**Коррекционно-развивающее сказкотерапевтическое занятие по программе сказкотерапии под редакцией Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.**

**Тема: «Дикие Лебеди»**

**(часть1)**

(по сказке Г.Х.Андерсена)

**Цели и задачи:** Формировать умение произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц.

Расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояниях: Эмоции страха, злости создают в теле напряженность, а доброе спокойное состояние рождает расслабленность.

Отработка правильного диафрагмального дыхания.

Снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Развитие воображения и фантазии.

Успокоение нервной системы. Погружение в состояние покоя и расслабленности.

Активизация и обогащение словарного запаса.

Развитие слуховой памяти.

Развитие умения чувствовать партнера и заботиться о других.

**Необходимый материал:** Перышко, колокольчик, камешки, кусок прочной ткани (1,5Х1,5м),платочки.

**Вступление:** Сегодня мы побываем в одной очень грустной сказке, но сначала вспомним все грустное и печальное , что вы знаете.

Дети передают друг другу перышко и называют грустные явления, события, предметы (сказка. Утро, рассказ, осень, мультфильм, лицо,глазп, дождь, письмо ….)

- нет ничего плохого в печалях, надо уметь их переживать и обязательно верить в то, что за грустными событиями всегда следует радостное и приятное.

**Вход в сказку:** - Сказка, в которую мы отправляемся, называется «Дикие лебеди». Ее написал знаменитый датский сказочник Ганс Христиан Андерсен. Волшебную силу, необходимую для путешествия, нам дадут колокольчики. Расслабьтесь, закройте глаза и слушайте перезвон. Чем внимательнее вы будете слушать. Тем больше силы получите.

**Сказка:** Далеко- далеко , в той стране, куда улетают от нас на зиму ласточки, жил король. Было у него одиннадцать сыновей и одна дочь – Элиза. Хорошо жилось детям во дворце, да только недолго. Женился их отец-король на злой королеве, и мачеха сразу невзлюбила всех детей. Но поскольку она была еще и колдуньей, то замыслила страшное: превратить прекрасных принцев в безобразных черных птиц. Но колдовство свершилось лишь частично. Принцы были такими добрыми мальчиками, что превратились не черных безобразных птиц, а в прекрасных белых лебедей.

И полетели лебеди в дальние страны искать себе новое жилье.

**Упражнение 1. Полет.**

Дети перекрещивают руки на уровне запястий и машут ими, как крыльями. Упражнение длится достаточно долго, до усталости. Ведущий подбадривает детей, ссылаясь на то, что лебедям очень тяжело и трудно лететь в далекие страны.

Дети опускают кисти, расслабляют плечи и слушают ощущения в руках.

Ведущий предлагает определить, в каком месте ощущаться усталость, тяжесть.

- Теперь руки отдыхают и освобождаются от всякой усталости. Им становится легко и приятно.

Бедняжке Элизе так тяжело стало жить во дворце, что однажды она тайком покинула его и отправилась на поиски своих милых братьев. Целый день она брела по полям и болотам, а к вечеру вошла в дремучий лес. Там было темно и страшно, и Элиза почувствовала себя совсем одиноко. Сердце ее сжималось от тоски и печали.

**Упражнение 2.** В пути. Психолог включает музыку. Дети идут друг за другом в состоянии печали и грусти, преодолевая на пути разнообразные препятствия: прыгают по кочкам (кусочки ткани на полу),бредут по колено в воде, раздвигают руками кустарник (имитируют). Проходят по узкому бревну (по ленточке) через речку, ступают по колючим веткам и иголкам, слегка проваливаются, утопают в мягком шелковистом мху.

Долго-долго брела Элиза ,и неожиданно вышла к морю.

**Упражнение 3. Море.**-Вот и море!- психолог указывает на середину ковра.- вы измучились, устали в пути. Что вам хочется сделать?Дети «моются, бродят по воде, купаются»

А потом Элиза сидела на берегу и слушала, как шумит и вздыхает море.

**Упражнение 4. Звуки моря.** Дети – сидят на пятках или стоят на коленях – слушают запись со звуками моря. На вдохе дети мягко и плавно поднимают вверх руки, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, возвращаясь в исходное положение. И длительно произносят: «Шшшшшшш».Упражнение выполняется мягко, спокойно, ритмично.

