

Н. Погосова (Огненко)

ПОГРУЖЕНИЕ В СКАЗКУ

*Коррекционно-развивающая программа для детей,
имеющих проблемы с речью и эмоциональной стабильностью*



ОБЩИЕ РАССУЖДЕНИЯ О МИРЕ И ГАРМОНИИ

Человек есть частица мира. И чем интенсивнее, разнообразнее его связь с окружающим миром, тем полнее реализация всех возможностей человека. И как награда — глубокое внутреннее удовлетворение оттого, что жизнь прошла не зря.

Истоки жизненного пути человека — в раннем детстве. Первые годы жизни ребенка до краев наполнены новизной ощущений. Ребенок знакомится с нашим противоречивым миром, миром, где есть не только добро и радость, но и жестокость и боль, где красота соседствует с убожеством, где ощущается недостаток любви и переизбыток страха. От того, какой след оставят в душе ребенка встречи с добром и злом, от того, научится ли ребенок преодолевать трудности, находить выход из самых неожиданных ситуаций, во многом будет зависеть его дальнейшая жизнь.

Мир не стоит на месте, он постоянно изменяется. И знакомство с окружающим миром предполагает постоянный поиск новых приспособительных реакций. Гармонично развитая личность легко «вписывается» в любую обстановку и ситуацию, легко находит контакт с самыми разнообразными людьми, комфортно ощущает себя даже в незнакомой среде.

Слово «гармония» в переводе с греческого означает «созвучие, стройность, соразмерность, равновесие, согласие». В древнегреческой философии гармония означала организованность Вселенной, противостоящую хаосу.

Гераклит углубил понятие гармонии, истолковывая ее как единство противоположностей. Эпоха Возрождения видела основы гармонии в идеальной пластической организации человеческого тела, во взаимопроникновении внешнего и внутреннего, согласовании частей и целого, света и тени... Кант понимал гармонию прежде всего как согласованность между рассудком и чувственностью.

ОБ ЭМОЦИЯХ

Многолетний опыт работы в дошкольных учреждениях, постоянные наблюдения за детьми позволяют мне предположить, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность.

Что же такое эмоции и каковы их отличительные признаки? Прежде всего, эмоции отражают *состояние* человека и его *отношение* к чему-либо. Кроме того, эмоции отличаются полярностью, обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие—неудовольствие, радость—грусть, любовь—ненависть, гордость—унижение и т. д.

Ребенок познаёт окружающий мир и делает это не отвлеченно и бесстрастно, а переживает происходящее с ним, формирует свое собственное отношение к тому, что его окружает, выбирает одни виды деятельности и ситуации и отвергает другие.

Вот любопытный пример, иллюстрирующий предпочтения и опасения ребенка. При изучении темы «Овощи» детям предложили превратиться в любой овощ. Кто-то свернулся на полу калачиком, изображая картошку, кто-то вытянулся в струнку, показывая кабачок, кто-то продемонстрировал луковицу, а один мальчик сразу заявил: «А я буду мухомором». И тут же объяснил: «Чтобы меня не съели».

Познание всегда эмоционально. Любые психические процессы окрашиваются эмоциями — будь то ощущения или воображение, мышление или память.

Хорошее настроение обостряет восприятие, активизирует мыслительные процессы, а упадок духа ухудшает запоминание, не дает простора фантазии. *Умеренно положительные* эмоции повышают чувствительность детей, мобилизуют все силы организма для активного восприятия любой информации. А *отрицательные* — создают напряженность или подавленность, что ухудшает способность адекватно воспринимать окружающий мир, интенсивно «проживать» жизненные ситуации.

Наш мир — это вечная борьба противоположностей. Избежать воздействия отрицательных эмоций невозможно. Любое активное участие в жизни, наряду с успехами и достижениями, предполагает наличие неудач, ошибок, срывов. Таков суровый закон жизни: только преодолевая препятствия и барьеры, поднимаясь после «падений», учась на ошибках, человек познаёт себя и свои связи с миром. Важно научить детей не отступать перед трудностями, не падать духом, спокойно и мужественно принимать неудачи или ошибки.

О ВНИМАНИИ

Хочется особо отметить связь эмоций с волевыми качествами и вниманием.

Внимание — необычайно тонкая сила. Направляя внимание на тот или иной объект, мы делаем его значимым для себя. Чем полнее и пристальнее наше внимание, тем интенсивнее восприятие, осмысление действительности и принятие нового. Если мы отвергаем ситуацию, проблему человека — мы отзываем свое внимание, направляя его в другую сторону. Часто именно эмоции направляют наше внимание.

Нам понравился цветок, и мы всецело оказались во власти его обаяния: мы любимся изяществом его формы, переливами красок, вдыхая его аромат и безраздельно отдавая ему все наше внимание.

Если нам не нравится вид грязного двора, если наш слух оскорбляют грубые голоса, то мы поспешно покидаем подобные места. Наше внимание не желает задерживаться на том, что нам неприятно.

Безусловно, взрослые руководствуются не только эмоциями. Если необходимо, мы делаем дела, преодолевая отвращение, брезгливость или сопротивляясь обаянию различных соблазнов.

У детей же преобладает произвольное внимание. Все необычное, яркое, звучное привлекает их внимание. А тихое, неприметное, тонкое остается незамеченным, даже если оно гораздо важнее первого.

Чтобы в процессе своего развития внимание ребенка не оказывалось во власти окружающих вещей и событий, случайного стечения обстоятельств, симпатий и антипатий, необходимо развивать произвольное внимание.

Произвольное внимание — это сознательно направляемое и регулируемое внимание, относительно независимое от эмоционального состояния. Произвольное внимание — это осознание, это первая ступенька к управлению собой, своими мыслями, эмоциями и, в конечном итоге, своим поведением.

В процессе активизации произвольного внимания одновременно формируются и волевые качества. При этом очень трудно отделить одно от другого, так как целенаправленное, регулируемое внимание и воля — единый взаимосвязанный и взаимообусловленный процесс. Ребенок учится осознавать и ставить перед собой определенные цели, Добиваться решения поставленных задач, проявлять инициативу, независимость, развивать терпеливость и выдержку. Таким образом, в Процессе *осознания* у ребенка формируются те волевые качества, которые обычно отсутствуют или слабо выражены в состоянии эмоциональной нестабильности.

О ПРОЯВЛЕНИИ ЭМОЦИЙ

Возвращаясь непосредственно к эмоциям, следует отметить, как проявляются эмоциональные состояния в поведении, будь то радость, грусть, гнев или удивление. Все знают, что по мимике, жестам, пластике тела, голосу можно определить, во власти какой эмоции пребывает человек. В повседневной жизни мы легко определяем настроение окружающих нас людей по так называемым выразительным движениям тела, по легким, иногда едва уловимым, изменениям в выражении лица, во взгляде, в интонации.

Через выразительность движений и действий ребенок раскрывает свои чувства и воздействует на других. Неумение владеть выразительными средствами тела ослабляет взаимодействие ребенка с окружающим миром. Все знают, как трудно общаться с человеком, не проявляющим своих чувств. Желая поделиться своими переживаниями, я не обращаюсь к такому человеку, потому что вряд ли найду отклик в его душе.

Способность выражать через тело свое внутреннее эмоциональное состояние обогащает и облегчает общение ребенка с окружающим миром, расширяет его социальные контакты, придает уверенность в себе и в своих силах.

Умению мягко, гармонично и выразительно проявлять себя в жизни часто препятствует эмоциональная нестабильность, «разбалансировка» чувств.

Попытаемся выделить несколько типов детей, в соответствии с дисгармоничными проявлениями эмоциональных состояний:

1. Отнесем к первому типу детей возбужденных, **расторможенных, невнимательных, суетливых**, этаких торопыг, не умеющих слушать, стремящихся к самоутверждению любой ценой, без учета интересов окружающих. Такие дети переполнены положительными эмоциями сверх всякой меры. Они восторженны, азартны, смешливы и болтливы, наполнены гордостью и чувством превосходства. Они склонны преувеличивать свои способности, но в реальности редко доводят начатое дело до конца. Выражение их лица ежесекундно меняется, руки и тело находятся в постоянном движении из-за напряженного состояния мышц. Такое поведение можно объяснить неосознанным стремлением сбросить нервное напряжение.

2. Ко второму типу отнесем детей тоже возбудимых, но с преобладанием отрицательных эмоций. Эти дети выглядят раздражительными, угрюмыми и упрямыми. Они постоянно чем-то недовольны, на кого-то обижены. Свое мышечное напряжение дети пытаются сбросить при помощи грубых слов, резких движений. Они большие любители подраться, и в трудной ситуации отдают предпочтение грубой физической силе.

3. Детей третьего типа можно охарактеризовать как тихих, болезненных, неуверенных в себе, одиноких, застенчивых и покорных. Их «любимыми» выражениями являются фразы: «Я не могу», «У меня не получится», «Я не сумею». Они еще и не приступили к деятельности, еще и не попробовали, но уже «знают», что не справятся. Такие дети не проявляют инициативы, склонны идти на поводу у других, более сильных. Они не любят активных действий и состояний, требующих напряжения. Мышцы их тела чаще всего вялые, слабые, «безжизненные». Можно предположить, что высокий уровень подсознательного страха, тревоги, чувства вины парализует их волю и понижает тонус мышц.

4. Наконец, надо сказать и о типе детей как бы вообще лишенных эмоций. Внешне они выглядят равнодушными, безразличными и, что называется, «непробиваемыми». Их трудно чем-либо увлечь, трудно разбудить их любознательность и воображение. Они склонны действовать и мыслить по шаблону, идти по давно другими «протоптаным тропам». Они не проявляют чрезмерной радости и не впадают в отчаяние, как некоторые дети. Их связи с миром, природой и окружающими людьми носят поверхностный характер. Такие дети в значительной степени лишаются богатства чувств, радости приобщения к красоте мира, удовлетворения от умения сопереживать, эмоционально помогать «нуждающимся». Безусловно, они не лишены эмоций, они как бы лишены их. То есть эмоции присутствуют, но остаются «невидимыми» для сознания самих детей.

Необходимо учитывать, что в жизни все гораздо сложнее. Предложенная типология лишь приблизительно отражает картину эмоционального мира детей и не может быть абсолютно точной. Один и тот же ребенок способен проявить себя по-разному в разных ситуациях. Поведение ребенка зависит от множества факторов. Часто вообще невозможно определить, что послужило толчком к проявлению той или иной эмоции.

Психические процессы настолько переплетены и взаимосвязаны, что порой совершенно неясно, что на что влияет: внимание на волю или воля на внимание; восприятие ли порождает мысль, или мысль заставляет воспринимать мир соответствующим ей образом.

Ясно лишь одно, что правильно воздействуя даже на какую-то одну область, мы тем самым улучшаем и совершенствуем работу всего организма.

Человеческий организм — это удивительная самонастраивающаяся система. На каком-то глубинном, подсознательном уровне он всегда стремится к совершенству и гармонии. И важно лишь создать подходящие условия для четкой и слаженной работы человеческого организма.

Проведение «сказочных» занятий — не что иное, как попытка создания таких условий.

О СКАЗКЕ

Фантастический сказочный мир, наполненный чудесами, тайнами и волшебством, всегда привлекает детей. Ребенок с радостью погружается в воображаемый нереальный мир, активно действует в нем, творчески преобразует его. Но нереальным этот мир кажется только нам, взрослым. Ребенок же воспринимает все происходящее в сказке как реальность. Этого требует его внутренний мир. Перевоплощаясь в сказочных героев, в принцев и принцесс, в колдунов и фей, в птиц и животных, дети с гораздо большим энтузиазмом и удовольствием выполняют задания, чем будучи просто Петей, Мишей, Галей, Таней.

Дети очень любят сказки, потому что в них — «естественное пространство их безграничного потенциала, потому что в них компенсируется недостаток действия в реальной жизни, потому что в них запрограммирована их взрослая жизнь» (А. Менегетти). Через сказки ребенок получает знания о мире, о взаимоотношениях людей, о проблемах и препятствиях, возникающих у человека в жизни. Через сказки ребенок учится преодолевать барьеры, находить выход из трудных ситуаций, верить в силу добра, любви и справедливости.

ОБ ОСОЗНАНИИ И РАССЛАБЛЕНИИ

Предлагаемый цикл занятий по программе «Погружение в сказку» решает множество

задач. Наиглавнейшими из них являются: развитие произвольного внимания и обучение искусству расслабления.

О произвольном внимании частично говорилось выше. Теперь же следует добавить, что на «сказочных» занятиях дети, во-первых, учатся осознавать свои чувства, эмоции, побуждения, устремления и желания, а во-вторых, постепенно овладевают «телесным осознанием».

Телесное осознание — это внимание, направленное на внутренние ощущения, идущие от мышц, кожи и внутренних органов.

Для чего необходимо телесное осознание? В процессе своего роста и обучения дети получают огромное количество информации, которую неустанно перерабатывает мозг. Активная умственная деятельность, сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Напряжение — это часть жизни. Жизнь ритмична: восход — заход, прилив — отлив, напряжение — расслабление.

Но так уж случилось, что современная жизнь изобилует перегрузками, и поэтому напряжение мы испытываем значительно чаще, чем расслабление.

При умственном переутомлении или в моменты гнева, недовольства, страха, обиды наши мышцы непроизвольно сокращаются. Достаточно вспомнить выражения «от обиды стиснул зубы», «застыл от страха как вкопанный», «сжал кулаки от гнева». Понятно, что эти выражения отражают крайние эмоциональные состояния. Но при переживании даже небольшой обиды, легкого недовольства или слабого страха мышцы тела сами собой напрягаются, независимо от нашей воли. Увидеть и осознать этот процесс — значит приблизиться к способности управлять своим телом.

Вероятно, каждый педагог и родитель встречался с ситуацией, когда ребенок совершал не слишком хороший, с точки зрения взрослого, поступок (дрался, грубил, обманывал, проявлял непослушание и т. д.) Давайте вспомним, что очень часто на наш вопрос «Почему ты это сделал?» ребенок отвечает: «Не знаю, я не хотел». Он действительно не знает и действительно не хотел.

Человек — дитя природы, а природа всегда стремится к совершенству. И организм любого ребенка, даже самого агрессивного, «озабочен» тем, чтобы при любых условиях сохранять внутреннее равновесие. Маленький человечек и не собирался кому-то делать плохо, но это сделало его тело. Организм таким образом сбросил излишки напряжения и на какое-то время восстановил исчезнувшее равновесие. Ребенку крайне трудно, практически невозможно, управлять напряженными мышцами. Чрезмерное напряжение всегда ищет разрядки и часто разряжается не самым красивым и гармоничным способом.

Не имеет смысла ругать и стыдить такого ребенка. Но можно расширить его произвольное внимание, его телесное осознание, научить прислушиваться к ощущениям в теле, к только появляющейся напряженности. Остановить любой процесс можно на подходе, в самом начале, пока он не набрал силу и не вышел из-под контроля. И здесь уже становится актуальной тема *расслабления*. Приучая мышцы тела расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстанавливать эмоциональное и психическое равновесие.

Владимир Солоухин в книге «Камешки на ладони» убедительно показывает на примерах, какое значение имеет расслабление:

«Экс-чемпион СССР по боксу Виктор Пушкин однажды учил меня:

— Главное в боксе — уметь расслабляться. Ведь если какая-нибудь твоя мышца напряжена, хотя бы и без дела, значит, она работает, берет энергию, как включенная лампочка или электроплитка. Этой энергии может не хватить в конце боя. Ты выдохнешься раньше времени. Главное в боксе — уметь быть расслабленным и только в момент Удара мгновенно собирать всю силу, сосредоточивать ее в пучок и посылать в одну точку...

Наука хорошая. Точно так же нужно уметь вести себя и в искусстве. Интересно, что эта наука боксера с точностью переключается с легендой об апостоле Иоанне...

Однажды молодой охотник увидел Иоанна, играющего с ручной куропаткой, и спросил:

— Как же можешь ты унижать себя столь тщетным развлечением?

— Что это у тебя в руке? — в свою очередь спросил Иоанн. — Лук.

— Почему же он не всегда натянут?

— Потому что от постоянного напряжения он утратил бы свои свойства, и когда нужно с усилием пустить стрелу в дикого зверя, то невозможно было бы это сделать: лук не имел бы силы.

— Не удивляйся же, молодой человек, что я даю временное отдохновение уму своему: если он будет постоянно в напряжении, то также утратит свою крепость и ослабеет, когда по необходимости потребуешь от него усилий».

Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает

силы и здоровье, увеличивает запас энергии, пробуждает дремлющий творческий потенциал... Расслабление — это забота о самом себе, это помощь самому себе, это создание условий для нормальной работы своего организма. Что значит расслабиться? Теоретически это очень просто. По большому счету, это означает просто посидеть в неподвижности и отпустить напряжение, беспокойство, страх, озабоченность. Но что значит «отпустить»? Отпустить — это погрузиться в состояние тишины, неподвижности и мягко, с любовью прислушаться к ощущениям в своем теле.

Дети, в отличие от взрослых, легко воспринимают все новое, необычное и быстрее обучаются непростому умению расслабляться.

Возбужденные, беспокойные, нервные постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми.

Дети заторможенные, скованные, вялые, робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов, будь то процессы познавательные, эмоциональные или волевые. Потому что в процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Обращая взор внутрь тела, ребенок расширяет сознание. И когда в его жизни возникнет ситуация, похожая на ту, что он «прожил» в сказке, ребенок произвольно обратит внимание на то, в каком состоянии находятся мышцы его тела, в напряженном или расслабленном. А это является основой удивительной способности владения своим телом.

Предлагаемая программа «сказочных» занятий составлена таким образом, чтобы дети много двигались. Даже взрослым трудно осознавать свое тело, если оно в напряжении, так как для этого требуются чрезмерно большие волевые усилия. Чтобы облегчить процесс телесного осознания, сделать его более мягким и приятным, детям предлагаются сначала физические упражнения, игры, танцы. В процессе активных физических действий тело самопроизвольно сбрасывает излишки напряжения, а при выполнении некоторых упражнений дети даже устают. Но мышечная усталость благоприятна для тела. Усталость

мышц — это уже непроизвольное расслабление. Например, в сказке «Дикие лебеди» дети, перевоплощаясь в птиц, долго-долго «летят», делая мягкие взмахи руками. У них утомляются руки, и они наблюдают эту усталость в мышцах тела. Это достаточно трудно, и выдержать подобное удастся лишь потому, что они — «лебеди» и им во что бы то ни стало надо долететь до утеса посреди моря, так как от них зависит жизнь их сестры Элизы. Кроме того, это нелегкое упражнение укрепляет веру в себя, в свои силы. На утесе они отдыхают и наблюдают, как приятно расслабление в мышцах тела и рук после сильной усталости. Все познается в сравнении.

О РЕЧИ И ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМАХ

Цикл занятий «Погружение в сказку» решает и другие задачи, но прежде чем перейти к их описанию, позвольте сделать лирическое отступление и обратиться к сугубо профессиональной теме.

Я много лет работаю логопедом в дошкольных учреждениях и, разумеется, не могу обойти стороной такой важный психический процесс, как речь.

В предлагаемых «сказочных» занятиях мало видимой работы над словом. Но есть работа невидимая, незаметная на первый взгляд. И именно она готовит почву для последующей коррекции речевых расстройств.

Логопедам известно, как трудно выполнять, например, артикуляционную гимнастику с возбудимым, двигательным расторможенным ребенком. Если бы у него был непослушным только язык, но ведь у него непослушно все тело... Он постоянно отвлекается, суетится, задает вопросы, пытается о чем-то рассказать. Его сосредоточенности хватает разве что на минуту. И таких детей в логопедической группе обычно много.

А дети вялые, ослабленные, с высокой истощаемостью нервной системы? Они не нарушают дисциплину, их порой и вовсе незаметно в группе, но логопеду приходится испытывать с ними немалые трудности. Всего после нескольких минут работы ребенок слабым и безжизненным голосом объявляет, что он устал и больше ничего не может. У таких детей, как правило, трудно ставятся звуки, требующие активного выдоха, медленно и вяло происходит автоматизация.

Не знаю, как коллегам, но мне не раз доводилось работать с детьми, страдающими, как я

это называю, «синдромом гиперответственности». Эти дети настолько тщательно стараются выполнить все задания логопеда, настолько стремятся к совершенству и правильности, что этим самым невероятно закрепощают мышцы тела, в том числе и языка. Их напряженное состояние затрудняет и постановку звуков, и последующую автоматизацию.

Очень нелегко автоматизируются звуки у детей с крепкой нервной системой, мало чувствительных, не проявляющих особенного интереса к тому, что их окружает. Им как бы безразлично, какое у них произношение. А отсутствие желания означает и отсутствие сознательного контроля. У таких детей может и не быть сложностей с постановкой звуков, их начальной автоматизацией, но введение звуков в спонтанную речь порой является проблемой как для логопеда, так и для самого ребенка.

А неумение большинства детей-логопатов слушать и слышать как звуки окружающего мира, так и тонкие различия в произношении тех или иных речевых звуков?

А недостаточное чувство ритма и неумение согласовывать свои действия с действиями других?

А проблемы с дыханием, когда оно не свободное и плавное, а зажатое или прерывистое?

Можно было бы и дальше перечислять характерные особенности детей, посещающих логопедические группы, но вернемся к тому, что речь не является отдельной обособленной функцией. Ее правильность и выразительность зависят от многих факторов. И улучшая что-то одно, мы совершенствуем работу всего организма в целом. Если мы добиваемся заметных результатов в работе над дыханием, слуховым или зрительным вниманием, в способности детей чувствовать и понимать других, то это неминуемо благотворно скажется и на речи.

Если ослабленный, заторможенный ребенок приобретет уверенность в себе и хотя бы частично избавится от сомнений и страхов, то в более короткие сроки будет происходить и постановка, и автоматизация звуков; ребенок станет меньше уставать на занятиях, заметно активизируется его мышление, и он будет способен к усвоению большего объема информации, чем раньше.

Если у «сверхспокойного» ребенка проснулся живой интерес и развилась чувствительность, то это означает, что у логопеда станет меньше проблем при введении автоматизируемых звуков в спонтанную речь.

Если ребенок приучается осознавать то, что он видит, слышит, ощущает, если он пытается определить характер того, что он чувствует, то его возросшая чувствительность очень помогает логопеду в такой, например, области, как развитие фонематического слуха. Большинство детей достаточно легко начинают дифференцировать сходные по звучанию и артикуляции звуки, чувствовать ритм слова, его мелодию и структуру.

О ДРУГИХ ЗАДАЧАХ

Циклом занятий «Погружение в сказку» мне хотелось бы восполнить некоторый пробел и в работе по усовершенствованию эмоционально-волевой сферы детей. Традиционно в логопедической работе принято уделять большое внимание (кроме речи, разумеется) активизации процессов мышления и улучшению моторики пальцев рук. Но, как мне кажется, недостаточное внимание уделяется общим движениям тела и усовершенствованию эмоционально-волевых процессов.

А между тем игры и упражнения, направленные на высокую двигательную активность, чередование состояний активности и пассивности повышают гибкость и подвижность нервных процессов, развивают моторику и координацию движений, снимают физическое и психическое напряжение, увеличивают работоспособность детей.

Многие упражнения, требующие активного зрительного или слухового внимания (пристальное рассмотрение на пламя свечи, вглядывание в постоянно изменяющееся движение ленты или куклы, вслушивание в звуки природы, в звон колоколов, в ритм музыки), увеличивают способность детей к концентрации внимания, к умению максимально сосредоточиться и совершенствовать волевые качества.

В каждой предлагаемой сказке, как правило, присутствуют или специальные упражнения на тренировку дыхания или упражнения на расслабление с фиксацией внимания на дыхании. Состояние мышц тела человека и его дыхание очень тесно связаны. Дети учатся дышать ритмично, глубоко и спокойно. «Освобождая дыхание», они легче погружаются в состояние покоя и расслабленности. «Слушай свое дыхание, — говорят йоги, — и ты услышишь ритм Вселенной».

«Проживая сказку», дети учатся преодолевать барьеры в общении, тонко чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям.

Постоянно используемые в сказках этюды на выражение и проявление различных эмоций дают

детям возможность улучшить и активизировать выразительные средства общения: пластику, мимику и речь.

Путешествия по сказкам пробуждают фантазию и образное мышление, освобождают от стереотипов и шаблонов, дают простор творчеству.

Эмоционально разряжаясь, сбрасывая зажимы, «отыгрывая» спрятанные глубоко в подсознании страх, беспокойство, агрессию, чувство вины, дети становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к людям и окружающему миру. У них формируется положительный образ своего тела, принятие себя таким, какой ты есть.

КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ

I. Прежде чем приступить к проведению полноценных занятий по сказкам, необходимо потренировать детей в умении правильно сидеть, расслабляться, чувствовать, выполнять инструкции.

Для этого предлагаются три техники расслабления:

- а) расслабление по контрасту с напряжением;
- б) расслабление с фиксацией внимания на дыхании;
- в) расслабление — медитация.

Расслабление по контрасту с напряжением. При обучении детей расслаблению по контрасту с напряжением мы привлекаем внимание детей к определенным группам мышц (рук, ног, туловища, шеи, лица). Контрастными парами могут быть слова:

Твердый — мягкий,

Сильный — слабый,

Холод — тепло,

Сосулька — водичка,

Движение — сон,

Страх — доверие,

Злой — добрый.

Используются следующие **варианты упражнений**:

- Детям предлагается максимально напрячь, сделать твердыми пальцы рук («коготки тигра») и поддержать их в таком положении. Ведущий обходит детей, проверяет, достаточно ли твердыми стали пальцы и кисти рук. Затем детям предлагается расслабить пальцы, свесить кисти рук, сделать их мягкими и слабыми (вместо «коготков» — «мягкие лапки»). Ведущий проверяет, достаточно ли расслабленными стали пальчики.
- Детям предлагается стиснуть зубы, прищурить глаза, сделать свое лицо злым и грубым, почувствовать напряжение в мышцах лица. Можно потрогать лицо своими пальчиками и ощутить, какими твердыми стали мышцы губ, челюстей, лба. Затем дети расслабляют лицо, делая его мягким, добрым, спокойным. Нежно поглаживают пальчиками щеки, губы, подбородок, лоб, ощущая покой и расслабленность мышц.
- Детям в положении «стоя» предлагается «замерзнуть», сжаться от холода, напрячь мышцы шеи, плеч, рук, почувствовать их твердость и зажатость. Ведущий, дотрагиваясь до каждого ребенка, проверяет, насколько напряглись мышцы его тела. Затем он ласково гладит каждого ребенка по голове, шее, плечам, рукам, предлагая «согреться», расслабиться, почувствовать тепло и мягкость во всем теле. Руки у детей свисают вдоль туловища, голова легонько падает на грудь. Ведущий проверяет расслабленность, поднимая руки детей. Мягкая и расслабленная рука будет падать сама, без всякого сопротивления.

Другие упражнения в технике «напряжение — расслабление» можно найти в разделе «Программное содержание цикла занятий».

При обучении детей расслаблению ведущий обязательно проверяет степень напряжения и расслабления детей прикосновением. Детей закрепощенных, нервных ведущий чаще, чем других, нежно и ласково поглаживает, помогая им расслабиться.

Расслабление с фиксацией внимания на дыхании. Почти все динамические упражнения, игры и танцы рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании. Ритмичное замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает ребенку полнее расслабиться.

Живот во время вдоха должен подниматься, а во время выдоха опускаться. Внимание следует сосредоточить на животе, добываясь более полного и глубокого выдоха. Вдох происходит

самопроизвольно и не требует особого внимания. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании можно выполнять сидя или стоя, но лучше если это происходит в положении «лежа».

Ведущий «ведет» детей своим голосом: вдо-о-о-х-х... вы-ы-до-о-х... мягче... легче... Тело не двигается... ручки лежат спокойно... расслабленно... Дышим животиком... мягче... легче... Молодцы! У вас замечательно получается... Наблюдаем, как воздух выходит... животик поднимается... опускается... Лицо расслабляется... становится спокойным... мягким... Вдо-о-о-х-х... вы-ы-до-о-х... молодцы.

Лучше это делать без музыки, так как она будет отвлекать внимание детей от голоса ведущего.

Расслабление — медитация. Что такое медитация? Это состояние наиболее полной и глубокой погруженности в какой-либо процесс, которым может быть концентрация внимания на зрительных или слуховых объектах, на состояниях своего тела и т. п.

Детям предлагается как можно внимательнее всматриваться, вслушиваться, погружаться в то или иное состояние. Ведущий старается помочь детям максимально глубоко погрузиться в звук, цвет, свет или ощущения... Если медитация предполагает перевоплощение в героев сказок, то детям предлагается как можно ярче и выразительнее передать заданный образ.

Как построить подготовительные занятия?

Для этого достаточно трех-четырех упражнений, например:

- Упражнение на слуховое или зрительное внимание, различные виды ходьбы.
- Упражнение на расслабление по контрасту с напряжением.
- Подвижная игра или танец с последующим расслаблением в сочетании с дыханием.

Сколько времени готовить детей к сказкам? Этот процесс совершенно индивидуален, он зависит от психологического состояния группы и от возраста детей. Кому-то потребуется две-три недели, кому-то месяц-полтора.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятия по сказкам достаточно проводить один раз в неделю. Длительность их может быть разной: 25 минут и более. Следует учитывать возраст детей и их психические возможности.

В этом цикле нет определенного начала и конца. Занятия со сказками можно проводить в любой последовательности.

Сказки составлялись так, чтобы включить в них максимальное количество упражнений, поэтому при необходимости любое занятие можно сократить до минимума.

В случае непредвиденного утомления детей занятие можно мягко остановить, объяснив, что «волшебная сила» иссякла и нет возможности сегодня продолжать путешествие по сказке, что следующая встреча с героями сказки состоится в другой раз.

Основные правила проведения занятий:

1. Места для занятия должно быть достаточно много. На полу необходим больших размеров ковер. На занятиях дети чаще всего сидят в так называемой позе расслабления: сидя на пяточках, опустив свободно руки вдоль туловища или положив их на бедра. Спину надо держать прямо. Поначалу эта поза может показаться непривычной, могут слегка побаливать ноги, но детям необходимо объяснить, что косточки и мышцы их тела мягкие, гибкие, подвижные и что они скоро привыкнут к необычному положению. Опыт работы показывает, что дети действительно легко к этому привыкают.

2. В процессе расслабления (сидя, лежа, стоя) детям не рекомендуется двигаться, разговаривать, задавать вопросы. Потому что процесс «слушания себя» очень тонок, и любые разговоры, стуки, хлопки, движения отвлекают внимание детей и легко разрушают созданную ведущим атмосферу. Поначалу дети могут испытывать некоторое неудобство от неподвижности. Ведущему предстоит очень мягко и терпеливо объяснить детям, как важно научиться «слушать» себя, преодолевать неприятные ощущения, быть мужественными и сильными.

Слово «слушать», постоянно употребляемое в занятиях, означает, конечно, не только физический слух, но и способность чувствовать, ощущать «внутренние звуки».

Внутренние звуки — это ощущения, которые могут быть очень разными: от легкости, приятного тепла, «мурашек» до покалывания, чувства тяжести, неприятных ощущений.

Все, что дети слышат внутри, нормально, даже если иногда это и кажется неприятным. Если дети ничего не слышат, это поначалу тоже нормально. Постепенно их чувствительность возрастет.

3. В процессе занятия детям периодически дается возможность говорить о своих ощущениях, но иногда предлагается просто молча «послушать себя».

4. Вхождение в сказку является очень важным моментом. Это — момент волшебства, таинства, «наполнения суперэнергией». Для того чтобы перенестись в необычное пространство, нужны «волшебная сила», сверхсила или, по крайней мере, преодоление определенного барьера, препятствия.

Думается, что для выхода из сказки нет необходимости использовать те же приемы, что и для вхождения. Выход осуществляется сам

собой, легко и просто: для этого не нужны сверхусилия. Энергия, потраченная на действия, осознание и переживания во время путешествия по сказке, как бы иссякает, и ребенок автоматически возвращается на обычный уровень осознания и энергии, в привычный реальный мир. Кроме того, «проживая» сказку, ребенок приобретает какие-то новые качества, знания, некоторым образом трансформируется. Было бы нелогичным снова преодолевать «огненную реку» (см. сказку «Снегурочка») или насыщаться силой «волшебного цветка» (см. сказку «Цветик-семицветик»), чтобы перейти рубеж от сказки к реальности.

5. Текст сказки является связующим звеном между упражнениями и создает определенную атмосферу. У каждой сказки свой неповторимый дух, свои особенности. Тексты можно пересказывать, но иногда, если это сказки Андерсена, Пушкина, Киплинга, Шарля Перро, лучше читать их, чтобы сохранить стиль и тонкую авторскую атмосферу.

Разумеется, при составлении занятий тексты сказок приходится значительно сокращать, зачастую что-то изменять.

6. Сказки можно повторять через определенные промежутки времени. Дети любят повторения, и, кроме того, знакомые упражнения воспринимаются легче, а порою и с большим интересом. Ведь в знакомом упражнении не приходится тратить энергию и силы на узнавание, запоминание, усвоение, а можно просто получать наслаждение от самого процесса, погрузившись в него, что называется, с головой.

7. Сказки лишь условно можно поделить на простые и сложные, но все же занятия построены не по типу «от простого к сложному».

Цикл называется «*Погружение* в сказку», что означает движение в глубину.

Любое, даже самое простое, движение или действие имеет глубину. Под глубиной понимаются точность, выразительность, качественность... Одно и то же упражнение будет по-разному выполняться ребенком пятилетнего возраста и семилетнего. Одно и то же упражнение будет по-разному выполняться ребенком в начале года и в конце, при первом знакомстве со сказкой и при повторных знакомствах с ней. Приобретаемые навыки расслабления и осознанного восприятия мира увеличивают чувствительность детей, и то, что сначала осуществлялось поверхностно, в дальнейшем будет выполняться с большей отдачей, на более глубоком уровне.

8. Все атрибуты сказок, любую наглядность, музыкальные произведения можно варьировать и заменять другими, упрощать или усложнять. О применении и изготовлении «кукол-марионеток» читатель может узнать из книги «Путь к Волшебству. Теория и практика сказкотерапии» (см. список литературы).

9. Роль ведущего в этих занятиях трудно переоценить. Именно от него зависит, какую атмосферу, какое настроение он создаст, как будет направлять внимание детей, активизировать и успокаивать их. Ве-

душий должен тонко чувствовать, в каком ритме и темпе проводить занятия, когда уменьшать или увеличивать количество и интенсивность упражнений. От ведущего требуются некоторые психологические способности, чтобы вовремя и точно определить, какого ребенка назначить на ту или иную роль.

10. Необходимо помнить, что всё, выполняемое детьми, все их слова, движения, даже импровизации (их надо поощрять особо!) являются успешными, удачными, наилучшими и прекрасными. И неважно, как это выглядит со стороны. Важно, чтобы дети чувствовали себя свободными, раскрепощенными, чтобы поверили в себя и в свои силы. Каждый делает лучшее, на что способен. Детей необходимо постоянно подбадривать, словесно поощрять и за особо трудные упражнения непременно хвалить.

Педагогическая работа похожа на работу садовода. И от нашей заботы, любви и внимания во многом зависит красота души каждого ребенка.

«Детство как почва, в которую падают семена. Они крохотные, их не видно, но они есть. Потом они начинают прорасти. Биография человеческой души, человеческого сердца — это

прорастание семян, развитие их в крепкие, большие, во всяком случае, растения. Некоторые становятся чистыми и яркими цветами, некоторые — хлебными колосьями, некоторые — злым чертополохом» (Владимир Солоухин).

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЦИКЛА ЗАНЯТИЙ

В цикле «Погружение в сказку» используется много разнообразных приемов, игр, упражнений, танцев. Для того чтобы читателю было удобнее просмотреть цели и задачи, решаемые в процессе выполнения тех или иных упражнений, все упражнения из разных сказок объединены в группы. К сожалению, почти все группы упражнений являются недостаточно полными, так как большинство упражнений направлены сразу на несколько задач.

Иногда, напротив, одно и то же упражнение повторяется в нескольких пунктах, так как многие задачи кажутся в разной степени важными.

В п. II представлено небольшое количество упражнений. На самом деле их значительно больше, так как практически любую подвижную игру, танец, бег рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания надыхании.

Упражнений, подходящих под технику «расслабление-медитация», тоже значительно больше, чем представлено в п. III.

| ----- Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|--|--|--|
| I. Расслабление по контрасту с напряжением | Занятие 1. Заяц-Коська и Родничок. <i>Упр. 4. Страх.</i> <i>Упр. 7. Роднички и река.</i> Занятие 2. Ежик и море. <i>Упр. 1. Колочий человек.</i> <i>Упр. 5. Утки.</i> Занятие 3. Дюймовочка, ч. I. <i>Упр. 1. Ячменное зерно.</i> <i>Упр. 2. Цветок.</i> <i>Упр. 3. Лягушата.</i> Занятие 4. Дюймовочка ч. II. <i>Упр. 1. Холод.</i> <i>Упр. 2. Тепло.</i> <i>Упр. 6 (вариант 2). Полет.</i> Занятие 5. Золушка. <i>Упр. 1. Чистка кастрюли.</i> <i>Упр. 2. Уборка пола.</i> <i>Упр. 4. Горе Золушки.</i> <i>Упр. 5. Мыши и кони.</i> <i>Упр. 7. Примерка.</i> Занятие 6. Царевна-лягушка. <i>Упр. 1. Стрельба из лука.</i> <i>Упр. 5. Танец жен старших</i> | 1. Формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц. 2. Обучение детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения (напряжение — расслабление, твердость — мягкость, тяжесть — легкость и др.). 3. Формирование навыка управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать их по собственному желанию. 4. Расширение представлений об эмоциях и связанных с ними физических состояниях: эмоции страха, злости создают в теле напряженность, а доброе, спокойное состояние |

| | |
|---|---------------------------------|
| <p>братьев.</p> <p>Занятие 7. Лягушка-путешественница. Упр. 3. Лягушка и утки. Занятие 8. Снежинка. Упр. 9. Айсберг и ветер. Занятие 9. Сказка о рыбаке и рыбке. Упр. 2. Забрасывание невода. Упр. 4. Рыбка. Занятие 10. Снежная королева, ч. I. Упр. 3. Снежная королева. Упр. 6. Кусты роз. Занятие 11. Снежная королева, ч. II. Упр. 5. Олень. Занятие 12. Спящая красавица. Упр. 6. Сон. Занятие 13. Снегурочка. Упр. 1. Снежные комочки.</p> <p>Упр. 5. Град.</p> | <p>рождает расслабленность.</p> |
|---|---------------------------------|

Продолжение табл.

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|--|--|---|
| | <p>Занятие 14. Аленький цветочек, ч. I. Упр. 3. Дремучий лес. Занятие 16. Маугли, ч. I. Упр. 4. Пантера. Занятие 17. Маугли, ч. II. Упр. 1. Игры с удавом. Упр. 6. Битва. Занятие 18. Дикие лебеди, ч. I. Упр. 1. Полет. Упр. 8. Полет к утесу. Занятие 19. Дикие лебеди, ч. II. Упр. 1. Крапива. Упр. 2. Слезы брата. Занятие 20. Цветик-семицветик, ч. I. Упр. 1. Догонялки. Упр. 2. Плач. Занятие 21. Цветик-семицветик, ч. II. Упр. 2. Северный полюс. Занятие 22. Русалочка. Упр. 2. Танец русалок с рыбками. Упр. 8. Иглы. Занятие 24. Лягушка и экскаватор. Упр. 4. Грохот экскаватора. Упр. 6. Лягушки. Упр. 7. Отдых. Упр. 8. Вываливание мусора. Занятие 25. Каменный цветок. Упр. 2. Цветы. Упр. 4. Ящерки. Занятие 26. Огневушка-Поскакушка. Упр. 5. Зима и лето.</p> | |
| II. Расслабление с фиксацией внимания на дыхании | <p>Упр. 10. Сугробы и солнышко — Заяц-Коська и Родничок. Упр. 9. Море — Ежик и море. Упр. 4. Танец ручейка —</p> | <p>1. Отработка правильного диафрагмального дыхания. 2. Формирование умения ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние</p> |

Дюймовочка, ч. I.

расслабленности и покоя.

Продолжение табл.

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|--------------------------------------|---|---|
| | <p><i>Упр. 2.</i> Встреча с лягушкой — Царевна-лягушка.</p> <p><i>Упр. 4.</i> Восточный ветер — Снежинка.</p> <p><i>Упр. 6.</i> Танец.</p> <p><i>Упр. 11.</i> Капелька.</p> <p><i>Упр. 1.</i> Шум моря — Сказка о рыбаке и рыбке.</p> <p><i>Упр. 1.</i> Аромат розы — Снежная королева, ч. I. <i>Упр. 4.</i> Разбойники — Снежная королева, ч. II. <i>Упр. 4.</i> Танец злой феи — Спящая красавица. <i>Упр. 3.</i> Снегурочка — Снегурочка. <i>Упр. 1.</i> Качка — Аленький цветочек, ч. I. <i>Упр. 2.</i> Разбойники. Занятие 15. Аленький цветочек, ч. II. <i>Упр. 4.</i> Вздох. <i>Упр. 6.</i> Танцы. <i>Упр. 7.</i> Удав — Маугли, ч. I. <i>Упр. 4.</i> Охота — Маугли, ч. II.</p> <p><i>Упр. 4.</i> Звуки моря — Дикие лебеди, ч. I. <i>Упр. 9.</i> Ночь на утесе. <i>Упр. 7, б.</i> Запах роз — Дикие лебеди, ч. II.</p> <p><i>Упр. 4.</i> Качка — Русалочка. <i>Упр. 5.</i> Буря.</p> <p>Занятие 23. Новое платье короля. <i>Упр. 2.</i> Ткачи. <i>Упр. 1.</i> Пляска Огневушки — Огневушка-Поскакушка. <i>Упр. 2.</i> Филин.</p> | <p>3. Развитие произвольного внимания: умения слушать и слышать свое дыхание, наблюдая при этом за ощущениями в теле.</p> <p>4. Тренировка восприимчивости, умения тонко чувствовать окружающее пространство.</p> |
| III. Расслабление — медитация | <p><i>Упр. 9.</i> Облачко — Заяц-Коська и Родничок. <i>Упр. 2.</i> Печаль Ежика — Ежик и море. <i>Упр. 6.</i> Голоса природы.</p> | <p>1. Развитие произвольного внимания: умения максимально концентрироваться на происходящем.</p> |

Продолжение табл.

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|-------------------|--|--|
| | <p><i>Упр. 2.</i> Ткачи — Новое платье короля.</p> <p><i>Упр. 6.</i> Волшебный балдахин. Вхождение в сказку — Каменный цветок. <i>Упр. 3.</i> В лесу. <i>Упр. 7.</i> В каменном саду. Вхождение в сказку — Огневушка-Поскакушка.</p> | |
| V. Дыхание | <p><i>Упр. 3.</i> Прохлада — Заяц-</p> | <p>1. Отработка правильного</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>1. Физиологическое. 2. Речевое. 3. В сочетании с голосом, движениями</p> | <p>Коська и Родничок. <i>Упр. 5.</i> Филин. <i>Упр. 5.</i> Утки — Ежик и море. <i>Упр. 9.</i> Море. <i>Упр. 2.</i> Встреча с лягушкой — Царевна-лягушка. <i>Упр. 6.</i> Ветер. <i>Упр. 3.</i> Лягушата — Дюймовочка, ч. I. <i>Упр. 1.</i> Северный ветер — Снежинка. <i>Упр. 2.</i> Южный ветер. <i>Упр. 3.</i> Западный ветер. <i>Упр. 4.</i> Восточный ветер. <i>Упр. 9.</i> Буря — Сказка о рыбаке и рыбке. <i>Упр. 1.</i> Аромат розы — Снежная королева, ч. I. <i>Упр. 3.</i> Ворон — Снежная королева, ч. II. <i>Упр. 1.</i> Качка — Аленький цветочек, ч. I. <i>Упр. 4.</i> Вздох — Аленький цветочек, ч. II. <i>Упр. 7.</i> Удав — Маугли, ч. I. <i>Упр. 4.</i> Звуки моря — Дикие лебеди, ч. I. <i>Упр. 9.</i> Ночь на утесе. <i>Упр. 1.</i> Крапива — Дикие лебеди, ч. II. <i>Упр. 7, б.</i> Запах роз. <i>Упр. 4.</i> Качка — Русалочка. <i>Упр. 5.</i> Буря. <i>Упр. 7.</i> Хохот ведьмы. <i>Упр. 2.</i> Филин — Огневушка-Поскакушка.</p> | <p>диафрагмального дыхания, умения длительно выдыхать. 2. Развитие умения регулировать и изменять ритм дыхания, согласовывая свои действия с действиями других. 3. Развитие моторики речевого аппарата, помощь детям упражняться в звукоподражаниях (диким животным, птицам, звукам природы). 4. Развитие силы голоса, высоты, длительности звучания, интонационной выразительности. 5. Достижение координации дыхания, речи и движений тела. 6. Успокоение нервной системы, погружение в состояние покоя и расслабленности.</p> |
|--|--|--|

Продолжение таб/

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|-------------------|---|--|
| | <p><i>Упр. 7.</i> Танец с бабочками — Дюймовочка, ч. I. <i>Упр. 4.</i> Стук сердца — Дюймовочка, ч. II. <i>Упр. 5.</i> Путаница. <i>Упр. 7.</i> Танец эльфов. <i>Упр. 6.</i> Танец — Золушка. <i>Упр. 8.</i> Венчание. Вхождение в сказку — Лягушка-царевна. <i>Упр. 4.</i> Танец Василисы. <i>Упр. 7.</i> Смерть Кошеля. Вхождение в сказку — Лягушка-путешественница.</p> | <p>2. Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения, умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную и наоборот. 3. Снятие эмоционально-психического и телесного напряжения. 4. Активизация детей на проявление чувств любви и доверия. 5. Развитие воображения и</p> |

Упр. 1. Приятный дождь. Упр. 4. В полете. Вхождение в сказку — Снежная королева, ч. I.
 Упр. 5. Причесывание. Упр. 7. Превращение хлопьев в снежинки — Снежная королева, ч. II.
 Упр. 2. Бал — Спящая красавица.
 Упр. 5. Веретено и принцесса.
 Упр. 8. Облачко — Снегурочка. Упр. 5. Обморок — Аленький цветочек, ч. II.
 Упр. 6. В плену у обезьян — Маугли, ч. I.
 Упр. 8. Красный цветок — Маугли, ч. II.
 Упр. 2. В пути — Дикие лебеди, ч. I. Упр. 3. Море.
 Упр. 7. Чудесная сеть. Упр. 5. Любовь — Дикие лебеди, ч. II.
 Упр. 6. Превращение. Упр. 7, а. Обморок. Упр. 7, в. Колокола. Вхождение в сказку — Цветик-семицветик.
 Вхождение в сказку — Русалочка.
 Упр. 3. Пузырек воздуха. Упр. 10. Воздушные создания.

фантазии.

Продолжение табл.

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|---|---|--|
| V. Речь 1. Словарь. 2. Фразовая речь. 3. Связная речь. | <p>Вступление — Заяц-Коська и Родничок. Упр. 6. Ручеек. Вступление — Ежик и море. Упр. 7. Бабочки. Заключение. Вступление — Дюймовочка, ч. I. Упр. 5. Любование. Упр. 6. Отвращение. Заключение — Дюймовочка, ч. II. Упр. 2. Беседа — Лягушка-петешественница. Упр. 5. Взгляде высоты. Упр. 6. Хвастовство. Заключение. Вступление — Снежинка. Упр. 5. Любимое место. Упр. 7. Восход солнца. Упр. 3. Украшения — Золушка. Упр. 5. Старуха — Сказка о рыбаке и рыбке. Упр. 8. Грозная царица. Упр. 1. Пожелания фей — Спящая красавица.</p> | <p>1. Активизация и обогащение словарного запаса. 2. Развитие памяти, формирование способности вспоминать свои действия в сказке и называть их; соотносить названия действий с собственными движениями. 3. Развитие речи при ответах на вопросы, умения свободно и ясно выражать свои мысли. 4. Развитие связной речи, умения описывать предметы, называя их наиболее характерные особенности. 5. Развитие способности концентрироваться, управлять мысленными образами. 6. Развитие логического мышления, умения анализировать, сравнивать, обобщать, делать выводы. 7. Развитие абстрактных и</p> |

| | |
|---|---|
| Упр. 3. Беседа с детьми. Вступление — Снежная королева, ч. 1. Упр. 1. Цветы — Снежная королева, ч. II. Упр. 3. Дремучий лес — Аленький цветочек, ч. 1. Упр. 4. Дворец. Упр. 5. Цветы. Вступление — Аленький цветочек, ч. II. Упр. 3. Желания. Вступление — Дикае лебеди, 4.1. Упр. 5. Морские камешки. Заключение. Упр. 1. Пляска Огневушки — Огневушка-Поскакушка. Упр. 3. Незнакомое место. Упр. 1. Мастера — Каменный цветок. | творческих мыслительных способностей. 8. Формирование мотивации деятельности и активных личностных установок, формирование навыков целенаправленной деятельности. 9. Развитие умения свободно общаться друг с другом, внимательно и терпеливо слушать других. |
|---|---|

Продолжение табл.

| Группы упражнений | Номера и названия занятия и упражнения | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|----------------------|--|---|
| | Упр. 5. Наряд для ящерицы. Упр. 8. Красота. Заключение. Упр. 3. Невидимые ткани — Новое платье короля. Вступление — Цветик-семицветик, ч. 1. Упр. 4. Семья. Вступление — Цветик-семицветик, ч. II. Упр. 2. Северный полюс. Вхождение в сказку — Русалочка. Упр. 6. Спасение. Заключение. Вступление — Маугли, ч. I. Вхождение в сказку. Вхождение в сказку — Маугли, ч. II. Заключение. | |
| VI. Голос, интонация | Упр. 8. Удивление — Заяц-Коська и Родничок. Упр. 1. Ячменное зерно — Дюймовочка, ч. I. Упр. 5. Любование. Упр. 6. Отвращение. Упр. 4. Горе Золушки — Золушка. Упр. 3. Разговор с Иваном — Царевна-лягушка. Упр. 3. Просьба золотой рыбки — Сказка о рыбаке и рыбке. Упр. 5. Старуха. | 1. Развитие силы голоса, высоты, длительности звучания, интонационной выразительности. 2. Нормализация темпа и ритма речи. 3. Развитие умения координировать голос с мимическими движениями, движениями рук и тела. 4. Устранение патологических синкинезов, нормализация мышечного тонуса |

| | |
|--|--|
| Упр. 6. Чудище — Аленький цветочек, ч. I. Упр. 7. Мольба. Упр. 1. Утешение — Аленький цветочек, ч. II. Упр. 2. Заветные слова — Маугли, ч. I. Упр. 8. Удав и обезьяны. Упр. 5. Дикie собаки — Маугли, ч. II. | мимической и оральной мускулатуры. 5. Формирование произ- вольных мимических дви- жений. |
|--|--|

Продолжение табл.