Морской берег был усыпан беспечными камешками. Море выбросило их на берег и так отшлифовало, что они сделались круглыми и гладкими. Увидя это ,Элиза подумала о том, что вода мягче рук, но она обкатывает даже острые камни, делая их гладкими, потому что вода не знает усталости. И волны неутомимо катятся одна за другой.

**Упражнение 5. Морские камешки.** Каждый ребенок выбирает себе камешек, любуется им, дает краткое описание (крупный или мелкий, тяжелый или легкий, каков по форме, цвету, прозрачности, и.т.д.)

- Спасибо вам за науку, светлые, быстрые волны,- сказала Элиза.- Буду же ия трудиться неустанно.

Солнце уже садилось, и вдруг Элиза увидела одиннадцать белых лебедей в золотых коронах. Они опустились на берег и , как только солнце село, превратились в прекрасных принцев. Бросилась Элиза к ним в объятия! Радости не было предела. Все плакали и смеялись от счастья.

**Упражнение 6. Объятия.** Один ребенок – «Элиза»,остальные – принцы». «Элиза» по очереди с радостью обнимает каждого «принца».

Братья рассказали Элизе, что живут они за морем, а путь туда так далек, что перелететь море можно только за два дня. Посреди моря есть одинокий каменный утес, на котором они проводят ночь, превратившись в людей.

Всю ночь братья плели сеть. Чтобы унести с собой Элизу. Утром,едва взошло солнце, братья превратились в диких лебедей, подняли клювами сеть и вместе с милой сестрицей взвились в облака.

**Упражнение 7. Чудесная сеть.**  Психолог вместе с детьми держит в натянутом виде прочную ткань. Каждый ребенок по очереди ложится на эту ткань, и его качают.

Целый день летели лебеди, близился вечер. Элизе показалось, что лебеди машут крыльями как будто через силу. «Ах, ведь это из-за меня они не могут лететь быстрее», - подумала Элиза. Солнце уже коснулось воды, а одинокого утеса все не было . Сердце Элизы затрепетало от страха за братьев.

**Упражнение 8. Полет к утесу.**Дети берут в каждую руку по платочку, идут друг за другом по кругу и выполняют мягкие, плавные взмахи руками.Движения рук широкие и сильные. Упражнение выполняется до усталости. Ведущий подбадривает детей, хвалит их:

- Устали? Трудно? Но и ведь лебедям было трудно, а они все равно летели. Потерпите еще немного, послушайте усталость в руках: скоро «появится утес» и вы сможете отдохнуть.

Но вот наконец показался утес, лебеди быстро полетели вниз и опустились на камни. В этот миг солнце погасло, и Элиза увидела вокруг себя братьев. Все они простояли рука об руку всю ночь, едва умещаясь на крошечном утесе.

**Упражнение 9. Ночь на утесе.** – Вот и утес». Опустили, расслабили руки, слушаем ощущения. Дети встают тесным кружком, спиной к центру круга.

- Будем спать стоя, как принцы на маленьком утесе. Закрыли глаза, расслабили шею, легонько уронили на грудь голову, опустили плечи, свесили руки. Все тело засыпает…

Расслабляется лицо: лоб. Глаза, щеки, губы.

Дышим очень спокойно, тихо, ритмично: вдоооох….выыыыдоооох….Слушаем свое сонное дыхание.

К вечеру следующего дня братья вместе с Элизой достигли берега. Они опустили сестру на землю перед большой пещерой. « Посмотрим, что тебе здесь приснится ночью!» - сказал младший брат, показывая сестре ее спальню.

**Заключение:** - Увы, мы истратили всю волшебную силу, поэтому наше путешествие прервалось. Но сказка не закончилась. В следующий раз мы продолжим наши приключения и узнаем о дальнейшей судьбе Элизы и ее братьев.

А сейчас одним словом или коротким предложением назовите действия, которые мы выполняли в сказке ( спали, слушали звуки моря, летали, расслаблялись, обнимались, рассматривали камни, качались….)