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|----------------------|--|--|
| | Занятие 24. Лягушка и экскаватор. Упр. 5. Экскаватор. Упр. 10. Шепот. Упр. 3. Желтый лепесток — Цветик- семицветик, ч. I. Упр. 5. Красный лепесток. Упр. 1. Синий лепесток — Цветик- семицветик, ч. II. Упр. 3. Зеленый лепесток. Упр. 4. Оранжевый лепесток. Упр. 6. Голубой лепесток. | |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| VII. Слуховое внимание | Вхождение в сказку — Заяц-Коська и Родничок. Упр. 4. Страх. Упр. 7. Роднички и река. Упр. 6. Голоса природы — Ежик и море. Упр. 8. Стрекозы, бабочки, кузнечики. Упр. 9. Море. Упр. 6. Танец — Золушка. Упр. 8. Венчание. Упр. 6. Ветер — Царевна- лягушка. Вхождение в сказку — Лягушка-путешественница. Упр. 8. Океан — Снежинка. Вхождение в сказку — Сказка о рыбаке и рыбке. Упр. 1. Звуки моря. Вхождение в сказку — Спящая красавица. Вступление — Снегурочка. Упр. 4. Солнце и дождик. Упр. 6. Чудище — Аленький цветочек, ч. I. Вхождение в сказку — Дикie лебеди, ч. I. Упр. 4. Звуки моря. Упр. 7, в. Колокола — Дикie лебеди, ч. II. Вхождение в сказку — Русалочка. | 1. Активизация произволь- ного слухового внимания, умения концентрироваться на слуховых образах. 2. Развитие слуховой памяти. 3. Развитие умения вслуши- ваться в звуки музыки, звуков природы, звуки колоколов, трещоток и др.; умения различать звуки. 4. Развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов. |
|----------------------------------|--|--|

Продолжение табл.

| Группы | Номера и названия | Какие цели и задачи |
|--------|-------------------|---------------------|
|--------|-------------------|---------------------|

| | | |
|---------------------------|---|---|
| упражнений | занятии и упражнении | преследуют предлагаемые упражнения |
| | <p><i>Упр. 2.</i> Ткачи — Новое платье короля.</p> <p><i>Упр. 3.</i> Звуки природы — Лягушка и экскаватор.</p> <p><i>Упр. 5.</i> Экскаватор.</p> <p><i>Упр. 3.</i> В лесу — Каменный цветок.</p> <p><i>Упр. 7.</i> В каменном саду.</p> <p><i>Упр. 4.</i> Клубочек — Огневушка-Посакушка.</p> <p><i>Упр. 5.</i> Зима и лето.</p> | |
| VIII. Зрительное внимание | <p><i>Упр. 1.</i> Гимнастика для глаз — Заяц-Коська и Родничок.</p> <p><i>Упр. 9.</i> Облачко.</p> <p><i>Упр. 10.</i> Игра с волной — Ежик и море.</p> <p>Вхождение в сказку — Дюймовочка, ч. 1.</p> <p><i>Упр. 3.</i> Украшения — Золушка.</p> <p>Вступление — Царевна-лягушка.</p> <p><i>Упр. 7.</i> Смерть Кощея.</p> <p>Вступление — Снежинка.</p> <p><i>Упр. 7.</i> Восход солнца.</p> <p>Вступление — Сказка о рыбке и рыбке. <i>Упр. 7.</i> Волны.</p> <p><i>Упр. 7.</i> Цветы — Снежная королева, ч. I. <i>Упр. 6.</i> Снежные хлопья — Снежная королева, ч. II. <i>Упр. 2.</i> Бал — Спящая красавица.</p> <p><i>Упр. 5.</i> Град — Снегурочка.</p> <p>Вступление — Аленький цветочек, ч. I. <i>Упр. 4.</i> Дворец.</p> <p><i>Упр. 2.</i> Павлин — Аленький цветочек, ч. II.</p> <p>Вступление — Маугли, ч. I. <i>Упр. 5.</i> Обезьяны. <i>Упр. 2.</i> Развалины древнего города — Маугли, ч. II. <i>Упр. 8.</i> Красный цветок.</p> | <p>1. Пробуждение интереса, стимулирование внимания детей, развитие умения концентрироваться на зрительных образах.</p> <p>2. Развитие зрительной памяти, умения фиксировать и вспоминать ощущения, связанные с заданным зрительным образом.</p> <p>3. Стабилизация психических процессов, развитие умения расслабляться и восстанавливать внутреннее равновесие.</p> |

Продолжение таб/

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|-------------------|--|--|
|-------------------|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p><i>Упр. 5.</i> Морские камешки — Дикае лебеди, ч. I. Вхождение в сказку — Цветик-семицветик, ч. 1. <i>Упр. 1.</i> Чудесный мешочек — Русалочка. <i>Упр. 9.</i> Объяснение. <i>Упр. 4.</i> Кройка и шитье — Новое платье короля. <i>Упр. 5.</i> Примерка. Вхождение в сказку — Каменный цветок. <i>Упр. 2.</i> Цветы. <i>Упр. 5.</i> Наряд для ящерицы. Вхождение в сказку — Огневушка-Поскакушка. Вступление.</p> | |
| <p>IX. Мелкая моторика.</p> <p>1. Движения кистей, пальцев рук.</p> <p>2. Тактильные ощущения.</p> | <p><i>Упр. 2.</i> Орешки — Заяц-Коська и Родничок. <i>Упр. 3.</i> Прохлада. <i>Упр. 3.</i> Василек — Ежик и море. <i>Упр. 2.</i> Цветок — Дюймовочка, ч. I. <i>Упр. 4.</i> Танец ручейка. <i>Упр. 1.</i> Чистка кастрюли — Золушка. <i>Упр. 2.</i> Уборка пола. Вступление — Лягушка-путешественница. Вступление — Сказка о рыбке и рыбке. <i>Упр. 4.</i> Рыбка. <i>Упр. 6.</i> Легкие волны. <i>Упр. 5.</i> Олень — Снежная королева, ч. II. <i>Упр. 6.</i> Снежные хлопья. <i>Упр. 7.</i> Превращение хлопьев в снежинки. <i>Упр. 1.</i> Снежные комочки — Снегурочка. <i>Упр. 5.</i> Град. <i>Упр. 4.</i> Пантера — Маугли, ч. I. Вступление — Аленький цветочек, 4.1.</p> | <p>1. Развитие моторики рук, координации движений, укрепление мышц и суставов кистей.</p> <p>2. Развитие пластичности и выразительности движений пальцев рук, умения выполнять движения в нужном ритме и темпе.</p> <p>3. Достижение координации движений рук с другими движениями тела.</p> <p>4. Развитие умения произвольно напрягать и расслаблять мышцы рук.</p> <p>5. Развитие тонких тактильных ощущений.</p> |

Продолжение табл.

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|-------------------|--|--|
|-------------------|--|--|

| | | |
|---|--|---|
| | <p><i>Упр. 1.</i> Полет — Дикие лебеди, ч. I.</p> <p><i>Упр. 1.</i> Крапива—Дикие лебеди, ч. II.</p> <p><i>Упр. 1.</i> Чудесный мешочек — Русалочка.</p> <p><i>Упр. 2.</i> Танец русалок с рыбками.</p> <p><i>Упр. 1.</i> В гардеробной — Новое платье короля. <i>Упр. 4.</i> Грохот экскаватора — Лягушка и экскаватор. Вхождение в сказку — Каменный цветок. <i>Упр. 2.</i> Цветы.</p> | |
| <p>Х. Отображение эмоциональных состояний с помощью мимики, жестов, прикосновений, движений тела.</p> | <p><i>Упр. 4.</i> Страх — Заяц-Коська и Родничок.</p> <p><i>Упр. 10.</i> Сугробы и солнышко.</p> <p><i>Упр. 1.</i> Колючий человек — Ежик и море.</p> <p><i>Упр. 2.</i> Печаль Ежика.</p> <p><i>Упр. 5.</i> Любование — Дюймовочка, ч. I.</p> <p><i>Упр. 6.</i> Отвращение.</p> <p><i>Упр. 2.</i> Тепло — Дюймовочка, ч. II.</p> <p><i>Упр. 4.</i> Стук сердца.</p> <p><i>Упр. 4.</i> Горе Золушки — Золушка.</p> <p>Вхождение в сказку — Снежная королева, ч. I.</p> <p><i>Упр. 5.</i> Причесывание — Снежная королева, ч. I.</p> <p><i>Упр. 3.</i> Снежная королева.</p> <p><i>Упр. 8.</i> Встреча — Снежная королева, ч. II.</p> <p><i>Упр. 2.</i> Встреча с лягушкой — Царевна-лягушка.</p> <p><i>Упр. 3.</i> Разговор с Иваном.</p> <p><i>Упр. 6.</i> Чудище — Аленький цветочек, ч. I.</p> <p><i>Упр. 7.</i> Мольба.</p> <p><i>Упр. 1.</i> Утешение — Аленький цветочек, ч. II. <i>Упр. 5.</i> Обморок. <i>Упр. 7.</i> Чудище.</p> | <p>1. Расширение представлений детей об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами.</p> <p>2. Развитие умения различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния: напряженность — расслабленность.</p> <p>3. Развитие наблюдательности, воображения, образного мышления.</p> <p>4. Развитие умения чувствовать партнера и заботиться о других.</p> <p>5. Воспитание чувства ответственности за свои действия.</p> <p>6. Воспитание добрых чувств, уверенности в поддержке сверстников и в самом себе.</p> <p>7. Снятие эмоционально-психического напряжения.</p> |

Продолжение табл.

| Группы упражнений | Номера и названия занятий и упражнений | Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения |
|-------------------|---|---|
| | <p><i>Упр. 2.</i> В пути — Дикие лебеди, ч. I.</p> <p><i>Упр. 8.</i> Полет.</p> <p><i>Упр. 1.</i> Догонялки — Цветик-</p> | <p>6. Формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения; развитие умения быстро</p> |

| | | |
|----------------------|---|--|
| | <p>семицветик, ч. I. <i>Упр. 6.</i> Вазочка. <i>Упр. 3.</i> Пузырек воздуха — Русалочка. <i>Упр. 6.</i> Поскакушка-лопата — Огневушка-Поскакушка. <i>Упр. 7.</i> Чудесная сеть — Дикие лебеди, ч. I. <i>Упр. 7.</i> Обморок — Дикие лебеди, ч. II. <i>Упр. 5.</i> Веретено и принцесса — Спящая красавица. <i>Упр. 7.</i> Костер — Снегурочка. <i>Упр. 8.</i> Волшебный перстень — Аленький цветочек, ч. I. <i>Упр. 5.</i> Обморок — Аленький цветочек, ч. II. <i>Упр. 3.</i> Прыжки — Маугли, ч. I. <i>Упр. 6.</i> В плену у обезьян. Вхождение в сказку — Новое платье короля. <i>Упр. 6.</i> Волшебный балдахин. Вхождение в сказку — Лягушка и экскаватор. <i>Упр. 2.</i> Белки. <i>Упр. 9.</i> В водосточной трубе.</p> | <p>переключаться с активной деятельности на пассивную и наоборот. 7. Побуждение умения становиться «открытыми», доверчивыми.</p> |
| XII. Танцы. | <p><i>Упр. 7.</i> Роднички и река — Заяц-Коська и Родничок. <i>Упр. 4.</i> Танец ручейка — Дюймовочка, ч. I. <i>Упр. 7.</i> Танец с бабочками. <i>Упр. 7.</i> Танец эльфов — Дюймовочка, ч. II. <i>Упр. 6.</i> Танец — Золушка. <i>Упр. 4.</i> Танец Василисы — Царевна-лягушка. <i>Упр. 5.</i> Танец жен старших братьев — Царевна-лягушка. <i>Упр. 6.</i> Танец — Снежинка. <i>Упр. 2.</i> Бал — Спящая красавица.</p> | <p>1. Развитие умения слушать музыку, самостоятельно менять движения в соответствии с изменением характера музыки и быстро реагировать на темповые изменения. 2. Развитие умения красиво и артистично действовать с различными предметами: лентами, куклами, тканью... 3. Воспитание чувства ритма, развитие координации движений.</p> <p><i>Продолжение табл.</i></p> |
| Группы упражнений | <p>Номера и названия занятия и упражнения</p> | <p>Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p><i>Упр. 8.</i> Преображение. <i>Упр. 4.</i> Танец злой феи — Спящая красавица. <i>Упр. 8.</i> Удав и обезьяны — Маугли, ч. I. <i>Упр. 5.</i> Дикае собаки — Маугли, ч. II. <i>Упр. 6.</i> Объятия — Дикае лебеди, ч. I. <i>Упр. 2.</i> Слезы брата — Дикае лебеди, ч. II. <i>Упр. 3.</i> Король и Элиза. <i>Упр. 4.</i> На кладбище. <i>Упр. 5.</i> Любовь. <i>Упр. 2.</i> Плач — Цветик-семицветик, ч. I. <i>Упр. 7.</i> Гордое шествие — Новое платье короля. <i>Упр. 10.</i> Шепот — Лягушка и экскаватор. <i>Упр. 9.</i> Объяснение — Русалочка. <i>Упр. 10.</i> Воздушные создания.</p> | |
| <p>XI. Ходьба, бег, преодоление препятствий (воображаемых и реальных), прыжки, падения, взаимодействия с тканью, палками и другими предметами, подвижные игры.</p> | <p>Вхождение в сказку — Заяц-Коська и Родничок. <i>Упр. 6.</i> Ручеек. <i>Упр. 9.</i> Облачко. Вхождение в сказку — Ежик и море. <i>Упр. 4.</i> Ежик на тропе. <i>Упр. 10.</i> Игра с волной. <i>Упр. 5.</i> Путаница — Дюймовочка, ч. II. <i>Упр. 6.</i> Полет. <i>Упр. 5.</i> Мыши и кони — Золушка. <i>Упр. 3.</i> Лягушка и утки — Лягушка-путешественница. <i>Упр. 7.</i> Смерть Кошея — Царевна-лягушка. <i>Упр. 4.</i> В полете — Лягушка-путешественница. <i>Упр. 4.</i> Сани Снежной королевы — Снежная королева, ч. I. <i>Упр. 2.</i> Бег с передышками — Снежная королева, ч. II.</p> | <p>1. Повышение эластичности мышц и суставов ног, развитие координации движений и выработка осанки. 2. Развитие чувства опоры, внутренней стойкости, стабильности, «подзарядка» энергией. 3. Закрепление умения ориентироваться в пространстве, планировать движения, двигаться в определенном темпе, ритме, в соответствии с характером музыки. 4. Развитие умения тонко чувствовать окружающее пространство, точно и выразительно взаимодействовать с партнерами и различными предметами. 5. Уравновешивание психики, снятие эмоциональных и телесных напряжений.</p> |
| <i>Окончание табл.</i> | | |
| <p>Группы упражнений</p> | <p>Номера и названия занятий и упражнений</p> | <p>Какие цели и задачи преследуют предлагаемые упражнения</p> |
| | <p><i>Упр. 4.</i> Танец злой феи. <i>Упр. 6.</i> Хоровод — Снегурочка. <i>Упр. 8.</i> Облачко.</p> | <p>4. Стабилизация нервных процессов, развитие умения двигаться легко и свободно.</p> |
| <p>XIII. Превращения в растения, животных, героев сказок, предметы.</p> | <p>Нет смысла перечислять все превращения, которые предлагается сделать детям на «сказочных занятиях», так как их число очень велико. Поэтому ограничимся лишь</p> | <p>1. Снятие эмоционального и телесного напряжения. 2. Активизация лучших черт ребенка, чувствительности, восприимчивости к окружающему миру.</p> |

описанием целей и задач.

3. Развитие произвольного внимания, тренировка волевых качеств: умения терпеть, ждать, слушать.
4. Развитие согласованности движений тела.
5. Активизация творческого мышления, воображения и фантазии.

Занятие 1. Заяц-Коська и Родничок



(Автор текста А. Грибачев)

Необходимые материалы: шнур голубого цвета, синяя ткань и камни для композиции на полу, кукла-родничок, грецкие орехи и ленточки на резинке (для каждого ребенка), тюль белого цвета, половина обруча, изображение горы на картоне, лесенка.

Оформление: на полу горкой выложены камни, обозначающие родник. Из родника извилистой линией тянется шнур голубого цвета, который заканчивается возле полотна ткани синего цвета, обозначающего реку (озеро, море).

Вступление

— Сегодня мы отправляемся в сказку, где речь пойдет о воде. Давайте вспомним то, что мы знаем о воде.

Какая бывает вода? (Холодная, теплая, жидкая, текучая, прозрачная, шелковистая, бархатистая, освежающая, свежая, чистая, мутная, грязная.)

А бывает твердая вода? Когда такое случается? (Когда вода *замерзает*, превращается в снег, лед, град.)

Бывает ли вода легче воздуха? Когда? (Когда вода *испаряется*, то превращается в пар, туман, облака.)

Где вода встречается в природе? (В реке, озере...)

В нашем зале есть ручей. Давайте найдем его начало. Как называется то место, где начинается ручей? (Родник, ключ, источник.)

Откуда в роднике вода? (Она вытекает из-под земли.)

А теперь посмотрим, где ручей заканчивает свой путь. (Он вливается в реку, или в озеро, или...)

Вот мы и подошли к началу сказки. Для путешествия по сказке необходима особая сила. Эту силу даст нам волшебный ручеек.

Вхождение в сказку

Ведущий включает аудиозапись с журчанием ручья, и дети на носочках идут по «ручью» (голубому шнуру), вслушиваясь в журчание и «наполняясь волшебной силой».

Пройдя по «ручейку», каждый садится на пяточки в позу расслабления.

— Наполнились волшебной силой? Готовы к сказке?

Сказка

Живет в нашем лесу Заяц-Коська — шкурка серая, уши длинные. Целыми днями бегают он по лесу, глазами во все стороны косит, все на свете разузнать хочет.

Упражнение 1. Гимнастика для глаз

Дети выполняют движения глазами: а) вправо-влево; б) вверх-вниз.

Движения производятся очень медленно и плавно. Голова **при** этом совершенно неподвижна, двигаются только глаза.

Бежал как-то Коська по лесу и встретил белку.

— Ты кто такая?

— Я белка.

— А я Заяц-Коська. Пойдем искать где-нибудь чего-нибудь, узнавать у кого-нибудь что-нибудь.

— Да некогда мне, — отвечает белка. — К зиме готовлюсь.

Напряжение и расслабление мышц лица. Детям предлагается плотно сжать губы, пальчиками потрогать мышцы вокруг губ, ощутить, какими стали твердыми и напряженными губы, а затем расслабить губы и пальчиками ощутить мягкость и расслабленность мышц.

Потом дети становятся «сердитыми», хмурят брови и пальчиками ощущают складки, появившиеся между бровями. Затем, расслабив брови, проверяют, как расправляются морщинки, расслабляются мышцы.

Можно также крепко-крепко зажмурить глаза, подержать их в таком состоянии, почувствовать, как трудно удерживать напряжение, а затем открыть, расслабить, ощутив легкость и спокойствие в мышцах.

Упражнение 2. Орешки

— Как белка готовится к зиме? (Запасает семечки, грибы, ягоды, орехи). Белка прислала для вас орешки.

Ведущий выдает каждому ребенку по одному грецкому ореху.

- Дети удерживают грецкий орех поочередно между разными пальцами (указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем) сначала одной, а затем другой руки.

- Дети кладут ладонь на бедро и перекатывают грецкий орех по пальцам руки. Затем то же повторяют с другой рукой.

- Дети вращают орех между ладонями, постепенно увеличивая нажим и темп выполнения.

— Что чувствуют ваши ладони и пальцы? Давайте немного охладим руки, подуем на них.

Упражнение 3. Прохлада

Дети плавно и длительно дуют на руки через слегка вытянутые трубочкой губы, ощущая прохладу воздуха.

— А теперь искупаем ручки в прохладном ручейке, споем песенку водички: с-с-с-с-с-с-с-с.

Бежит Коська дальше. Видит — дупло на дереве, а из него выглядывает кто-то.

— Ты кто? — спрашивает Коська.

— Я филин Сёмка. У-ху! У-ху! Днем сплю, ночью зайцев ловлю.

Упражнение 4. Страх

Один из детей исполняет роль филина, остальные — роль зайцев. «Зайцы» прыгают, танцуют. Как только раздастся уханье «филина», «зайцы» замирают на месте и изображают испуг. Приоткрывают рот, округляют глаза, поднимают брови, напрягают руки, плечи, шею, «съеживаются» от страха.

После окончания упражнения дети стоя расслабляются, отпускают страх и напряжение.

Упражнение 5. Филин

Дети подставляют ладони рупором ко рту и в заданном ритме «ухают»: у-ху, у-ху...

Внимание концентрируется на мышцах живота, которые втягиваются внутрь в конце выдоха.

Бежал, бежал Заяц-Коська по лесу, вдруг увидел Родничок, а из него ручеек течет.

— Ты кто? — спрашивает Коська.

— Я — Родничок. Вот хочу попутешествовать, посмотреть далекие края.

— Вот здорово, -- обрадовался Заяц. — Побежали наперегонки.

— Побежали, — согласился Родничок.

Бежит Коська, прыгает через кочки и пни. Родничок уже ручейком стал. Бежит ручеек, изгибается, да все впереди зайца.

Упражнение 6. Ручеек

Дети берутся за руки и под музыку цепочкой бегут по залу, преодолевая разные препятствия: пробегают под мостом (*обручем*), забегают на холм (*лесенку*), сбегают с холма, перебегают через дорогу (*полоса картона*), забегают за гору (*за занавеску*), выбегают из-за горы.

После упражнения дети садятся на пяточки, расслабляются, успокаивают дыхание и отвечают на вопросы ведущего.

— Когда на вашем пути встретился мост, что вы сделали? (Мы пробежали под мостом).

Аналогичные вопросы ведущий задает про другие препятствия.

Прибежали Родничок и Заяц-Коська к берегу реки, а там множество ручейков сливаются воедино.

— Пропал теперь Родничок! Съест его большая река, — забеспокоился Коська. — Эй, Родничок, где ты?

— А тут я, — ответил Родничок из реки. — Я теперь с другими родничками вместе. Так веселее. Догоняй скорее!

Упражнение 7. Роднички и река

Все дети — «роднички». Они танцуют с ленточками. Как только музыка останавливается, дети берутся за руки и образуют круг («роднички» сливаются в одну «реку»).

Ведущий делает попытки разъединить, расцепить руки детей, но у него не получается: дети крепко держатся за руки. После этого ведущий обращает внимание детей на то, что все вместе они очень сильные, река у них получилась могучая, полноводная.

Снова включается музыка, и «река» распадается на отдельные «роднички».

При соединении в реку ведущий спрашивает детей: «Какие у вас сейчас руки, напряженные или расслабленные, сильные или слабые, мягкие или твердые?»

— Теперь разъедините свои руки, пусть они свободно свисают. Сейчас они какие: напряженные или расслабленные, мягкие или твердые?

Весь день и целую ночь бежал по лесу Заяц-Коська. Наконец наступило утро.

Смотрит Коська по сторонам, а Родничка нигде нет.

— Эй, Родничок, где ты?

— А тут я! Посмотри наверх, — отозвался Родничок. Поднял глаза Коська и видит — в небе облачко покачивается.

— Да как же ты туда попал? — удивился Коська.

Упражнение 8. Удивление

Ведущий исполняет роль «родничка». Дети, по очереди обращаясь к ведущему, спрашивают: «Да как же ты туда попал?»

— Ночью я туманом стал, а утром меня солнышко пригрело — я в облачко превратился.

Упражнение 9. Облачко

— Как двигается облачко, быстро или медленно? Плавно или резко? Напряженно или расслабленно? Свободно, легко или тяжело, грубо?

Вот и вы сейчас будете двигаться как облачко: легко, плавно, свободно и мягко.

Ведущий с ассистентом держат над головами детей полотно белого тюля и передвигают его то вправо, то влево, то вниз, то вверх. Дети плавно передвигаются вслед за движением ткани: приседают, если ткань опускается слишком низко, тянутся пальчиками вверх, если ткань высоко.

Наступила осень. В лесу дождь пошел. Спрятался Заяц. Слышит — шумит что-то.

— Эй, кто там? — закричал Коська.

— Это я, Родничок, обратно вернулся. Из ручейка в речку превратился, из речки в туман, из тумана в облачко. Потом вверху похолодало, я дождем стал и на землю упал. Скоро дожди кончатся, зима придет, и мы снова встретимся.

Так и случилось. Наступила зима. Заячик к зиме цвет поменял, из серого белым стал, а Родничок из тучи теперь уже снегом вернулся и до весны в сугроб превратился.

Упражнение 10. Сугробы и солнышко

Один ребенок — «солнышко», остальные превращаются в «сугробы» и замирают в статичной позе. «Солнышко» рассматривает «сугробы», сравнивает их со знакомыми объектами. Ведущий спрашивает детей, во что или в кого они превратились. Затем «солнышко» мягким и нежным прикосновением помогает «сугробам» растаять.

«Растаявшие сугробы» ложатся на пол, «растекаются» по полу, расслабляются и слушают

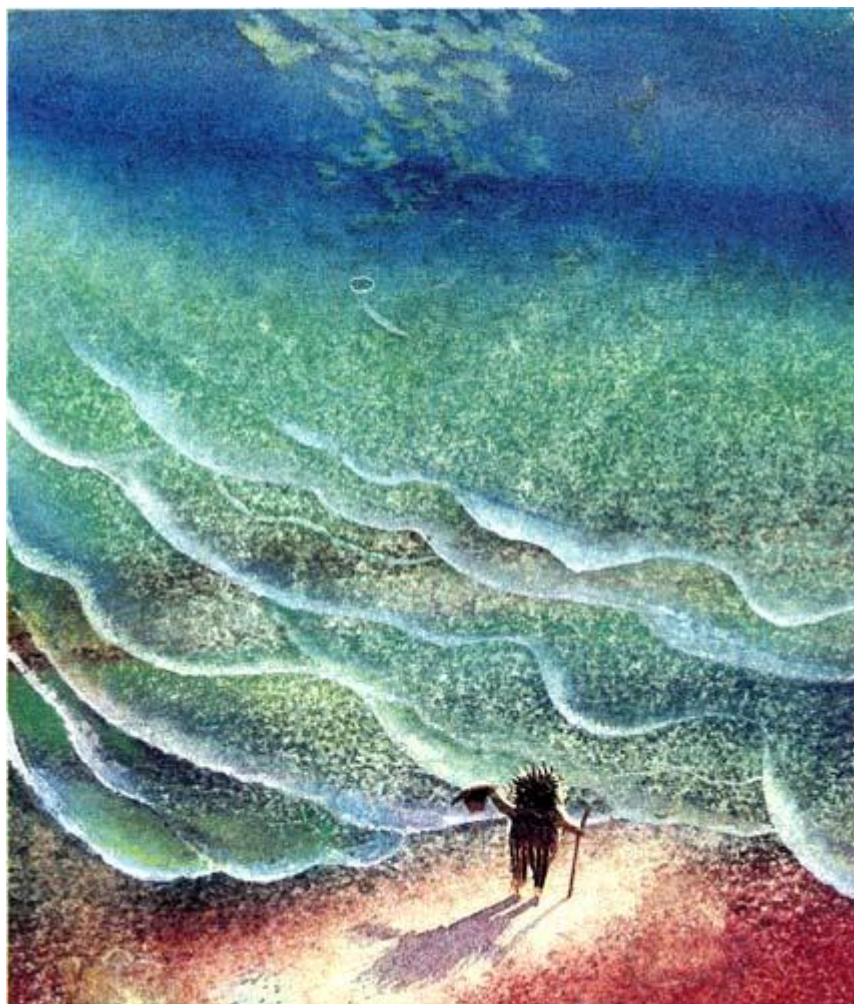
ощущения в теле.

Итоговая беседа

— Сказка закончилась. Давайте припомним все превращения и изменения Родничка и назовем их. Дети по очереди рассказывают о превращениях Родничка. (Сначала Родничок превратился в ручей. Потом он стал рекой. Затем Родничок поднялся вверх и превратился в облачко. Из облачка Родничок выпал на землю дождем. Зимой Родничок стал снегом.)

— Вы устали? Вам трудно было? Что вам больше всего понравилось?

Занятие 2. Ежик и море



(по сказке С. Козлова)

Необходимые материалы: аппликаторы Кузнецова, разнообразные по форме, цвету, узору бабочки из бумаги или крахмаленной ткани, шарф, кусочки тканей (для дорог).

Вступление

— Сегодня у нас колючая прогулка.

Детям выдается игольчатый аппликатор Кузнецова, и под руководством ведущего дети делают самомассаж пальцев рук, ладоней, затылочной части головы и шеи. После «колючих» упражнений дети мягко и нежно поглаживают кисти рук, затылок, шею.

— Назовите все колючее, что вы знаете (колючая елка, колючий куст, колючие иглы сосны, колючий шарф и т. д.).

А можно ли сказать «колючий человек» или «колючие глаза»? Про какого человека можно так сказать? (недоброго, нелюдимого, скрытного, злого, жесткого, угрюмого). Изобразите такого человека.

Упражнение 1. Колючий человек

Дети при помощи мимики и выразительных движений тела показывают «колючего человека». Ведущий пытается до кого-то из детей дотронуться, к кому-то обратиться, а дети должны отреагировать на это, как «колючий человек», т. е. отвергая любые прикосновения и словесные контакты.

Дети расслабляются стоя, отпускают всю колючесть, угрюмость, становятся мягкими, добрыми, приветливыми, как тот ежик, в гости к которому мы сегодня отправимся.

Попасть к нему можно по одной из трех дорог.

Вхождение в сказку

Ведущий демонстрирует три дороги и рассказывает о каждой из них.

— Каждая из трех дорог приведет вас в сказку. Все дороги волшебные, все они наделяют идущего силой, которая поднимается от ступней и заполняет все тело.

Первая дорога — самая легкая, ровная и гладкая (*на пол кладется шарф или аналогичный кусок ткани*).

Вторая дорога труднее: она состоит из кочек, и по ней надо не идти, а прыгать, попадая точно в цель (*на полу раскладываются кольца или кусочки ткани*). Но эта дорога дает идущему по ней больше волшебной силы, чем первая.

Третья дорога — самая трудная. Она колючая и болезненная (*раскладываются аппликаторы Кузнецова*). Но зато и силу она дает огромную, гораздо больше, чем первые две.

Сейчас хорошенько подумайте, какую дорогу вам выбрать. Когда пойдете по своей дороге, слушайте, чувствуйте, как от ступней и до макушки ваше тело заполняется волшебной силой.

Закончив путь, садитесь в позу расслабления.

Дети по очереди идут по выбранной дороге, а ведущий отмечает для себя, кто какой путь избрал.

Сказка

Жил-был в лесу Ежик. Он только с виду был колючий, а в душе — мягкий и добрый. И было у него одно желание: море увидеть.

— Непокойно мне, — говорил он Васильку. — Вот здесь, в груди, мутит. К морю хочется.

Упражнение 2. Печаль Ежика

Дети круговыми движениями открытой ладони мягко гладят себя по груди, успокаивают. Лица печальные, глаза грустные, уголки губ опущены.

Василек никогда не видел моря и поэтому отвечал:

— Зря ты печалишься, Ежик. Посмотри, какой я красивый и как замечательно у нас в лесу!

Упражнение 3. Василек

Дети подставляют к подбородку раскрытые веером пальцы обеих рук, изображая цветок; улыбаются, любят себя и другими.

Но Ежик с каждым днем печалился все больше и больше. И однажды ранним утром, когда в небе еще плавали молочные звезды, Ежик вышел из своего домика и пошел к морю. В лапе у него была палка, а за плечом — котомка с едой. Сначала он шел лесом, и тропа петляла, причудливо изгибаясь и поворачивая то в одну сторону, то в другую. Настроение у Ежика было радостное и бодрое.

/

Упражнение 4. Ежик на тропе

Дети становятся друг за другом и бодро, весело, под музыку шагают по кругу. Услышав на фоне музыки хлопок ведущего, быстро поворачиваются и идут в противоположном направлении.

Ведущий делает 5-6 хлопков с разными временными интервалами между ними.

Но вот лес кончился, и путь Ежику преградила река.

— Эй! — крикнул Ежик.

— Крря, крря, ты что кричишь? — спросила, подлетев, Утка.

— Переправиться надо, — ответил Ежик.

Упражнение 5. Утки

Дети стоя прижимают руки до локтей к туловищу, кистями и предплечьями делают «взмахи», поднимаясь на носочки при вдохе и опускаясь на выдохе.

Выдыхая, «утки» крикают длительно и громко: «Кррря, кррря».

Движения предплечий и кистей — напряженные, тугие, сильные.

Затем «утки» опускаются на воду (*дети садятся*), складывают «крылья» (*свободно опускают руки*), отдыхают, расслабляются.

Дети слушают ощущения в руках и во всем теле.

Переправили утки Ежика на другой берег, и зашагал он дальше. Долго шел Ежик по извилистой тропинке, пришел он на большой луг и заслушался.

Упражнение 6. Голоса природы

Дети садятся или ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляются и слушают «голоса природы».

Вокруг трещали кузнечики, звенели крылышками стрекозы, шуршали на ветру травинки, а с цветка на цветок

перелетали красивые бабочки.

Упражнение 7. Бабочки

Детям предлагаются бабочки из бумаги или ткани. Каждый ребенок выбирает себе бабочку, обосновывает свой выбор и описывает внешний вид бабочки.

Упражнение 8. Стрекозы, бабочки, кузнечики

Ведущий называет то одно, то другое насекомое, а дети выполняют характерные для этого насекомого движения.

«Кузнечики» выполняют длинные прыжки из глубокого приседа.

«Стрекозы» летают (*бегают*) и машут крыльями (*широкоразведенными в стороны руками*).

«Бабочки» показываются только кистями рук. Руки соединены в области локтей и запястий.

Ладони с раскрытыми веером пальцами то смыкаются, то разводятся в стороны.

Долго ли шел Ежик, коротко ли, но вышел он наконец к морю.

— Здравствуй, море! — сказал Ежик.

— Здравствуй, Ежик, — сказало море.

И накатила волна. Пфффф!.. — ударила она в берег. Шшшшш... зашуршала по камешкам, отступая.

Упражнение 9. Море

Дети слушают звуки моря.

Дети подражают шуму волн. Упражнение на дыхание. И. п.: сидя на корточках или стоя.

На вдохе дети мягко и плавно поднимают вверх руки, слегка наклоняясь вперед, на выдохе опускают руки, отклоняются в и. п. и длительно произносят «шшшшш».

Упражнение выполняется очень мягко, спокойно и ритмично.

— Я на тебя похож, да? — спросил Ежик.

— Очень! — сказало море. И снова ударило волной о берег. Целый день Ежик играл с морем: то подбегал к самой воде, то отбегал прочь.

Упражнение 10. Игра с волной

Ведущий изображает волну при помощи длинной ленты на палочке. Дети наблюдают за движением «волны». Как только «волна начинает накатывать на берег» (*ведущий двигается к детям*), дети убегают. «Волна откатывается в море» (*ведущий отходит*), и дети снова подбегают к кромке «моря».

Засыпая на песке под скалой, он поживался, и ему казалось, что он тоже — маленькое море на четырех лапках.

«Пфффф! — бормотал он себе под нос. — Шшшшш!..» И подымал и опускал иголки.

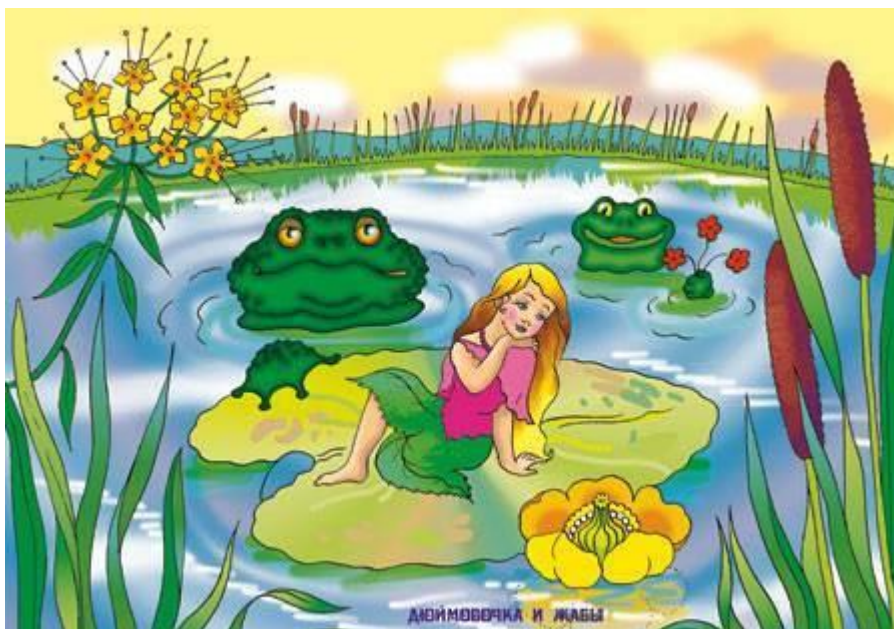
Заключение

— Ну вот, мечта Ежика сбылась, сказка закончилась, волшебная сила наша вся растрапилась, и мы снова оказались в обычном мире. Прежде чем мы расстанемся, мне бы хотелось, чтобы вы одну минутку подумали, какая мечта есть у вас.

Наше занятие окончено, а если кто-то захочет рассказать мне о своей мечте, то я охотно послушаю.

Ведущий выбирает уютный уголок в группе и беседует с каждым ребенком наедине.

Занятие 3. Дюймовочка, ч. I.



(по сказке Г. Х. Андерсена)

Необходимые материалы: красивый цветок (искусственный или живой), ленты на палочках, газовые платки, кукла-колдунья, бабочки из бумаги или ткани.

Вступление

— Сегодня мы побываем в сказке, где главной героиней является маленькая девочка.

Маленький... А как другими словами можно назвать маленького человечка? Малюсенький, крошечный, мелкий, мелюзговый, крохотный, крохотуля, малыш, малютка, крошка...

Дюймовочка, героиня нашей сегодняшней сказки, была ростом не больше дюйма, т. е. два с половиной сантиметра (*ведущий пальцами показывает рост девочки*). Потому ее и назвали Дюймовочкой.

Вхождение в сказку

— Силы на путешествие по сказке нам подарит волшебный цветок (*демонстрируется красивый крупный цветок*). Посмотрите на этот цветок очень и очень внимательно и почувствуйте, как его красота и сила переходят в ваше тело: голову... шею... руки... грудь... живот... ноги.

Вы наполнились волшебной силой и готовы к путешествию. Дети садятся в позу расслабления.

Сказка

Жила на свете одна женщина. И не было у нее детей. А ей очень хотелось маленькую девочку. И тогда она решила пойти за помощью к старой колдунье.

— Ну что ж, горю твоему можно помочь, — сказала колдунья. — Вот тебе ячменное зерно. Это не простое зернышко. Посади его в цветочный горшок, а там увидишь, что будет.

Упражнение 1. Ячменное зерно

Ведущий берет куклу-колдунью, и каждый ребенок, обращаясь к ей, говорит: «Помоги мне, добрая колдунья!»

«Колдунья передает ячменное зерно», касаясь ладони каждого ребенка.

Дети крепко зажимают в ладони «ячменное зерно», затем расслабляют руку (3-4 раза). То же — с другой рукой.

Дети «сажают» зерно в горшочек: «разгребают землю, закапывают, оливают».

И едва успела женщина посадить зерно в землю, как из него тотчас же вырос прекрасный большой цветок. Внутри цветка что-то щелкнуло, и он весь раскрылся. В его чашечке сидела хорошенькая крошечная девочка, ростом не больше дюйма.

Упражнение 2. Цветок

Дети складывают ладони вместе, изображая стебелек, затем раздвигают центральные части ладоней, формируя «бутоны». И, наконец, раскрывают пальцы веером: цветок распускается.

Нужно поддержать раскрытый цветок, ощутить напряжение в пальцах рук, затем потрясти кистями и расслабить руки (3-4 раза).

Скорлупка грецкого ореха была колыбелькой Дюймовочки, а лепесток розы — одеялом. Однажды ночью, когда Дюймовочка спала в своей чудесной колыбельке, в окно вскочила большущая жаба, отвратительная и

мокрая. Она подхватила ореховую скорлупку с девочкой и утащила ее на свое лягушачье болото.

Упражнение 3. Лягушата

Дети садятся на корточки в позу «лягушат»: раздвинув в стороны колени и упершись ладонями в пол перед собой. «Лягушата» улыбаются сжатыми губами и очень широко. С напряжением раскрывают глаза. Сохраняют некоторое время это выражение, затем расслабляют лицо: глаза... веки... щеки... губы. Повторяют это два-четыре раза, наблюдая за изменениями в лице.

Затем дети садятся в позу расслабления и выполняют хлопки с одновременным кваканием в определенном ритме и темпе:

КВА — ква-ква, КВА — ква-ква, КВА — ква-ква.

Ведущий обращает внимание на то, чтобы упражнение выполнялось согласованно: никто из детей не должен опережать других, отставать от других или произвольно менять ритм. Ведущий выполняет упражнение вместе с детьми.

— Вот славная жена для моего сына, — сказала жаба, и Дюймовочка горько-горько заплакала. Ей вовсе не хотелось выходить замуж за сына жабы.

Маленькие резвые рыбки в реке пожалели прелестную девочку. Они попросили рака перекусить лист кувшинки, на котором сидела Дюймовочка, и листок поплыл по ручью.

Упражнение 4. Танец ручейка

Детям выдаются длинные ленты, закрепленные на палочках. Включается музыка, и под руководством ведущего дети танцуют с лентами.

Затем дети лежа расслабляются, слушают свое дыхание, сосредотачивая внимание на мышцах живота. В конце выдоха мышцы живота

с некоторым напряжением втягиваются внутрь, на вдохе расслабляются.

Лист кувшинки плыл все дальше и дальше. Мимо пролетал майский жук. Он увидел Дюймовочку, схватил ее и унес на дерево. Там майский жук покормил Дюймовочку сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем не похожа на жука.

Упражнение 5. Любование

Выбирается Дюймовочка, садится на стульчик. Каждый «жук», подлетая к «Дюймовочке», должен ласково погладить ее по плечу, голове или рукам и выразить свое восхищение, например: какая ты красивая (прелестная, замечательная, удивительная, чудесная, восхитительная). Или: какие у тебя красивые (волосы, плечи, глаза...).

Потом к ним пришли с визитом другие жуки, которые жили на том же дереве, оглядели Дюймовочку с ног до головы и нашли, что она совершенно некрасива, потому что непохожа на них.

— У нее только две ножки! Какое убожество!

— У нее даже нет усиков!

— Какая у ней тонкая талия!

— Фи, она похожа на человека!

Упражнение 6. Отвращение

Дети ходят вокруг Дюймовочки, разглядывают, чем она непохожа на жуков. Потом по очереди высказывают свое отвращение:

— Фи, у нее же нет усиков!

— Но у нее только две ножки, а у нас их — целых шесть!

— Какая у нее безобразно тонкая талия!

— Фу, у нее совсем нет крыльев. Какое убожество!

— Фи, она похожа на человека! Совсем некрасива! И т.д.

Ведущий подбадривает ребенка, исполняющего роль Дюймовочки, говоря, что жуки абсолютно неправы, потому что Дюймовочка была самым очаровательным и прелестным созданием.

На самом деле Дюймовочка была прелестна. Она не стала обижаться на жуков и подружилась с другими обитателями леса: стрекозами, муравьями и бабочками.

По утрам Дюймовочка ела сладкий цветочный мед и пила росу. Днем слушала птиц и танцевала с бабочками. Все лето прожила Дюймовочка в лесу.

Упражнение 7. Танец с бабочками

Ведущий включает спокойную, тихую музыку, и дети танцуют с газовыми платками. Движения — мягкие, спокойные, плавные.

Заключение

Всю волшебную силу мы истратили, поэтому прощаемся с Дюймовочкой до следующего занятия.

Занятие 4. Дюймовочка, ч. II



Необходимые материалы: красивый цветок, газовые платки, ленты, искусственные цветы, куклы-марионетки, камни, кусок ткани (не менее чем 1,5 x 1,5 м).

Вступление

— Сегодня мы продолжаем путешествие по сказке «Дюймовочка». Давайте вспомним, чем закончилось прошлое занятие.

Сказка

Так прошло лето, прошла и осень. Начиналась длинная холодная зима. Холод пробирал Дюймовочку насквозь. Пошел снег, и каждая снежинка была для Дюймовочки тем же, что для нас целая лопата снега. Дюймовочка совсем озябла и пошла из лесу искать себе приют на зиму.

Упражнение 1. Холод

Дети идут по кругу и «мерзнут».

— Мерзнуть приятно? А как по-вашему, ваши руки, лица, плечи сейчас расслабленные или напряженные? А напряженные (*почувствуйте*), значит, какие? (Скованные, жесткие, твердые, беспокойные.)

Детям предлагается потрогать, пощупать мышцы рук, плеч, чтобы убедиться, что они твердые, жесткие, скованные.

Дети продолжают идти по кругу, «мерзнуть» и слушают продолжение сказки.

Долго брела Дюймовочка по лесу, наконец вышла в большое поле. А там, в поле, она наткнулась на норку полевой мыши. «Ах ты, бедняжка! — сказала полевая мышь. — Ну, иди сюда, погрейся да поешь со мной».

Упражнение 2. Тепло

Ведущий от имени полевой мыши нежно гладит каждого ребенка по плечам, рукам. Ребенок тотчас же перестает «мерзнуть», расслабляется и садится на пол.

Ведущий обращает внимание детей на то, что расслабленные мышцы становятся мягкими, спокойными, свободными.

— Ты мне нравишься, — сказала полевая мышь. — Оставайся у меня на зиму.

Дюймовочка и осталась.

— Скоро у нас будет гость, — сказала как-то полевая мышь, — он носит роскошную шубу из черного бархата. Выходи за него замуж, с ним не пропадешь. Только он слепой и не любит солнца.

Упражнение 3. Крот

Один ребенок — «крот», а кто-то из остальных детей принимает какую-либо позу. «Кроту» завязывают глаза, и он на ощупь пытается определить позу другого ребенка и повторить ее с закрытыми глазами.

Однажды, гуляя с Дюймовочкой по подземному ходу, крот остановился и сказал: «Здесь лежит мертвая птица». Это была ласточка.

Ночью, когда все уснули, Дюймовочка пробралась к птице и накрыла ее ковром из травинок, сухого мха и пуха. «Прощай, милая ласточка! — сказала Дюймовочка и прижалась головой к шелковистым перышкам на груди у птицы. И вдруг она услышала стук сердца. Ласточка была жива.

Упражнение 4. Стук сердца

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «ласточка», другой — «Дюймовочка». «Ласточка» ложится на пол, а «Дюймовочка» слушает стук ее сердца, приложив ухо к груди.

«Ласточка» лежит с закрытыми глазами, не двигается, слушает ощущения в теле и прикосновения «Дюймовочки».

Потом дети меняются ролями, и упражнение повторяется.

Всю зиму Дюймовочка ухаживала за ласточкой, а когда наступила весна, они расстались, и ласточка скрылась в зеленом лесу.

А слепой крот приходил каждый вечер и все болтал о том, что, когда закончится лето, они с Дюймовочкой сыграют свадьбу. Дюймовочка вовсе не любила скучного крота, но она была очень послушна и не хотела огорчать полевую мышь. А мышь наняла пауков-ткачей, и они ткали круглые сутки, чтобы приготовить Дюймовочке ткань на свадебный наряд.

Упражнение 5. Путаница

Дети стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей — не выпуская ткань из рук, запутаться, т. е. вместо круга создать другую фигуру. Дети несколько раз запутываются и распутываются.

— Как вам было приятнее, когда вы были запутанными или распутанными?

И вот наступила осень. Дюймовочка в последний раз вышла полюбоваться солнышком. Она подняла голову и вдруг увидела свою милую ласточку.

«Сядь ко мне на спину, — сказала ласточка, — и мы улетим с тобой далеко-далеко, туда, где стоит вечное лето и всегда цветут цветы».

Упражнение 6. Полет

Вариант 1. Ведущий и ассистент (взрослый) держат досочку. Каждый ребенок по очереди встает на досочку, и его несут на ней от одного конца ковра до другого.

Вариант 2.

Дети берут в каждую руку по газовой платку и «летят» по кругу, выполняя мягкие, плавные взмахи.

Затем они опускают руки, расслабляются и отпускают усталость, напряженность, тяжесть.

А в теплых краях росли пышные, зеленые деревья и чудесные цветы. Ласточка посадила Дюймовочку на лепесток одного из цветов. Но что за чудо? В чашечке цветка оказался маленький человечек, такой светлый и прозрачный, словно он был из хрусталя или утренней росы. За плечами у него дрожали легкие крылышки, на голове блестела маленькая золотая корона. Это был король эльфов и настоящий жених. Не то что сын жабы или крот в бархатной шубе. Из каждого цветка вылетели эльфы и закружились в веселом хороводе.

Упражнение 7. Танец эльфов

Дети танцуют с газовыми платками. Ведущий напоминает им, что эльфы — легкие и нежные создания, а потому и движения детей должны быть мягкими, плавными и легкими.

После танца дети расслабляются в положении сидя.

Заключение

— Закончилась сказка, и мы снова оказались в детском саду. Но прежде чем мы расстанемся, я хочу предложить вам одно задание. Посмотрите на эти предметы (ленты, куклы, платки, цветы, камни).

Каких персонажей сказки «Дюймовочка» вы могли бы показать с помощью этих предметов?

(Примеры ответов: В этом цветке живет эльф; эта кукла может быть жабой; этот камень похож на жука; и т. д.)

— Спасибо. Все молодцы. Наше занятие окончено.

Занятие 5. Золушка



(по сказке Ш. Перро)

Необходимые материалы: кукла-фея, волшебная палочка, колокольчик, украшения (бусы, серьги, кольца, браслеты, броши).

Вступление

— Представьте себе, что у вас появилась знакомая фея. (*Ведущий берет соответствующую куклу.*) Прикоснувшись к человеку, она может перенести его в любое место, на любые расстояния. Куда бы вы хотели попасть?

Ребенок, обращаясь к фее, выражает желание.

После высказывания пожеланий ведущий отвечает, что если желания их будут очень сильными, то когда-нибудь они непременно исполнятся. Но для этого, конечно же, придется немало потрудиться.

Вхождение в сказку

— А сейчас я приглашаю всех в сказку «Золушка».

Закройте глаза и ждите моего прикосновения. До кого я дотронусь, тот сразу же садится на пол и ждет начала сказки.

(*Включается тихая музыка, и «фея» мягко, нежно прикасается к каждому ребенку.*)

Сказка

Жил-был один почтенный и знатный человек со своей дочкой. Первая жена его умерла, и он женился во второй раз, да на такой сварливой и высокомерной женщине, какой свет еще не видывал. У нее были две дочери, очень похожие на свою матушку.

Когда новая хозяйка вошла в дом, она больше всего невзлюбила свою падчерицу (дочь мужа).

Девушка была так хороша, что мачехины дочери рядом с нею казались еще хуже. Бедную падчерицу заставляли делать всю самую тяжелую и грязную работу в доме: она чистила котлы и кастрюли, мыла лестницы, убирала комнаты.

Упражнение 1. Чистка кастрюли

Одной рукой дети «держат» большую кастрюлю, другой напряженно, с силой, «чистят» стенки и

дно кастрюли. Ведущий обращает внимание на напряженность мышц рук (руки — сильные, твердые, крепкие).

Дети отдыхают после «чистки», потряхивают руками, слегка наклонившись всем телом вперед, слушают свисающие руки.

Меняют руки и выполняют упражнение еще раз.

Упражнение 2. Уборка пола

Дети «смачивают в ведре тряпку» и с силой «отжимают» ее. Ведущий спрашивает, в какой части рук чувствуется наибольшая усталость, наибольшее напряжение.

Дети «бросают» тряпку на пол, потряхивают кистями. Ведущий обращает внимание на то, что руки расслабляются, становятся мягкими, спокойными, и спрашивает у детей, что для них приятнее: напряжение в руках или расслабление.

Затем дети «моют пол».

Вечером, окончив работу, девушка забиралась в уголок возле камина и сидела там на ящике с золой.

Поэтому сестры, а за ними и все в доме, прозвали ее Золушкой.

А все-таки Золушка в своем стареньком платьице, перепачканном золою, была во сто раз милее, чем ее сестрицы, разодетые в бархат и шелк.

И вот как-то раз принц устроил большой бал и созвал туда всех знатных людей королевства. У Золушки стало еще больше забот и работы. Ей пришлось готовить сестрам платья, выбирать украшения.

Упражнение 3. Украшения

— Представьте себе, что вы тоже едете на бал. Какое украшение вы бы выбрали для себя?

Детям предлагается выбрать одно из предложенных украшений и обосновать свой выбор.

— Представьте себе, что вы остаетесь дома, а ваши друзья, знакомые, мамы, папы, воспитатели едут на бал. Кому бы вы подарили свое украшение?

Когда все уехали, Золушка закрыла лицо руками и горько заплакала. Ей так хотелось на бал. И вот тут появилась фея и спросила:

— Что с тобой, дитя мое?

Но Золушка так горько плакала, что даже не смогла ответить.

— Тебе хочется поехать на бал, не правда ли?

— Правда... — всхлипывая, произнесла Золушка.

Упражнение 4. Горе Золушки

Детям предлагается почувствовать состояние Золушки и горько поплакать.

Ведущий берет куклу-фею и от ее имени спрашивает каждого ребенка: «Тебе хочется поехать на бал, не правда ли?». Ребенок должен

сквозь рыдания прерывающимся, всхлипывающим голосом ответить: «Ппрааавдааа...»

Все расслабляются. Можно легонько погладить свой лобик... брови... щеки... шею... руки от локтя до кончиков пальцев.

— Что ж, — сказала фея, — я позабочусь о том, чтобы ты сегодня побывала во дворце. Принеси-ка мне большую тыкву. Фея прикоснулась к ней своей волшебной палочкой, и тыква сразу превратилась в прекрасную резную карету.

Затем Золушка принесла мышеловку с мышами. Мыши беспокойно бегали по клетке и пищали.

Как только фея прикасалась к мышке своей волшебной палочкой, она тут же превращалась в красивого серого коня.

Упражнение 5. Мыши и кони

Сначала ведущий объясняет и показывает, как ведут себя мыши и кони. Потом дети приступают к выполнению упражнения:

- «Мыши» быстро и беспокойно бегают во всех направлениях в пределах ковра. Бегают они мелкими семенящими шажками, передние «лапки» держат перед грудью. При этом «мыши» шевелят «усами», т. е. выполняют движения мышцами верхней губы по направлению «вправо-влево».

- Как только ведущий касается «мышки» волшебной палочкой, она сразу превращается в «коня». «Конь» стоит на одном месте, бьет «копытами» (*кулачками*) и фыркает. Ведущий напоминает, что спина должна быть прямая, голова поднята высоко и гордо, кулачки напряженные и твердые.

- Расслабление стоя. Опускаются плечи, свисают руки, голова слегка падает на грудь.

Наконец фея слегка прикоснулась и к платью Золушки, и оно превратилось в чудесный наряд из золотой и серебряной парчи, усыпанной драгоценными камнями. Последним подарком феи были башмачки из чистейшего хрусталя, какие и не снились ни одной девушке.

Когда Золушка была совсем готова, фея посадила ее в карету и строго-настрого приказала

возвратиться домой до полуночи, так как в полночь все волшебство закончится и кони снова станут мышами, карета — тыквой, а прекрасный наряд — старым платьем.

И вот Золушка на балу. Все в изумлении затихли: так прекрасна она была.

Принц сразу же пригласил ее на танец.

Упражнение 6. Танец

Дети танцуют под музыку.

Ведущий обращает внимание на красоту, мягкость, плавность, ритмичность движений.

Услышав сквозь музыку бой часов (*звук колокольчика, барабана и т. п.*), дети разбегаются и прячутся.

Замирают в выбранном положении, слушают ощущения в теле, стук сердца и ждут сигнала ведущего, что можно продолжить танец.

Ведущий объявляет, что на другой вечер бал продолжился. Золушка вновь танцевала с принцем.

Дети танцуют, пока не услышат «бой часов». Спрятавшись и замерев, дети слушают, как бьется их сердце, слушают ощущения в теле. (*Ситуация повторяется в третий раз, так как бал продолжался три вечера подряд.*)

Расслабление сидя.

На третий вечер Золушка убежала в такой спешке, что потеряла один из своих хрустальных башмачков.

Принц бережно поднял башмачок, а через несколько дней объявил, что девушка, которой он придется впору, станет его женой. Все дамы королевства стали примерять этот башмачок.

Упражнение 7. Примерка

- Дети сидят на полу с вытянутыми вперед ногами. Руки сзади в высоком упоре.

Приподнимают правую ногу и с силой, напрягая мышцы, оттягивают носок.

Удерживают это положение, насколько возможно, затем расслабляют ногу. Сравнивают ощущения в напряженной ноге и расслабляются.

- Поскольку «башмачок не надевается», то дети, приподняв ногу, поджимают пальцы ноги, напрягаясь насколько возможно. Расслабляют ногу, «снимая башмачок».

- Все повторяется с левой ногой.

Все примерки были напрасными: башмачок был слишком мал и герцогиням, и принцессам, и придворным дамам. И лишь когда очередь дошла до Золушки, то оказалось, что хрустальный башмачок был точь-в-точь по ножке, а ножка — по башмачку.

Золушку отвезли во дворец к молодому принцу. Через несколько дней они обвенчались в церкви и сыграли веселую свадьбу.

Упражнение 8. Венчание

Дети расслабляются в свободной позе (*по выбору*) и слушают звон колоколов.

— Понравились колокола? Что вы чувствовали?

Заключение

Ведущий берет куклу-фею и говорит:

— Фея прощается с вами и своим прикосновением возвращает вас в наш мир. Закройте глаза и ждите прикосновения. Не забудьте мысленно поблагодарить фею за помощь.

Занятие 6. «Царевна-лягушка»



(по мотивам народной русской сказки в обработке Л. Афанасьева)

Необходимые материалы: игру щечная лягушка с короной на голове, яйцо из дерева или пластмассы, газовые прозрачные платки.

Вступление

Один ребенок выходит, остальные превращаются в: а) дерево, б) паука, в) лягушку.

После поочередных превращений и отгадываний ведущий просит детей назвать сказки, героиней которых является лягушка.

Вхождение в сказку

— Сегодня у нас в гостях «Царевна-лягушка» (*ведущий демонстрирует игрушечную лягушку*). Она приглашает вас в свою сказку и дарит вам волшебную силу. Сейчас встаньте полукругом и прикоснитесь к лягушке одним пальцем. Закройте глаза и почувствуйте, как от лягушки идет к вам сила. Вот она заполняет всю руку... поднимается через шею в голову... опускается в грудь... живот... ноги... наполняет другую руку от плеча до кончиков пальцев.

Теперь все ваше тело наполнилось волшебной силой и вы оказались в сказке «Царевна-лягушка».

Примечание: Ведущий говорит очень медленно, давая возможность детям переносить свое внимание из одной части тела в другую: из пальчиков в руку, из руки в голову и т. д.

Дети садятся в позу расслабления.

Сказка

В некотором царстве, в некотором государстве жил да был царь с царицею; у него было три сына — все молодые, холостые, удальцы такие, что ни в сказке сказать, ни пером описать; младшего звали Иван-царевич. Говорит им царь таково слово: «Дети мои милые, возьмите себе по стреле, натяните тугие луки и пус- тите стрелы в разные стороны; на чей двор стрела упадет, там и сватайтесь». Стрела старшего брата упала на боярский двор, среднего — на купеческий, а стрела младшего брата угодила в болото.

Упражнение 1. Стрельба из лука

И. п.: стоя, левая нога впереди, левая рука «держит лук», а правая «натягивает тетиву со стрелой».

Правая рука очень медленно и с большим напряжением отводится назад до отказа. После максимального напряжения ведущий дает сигнал-разрешение на «выстрел» (хлопок, слово «стреляем», стук и т. п.).

После «выстрела» дети сбрасывают напряжение, стоя расслабляют все тело, слегка наклонившись вперед, опустив голову, свободно и легко свесив руки.

Упражнение повторяется три раза.

Подхватила стрелу Ивана-царевича лягушка-квакушка. Огорчился царевич, увидев, кого ему в жены приходится брать, вздохнул глубоко, бережно завернул лягушку в платок, да и домой воротился.

Упражнение 2. Встреча с лягушкой

— Покажите, как огорчился Иван-царевич, какое печальное лицо у него стало. А теперь горько и глубоко вздохните. Посмотрите, как все тело сразу ослабло, как опустились плечи и повисли руки (3—4 вдоха).

Вот поженились царевичи: старший — на боярыне, средний — на купеческой дочери, а Иван-царевич — на лягушке-квакушке. Призывает их царь и приказывает, чтобы все три царевича явились к нему на смотр вместе с женами. Воротился домой Иван-царевич невесел, ниже плеч буйну голову повесил.

— Ква-ква, Иван-царевич! Почто кручинишься?

— Как мне не кручиниться? Как я тебя людям покажу?

— Не тужи, царевич. Ступай один к царю, а как услышишь стук да гром — скажи: «Это моя лягушонка в коробчонке едет».

Как сказано, так и сделано. Вот старшие братья явились на смотр вместе с женами и давай потешаться над Иваном: «Что ж ты, брат, без жены пришел? Хоть бы в платочке принес! И где ты эту красавицу выискал? Чай, все болота исходил?»

Упражнение 3. Разговор с Иваном

Один ребенок исполняет роль Ивана, а другие — старших братьев и их жен. «Братья и жены» с презрением, ухмылкой смотрят на «Ивана» и по очереди говорят ему разные неприятные слова.

Вдруг поднялся великий стук да гром, подлетела к царскому крыльцу золоченая коляска, и вышла оттуда Василиса Премудрая — такая красавица, что ни вздумать, ни взгадать, только в сказке сказать!

Стали гости есть-пить, веселиться. Василиса Премудрая испила из стакана, да остатки себе в левый рукав вылила; закусила лебедем, да косточки в правый рукав спрятала. Жены старших царевичей увидели ее хитрости, давай и себе то ж делать.

После, как пошла Василиса Премудрая танцевать с Иваном-царевичем, махнула левой рукой — сделалось озеро, махнула правой — и поплыли по воде белые лебеди; царь и гости диву дались.

Упражнение 4. Танец Василисы

Детям предлагается потанцевать, как Василиса, — красиво, мягко, плавно. Движения рук — легкие, плавные, лицо — спокойное с мягкой улыбкой. При желании дети могут взять для танца легкий газовый платок.

Смотрят на Василису жены старших братьев, завидуют. А потом тоже в пляс пустились. Махнули левым рукавом — гостей вином забрызгали, махнули правым — кости прямо в царя полетели.

Упражнение 5. Танец жен старших братьев

— Как вы думаете, когда человек завидует, то какое у него лицо? (злое, жесткое, недовольное, напряженное...). А как танцевали жены старших братьев? (резко, грубо, напряженно, некрасиво...).

А почему у них были такие движения?

Потому что когда человек завидует, злится, проявляет недовольство, нетерпение, то эти состояния отражаются в движениях. Человек начинает говорить и двигаться резко, грубо, некрасиво. Давайте покажем все это в танце.

Ведущий активизирует детей на выражение максимальной резкости, быстроты, напряженности.

После танца дети ложатся на пол и расслабляются.

— Отпускаем остатки злости, грубости, напряжения. Дышим «животиком» мягко и спокойно.

Становимся красивыми, добрыми, нежными.

При необходимости ведущий мягко поглаживает руки, лобик, щеки детей.

Тем временем Иван-царевич улучил минутку, побежал домой, нашел лягушачью кожу и спалил ее на большом огне. Приехала Василиса Премудрая, увидела, что нет лягушачьей кожи, запечалилась и говорит: «Ох, Иван-царевич! Что же ты наделал! Если б ты немножко подождал, я бы всею твоею была; а теперь прощай! Ищи меня за тридевять земель, в тридесятом царстве — у Кощея Бессмертного».

Тут сверкнула молния, прогремел гром, подул сильный ветер, подхватил Василису и унес в Кощеево царство.

Упражнение 6. Ветер

Дети слушают запись с раскатами грома.

Изображают ветер: дуют сильно и очень длительно; в конце выдоха с напряжением втягивают мышцы живота.

Иван-царевич горько заплакал, потом помолился Богу и пошел куда глаза глядят. Долго ли, коротко ли, пришел он к избушке на курьих ножках. Выходит из нее Баба-Яга костяная нога и спрашивает: «Гой еси, добрый молодец, зачем пожаловал?» Царевич и рассказал ей, что ищет свою жену Василису Премудрую.

— А, знаю! — сказала Баба-Яга. — Она теперь у Кощея Бессмертного; трудно ее достать, нелегко с Кощеем сладить: смерть его на конце иглы, та игла в яйце, то яйцо в утке, та утка в зайце, тот заяц в сундуке, а сундук висит на высоком дубу.

Помогли звери лесные Ивану-царевичу достать то яйцо, положил он его за пазуху и пошел к Кощею Бессмертному. Как увидел Кощей яйцо, тотчас присмирел-покорился. Иван-царевич переложил яйцо из руки в руку — Кощей Бессмертного из угла в угол бросило. Любо показалось это царевичу, давай чаще из руки в руку переключивать; переключивал, переключивал, а затем смял его в ладони и сломал иглу — тут Кощей свалился и помер.

Упражнение 7. Смерть Кощея

Один ребенок исполняет роль Ивана-царевича, остальные — Кощея Бессмертного. Дети становятся на расстоянии друг от друга и максимально расслабляются. «Иван-царевич» переключивает яйцо из **руки** в руку, а все дети соответственно его движениям качаются из стороны в сторону.

Когда «Иван-царевич» сжимает яйцо в ладони, все дети падают на пол «замертво» и не шевелятся до сигнала ведущего.

Примечание: На роль Ивана-царевича лучше выбрать робкого, неуверенного в себе ребенка. Нежелательно выбирать активного, имеющего склонность управлять другими.

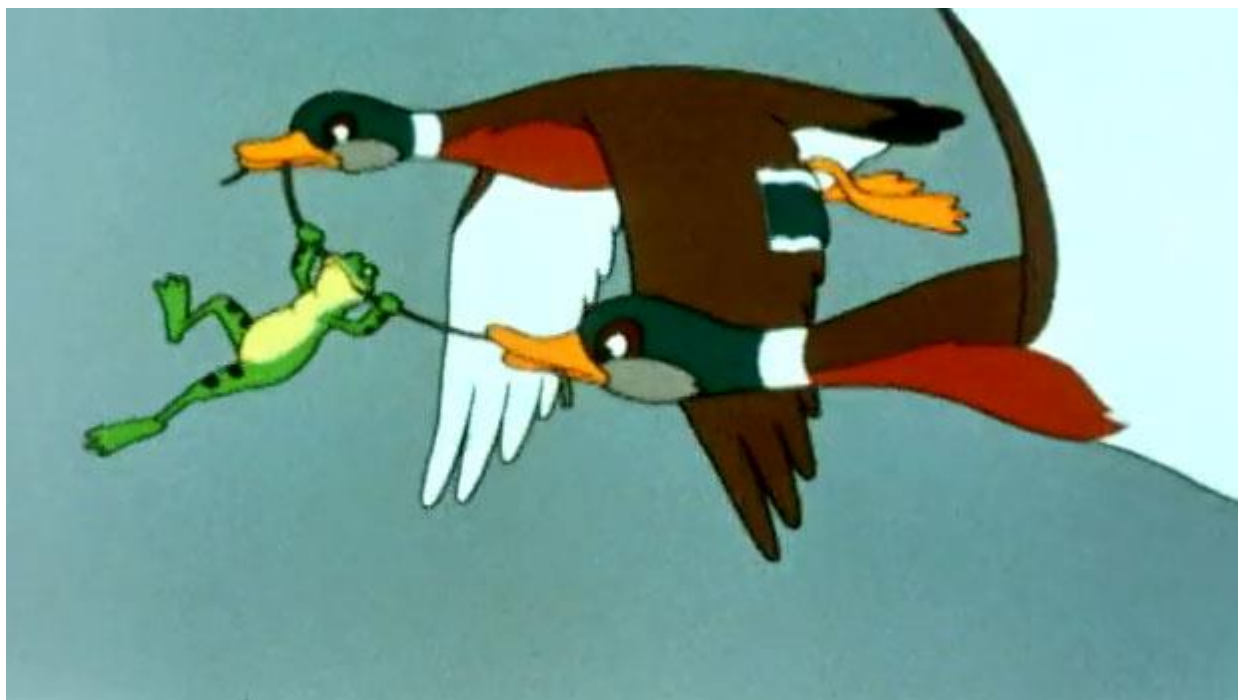
Обнял Иван-царевич Василису Премудрую, посадил на верного коня и повез в родимую сторонку. После того они жили вместе и долго и счастливо.

Заключение

Закончилась сказка и пришла пора попрощаться с Царевной-лягушкой.

Молча поблагодарите ее за ту волшебную силу, при помощи которой вы путешествовали по сказке.

Занятие 7. Лягушка-путешественница



(по сказке В. М. Гаршина)

Необходимые материалы: мешочек из ткани, игрушечная лягушка, гимнастическая деревянная палка или кусок прочной ткани (1,5х 1,5м).

Вступление

Ведущий берет мешочек, в котором находится игрушечная лягушка. Дети по очереди на ощупь пытаются определить, что в мешочке.

После того как дети узнали, что в мешочке находится лягушка, ведущий вынимает ее и сообщает,

что это не простая лягушка, а лягушка-путешественница, и что сегодня она приглашает нас в свою сказку.

Вхождение в сказку

— Перенесет нас в сказку лягушачий хор. Слушать надо очень-очень внимательно. Расслабьте тело, закройте глаза и слушайте...

Откройте глаза: мы уже в сказке. Лягушачий хор перенес нас на одно чудесное, заросшее травой болото. Чувствуете, как пахнуло сыростью? На этом болоте и начинается наша сказка.

Сказка

Жила-была на свете лягушка-квакушка. Сидела она в болоте, ловила комаров да мошек, весною громко квакала вместе со своими подругами. И весь век прожила бы она благополучно, но как-то осенью случилось одно происшествие.

Лягушка сидела на сучке старой коряги и наслаждалась теплым мелким дождиком.

«Ах, какая сегодня прекрасная мокрая погода! — думала она. — Какое это наслаждение — жить на свете!»

Упражнение 1. Приятный дождь

Дети встают, легким потряхиванием освобождают от напряжения плечи и руки, слегка закидывают назад голову, подставляя лицо под «моросящий теплый дождь», и слушают запись с шумом дождя. Мышцы лица расслабляются... легонько улыбаются губы... слегка полуприкрыты глаза... Нет никакого напряжения... Дождик теплый и приятный... Лицо выражает удовольствие и наслаждение...

Пока лягушка так нежилась, на болото спустилась и села большая стая уток.

— Кря, кря! — сказала одна из них. — Становится холодно! Скорее на юг! Скорее на юг!

— Госпожи утки! — осмелилась сказать лягушка. — Что такое юг, на который вы летите? Прошу извинения за беспокойство.

Утки начали наперебой кричать, хлопая крыльями: «Хорошо на юге! Кря! Там тепло! Кря, кря! Там такие славные теплые болота! Кря, кря! Какие там червяки! Хорошо на юге! Кря!»

Упражнение 2. Беседа

Один ребенок исполняет роль лягушки. Он принимает соответствующую позу, т. е. садится на корточки, раздвинув колени и упираясь двумя руками в пол перед собой.

Другие дети — «утки». Руки у них до локтей прижаты к туловищу, а предплечья и кисти выполняют роль крыльев. Можно слегка покачиваться из стороны в сторону.

«Лягушка» задает «уткам» вопрос, что такое юг. «Утки» отвечают, каждая по-своему восхищаясь югом.

После каждого ответа «лягушка» подпрыгивает и удовлетворенно или с удивлением произносит «ква».

— Возьмите меня с собой, — попросила лягушка.

— Это невозможно! — воскликнула утка. — Как мы тебя возьмем? У тебя же нет крыльев.

— Позвольте мне подумать только пять минут, — сказала лягушка. — Я сейчас вернусь, я, наверное, придумаю что-нибудь хорошее.

И она нырнула в болотную тину, чтобы посторонние предметы не мешали ей размышлять. Вскоре она вынырнула.

Упражнение 3. Лягушка и утки

«Лягушка» становится в центр круга. «Утки» стоят вокруг, хлопают «крыльями» и радостно, громко, восторженно кричат. Как только «лягушка» ныряет (*приседает*), «утки» сразу же разлетаются и молча плавают, перебирая лапками (*выполняя волнообразные движения кистями*).

Когда «лягушка» выныривает (*встает*), «утки» снова ее окружают, хлопают «крыльями» и громко, весело кричат.

Все расслабляются в положении сидя на пятках.

— Я придумала! — сказала лягушка. — Пусть две из вас возьмут в свои клювы прутик, а я прицеплюсь за него посередине. Вы будете лететь, а я ехать. Нужно только, чтобы вы не кричали, а я не квакала, и все будет превосходно.

Ее ум привел уток в такой восторг, что они единодушно согласились нести ее.

Лягушка взяла в рот прутик, и вся стая поднялась в воздух. У лягушки захватило дух от страшной высоты. Она болталась в воздухе из стороны в сторону и изо всех сил стискивала свои челюсти.

Упражнение 4. В полете

Вариант 1. Ведущий с ассистентом (взрослым) держат палку на уровне плеч. Каждый ребенок по очереди хватается за нее руками, и взрослые проносят ребенка на некоторое расстояние.

Вариант 2. Ведущий, ассистент и дети держат в натянутом виде прочную ткань. Каждый из детей по очереди ложится на нее, и его качают.

Вскоре лягушка привыкла к своему положению и даже начала осматриваться. Под нею быстро проносились...

Упражнение 5. Взгляд с высоты

— Закройте глаза, представьте себя лягушкой в воздухе и «посмотрите» вниз. Что вы видите?

Начинать ответ можно со слов «Подо мной...» (поля, горы, реки, озера, леса, города, деревни и т. д.).

Отдыхая на земле, утки неустанно хвалили лягушку.

— Удивительно умная голова наша лягушка, — говорили они. — Даже между утками мало таких найдется. У лягушки от восторга замирало сердце. На следующий день утки летели так низко, что лягушка услышала даже голоса людей.

— Смотрите, смотрите! — кричали дети в одной деревне. — Утки лягушку несут!

«Знают ли они, что это придумала я, а не утки?» — подумала квакушка.

— Смотрите, смотрите! — кричали в другой деревне. — Экое чудо! И кто это придумал такую хитрую штуку?

Тут лягушка уже не выдержала и, забыв всякую осторожность, закричала изо всей мочи:

— Это я! Я! Я!

Упражнение 6. Хвастовство

— Как вы думаете, что случилось с лягушкой после того, как она закричала?

Почему она не промолчала?

Приятно, когда хвалят? Сейчас поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы в ответ громко и отчетливо отвечайте: «Я!»

— Кто из вас самый умный? (красивый, ловкий, смелый, честный, Добрый, веселый...).

Кто самый хвастливый?

Лягушка, дрыгая всеми четырьмя лапками, быстро падала вниз и наконец бултыхнулась в грязный пруд на краю деревни.

Она тотчас же вынырнула из воды и закричала во все горло:

— Это я! Это я придумала!

Но вокруг нее никого не было. Испуганные неожиданным всплеском, все местные лягушки попрятались в воду.

Упражнение 7. Лягушки

Все дети — «лягушки». Они ритмично прыгают под музыку. Услышав плеск (хлопок ведущего), замирают на месте, не меняя позы. Слушают ощущения в теле, отмечают, есть ли усталость в ногах, удобная ли поза.

Ведущий уменьшает громкость звучания музыки.

После сигнала «лягушки» снова прыгают до очередного хлопка.

А потом лягушка-путешественница рассказала местным лягушкам чудную историю о том, как она думала всю жизнь и наконец изобрела необыкновенный способ путешествия на утках; как у нее были свои собственные утки, которые носили ее куда угодно; как она побывала на прекрасном юге, где так хорошо, где такие чудесные теплые болота.

— Я заехала к вам посмотреть, как вы живете, — сказала она. — Я пробуду у вас до весны, пока не вернутся мои утки, которых я отпустила.

Но утки уже никогда не вернулись.

Заключение

— Закончилась сказка, и волшебная сила перенесла нас обратно. Посмотрите вокруг. Видите, вместо болота под ногами у вас ковер, а на месте деревьев снова появились шкафы, стены...

Какое упражнение из сказки понравилось вам больше других?

А какое не понравилось? Почему?

Что мы делали в сказке, какие действия выполняли? (квакали, прыгали, кричали, хлопали «крыльями», кричали, хвалились, слушали лягушачий хор, говорили, расслаблялись и т. д.).

Занятие 8. Снежинка



(по сказке Вл. Капнинского)

Необходимые материалы: вентилятор, куклы-марионетки, иллюстрации с изображением восхода солнца, «капельки воды» из плотной бумаги разных размеров и цвета, «снежинки» из бумажных салфеток.

Вступление

— Назовите все самое холодное, что вы знаете? (снег, зима, лед, Снежная королева, сосулька, вода в ручье, иней...).

Закройте глаза и представьте себе снежинки. Какие они? (легкие, нежные, пушистые, узорные, белые, красивые, очаровательные, холодные...).

Понаблюдайте, как падают снежинки. (Каждый ребенок берет снежинку, вырезанную из бумажной салфетки, поднимает ее высоко над головой и роняет.)

Как падают снежинки? (мягко, легко, тихо, нежно, плавно, красиво...).

Сегодня мы отправляемся в сказку, где встретимся с необычной снежинкой.

Вхождение в сказку

— Сейчас подует волшебный ветер и каждый, кто искупается в его чудесных струях, перенесется в сказку.

Ведущий включает вентилятор. Каждый ребенок медленно проходит мимо, ощущая лицом и телом поток воздуха, а затем садится на пол.

— Вот мы и в сказке.

Сказка

Снежинка танцевала в синем вечернем воздухе. Она была так красива, так очаровательна, что разом вскружила головы всем четырем ветрам: Северному, Восточному, Южному и Западному.

Северный ветер был самым холодным, суровым, морозным. Он дул так: «ссс-с-с».

Упражнение 1. Северный ветер

Дети повторяют за ведущим дуновение Северного ветра. Подставив под струю воздуха тыльную сторону ладони, убеждаются, что воз-Дух прохладный.

Южный ветер был самым знойным, горячим. Он дул так: «шшш-ш-ш».

Упражнение 2. Южный ветер

Дети длительно дуют, подставив под струю воздуха ладонь, и убеждаются, что воздух теплый.

Западный ветер был резким, порывистым и сильным. И дул он также сильно и резко: «Пфф! Пфф! Пфф!»

Упражнение 3. Западный ветер

Дети повторяют дуновение Западного ветра, осуществляя контроль ладонью руки.

Восточный ветер любил простор, был ласковым и нежным и дул так мягко, словно вздыхал: «Аххх, аххх, аххх».

Упражнение 4. Восточный ветер

Дети имитируют вздохи, расслабляясь всем телом к концу выдоха.

Каждый ветер мечтал пригласить очаровательную Снежинку в свои владения.

— Летим со мной, — говорил Северный ветер. — Я построю для тебя хрустальный дворец!

— Полетим со мной! — звал Западный ветер. — Я подарю тебе самый большой во всем океане айсберг.

— Лети со мной! — ворковал Восточный ветер. — Мы будем первыми любоваться восходом солнца!

— Полетим со мной, дорогая! — шептал Южный ветер. — Я подниму тебя на самую высокую горную вершину!

Упражнение 5. Любимое место

Ведущий берет куклу-«снежинку», а каждый ребенок выбирает куклу-«ветер».

— Сейчас вы — «ветры», но не те, которые в нашей сказке. Представьте любимое место своего ветра (*в лесу, на море, в космосе, среди облаков, гор, цветов, рыб, тигров и т. д.*). Это место может быть где угодно, хоть на другой планете. Представили?

Теперь сообщите «снежинке» что-то приятное и красивое о любимом месте своего «ветра» и позовите ее с собой. Постарайтесь убедить «снежинку», что ваше место — самое лучшее.

— Какие вы смешные! — сказала Снежинка. — Не могу же я разорваться на части!

— Выбери одного из нас! — выдохнули ветры и стихли.

— Хорошо! — сказала Снежинка и тут же улетела к Северному ветру.

Снежинка стала жить в хрустальном дворце и танцевать под всполохи северного сияния.

— Ты самая красивая из снежинок! — шептал ветер.

От этих слов, от танца и от алмазного сверкания звезд у Снежинки кружилась голова.

Упражнение 6. Танец

Дети танцуют и, по возможности, больше кружатся.

— Танцуем мягко, свободно, красиво, как сама Снежинка, внимательно слушаем музыку, она подсказывает, как лучше двигаться.

Дети падают на пол, расслабляют тело, успокаивают дыхание.

Ведущий обходит детей, приподнимает руки, ноги, проверяет, хорошо ли они расслабились, поглаживает, помогает снять «зажимы».

Так прошло много дней, и Снежинке наскучили и танцы, и северное сияние, и хрустальный дворец. И тогда она упорхнула к Восточному ветру.

Восточный ветер понес Снежинку в ту сторону, над которой величественно поднимался красный шар солнца. Снежинка была снова счастлива.

Упражнение 7. Восход солнца

Ведущий раздает детям иллюстрации с изображением восхода солнца. Некоторое время дети любуются ими, а потом делятся впечатлениями.

Ведущий спрашивает, понравилась ли им картина и чем именно, просит описать небо (красное, розовое, алое, нежное, волшебное, дивное, тихое, загадочное и т. д.).

Как ни хорошо было Снежинке у Восточного ветра, но со временем она вновь захотела чего-то совсем нового и неизведанного.

Вскоре такой случай представился. Пролетая в тесном ущелье, Снежинка неожиданно встретила Западный ветер. Он унес ее в безбрежный рокошущий океан и опустил на вершину самого большого айсберга.

Упражнение 8. Океан

Дети слушают шум океана, крики чаек, гудки пароходов и обращают внимание на возникающие эмоции и чувства. — Что вы чувствовали? Что представляли себе, когда слушали? Океан приятно шумел или устрашающе? Вам было грустно, радостно, страшно? Почему, как вы думаете?

Но вот Снежинка заскучала снова.

— Здесь все так однообразно! — сказала она как-то, зевая. — Сделай так, чтобы мы плыли туда же, куда летят птицы.

— Но это выше моих сил, — признался ветер, — айсберг глубоко сидит в воде и неподвластен ветру. Убедись сама, дорогая!

Западный ветер сорвался с места, навалился всей силой на айсберг, но тот даже не сдвинулся с места.

Упражнение 9. Айсберг и ветер

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «айсберг», другой — «ветер». «Ветер» давит на спину «айсберга» руками, пытаясь сдвинуть его с места. «Айсберг» принимает такую позу, чтобы легче было удержать равновесие (широко расставляет ноги, отклоняется назад и т. д.).

— Теперь расслабим тело стоя. Какая часть тела устала больше всего?

Почувствуйте это место и освободите его от напряжения, расслабьте мышцы.

Затем дети меняются ролями и упражнение повторяется.

Однажды над айсбергом случайно пролетал Южный ветер. Снежинка, недолго думая, вспорхнула и улетела с ним.

Южный ветер долго нес Снежинку над облаками и наконец бережно опустил на вершину самой высокой горы. «Здесь будет твой дом, моя царица. Тут всё у ног твоих», — сказал Южный ветер и лег к ее ногам.

Упражнение 10. Снежинка-царица

Все дети, за исключением «Снежинки», — «Южный ветер». Дети вплотную друг к другу одной шеренгой встают на четвереньки. «Снежинка» с легкой помощью ведущего проходит по спинам детей и тоже встает на четвереньки. Первый в ряду поднимается, становится «Снежинкой» и идет по спинам. И т. д.

В процессе выполнения упражнения ведущий задает детям вопросы:

— Что ты чувствуешь, когда тебе наступают на спину? Тебе приятно? Страшно? Трудно? Интересно?

— Что чувствует «Снежинка», когда идет по спинам? Ты ощущаешь себя царицей?

Упражнение заканчивается, когда все дети побывают в роли «Снежинки».

— А теперь легли на животик, повернули набок голову, а руки вытянули вдоль туловища. Расслабились... Дышим тихо и спокойно... Я поглажу ваши спинки, а вы послушайте ощущения в своем теле.

Однажды Южный ветер принес Снежинке аромат луговых цветов.

— Какой чудесный запах! — сказала она вдыхая.

— Так пахнут цветы, — сказал Южный ветер. — Они так же прекрасны, как и их запах.

Снежинке захотелось поближе взглянуть на цветы, и она стала медленно опускаться в зеленую долину.

Когда она оказалась достаточно низко и приблизилась к цветам, ей стало так тепло, что она вдруг... растаяла, превратилась в капельку воды и упала на лепесток одного цветка.

Упражнение 11. Капелька

И. п.: стоя, руки вверх. Дети очень медленно опускают руки, затем подгибают колени и медленно-медленно приседают. В конечном итоге дети превращаются в «капельку воды», т. е. садятся на пол, обняв руками голени и прижав голову к коленям.

Упражнение выполняется под музыку. Пока звучит музыка, дети танцуют, как снежинки, легко и свободно. Как только музыка останавливается, «снежинки» медленно превращаются в «капельку воды».

— Положите головы на колени, шеи расслабьте... Дышите животиком, спокойно и мягко... Спокойно и мягко... Вам приятно быть капелькой? Вам уютно? Или неудобно?

Что вы чувствуете?

Заключение

Сказка закончилась, и мы вернулись обратно.

— Хорошо или плохо из снежинки превратиться в капельку воды? Почему хорошо? Почему плохо?

А может быть, это и не хорошо и не плохо? Ведь все на свете постоянно изменяется. Зеленые листья становятся осенью желтыми и падают на землю. Вода на морозе превращается в лед, из семени появляется растение... Меняются и люди. Вы, например, каждый год немного подрастаете, становитесь старше, умнее, добрее, внимательнее, красивее.

На память о сегодняшнем занятии фея воды дарит вам капельку.

Каждый ребенок выбирает себе «капельку», вырезанную из плотной бумаги. Капельки отличаются размерами, цветом, формой.

— Эту капельку можно унести домой, а можно найти для нее уютное местечко в группе.

Занятие окончено.

Занятие 9. «Сказка о рыбаке и рыбке»



(по сказке А. С. Пушкина)

Программное содержание:

1. Познакомить детей со сказкой А. С. Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке».
2. Развивать восприятие и внимание: слуховое, зрительное и сенсорное.
3. Развивать умение ритмично и мягко дышать.
4. Активизировать и обогащать словарный запас детей за счет употребления разнообразных прилагательных.
5. Развивать фразовую речь в процессе ответов на вопросы.
6. Развивать интонационную выразительность и силу голоса.
- Расширять представление детей об эмоциях, учить передавать заданное эмоциональное состояние.
8. Развивать моторику рук, способствовать укреплению мышц и суставов кистей.
9. Формировать умение расслаблять мышцы по контрасту с напряжением, различать и сравнивать мышечные ощущения.
10. Способствовать стабилизации психических процессов и снижению эмоционального напряжения.
11. Развивать фантазию и творческое воображение.

Необходимые материалы: «чудесные мешочки с дарами моря» (на каждого ребенка), золотая рыбка из бумаги и фольги, корона для «царицы», длинная лента на палочке, крупная ракушка.

Вступление

Ведущий дает каждому ребенку «чудесный мешочек», в котором спрятан какой-либо дар моря (ракушка, камень, рыбка, краб...). Дети сначала пытаются узнать предмет на ощупь, а потом вынимают его и рассматривают.

— Как вы думаете, где можно встретить все эти предметы?

Сегодня мы отправимся к морю, в сказку, которую написал Александр Сергеевич Пушкин, и называется она «Сказка о рыбаке и рыбке».

Вхождение в сказку

Ведущий показывает детям крупную ракушку.

— Эта ракушка поднялась с морского дна специально для того, чтобы подарить вам волшебную силу для погружения в сказку. Ракушку необходимо приложить к уху и тихо слушать, как ваше тело наполняется шумом моря и сказочной силой. Как только раздастся тихий звон, ракушку

следует передать другому ребенку, а самому сесть в позу расслабления.

Сказка

Жил старик со своею старухой У самого синего моря.

Упражнение 1. Шум моря

— Послушаем шум морского прибоя.

А теперь встанем и подышим, как море. Сделаем тихий, мягкий вдох животиком и плавно поднимем вверх руки. А теперь выдохнем: «ш-ш-ш-ш-ш...» И мягко опустим руки. Долго-долго выдыхаем, втягиваем в себя животик, чтобы вышел весь воздух. Молодцы. И снова «вдо-о-охх...».

, Далее упражнение выполняется без комментариев ведущего, но вместе с ведущим.

Ведущий задает нужный темп и ритм. Важно добиться согласованности, мягкости и ритмичности.

Старик ловил неводом рыбу, Старуха пряла свою пряжу. Раз он в море закинул невод — Пришел невод с одною тинной.

Упражнение 2. Забрасывание невода

— Давайте забрасывать невод. *(Вы знаете, что такое невод?)* Закинуть надо далеко, а невод тяжелый. Ноги слегка согнуты в коленях, одну поставьте чуть впереди. Поднимаем тяжелый невод, напрягая руки. А теперь бросаем его и сразу расслабляемся, опустив плечи и руки. Отдыхаем. Посмотрите, насколько легче стало рукам, ногам, телу.

Он в другой раз закинул невод — Пришел невод с травой морскою.

(Дети «забрасывают невод» во второй раз.)

В третий раз закинул он невод, Пришел невод с одною рыбкой, С непростой рыбкой, — золотою.

(Дети «забрасывают невод» в третий раз.)

Ведущий показывает им «золотую рыбку» из бумаги.)

Как взмолилась золотая рыбка! Голосом молвит человечьим: «Отпусти ты, старче, меня в море, Дорогой за себя дам откуп: Откуплюсь чем только пожелаешь». Удивился старик, испугался: Он рыбачил тридцать лет и три года И не слыхивал, чтоб рыба говорила.

Упражнение 3. Просьба золотой рыбки

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «старик», другой — «рыбка». «Рыбка», обращаясь к «старичку», с мольбой в голосе произносит: «Отпусти ты, старче, меня в море». «Старик» изображает глубокое удивление (широко открывает глаза, поднимает брови, приоткрывает рот, а руки разводит в стороны).

Затем пары меняются ролями. Пары работают по очереди. Пока °Дна пара разыгрывает сценку, остальные наблюдают за ней.

Отпустил он рыбку золотую

И сказал ей ласковое слово:

«Бог с тобою, золотая рыбка!

Твоего мне откупа не надо;

Ступай себе в синее море,

Гуляй там себе на просторе».

И, плеснув хвостом по воде, рыбка уплыла в море.

Упражнение 4. Рыбка

— Покажем, как работает хвостик. Локти прижмем к туловищу, трудиться будут только кисти. Бьем «хвостиком» по воде. Поочередно: одна кисть, другая... Быстрее, быстрее... теперь можно отдохнуть. Свесили руки, расслабили. Что вы ощущаете?

(Упражнение повторяется 3—4 раза.)

Воротился старик ко старухе, Рассказал ей великое чудо. Старика старуха забранила: «Дурачина ты, простофиля! Не умел ты взять выкупа с рыбки! Хоть бы взял ты с нее корыто, Наше-то совсем расколосось».

Упражнение 5. Старуха

— «Старика старуха забранила». Как вы это понимаете? Когда человек ругается, то лицо у него какое становится? (сердитое, злое, грозное, напряженное, твердое...). А голос какой? (резкий, громкий, неприятный, страшный, злой...).

Сейчас вы все «старухи», а я — «старик». Покажите мне, как выглядит злая старуха. Хорошо. Руки можно упереть в бока. А теперь по очереди кричите на «старика»: «Дурачина ты, простофиля!» Можно и ногой притопнуть.

Сели, расслабились, стали мягкими, добрыми, спокойными.

Вот пошел он к синему морю; Видит — море слегка разыгралось.

Упражнение 6. Легкие волны

Дети сплетают пальцы обеих рук «в замок» и выполняют мягкие волнообразные движения.

Стал он кликать золотую рыбку. Приплыла к нему рыбка и спросила: «Чего тебе надобно, старче?» (Старик попросил новое корыто.)

Отвечает золотая рыбка:

«Не печалься, ступай себе с Богом,

Будет вам новое корыто».

Еще пуще старуха бранится: (Теперь требует новую избу.)

— Обрадовалась старуха новому корыту? Как вы думаете, почему? Какая была старуха? (злая, жадная, неблагодарная). Что она попросила во второй раз? Исполнила рыбка второе желание, но и это не обрадовало старуху. Захотелось ей стать дворянкой.

«Воротись, поклонися рыбке:

Не хочу быть черной крестьянкой,

Хочу быть столбовою дворянкой».

(И не успела рыбка исполнить *это* желание, как старуха уже придумала новое.)

«Не хочу быть столбовою дворянкой, А хочу быть вольною царицей».

Пошел старик к синему морю; (Не спокойно синее море.)

Упражнение 7. Сильные волны

— Бегут по морю волны одна за другой, вверх-вниз, вверх-вниз.

Встаньте в кружок, возьмитесь за руки. Я приседаю, за мной следующий, за ним другой, и так далее, пока все не присядем. Потом я встаю, и по очереди встает каждый. Затем снова приседаем...

Видите, как красиво бегут волны: то вверх, то вниз...

(Исполнила рыбка следующее желание старухи: сделала ее царицей.)

За столом сидит она царицей, Служат ей бояре да дворяне, Наливают ей заморские вина; Заедает она пряником печатным; Вкруг ее стоит грозная стража, На плечах топорики держат. Как увидел старик — испугался; В ноги он старухе поклонился.

На него старуха не взглянула, Лишь с очей прогнать его велела.

Упражнение 8. Грозная царица

Один ребенок становится «царицей», остальные — «слугами». «Царице» надевают на голову корону и усаживают на высокий стул. «Царица» с помощью ведущего отдает приказания «слугам». «Слуги» послушно выполняют все задания. Приказания могут быть самыми разнообразными. Вот примеры некоторых из них.

«Царица» указывает на двоих из детей и говорит: «Ты и ты — будете моей стражей. Возьмите топорики и встаньте возле меня. Вы (*показывает на других детей*) подайте мне кушанья».

«Царица» спрашивает слуг, что это за блюда, пробует, капризничает, ругает блюда, требует принести другие. Следующему ребенку «царица» приказывает быть «стариком» и поклониться в ноги. Потом отдает приказ стражникам прогнать «старика». «Царица» может захотеть развлечения (*танцев, песен*). «Слуги» перед выполнением приказов отвечают «царице» с почтением и поклоном: «Слушаюсь, государыня» или «Слушаюсь, ваше величество».

Вот неделя, другая проходит, Еще пуще старуха вздурилась: «Не хочу быть вольною царицей, Хочу быть владычицей морскою, Чтобы жить мне в Окияне-море, Чтоб служила мне рыбка золотая И была б у меня на посылках».

Вот идет он к синему морю, Видит, на море черная буря: Так и вздулись сердитые волны, Так и ходят, так воем и воют.

Упражнение 9. Буря

На выдохе низким голосом дети длительно тянут звук «у» с усилением громкости в середине и ослаблением в конце: «у-у-У-У-у-у».

Ведущий «дирижирует».

Одновременно с усилением звука дети слегка разводят руки в стороны и приподнимаются на носках, с ослаблением звука — возвращаются в исходное положение.

Затем дети садятся на пятки, расслабляются.

Приплыла к нему рыбка, спросила: «Чего тебе надобно, старче?» (Ей старик с поклоном ответил.)

Ничего не сказала рыбка, Лишь хвостом по воде плеснула И ушла в глубокое море.

Долго у моря ждал он ответа, Не дождался, к старухе воротился. Глядь: опять перед ним землянка; На пороге сидит его старуха, А пред нею разбитое корыто.

Упражнение 10. Осуществление любых желаний

— Представьте, что вы стали золотой рыбкой. Для вас нет ничего невозможного. Вы можете осуществить любое желание, сотворитьлю-бое чудо.

Подумайте, что бы вы сделали, если бы были золотой рыбкой? Кто готов?

Ведущий передает ребенку золотую рыбку из бумаги, и тот начинает говорить. Потом рыбка переходит к следующему ребенку, и т. д.

Ведущий благодарит детей и заканчивает занятие.

Занятие 10. Снежная королева, ч. I



(по сказке Г. Х. Андерсена)

Необходимые материалы: надушенная искусственная роза в плотно закрытой шкатулке, белый тюль или капрон (3,5 x 1 м); белый пуховый платок или тюль, капрон; иллюстрации цветов; платки, ленты, ткани разного цвета.

Вступление

— Говорят, «доброе сердце». А как еще можно сказать о сердце? Дети называют слова: большое, горячее, золотое, злое, равнодушное, холодное, прекрасное, любящее, каменное и т. д.

— Что значит «золотое»? Оно из золота? Что значит каменное?

Давайте вспомним героев из разных сказок и скажем, у кого какое сердце (Дюймовочка, крот, ласточка, Золушка, Иван-царевич, Кошей Бессмертный, старик, старуха).

Вхождение в сказку

— Сегодня мы отправляемся в сказку Г. Х. Андерсена «Снежная королева», а помогать нам в путешествии будет наше... сердце. Сердце обладает невероятной силой, если оно доброе, любящее, доверчивое и радостное. Я думаю, что у каждого из вас такое сердце.

А теперь положите правую ладонь себе на грудь, закройте глаза и тихо-тихо послушайте, как бьется ваше горячее доброе сердце...

Попросите свое сердце дать вам силу для путешествия по сказке. Молча, про себя... Получилось? Молодцы. Поблагодарите свое сердце.

Сказка

В большом городе жили двое бедных детей: Кай и Герда. Они не были родственниками, но любили друг друга, как брат и сестра.

Родители часто позволяли мальчику с девочкой ходить друг к другу в гости и сидеть на скамеечке под розами. Как прекрасны были эти летние дни и кусты благоухающих роз!

Упражнение 1. Аромат розы

Ведущий достает из плотно закрытой шкатулки надушенную искусственную розу.

Дети тихо, спокойно, без напряжения, расслабив плечи, вдыхают аромат розы и мягко длительно выдыхают.

Внимание фиксируется не на запахе (*он и так будет ощущаться*), а на мышцах живота. Во время выдоха живот втягивается внутрь, а на вдохе слегка выпячивается.

Движения живота должны быть не резкими, а мягкими и ритмичными.

Зимой это удовольствие кончалось. Дети сидели дома и слушали рассказы бабушки.

— А у снежинок есть королева? — спрашивал мальчик.

— Есть, — отвечала бабушка. — Часто летает она по городским улицам в полночь и заглядывает в окошки —

тогда они покрываются ледяными узорами, словно цветами.

— А Снежная королева не может ворваться сюда? — спросила как-то раз девочка.

— Пусть только попробует! — сказал Кай. — Я посажу ее на теплую печку, она и растает.

Вечером Кай смотрел, как за окном порхают снежинки. Одна из них, очень крупная, вдруг начала расти. Росла-росла, пока наконец не превратилась в женщину.

Упражнение 2. Необычная снежинка

Дети танцуют под музыку, порхают как снежинки: легко и плавно.

В какой-то момент ведущий выключает музыку, и дети сразу же садятся на корточки, обняв руками колени и наклонив вперед голову.

Из этого положения «снежинки» по сигналу ведущего начинают *медленно* «расти»: сначала распрямляются колени, потом спина, далее поднимается голова...

Дети наблюдают за ощущениями в себе. После того как все «снежинки» «выросли», ведущий включает музыку и танец продолжается.

Женщина эта, необычайно прекрасная, была вся изо льда, из ослепительного сверкающего льда! Глаза ее сияли, как звезды, но в них не было ни тепла, ни ласки.

Она крикнула мальчику и поманила его рукой.

— Ай! — вскрикнул вдруг мальчик. — Больно! Меня кольнуло прямо в сердце, и что-то попало в глаз!

Бедняжка Кай! Теперь его сердце стало превращаться в кусок льда. А глаза стали видеть во всем добром и прекрасном только злое и некрасивое.

— Фу, какие гадкие розы, — сказал Кай. — У, какая ты некрасивая, Герда.

Упражнение 3. Снежная королева

Ведущий набрасывает на себя белый платок и превращается в «Снежную королеву».

Дети становятся полукругом и расслабляются.

«Королева» рассыпает «снежинки» (*конфетти*), и как только «снежинки» касаются детей, последние тут же превращаются из спокойных, расслабленных в грубых, резких, злых. Это состояние они показывают жестами, мимикой, выражают словами. Разрешается говорить грубости.

Перед началом упражнения ведущий объясняет, что в этой игре нельзя обижаться на грубости своих товарищей. Ведь никто не виноват, что Снежная королева превратила их добрые сердца в кусок льда.

После упражнения ведущий предлагает каждому попросить прощения у всех и самому простить своих товарищей. Все стоя расслабляются. Ведущий помогает детям снять напряжение и возбуждение, поглаживая их по спинам, рукам, плечам.

— Теперь вы снова становитесь мягкими, добрыми, а ваше сердце разогревается и наполняется радостью.

Однажды в зимний день, когда Кай катался на салазках, на площади вдруг появились большие белые сани. Кай быстро прицепил к ним свои салазки и покатил.

Снег вдруг повалил большими густыми хлопьями, так что ни зги не было видно, а сани помчались, ныряя в сугробах, прыгая через изгороди и канавы. Это были сани самой Снежной королевы.

Упражнение 4. Сани Снежной королевы

Дети встают друг за другом, положив руки на плечи. На них набрасывают белый тюль. Ведущий берет за руку первого ребенка и тянет за собой, меняя темп и направление движения, преодолевая препятствия... Задача детей — удержаться в цепочке. Затем дети садятся на пятки и расслабляются.

А что же было с маленькой Гердой после того, как исчез Кай? Кого только не спрашивала девочка о брате, но никто не знал, куда он девался. Долго ждала его Герда, и вот однажды утром, когда было еще очень рано, Герда поцеловала спящую бабушку, надела башмачки и отправилась искать Кая. Через некоторое время она оказалась возле маленького домика с прекрасным садом. Здесь жила добрая старушка, которая умела колдовать.

Герда так понравилась доброй колдунье, что та решила оставить ее у себя навсегда. Старушка стала расчесывать Герде волосы золотым гребешком, и чем дольше она их расчесывала, тем быстрее забывала Герда своего Кая.

Упражнение 5. Причесывание

Дети разбиваются на пары и по очереди очень нежно, мягко-слизобовью гладят друг друга по голове.

Ребенок, которого гладят, должен расслабиться, довериться прикосновениям, «забыть» обо всем, слушая свои ощущения.

Потом старушка пошла в сад, дотронулась до розовых кустов, и они все ушли глубоко-глубоко в землю. Старушка боялась, что Герда увидев ее розы, вспомнит о своих розах, а там и о Кая, да и убежит от нее.

Упражнение 6. Кусты роз

Все дети — «кусты роз». Они стоят на одном месте, подняв вверх и в стороны руки и пошевеливают пальцами (*ветерок колышет ветки*).

Ведущий поочередно подходит к каждому ребенку и, нажимая на его плечи, вынуждает присесть (*куст уходит под землю*).

Ребенок слегка сопротивляется (*тяжело входит в землю*) и наблюдает за напряжениями в мышцах тела.

Сделав свое дело, старушка повела Герду в цветник. Как там было красиво! Тут цвели все цветы сразу — и весенние, и летние, и осенние! Герда прыгала от радости, играя среди цветов. Так прошло много дней...

Упражнение 7. Цветы

Дети припоминают разные цветы, при необходимости смотрят иллюстрации, затем «превращаются» в свой любимый цветок.

Для того чтобы превращение было более глубоким и интересным, детям предлагаются платки, шарфы, ленты, ткани разного цвета. Дети импровизируют, создавая зрительное сходство со своим цветком.

По знаку ведущего все «цветы» застывают, а ведущий, играя роль Герды, ходит по саду и любуется цветами (*хвалит цветы, восхищается ими...*).

Все «цветы» свободно танцуют.

Затем дети расслабляются, сидя на пятках. Ведущий проверяет расслабленность их рук и плеч легким потряхиванием.

Заключение

— На этом сказка не закончилась, но наше путешествие завершилось. Та чудесная сила, которую подарило вам ваше собственное сердце, истрачена. Для дальнейшего путешествия надо попросить сердце дать вам новую силу и энергию. Но это мы сделаем в другой раз, а сегодня пусть ваше сердце отдыхает: оно достаточно потрудились. Еще раз молча поблагодарите его.

Занятие 11. Снежная королева, ч. II



Необходимые материалы: искусственные цветы, чистые листы белой бумаги, разноцветные сердечки из картона.

Вхождение в сказку

— Чем закончилось наше первое путешествие в сказку «Снежная королева»? Сегодня мы продолжаем наше путешествие.

Сказка

Герда знала уже каждый цветочек в саду. Они были красивее нарисованных в любой книжке с картинками и даже умели рассказывать сказки о себе.

Упражнение 1. Цветы

Детям предлагаются разнообразные искусственные цветы. Каждый ребенок выбирает цветок и от имени цветка с помощью ведущего описывает себя. Например: «Я лилия. У меня белые нежные лепестки. Я живу в пруду и очень люблю воду».

Герда знала каждый цветочек в саду, но все-таки ей казалось, что какого-то недостает; только вот какого? И как ни старалась Герда вспомнить, она все же не могла этого сделать.

От огорчения девочка опустила на землю и заплакала. Как только ее слезы упали на землю, так тотчас из-под земли появился куст, усыпанный розами.

Герда сразу вспомнила о своих розах и о Кае.

— Как же я замешкалась! — сказала девочка. — Мне ведь надо искать Кая.

И Герда со всех ног пустилась прочь из сада доброй колдуньи.

Наконец она устала, присела на камень и огляделась.

— Господи! Да ведь уже осень.

Упражнение 2. Бег с передышками

Под музыку дети бегут по кругу; услышав звук трещотки на фоне музыки, замирают на месте и прислушиваются к ощущениям в теле. После очередного звука трещотки продолжают бег.

Все, сидя на пятках, расслабляются.

Вдруг перед нею появился большой Ворон; он долго смотрел на девочку, кивая ей головой, и наконец заговорил: «Каррр-карр! Здррравствуй!»

Упражнение 3. Ворон

Дети закладывают руки за спину, слегка приседают и в полуприседе свободно передвигаются в пределах ковра, каркая и здороваясь друг с другом.

Герда спросила Ворона, не видел ли он Кая.

— Вполне вероятно, вполне вероятно, — сказал Ворон. — Наш принц очень похож на твоего Кая. Я помогу тебе увидеть принца и принцессу.

Принц был молод и красив, но это был не Кай. Герда заплакала и рассказала принцу с принцессой обо всем, что с ней приключилось. Герду накормили, дали башмачки, муфту, красивое платье, посадили в золотую карету и пожелали счастливого пути.

Все было хорошо, пока Герда не въехала в темный лес. Карета ее сверкала так ярко, что слепила глаза лесным разбойникам.

Упражнение 4. Разбойники

Дети перевоплощаются в «разбойников», прячутся за «деревьями», под «кустами» и замирают в неподвижности.

Как только начинает звучать музыка, «разбойники» выскакивают из укрытий и танцуют под музыку. Движения «разбойников» — резкие, быстрые, энергичные, размашистые.

Дети лежат расслабляются, фиксируя внимание на мышцах живота, слушая дыхание.

— Герда будет моя, — сказала маленькая разбойница, дочь атамани. — Она отдаст мне свою муфту и хорошенькое платьице.

Глаза у разбойницы были совсем черные, но какие-то печальные.

— Расскажи мне о себе, — сказала разбойница. И Герда рассказала о Кае, о своих приключениях.

Вдруг лесные голуби проворковали: «Курлл! Курлл! Мы видели Кая! Он сидел в санях Снежной королевы».

— Ладно уж, — сказала маленькая разбойница, — я помогу тебе. Возьми моего Оленя: он отвезет тебя во дворец Снежной королевы.

Северный олень пустился бежать во всю прыть к владениям Снежной королевы.

Упражнение 5. Олень

— У оленя большие и красивые рога на голове. Давайте покажем их. Дети широко и напряженно расставляют пальцы рук над головой.

Ведущий проверяет напряженность, твердость пальцев. После этого дети расслабляют пальцы, делают их мягкими, слабыми, сравнивают ощущения напряженности и расслабленности.

Наконец Олень оказался в саду Снежной королевы и опустил Герду на снег. Навстречу Герде мчался целый полк снежных хлопьев. Они были огромные и двигались, как живые. Одни напоминали безобразных ежей, другие походили на клубок змей, третьи — на толстых медвежат с взъерошенной шерстью.

Герде стало очень страшно и холодно.

Упражнение 6. Снежные хлопья

Детям раздают листы белой бумаги и предлагают сделать из них страшные фигуры. Бумагу можно сгибать, мять, обрывать, разрывать и т. д.

После работы дети делятся впечатлениями.

— Как вы думаете, что страшного в вашей фигуре? Кого она напоминает вам? На что похожа?

А что можно сделать с этими фигурами, чтобы они перестали быть страшными?

Дети предлагают свои варианты.

А Герде помогли небесные ангелы. Они пронзили снежные страшилища копиями, и хлопья рассыпались на тысячи снежинок.

Упражнение 7. Превращение хлопьев в снежинки

Детям предлагается превратить устрашающие снежные хлопья в маленькие снежинки, т. е.

порвать бумажные фигуры на мелкие кусочки.

Теперь Герда могла смело идти вперед. Вот она вступила в огромный пустынный ледяной зал и увидела Кая. Он сидел неподвижный и холодный. Тогда Герда заплакала; горячие слезы ее упали Каю на грудь, проникли в сердце и растопили его. Кай вдруг разрыдался и рыдал так бурно, что ледяной осколок выпал у него из глаза — его смыли слезы. Он сразу узнал Герду и очень обрадовался. И они оба стали смеяться и плакать от радости.

Упражнение 8. Встреча

Дети разбиваются на пары, обнимают друг друга и радуются.

Заключение

— Все закончилось хорошо, и ледяное сердце Кая вновь стало горячим и любящим.

На память об этой сказке одна знакомая фея прислала для вас разноцветные сердечки. Вы можете выбрать любое.

(Ведущий для себя отмечает, сердечко какого цвета выбрал тот или иной ребенок, т. е. кто из детей предпочел холодную цветовую гамму, а кто — теплую.)

Занятие 12. Спящая красавица

(по мотивам сказки Ш. Перро)

Необходимые материалы: куклы-марионетки, волшебная палочка, китайские звенящие шары, большое страусиное перо.

Вступление

— Знаете ли вы, кто такие феи?

А вы знаете, что феи бывают разные? Есть феи природы, например: феи огня, воды, воздуха, дождя, света, ночи, утра, цветов, гор, леса и т. д.

Есть феи искусства и разных добрых чувств. Например, феи красоты, любви, радости, феи танца, пения, музыки...

В старые времена у фей был прекрасный обычай: наделять родившихся младенцев различными чудесными дарами.

Например, фея любви могла наградить малышку нежным и добрым сердцем, фея танца дарила умение красиво и легко двигаться, фея ночи награждала и прекрасными снами и смелостью перед темнотой.

— А как вы думаете, что могли подарить феи воздуха, огня, цветов, пения, дождя?

Вхождение в сказку

— Сегодня я приглашаю вас в сказку «Спящая красавица». А поможет нам переместиться в нее фея волшебных звучаний. Она прислала для вас вот такие волшебные шары (*демонстрируются китайские звенящие шары*). Они совершенно удивительно звучат. Легонько закройте глаза (*не надо только зажмуриваться*), расслабьтесь, опустите плечи, руки и внимательно слушайте волшебный звон. Этот звон перенесет нас в сказку.

Сказка

Жили на свете король и королева. У них не было детей, и это их так огорчало, что и сказать нельзя. И вот, когда уже король и королева потеряли всякую надежду, у них вдруг родилась дочка. Можете себе представить, какой праздник устроили в честь ее рождения. В гости к маленькой принцессе позвали всех фей, каких удалось найти в королевстве.

Упражнение 1. Пожелания фей

Ведущий берет куклу-марионетку, соответствующую образу маленькой принцессы.

Каждый ребенок выбирает для себя фею и соответствующую этому образу куклу-марионетку.

Ведущий может спросить, почему ребенок выбрал именно эту куклу. Ребенок может обосновать это цветом, формой или другими качествами куклы.

Каждая «фея» по очереди подходит к «принцессе» и высказывает ей свои добрые пожелания.

А потом в королевском дворце был бал. И все гости, все феи и все придворные дамы и кавалеры королевства танцевали.

Упражнение 2. Бал

Дети танцуют со своей куклой-феей. Ведущий напоминает, что все феи — легкие, воздушные и что движения у них — мягкие, плавные, нежные.

Затем дети расслабляются сидя.

Король забыл пригласить на праздник одну старую-престарую фею, которая уже много лет не выходила из своего замка, и все думали, что она умерла.

Старая фея, разумеется, очень обиделась и сама пришла на праздник. От досады и злости она сказала, что принцесса уколет себе руку веретеном и от этого умрет. Все так и вздрогнули, услышав, какой страшный «подарок» прислала для маленькой принцессы злая фея.

Упражнение 3. Беседа с детьми

— Представьте себе старую злую фею.

Какое у нее лицо, как вам кажется? (грубое, некрасивое, напряженное, жесткое).

Какие у нее глаза? (злые, маленькие, черные, прищуренные, жесткие, страшные).

Какие у нее движения? (резкие, грубые, напряженные).

Какими еще словами можно описать злую колдунью? Какая она? (жестокая, грубая, коварная, злопамятная, обидчивая, мстительная...).

Упражнение 4. Танец злой феи

— Теперь вы должны представить себя злой феей и под музыку подвигаться и поколдовать, как она. Вы должны быть такими злыми и страшными, чтобы даже я испугалась.

Музыка заканчивается, дети ложатся на пол (*на спину*).

— Мышцы тела расслабляются, дыхание замедляется, успокаивается. Дышим животиком, мягко, спокойно. Пусть улетают остатки злости и грубости. Фея любви прислала волшебное перо, которое превращает злость в любовь и радость. Почувствуйте, какое оно мягкое, нежное и как помогает вам еще больше расслабиться.

Ведущий касается мягким страусиным пером лица каждого ребенка.

Через пятнадцать лет страшное предсказание сбылось. Однажды принцесса взяла в руки веретено, и не успела она к нему прикоснуться, как уколола палец и упала замертво. Тотчас же прилетела добрая фея сна и постаралась утешить короля с королевой. Она сказала, что не смогла отменить предсказание злой колдуньи, но сумела его смягчить. Поэтому принцесса не умерла, а только заснула глубоким сном на сто лет.

Упражнение 5. Веретено и принцесса

Каждый ребенок по очереди изображает принцессу, уколовшую палец, ойкает и падает спиной на руки стоящего сзади ведущего.

Задача каждого ребенка — максимально довериться ведущему, расслабиться, отпустить страх.

Ребенок падает как столб: не сдвигая с места ноги и не сгибая их в коленях.

Фея сна подумала о том, как грустно будет принцессе, когда через сто лет бедняжка проснется и не увидит возле себя ни одного знакомого лица.

Чтобы этого не случилось, фея прикоснулась своей волшебной палочкой ко всем, кто был во дворце.

Упражнение 6. Сон

— А кто был во дворце?

Придворные дамы и кавалеры, слуги, повара, солдаты, лошади, собаки, кошки. В саду — птицы, зайцы, белки, цветы, деревья...

Ведущий предлагает детям подумать и выбрать, кем бы они хотели стать в этом замке (*служгой, зайцем, деревом...*).

По взмаху «волшебной палочки» дети принимают соответствующую образу позу и застывают в неподвижности (*засыпают*).

Ведущий советует смотреть в одну выбранную точку, чтобы глаза тоже не двигались, и слушать ощущения в теле. (Где появилась напряженная усталость, неприятные ощущения?)

Потом предлагается потерпеть: ведь сто лет — очень долгий срок, а проснуться по собственному желанию раньше времени герои сказки не могли.

— Продолжаем быть неподвижными и слушаем, что было дальше.

Так прошло сто лет. И вот однажды возле заколдованного замка появился прекрасный принц. Он был молод и смел и не испугался, когда увидел вокруг столько неподвижных людей и животных. А когда принц увидел принцессу, он даже закрыл глаза: так сияла ее красота. Принц опустился перед нею на колени и поцеловал. И в это мгновение принцесса проснулась, а вместе с ней и все обитатели замка.

Упражнение 7. Пробуждение

— Сейчас я дотронусь до каждого волшебной палочкой, и ваш герой оживет: зайцы начнут прыгать, придворные дамы поправлять платья и осматриваться, повара варить обед и т. д.

Ведущий прикасается к каждому ребенку «волшебной палочкой», и все «просыпаются». Ведущий хвалит детей за выдержку и терпение и поощряет на более активные проявления своего образа.

Все принимают позу расслабления.

Принц и принцесса глядели друг на друга и не могли наглядеться. Принцесса даже позабыла, что ничего не ела уже целых сто лет.

А придворный поэт тут же сочинил песенку о прекрасной принцессе, которая сто лет проспала в заколдованном замке. Песня очень понравилась тем, кто ее слышал, и с тех пор ее стали петь все от мала до велика.

А кто не умел петь песни, тот рассказывал сказку. Сказка эта переходила из уст в уста и дошла наконец до нас с вами.

Добро всегда побеждает зло,

А добрая фея — злую.

Заснула принцесса. Сто лет прошло —

Проснулась от поцелуя.
И принц повел ее под венец.
Добро торжествует,
И сказке конец.

Заключение

— Сейчас мы попросимся со сказкой «Спящая красавица» и вернемся в наш мир. Сделать это нам поможет музыка.

Дети встают парами, делают 2-3 круга по ковру под музыку и уходят из сказки (*за пределы ковра*).

Занятие 13. Снегурочка



(по мотивам русской народной сказки)

Необходимые материалы: шарф или ткань красного цвета, бусины белого цвета, газовые платки, различные игрушки и предметы (см. «Вхождение в сказку»).

Вступление

Игра «Четыре стихии». Дети стоят полукругом. На слово «вода» дети вытягивают руки впереди выполняют волнообразные движения, на слово «воздух» — поднимают руки вверх, на слово «огонь» — вращают поднятыми вверх руками в кистевых и локтевых суставах, на слово «земля» — опускают руки вниз.

— Какая стихия вам больше всего не нравится: воздух, огонь, вода или земля? Почему?

А что больше всего нравится? Почему?

Вхождение в сказку

— Сегодня только тот попадет в сказку, кто сумеет перепрыгнуть через огненную реку (*на полу ткань красного цвета*).

Эта огненная река очень горячая, пламя поднимается высоко-высоко. Если вы хотите сами перепрыгнуть через реку, это очень хорошо. Но можно попросить помощи у волшебных героев

или волшебных предметов.

(Уведущего на отдельном столе находятся игрушки и предметы: фея, волшебная палочка, конь, ковер-самолет, ступа Бабы-Яги, цветик-семицветик.)

— Вы все замечательно преодолели огненную реку и оказались в сказке «Снегурочка».

Сказка

Жили-были старик со старухой. Жили ладно, дружно. Все бы хорошо, да одно горе — детей у них не было. Вот пришла зима снежная, намело сугробов до пояса.

— А что, старуха, — говорит старик, — давай мы себе из снега дочку сделаем.

— Давай, — говорит старуха.

Вышли они на улицу и принялись дочку из снега лепить. Скатали снежный ком, ручки, ножки приладили, сверху снежную голову приставили.

Упражнение 1. Снежные комочки

Дети «загребают снег и лепят комочки».

— Посильнее нажимайте, чтобы комочки стали тугими, упругими. Наблюдайте, в каком месте руки устают больше всего.

А теперь отложите «комочек», потрясите кистями, расслабьте руки... Хорошо... Вылепим следующий комочек...

Упражнение 2. Катание комочков

— А теперь из маленьких комочков надо скатать большие. «Катим комочки по снегу», напрягается спина. Остановились, отдохнули стоя, расслабили все тело.

Ох, какие большие комки получились!

Покачаем комки.

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «снежный ком», другой — «дед» или «баба». «Ком» ложится на спину, подтягивает ноги к животу, а голову к груди. «Дед» качает «ком».

Вылепил старик носик, рот, подбородок. Глядь, а у Снегурочки губы порозовели, глаза открылись; смотрит она на стариков и улыбается. Потом закивала головой, зашевелила ручками, ножками, стряхнула с себя снег — и вышла из сугроба.

Упражнение 3. Снегурочка

Дети превращаются в Снегурочку, стоят не двигаясь с закрытыми глазами, слушают ощущения в теле.

По сигналу ведущего сначала чуть-чуть моргают ресничками, затем открывают глаза, медленно поводят глазами вправо, влево (*только глазами!*). Делают глубокий вдох носом, ощущая, как входит в ноздри воздух, наблюдают за своим дыханием, за тем, как воздух мягко входит и выходит... входит и выходит...

Потом «Снегурочки» улыбаются, медленно поворачивают голову в одну сторону, в другую; плавной медленно разводят в стороны руки и делают шаг вперед.

Обрадовались старики, привели Снегурочку в избу. Глядят на нее, не налюбуются.

И стала расти у стариков дочка не по дням, а по часам: что ни день, то все краше становится.

Кончилась зима. Начало пригревать весеннее солнышко. А Снегурочка вдруг запечалилась. От солнца прячется. Все бы ей тень да холодок, а еще лучше — дождик.

Упражнение 4. Солнце и дождик

На слово «солнышко» дети приседают и сжимаются в комочек, накрыв голову руками. На слово «дождик» дети встают, улыбаются, прыгают по «лужам», танцуют, выражают радость.

Раз надвинулась черная туча, посыпался крупный град. Обрадовалась Снегурочка граду, точно жемчугу перекатному.

Упражнение 5. Град

Дети барабанят пальцами по жесткой поверхности до усталости в пальцах рук. Затем потряхивают кистями, расслабляют руки и слушают ощущения в кончиках пальцев. Ведущий спрашивает, на что похожи эти ощущения. Какие они?

Ведущий рассыпает по полу «град» (*бусины белого цвета*). Дети собирают бусины в ладонь, рассматривают их, любуются, пересыпают из одной ладони в другую...

За весной и лето пришло. Собрались девушки на гулянье в рощу и Снегурочку с собой позвали. Стали в лесу цветы собирать, венки плести, песни петь да хороводы водить.

Упражнение 6. Хоровод

Дети вместе с ведущим водят хоровод. Характер движений зависит от музыки.

А как свечерело, набрали девушки хворосту, разложили костер и давай все друг за дружкой через огонь прыгать. Позади всех и Снегурочка встала. Побежала она в свой черед за подружками. Прыгнула над огнем и вдруг растаяла, обратилась в белое облачко. Поднялось облачко высоко-высоко и поплыло по небу.

Упражнение 7. Костер

Ведущий кладет на пол кусок желтой или красной ткани, и дети прыгают через «костер».

Упражнение 8. Облачко

— А теперь через костер будет прыгать Снегурочка. Как вы думаете, страшно ей было? Почувствуйте ее состояние, ее страх, печаль... Покажите ее печаль, ее страх. Справилась Снегурочка со страхом?

Включается музыка.

Дети по одному прыгают через «костер». Сразу после прыжка ведущий набрасывает на ребенка газовый платок, и «Снегурочка» превращается в «облачко». «Облачко» мягко, плавно плывет по небу, двигаясь в соответствии с характером и ритмом мелодии.

Заключение

— Закончилось наше путешествие по сказке «Снегурочка». Каким показался вам конец сказки: грустным, радостным или спокойным?

Вы порадовались за Снегурочку или пожалели ее? Почему порадовались? Почему пожалели?

Хорошо или плохо превратиться в облачко? Почему хорошо? Почему плохо?

Что интересного может увидеть облачко?

Что хорошего может сделать облачко?

Занятие 14. Аленький цветочек, ч. I



(по сказке С. Т. Аксакова)

Необходимые материалы: предметы для игры в «Секрет» см. «Вступление»), цветок алого цвета, искусственные цветы, «това-јбі» для «разбойников» (см. упр. 2).

Вступление

Икра «Секрет». Ведущий дает каждому ребенку «секрет» (пуговица, камень, перстень, бусинка, ракушка и т. д.).

«Секрет» кладется в ладонь, и ребенок сразу зажимает кулачок.

— Крепко-крепко зажали свой секрет. Чувствуете, как напряглась рука? Твердая, твердая...

А теперь расслабьте руку, но кулачок не раскрывайте. Легче стало, приятнее? Или хуже?

Попробуйте догадаться на ощупь, что у вас в руке, но вслух не говорите: это секрет. Осторожно, не показывая другим, рассмотрите свой секрет. Переложите его в другую ладонь, крепко зажмите... Крепко-крепко... Теперь расслабьте руку.

А сейчас попробуем описать секрет, не называя его. Один из вас уйдет описывать, а другие отгадывать. Например: круглый, блестящий, носят на пальце. Что это?

Вхождение в сказку

— Ваши «секреты» не простые, а волшебные. Они обладают тай-ой секретной силой. Кто такой «секрет» в руке подержит, тот и в сказ-у легко войдет и обратно вернется живым и невредимым. Осталось только закрыть глаза, поднести кулачок с «секретом» к ердцу и повернуться вокруг себя три раза. Вот мы и в сказке.

Сказка

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был богатый купец, и было у того купца три дочери, три красавицы писаные.

Вот собрался купец по своим торговым делам за море, за тридевять земель, в тридесятое царство, и спрашивает своих любезных дочерей, какие гостинцы им привезти.

Старшая попросила золотой венец на голову из камней самоцветных, средняя — зеркальце из хрусталя восточного, а младшая — аленький цветочек, краше которого нет на всем белом свете.

Вот загрузил купец товаром свои корабли и отплыл в далекое море.

Плывут корабли, на волнах качаются.

Упражнение 1. Качка

Дети становятся «кораблем», т. е. обнимают друг друга за талию и качаются вправо-влево.

Ведущий «дирижирует» процессом: вправо — вдох носом, влево — выдох ртом через вытянутые и округленные губы. На выдохе получится шум, напоминающий звук «ф-ф-ф».

Упражнение выполняется спокойно, ритмично, согласованно.

Вот приплыли корабли в страны заморские, королевства невиданные. Достал купец свои товары, стал торг вести. Свои товары на другие меняет, продает да покупает.

Набрал купец товару заморского, отыскал заветные гостинцы для старших дочерей своих да домой собрался.

Одна печаль его гнетет: для меньшей, любимой дочери — аленького цветочка так и не нашел.

Едет он путем-дорогою по пескам сыпучим, по лесам дремучим. Вдруг откуда ни возьмись налетели на него разбойники, стали грабить, товар хватать, шелка персидские да камни самоцветные.

Упражнение 2. Разбойники

Ведущий выкладывает на пол «товар» (шарфы, бусы, платки, ленты...).

«Разбойники» прячутся в «засаде», замирают и не двигаются, пока не зазвучит музыка. Ощущают положение тела, удобство или неудобство позы.

С первыми тактами музыки «разбойники» выскакивают, хватают «товар», танцуют, восхищаются «товаром», примеряют его на себя и т. д.

Обязательное условие — все выполняется в ритме музыки.

После танца «разбойники» падают без сил на «лужайку», расслабляются, успокаивают дыхание, сосредотачивая внимание на выдохе.

Ведущий проверяет расслабленность и собирает «товар».

Увидя беду неминуемую, бросил купец товары свои, да и убежал в лес дремучий.

Бредет он по лесу дремучему, непролазному, и чем дальше идет, тем дорога лучше становится, словно деревья перед ним

расступаются, а кусты раздвигаются, вперед пропускают. Хочет купец назад поворотить — нельзя, не пускают деревья, плотной стеной стоят.

Упражнение 3. Дремучий лес

— Лес дремучий... А как по-другому сказать? (темный, непролазный, мрачный, страшный, непроходимый, густой, таинственный, заколдованный...).

Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу ведущего первый ребенок останавливается и начинает спиной давить на идущих за ним. Задача детей — удержаться на месте без помощи рук, используя только мышцы туловища.

— Покажите, какая часть тела напряглась больше всего? Расслабьтесь и пойдем дальше.

Первый ребенок становится последним, и упражнение повторяется.

Чем дальше купец идет — тем светлее становится (*ведущий постепенно включает весь свет*).

Выходит он на поляну широкую, а посередь той поляны — дворец красоты неписаной: весь огнем горит, переливается от камней самоцветных, от серебра да золота.

Дивится купец богатству несказанному. Входит он во дворец, ходит из залы в залу, красивым убранством любит. Музыка играет не смолкая, но ни музыкантов, ни хозяина, ни прислуги во дворце не видно.

Упражнение 4. Дворец

Дети ходят по «дворцу», рассматривают предметы, любят, восхищаются.

Ведущий выключает музыку, и дети рассказывают, что они увидели во «дворце», что им понравилось больше всего.

Ведущий помогает детям увидеть предметы в комнате в другом свете (например, столы становятся

золотыми, шторы — бархатными с серебряными звездочками и т. д.).

«Все хорошо, да есть нечего», — подумал купец. И только подумал — вырос перед ним стол, а на нем кушанья такие, что и сказать нельзя.

Поел купец, поблагодарил хозяев невидимых, поклонился до земли.

Выходит купец из дворца и видит вокруг сады диковинные. На деревьях висят плоды спелые, румяные, сами в рот так и просятся; цветы цветут распрекрасные, пахучие; птицы летают невиданные.

Упражнение 5. Цветы

На столе разложены разнообразные искусственные цветы. Ведущий предлагает каждому ребенку выбрать понравившийся ему цветок и описать его.

Много ли, мало ли времени ходит купец по саду — неведомо, только вдруг видит он, на пригорочке зеленом цветет цветок цвету алого, красоты невиданной и неслыханной.

— Так вот он какой, цветочек аленький, краше которого нет на всем белом свете, — подумал купец и сорвал цветок.

И в ту же минуту, без всяких туч, сверкнула молния, грянул гром и вырос перед купцом человек — не человек, зверь — не зверь, а какое-то чудище, страшное и мохнатое, и заревело диким голосом:

— Что ты наделал? Как посмел ты сорвать мой любимый цветок? Я принял тебя как дорогого гостя, а ты так-то платишь за мое добро. Умри же смертью безвременной.

Упражнение 6. Чудище

Ведущий — «купец», дети — «чудища».

Сначала все слушают аудиозапись с раскатами грома. Затем «чудище» (все дети по очереди) кричит страшным низким голосом на «купца»: «Что ты наделал?».

У купца от страха зуб на зуб не попадает. Пал он на сыру землю, стал прощения просить: «Каюсь я в вине своей! Ты прости меня глупого, отпусти меня к моим дочерям родимым и подари мне цветочек аленький для гостинца моей меньшей дочери!»

Упражнение 7. Мольба

Ведущий — «чудище», дети — «купцы».

Сначала все дети изображают страх, а затем по очереди встают на колени и просят прощения: «Ты прости меня, глупого».

— Что вы чувствовали, когда просили прощения? Вам было приятно? Неудобно? Страшно?

Говорит купцу зверь лесной, чудо морское: «Отпущу я тебя домой невредимого, коли дашь ты мне честное слово купеческое, что пришлешь вместо себя одну из дочерей своих; обиды ей я никакой не сделаю, а будет жить она у меня в чести и приволье. А коли дочери твои не поедут, сам возвращайся. Вот тебе перстень с руки моей: кто наденет его на правый мизинец, тот очутится там, где пожелает».

И только успел купец надеть перстень диковинный, как тут же очутился в доме родном.

Упражнение 8. Волшебный перстень

Каждый ребенок по очереди «надевает перстень» на правый мизинец, закрывает глаза, расслабляется и доверяется ведущему. Ведущий «закручивает» ребенка и уводит в сторону.

Глаза не открывать до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение. Стоя с закрытыми глазами, дети слушают ощущения в теле и пытаются определить, какие чувства они испытывают.

Открыв по сигналу ведущего глаза, дети делятся своими ощущениями.

Заключение

— Купец оказался в доме родном, а мы где, как вы думаете? Осмотритесь вокруг... Мы были в сказке, а теперь где? Правильно, в детском саду. А что ожидало купца и дочерей его в дальнейшем, мы узнаем на следующем занятии.

Занятие 15. Аленький цветочек, ч. II



Необходимые материалы: аленький цветочек, палочка и звенящий предмет, ткань черного цвета.

Вступление

— Вспомним наше путешествие по сказке «Аленький цветочек». Дети передают друг другу аленький цветочек и коротко пересказывают содержание сказки.

Вхождение в сказку

— Хотите узнать о дальнейших событиях в сказке? Хотите участвовать в этих событиях?

Тогда вам необходимо надеть на правый мизинец волшебный перстень и пожелать очутиться в сказке. И ваше желание сбудется.

Дети закрывают глаза, «надевают» перстень, произносят: «Хочу оказаться в сказке», затем поворачиваются три раза вокруг себя и открывают глаза.

— Вот вы и в сказке.

Сказка

Очутился купец в доме родном, а с ним и все его богатства, товары заморские да гостинцы для дочерей любимых. Вот только невесело купцу. Печаль затаенная на сердце у него.

Созвал купец дочерей родимых, пригожих и рассказал им все, что с ним приключилось. Рассказывает, а сам слезами горючими заливаается...

И говорит отцу дочь меньшая, любимая: «Не плачь, не тоскуй, батюшка. Я поеду к зверю лесному, чуду морскому».

Упражнение 1. Утешение

Один из детей — «купец». Он садится на стульчик. Остальные по очереди подходят к нему, глядят по плечу (*спине, голове*) и утешают: «Не горюй, батюшка, я поеду к зверю лесному, чуду морскому».

Ведущий может спросить «купца», чье прикосновение было самым приятным.

Надела дочь меньшая, любимая волшебный перстень на правый мизинец и тут же очутилась во дворце зверя лесного, чуда морского.

Взяла она цветочек аленький, сошла в зеленый сад и нашла то место высокое, где рос он прежде. И только собралась она посадить цветочек, как он сам вылетел из рук ее, прирос к стеблю и расцвел краше прежнего.

Все деревья, кусты и цветы перед ней преклонились, соловьи запели свои песни райские, белоснежные лебеди взмахнули крылами, а царственные павлины распушили свои хвосты.

Упражнение 2. Павлин

Ведущий демонстрирует иллюстрацию с изображением павлина в двух ракурсах: 1) когда хвост веером; 2) когда длинный хвост тянется сзади.

Дети встают друг за другом. Первый ребенок — «павлин». Он стоит прямо, положив на голову запястья с раскрытыми веером пальцами. Остальные дети — «хвост». Дети кладут друг другу руки на бедра и сгибаются в талии под прямым углом.

Все время, пока звучит музыка, «павлин» идет важной походкой, «хвост» тянется за ним сзади. Как только музыка останавливается, «павлин» приседает и замирает на месте. «Хвост» рассыпается и образует за спиной «павлина» веер: все дети становятся в шеренгу, берутся за руки и поднимают их вверх. Причем крайние дети могут слегка отклониться в стороны.

Какое-то время, пока не зазвучит музыка, дети стоят неподвижно, слушают ощущения в теле.

Можно также предложить детям по очереди рассмотреть «павлина» (*получившуюся фигуру*) со стороны.

Перед тем как включить музыку, ведущий выбирает другого ребенка на роль «павлина».

Как королевна, зажила молодая дочь купеческая у чудища лесного, дива морского. Всякий день ей готовы и наряды новые богатые, и угощения сладкие, и веселья отменные. Чего только ни пожелает — все тут же исполняется.

Упражнение 3. Желания

— А чего она могла пожелать, как вы думаете? Дети называют желания, а ведущий ударяет палочкой о звенящий предмет и после каждого пожелания произносит: «Исполняется!»

Много ли, мало ли тому времени прошло — скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается, — привыкла к своему житью-бытью молодая дочь купеческая, полюбила своего господина милостивого и захотелось ей с ним разговор поведсти. Стала она его о том молить и просить; да зверь лесной на ее просьбу не соглашается, испугать ее голосом своим опасается.

Но уговорила его все же дочь купеческая. И услышала она, ровно кто вздохнул за беседкой.

Упражнение 4. Вздох

Дети издают глубокий вздох, расслабив при этом все тело, опустив плечи, безвольно свесив руки и согнув слегка шею и спину.

Упражнение повторяется 3-4 раза. С каждым разом ведущий помогает детям достичь все более глубокого расслабления.

Вздрогнула сначала красавица, услышав голос страшный и дикий, но быстро совладала со страхом своим... С той поры пошли у них разговоры ласковые да нежные.

Много ли, мало ли времени прошло, а только захотелось красавице своими глазами увидеть зверя лесного.

Только он на ее уговоры не соглашается: «Не проси ты меня, госпожа прекрасная, чтобы показал я тебе свое лицо противное, тело безобразное. Возненавидишь ты меня, несчастного, прогонишь с глаз долой. А в разлуке с тобой я умру с тоски.

Стала клясться красавица, что не испугается она чудища безобразного и не разлюбит своего господина любимого.

И вот .показался ей зверь лесной в своем виде диком и ужасном. Увидела его красавица, вскрикнула и упала в обморок.

Упражнение 5. Обморок

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «чудище», другой — «дочь купеческая». Пары выполняют упражнение поочередно. По сигналу ведущего «чудище» принимает устрашающую позу и строит безобразную гримасу. «Купеческая дочь» охает, закрывает глаза и падает спиной назад на руки ведущему.

После того как все пары выполнили упражнение, дети меняются ролями и упражнение повторяется.

Опомнилась красавица, и стало ей жалко и совестно, и, совладала она со своим страхом великим. А на другой день страх ее совсем прошел. Тут пошли у них разговоры пуще прежнего.

Прошло немало времени, и однажды захотелось красавице родной дом повидать.

Говорит ей зверь лесной, чудо морское: «Побывай в стороне родимой... Только знай, что если ровно через три дня и три ночи не вернешься ты, я умру в ту же минуту, потому что люблю тебя больше, чем себя самого».

И вот очутилась дочь купеческая меньшая в доме родном. Купец на радостях гостей созвал, стали пировать да веселиться.

Упражнение 6. Танцы

Дети пляшут под музыку. Ведущий напоминает, что надо вслушиваться в музыку, чувствовать ее ритм и темп, что все тело должно двигаться в такт с музыкой.

Все расслабляются, сидя на пятках и уронив голову на грудь. Слушают свое дыхание, сосредотачивая внимание на выдохе и мышцах живота.

Три дня пролетели незаметно. А на исходе третьего дня сестры ее задумали дело хитрое и недоброе: стрелки всех часов в доме перевели на час назад.

Но чужло сердце красавицы что-то неладное и за одну минуту до часа урочного простилась она с родными, надела перстень волшебный и оказалась во дворце белокаменном.

Удивилась, что никто ее не встречает, побежала по саду друга любимого звать, искать. И видит, что зверь лесной, чудо морское бездыханен, мертв лежит. Упала она на колени, обняла голову чудища безобразного и заплакала: «Ты встань, пробудись, мой сердечный друг, я люблю тебя как жениха желанного».

Упражнение 7. Чудище

Один ребенок — «чудище». Он ложится на пол, подтянув к животу колени и обняв руками голову.

Ведущий накрывает «чудище» черной тканью.

Дети по очереди нежно поглаживают «чудище» по спине и говорят ему ласковые слова: «Я люблю тебя, мой желанный друг».

И только таковы слова она вымолвила, как заблестели молнии со всех сторон, затряслась земля от грома великого и на ее глазах чудище безобразное в прекрасного принца обернулось.

Упражнение 8. Преображение

Ребенок-«чудище» встает, сбрасывает ткань, с достоинством выпрямляется, слегка разводит в стороны руки и широко улыбается.

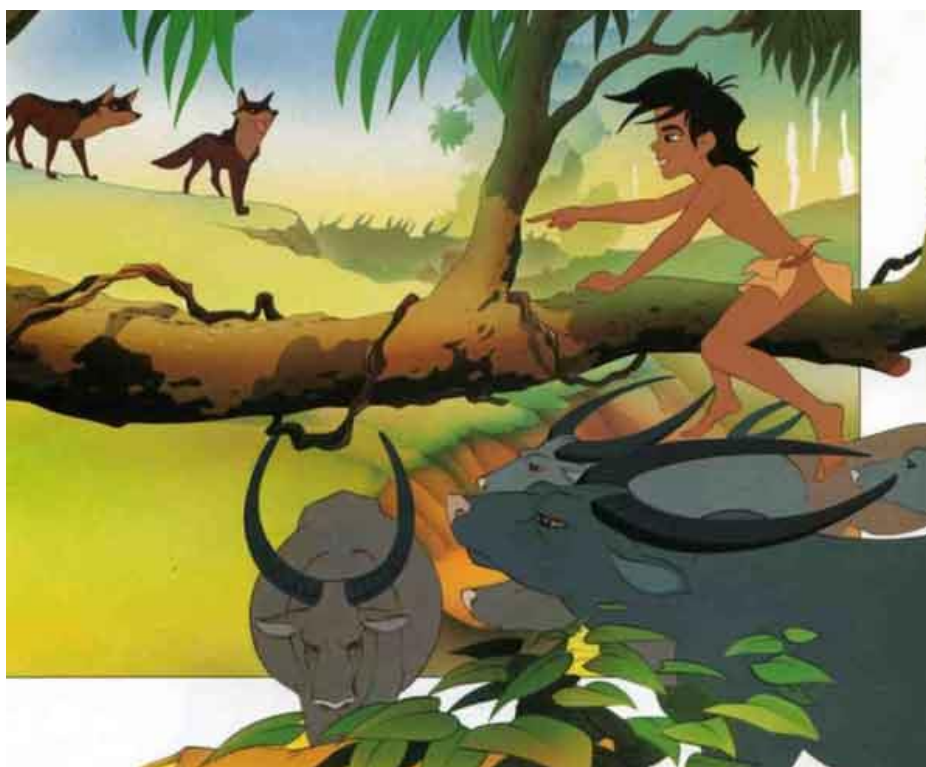
Остальные дети выражают удивление и восхищение. «Принц» по очереди обнимает каждого ребенка.

Обнял тут принц свою возлюбленную и сказал слово ласковое: «Полюбила ты меня, красавица ненаглядная, в образе чудища безобразного за мою добрую душу и любовь к тебе; полюби же меня теперь в образе человеческого. Будь моей невестою желанною. Сняла ты с меня заклятие злой колдуньи. И будешь ты за то женою короля славного, королевою в моем царстве могучем».

Заключение

— Вот и закончилась сказка «Аленький цветочек». Хотели бы вы поделиться своими впечатлениями? Что вам понравилось больше всего?

Занятие 16. Маугли, ч. I



(по сказке Р. Киплинга)

Необходимые материалы: игрушки зверей и птиц, высокий стул, стол.

Вступление

Игра «На кого похож». Один из детей садится на стул, остальные смотрят на него и сравнивают с каким-либо животным, т. е. говорят, на какого зверя, птицу или домашнее животное он похож.

В заключение и сидящий на стуле ребенок высказывает свое мнение.

Вхождение в сказку

Детям предлагается выбрать себе зверя или птицу (*игрушку*).

— Почему ты выбрал именно это животное?

Тихонько поговорите со своим животным и попросите его дать вам волшебную силу для путешествия по сказке.

Получилось?

Поблагодарите своих животных и поставьте на этот поднос. Сила, Идущая от выбранных вами животных, будет помогать вам в путешествии.

Сказка

Над зеленым океаном джунглей прозвучала ночная песня Павлина, и в багровом свете луны на охоту вышел

тигр Шер-Хан. Его спутником был шакал Табаки.

Вскоре люди, сидевшие у костра, услышали грозный рев. Тигр прыгнул, но промахнулся, угодив лапой в огонь.

Люди убежали, а один ребенок, маленький смуглый мальчишка, провалился в яму меж корнями деревьев и попал в логово большой волчьей семьи. Мальчик вместе с волчатами подкатился под теплый бок волчицы.

— Ловкий, — усмехнулся волк-отец, — вертлявый, как лягушонок.

— Лягушонок... на человеческом языке — Маугли, — сказала волчица. — Так мы и назовем его — Маугли.

Упражнение 1. Игры с волчатами

Все дети — «волчата».

Дети садятся на корточки, опираясь руками на пол. По хлопку ведущего все подпрыгивают, повернувшись в воздухе на 45° (в любую сторону).

Дети встают на четвереньки, разбившись на пары, и рычат друг на друга.

Все расслабляются, сидя на пятках.

Так Маугли стал братом волчат и вместе с ними был отдан в учение славному своей мудростью наставнику — медведю Балу.

Медведь был доволен успехами нового ученика. Он первым выучил Закон джунглей — при любой встрече надо сначала сказать Заветные слова: «Мы с тобой одной крови — ты и я!»

Упражнение 2. Заветные слова

Дети разбиваются на пары и по очереди повторяют друг другу Закон джунглей: «Мы с тобой одной крови, ты и я!»

Говорящий легонько хлопает по груди сначала своего партнера (*на слово «ты»*), затем себя.

Голос должен звучать решительно, уверенно, но одновременно мягко и доброжелательно.

У смышленного человеческого детеныша появился еще один покровитель — свирепая черная пантера Багира. Верхом на ней Маугли не раз совершал головокружительные полеты — от одной ветви дерева к другой.

Упражнение 3. Прыжки

Каждый ребенок прыгает со стола на руки ведущему. Ведущий стоит на таком расстоянии от стола, чтобы у ребенка была возможность тянуться: он должен прыгнуть как можно дальше.

Все в джунглях знали Багиру, и никто не осмеливался становиться ей поперек дороги, ибо она была хитра, как Табаки, отважна, как Буйвол, и бесстрашна, как Слон.

Зато голос у нее был сладок, как дикий мед, а шкура мягче пуха.

Упражнение 4. Пантера

И. п.: стоя на четвереньках.

- Прогнуть спину — выгнуть. Почувствовать мышцы спины, их силу, упругость, гибкость позвоночника.

- Выполнять боковые наклоны туловища от одной «лапы» к другой. Растягивать мышцы тела мягко, плавно, медленно, по-кошачьи, с наслаждением.

- Выпускать и прятать «коготки». «Выпускать коготки», дети раскрывают веером пальцы, ощущая напряжение в мышцах кистей. Убирая «коготки», дети расслабляют пальцы: кисти свободно висят.

Однажды медведь Балу сказал Маугли: «Я научил тебя Закону джунглей, который соблюдают все звери, кроме обезьяннего народа Бандар-Логов. У них нет Закона. Они болтливы и хвастливы. Они заводят ссоры из-за пустяков, кривляются, бросают с деревьев в слабых и раненых животных орехи и палки ради забавы. Знай, что с обезьянним народом запрещено водиться».

Упражнение 5. Обезьяны

- Один ребенок показывает различные движения, строит гримасы, остальные дети повторяют за ним,

- Все дети под музыку прыгают, скачут, кривляются.

- Расслабляются стоя или сидя на пятках.

Джунгли были охвачены послеполуденной дремой. Заснувший Маугли проснулся в воздухе. Обезьяны перебежали по лианам, унося с собой мальчика.

Упражнение 6. В плену у обезьян

Один ребенок ложится на пол и «засыпает», т. е. расслабляется. Ведущий и остальные дети берут его за руки, ноги и переносят на некоторое расстояние.

Упражнение выполняется поочередно с каждым ребенком.

Проснулся Балу, вскинулась Багира, завyli волки...

— Быстрее к удаву Каа! — раздувая ноздри, скомандовала Багира. — При одном его имени у Бандар-Логов дрожат их гадкие хвосты.

Гигантский удав грелся на солнце. Багира остановилась поодаль и нежным голосом произнесла:

— Добрый и мудрый Каа, Бандар-Лого смеют называть тебя, великого Каа, желтым земляным червяком!

— Где же они? — прошипел Каа.

— В старом заброшенном дворце.

Упражнение 7. Удав

Заложив за спину руки, дети, стоя или сидя, раскачиваются из стороны в сторону и на выдохе длительно произносят: «ш-ш-ш».

Упражнение выполняется спокойно, ритмично, согласованно. При покачивании в одну сторону — вдох, в другую — выдох.

Спина прямая, плечи расправлены, взгляд величественный.

Балу едва поспевал за пантерой. На площади, перед старым полуразрушенным дворцом, Багира, словно черная стрела, вонзилась в гущу обезьян...

Но врагов было слишком много. И вот тут-то через ограду дворца перевалилось тело гигантского удава. Обезьяны оцепенели от ужаса. Тело удава сворачивалось в кольца и разворачивалось, как могучая пружина. Узоры на его шкуре мелькали и сливались в красочное пятно.

— Сюда-а-а, ко мне-е-е! — повелительно шипел Каа, и ряды обезьян обреченно приближались к нему...

Упражнение 8. Удав и обезьяны

Один из детей — «удав», остальные — «обезьяны». «Удав» сидит на высоком стуле и медленно повторяет фразу: «Сюда-а-а, ко мне-е-е, ш-ш-ш».

Каждый раз после этой фразы «обезьяны» обреченно, покорно, с выражением ужаса на лицах, делают один шаг.

«Удав» держится величественно и произносит слова уверенным, устрашающим голосом.

С той поры могучий Каа взял под свое покровительство Маугли. Так у Маугли появился еще один друг.

Заключение

— У нас не осталось больше волшебной силы, поэтому приходится покинуть сказку раньше времени.

Продолжение состоится в другой день. А сейчас поблагодарите своих животных за помощь и попрощайтесь с ними до следующего раза.

Занятие 17. Маугли, ч. II



Необходимые материалы: игрушки животных и птиц, свеча, спички.

Вступление

— Сегодня мы продолжаем путешествие по сказке «Маугли». Давайте вспомним прошлое занятие и назовем те события, которые происходили с Маугли в джунглях.

Вхождение в сказку

См. предыдущее занятие.

Сказка

Итак, у Маугли появился еще один друг и покровитель — удав Каа. По вечерам они играли: мальчик в расцвете сил и удав боролись друг с другом.

Разумеется, гигантский удав мог раздавить сотню таких, как Маугли, если бы дал себе волю, но он играл осторожно, никогда не пользуясь и десятой долей своей силы.

Упражнение 1. Игры с удавом

Дети разбиваются на пары. Один в паре — «удав», другой — «Маугли». «Удав» обнимает «Маугли», с силой сжимая его в объятиях. «Маугли» пытается вырваться.

Оба наблюдают за напряжением мышц, затем расслабляются, опустив плечи, бессильно свесив руки и голову.

Затем они меняются ролями, и упражнение повторяется.

«Удав» ложится животом на пол и максимально расслабляется. «Маугли» встает над ним и, взяв руками за бедра, несколько раз подряд мягко приподнимает и опускает его.

Задача «удава» — не терять состояния расслабленности. Задача «Маугли» — наблюдать, какие части тела напрягаются больше всего (*спина, кисти*).

Затем дети меняются ролями, и упражнение повторяется.

Однажды Каа прошептал мальчику на ухо: «Ты ловкий, умный, но в джунглях побеждает сила. Тебе нужен острый железный зуб».

И Каа привел Маугли в развалины древнего города, затерянные среди джунглей.

Сквозь трещины в мраморных плитах пробивались стволы пальм. Гигантские статуи были оплетены лианами.

В подземелье дворца Маугли и Каа увидели золотые монеты, изумруды, драгоценные чаши и кувшины.

Но внимание Маугли привлек лишь большой кинжал с рубином на рукоятке.

— Это ярче глаз Багиры! — крикнул Маугли и обнял удава. — Я так благодарен тебе, мудрый Каа!

Упражнение 2. Развалины древнего города

Один ребенок — «Маугли». Остальные изображают развалины древнего города (сломанные статуи, часть стены, корни деревьев, кувшины, монеты и т. д. и т. п.).

Дети принимают соответствующее выбранному образу положение тела и замирают в неподвижности. «Маугли» бродит среди «развалин», пытается определить, что изобразил каждый ребенок.

Дети, не выходя из образа, объясняют, во что они перевоплотились.

Однажды в джунгли пришла беда. Шаг за шагом безмерный зной пробрался в самое сердце джунглей. Все пересохло, завяла сочная зелень трав и кустарников, высохли речушки и озера. Осталось совсем немного воды в одном лишь месте, и тогда слон Хатхи протрубил Великое Перемирие. Водяное перемирие.

Оно означало, что у водопада запрещена охота. Голодный и измученный Народ джунглей подходил к обмелевшей реке — тигры и медведи вместе с оленями, буйволами и кабанами, — пил мутную воду и долго стоял над рекой, не в силах сдвинуться с места.

Упражнение 3. Великое Перемирие

Ведущий указывает то место на ковре, которое будет «рекой». Каждый ребенок перевоплощается в какое-либо животное, встает на четвереньки и «лакает» из реки воду.

Ведущий спрашивает, кто в какое животное превратился.

Но все рано или поздно кончается. Кончилась и засуха. Пошли дожди, и джунгли вновь ожили. Началась привычная жизнь для зверей, привычная охота для хищников.

Упражнение 4. Охота

Один ребенок — «охотник» (Маугли, пантера, тигр, волк), а другие — «травоядные животные» или «птицы».

«Птицы и животные» «летают», прыгают, «жуют траву»...

Как только ведущий произносит фразу: «Доброй охоты», «охотник» сразу начинает ловить животных. (Можно выбрать двух охотников.)

Все ложатся на пол и под музыку расслабляются...

Внимание сосредоточено на дыхании: с каждым выдохом расслабление становится все глубже... уходят напряжение и возбуждение... все тело наполняется покоем...

Однажды в джунгли пришли собаки — дикие собаки, которых называли рыжими убийцами. Они шли войной через джунгли и уничтожали всех на своем пути. Их надо было остановить. И у Маугли созрел план.

Сначала он заманил их в одно место, раздражил, заставив лаять до хрипоты, а потом подстроил так, что они попали к диким пчелам.

Пчелы кусали насмерть, собаки прыгали, спасаясь от них, в воду, а там погибали или от воды или от могучих ударов Каа.

Оставшихся в живых добивали волки, Багира, Балу и Маугли. Это была славная битва.

Упражнение 5. Дикie собаки

«Маугли», подперев ладонью щеку, лежит на «ветке дерева» (*на столе*) и дразнит «собак», играя кончиком ноги, свесив ее за край стола.

«Собаки» (*остальные дети*) сначала тихо ворчат, потом начинают лаять, потом завывают, хрипят, захлебываются лаем, злятся.

Упражнение 6. Битва

Дети разбиваются на пары и встают лицом друг к другу. Затем соединяют ладони рук и давят друг на друга. Наблюдают за напряжением в мышцах рук, потом расслабляют руки, слегка наклонившись вперед и позволив рукам повиснуть, поболтаться в воздухе.

Ведущий проверяет расслабленность рук, плеч, шеи.

— Проснись, Маугли! — это был голос Багиры. — Ты должен достать красный цветок. Он живет там, за рекой, и бывает маленьким, робким, как бабочка, но если его раздражить, он вырастает выше деревьев, и тогда от него нет спасения. Кто владеет красным цветком, тот непобедим в джунглях.

Маугли подкрался к хижинам и приблизился к девушке, у которой в руках был горшок с тлеющими углями. Маугли схватил уголек и вскрикнул от ожога. Тогда он, склонившись над рдеющими углями, прошептал: «Мы с тобой одной крови, ты и я!»

Упражнение 8. Красный цветок

Дети садятся на пятки, расслабляются и смотрят на пламя горящей свечи, не отрывая взора и стараясь не мигать. Слушают ощущения в глазах, теле.

— Друзья! — сказал Маугли. — Я не узнаю себя, я не узнаю джунглей. Я даже во сне вижу деревню, людей и девушку, которая помогла мне добыть красный цветок. Видно, пришло время и я должен уйти к людям.

— Ступай своей дорогой, Маугли! — напутствовал его Балу.

— Но если тебе понадобится острый клык!.. — прорычали волки.

— Острый коготь!.. — сказала Багира.

— Мудрое слово!.. — высоко вознес голову Каа.

— Знай, что джунгли твои! — завершил Балу.

Маугли уходил все дальше и дальше, а его друзья смотрели ему вслед.

Заключение

— Если бы вашему другу понадобилась помощь, что вы могли бы предложить ему? Назовите самую лучшую черту своего характера, самое лучшее, что вы умеете делать.

Если кто-то из детей затрудняется с ответом, ведущий с остальными детьми обязательно находит в нем что-то хорошее и называет это.

Занятие 18. Дикае лебеди, ч. I



(по сказке Г. Х. Андерсена)

Необходимые материалы: перышко, колокольчики (китайские или индийские), отполированные камешки, большой кусок прочной ткани (не менее чем 1,5 x 1,5 м), газовые платки.

Вступление

Вариант 1. Сегодня мы побываем водной 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, глаза, дождь, погода, улыбка, письмо...).

Вариант 2. Дети передают друг другу перышко и заканчивают фразу: «Мне грустно и печально, когда...»

— Нет ничего плохого в печалях, надо уметь их переживать и обязательно верить в то, что за грустными событиями всегда следуют радостные и приятные.

Вхождение 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 в 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 ощущается усталость, болезненность, 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

Ведущий 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 колену в воде, Раздвигают руками густой кустарник, проходят по узкому бревну (*по ленточке*) через речку, ступают по колючим веткам и иголкам, слегка Проваливаются, утопают в мягком шелковистом мху.

Наконец, как и Элиза, дети ощущают в *кж* и особенно в ногах огромную усталость и тяжесть.

Ноги уже с трудом отрываются от земли, руки бессильно повисают.

— Продолжаем идти и слушаем продолжение сказки. (*Музыка выключается.*)

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

Упражнение 3. Море

— Вот море! — ведущий указывает на середину ковра. — Вы измучились, устали в пути. Что вам хочется сделать?

Дети «моются, бродят по воде, купаются». Какая водичка в море?

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

Упражнение 4. Звуки моря

Дети — сидя на пятках или стоя 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: «Шшшшшш».

Упражнение выполняется мягко, спокойно, ритмично.

Морской берег был усыпан бесчисленными 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 неумолимо 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 и я 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

Ведущий вместе с детьми держит в натянутом виде прочную (*лучше прозрачную*) 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 газовой платку, 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 и 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 уместаясь 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: вдооох... — выыыдоох... 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...).

Занятие 19. Дикие лебеди, ч. II



Необходимые материалы: перышко, колокольчики, аппликаторы Кузнецова, куклы (фея, король), розовое масло (или духи).

Вступление

— Сегодня мы продолжим путешествие по сказке «Дикие лебеди». Но сначала вспомним основные события этой сказки.

Дети передают друг другу перышко и пересказывают сказку, составляя по одному предложению.

— Итак, на чем мы остановились в прошлый раз?

Вхождение в сказку

См. предыдущее занятие.

Сказка

— Ах, если бы я узнала во сне, каким образом можно расколдовать моих братьев! — подумала Элиза, и эта мысль уже не выходила у нее из головы.

И вот ей приснилась прекрасная фея.

(Ведущий берет куклу-фею и говорит дальше от ее имени.)

— Твоих братьев можно спасти, — сказала фея, — но хватит ли у тебя мужества и стойкости? Вода мягче твоих рук и все-таки окатывает камни, но она не чувствует боли, которую будут чувствовать твои пальцы. И у воды нет сердца, которое стало бы изнывать от муки и страха, как твое. Ты голыми руками нарвешь жгучей крапивы, потом разомнешь ее руками и сплетишь одиннадцать рубашек. Когда ты набросишь их на лебедей, тогда рассеются колдовские чары. Но помни, что с той минуты, как ты начнешь работу, и пока не закончишь ее, ты не должна говорить ни слова. Первое же слово, которое сорвется у тебя с языка, как смертоносный кинжал пронзит сердца твоих братьев. Помни же об этом! — И фея притронулась к ее руке жгучей крапивой. Элиза почувствовала боль и проснулась. Она без промедления принялась за работу и мужественно переносила боль от жгучей крапивы.

Упражнение 1. Крапива

Ведущий раздаёт детям игольчатые аппликаторы Кузнецова, и под руководством ведущего они выполняют самомассаж пальцев, ладоней, а затем — ступней.

Ведущий подбадривает детей, хвалит за терпеливость, умение сносить боль.

Дети дуют на ладони, охлаждая их прохладной длительной стружкой.

С заходом солнца прилетели братья и очень испугались, обнаружив, что их сестра онемела. Но увидев ожоги на руках Элизы, поняли, что она стала немой ради их спасения.

Младший брат заплакал; слезы его лились ей на руки, и там, куда падала слеза, исчезали жгучие волдыри и утихала боль.

Упражнение 2. Слезы брата

Ведущий нежно гладит ладони каждого ребенка. Затем дети разбиваются на пары (*один исполняет роль Элизы, другой — младшего брата*) и нежно, мягко гладят друг друга по ладоням.

Затем меняются ролями.

Ребенок, исполняющий роль Элизы, закрывает при этом глаза и слушает ощущения в ладонях.

Все расслабляются сидя на пятках.

Однажды возле пещеры появился король той страны. Он очень удивился, увидев в лесу столь прекрасную девушку.

— Как ты попала сюда, прекрасное дитя? — спросил он, но Элиза не могла вымолвить ни слова, потому что от ее молчания зависели жизни и спасение ее братьев.

— Поедешь со мной во дворец? Это твоя крапива? Зачем она тебе? Зачем тебе одежда из крапивы? Я наряжу тебя в шелк и бархат. Хочешь? Поедем со мной! Здесь тебе не место.

Упражнение 3. Король и Элиза

Ведущий, используя куклу, задает Элизе (*детям*) вопросы от имени короля. Дети отвечают на все вопросы при помощи жестов и выразительных движений лица и тела.

И король забрал Элизу с собой против ее воли. Одно утешало, что король взял во дворец и сплетенные ею рубашки, и остав-

шуюся крапиву. Во дворце Элизу облекли в королевские одежды, а король объявил ее своей невестой. С каждым днем Элиза всё больше привязывалась к королю, но, увы, она должна была закончить свою работу. По ночам лесная красавица, как прозвали ее во дворце, выскальзывала из королевской спальни и продолжала плести рубашки; когда же она начала плести седьмую, запасы крапивы кончились.

Что делать? Крапиву можно было рвать только на кладбище. И ночью, когда все уснули, Элиза пошла за крапивой. Сердце ее сжималось от страха, когда она в темноте и в тишине шла по кладбищу.

Упражнение 4. На кладбище

Ведущий выключает свет, и в темноте дети «ходят по кладбищу, рвут крапиву».

Дети прислушиваются к своему состоянию, переживая и преодолевая страх.

Ведущий подбадривает детей, напоминая, что на кладбище сидели безобразные злые ведьмы, но Элиза все равно рвала крапиву, несмотря на боль и страх.

Упражнение 5. Любовь

Включается свет, дети расслабляются и отпускают остатки страха. Ведущий говорит, что любовь к братьям наполняла Элизу смелостью.

Детям предлагается подумать, кого они любят. Потом ведущий объявляет, что если человек любит, у него появляется много сил для преодоления страха и боли.

— Вы умеете любить, а значит, вам не страшны никакие трудности. Вы смелые, мужественные, добрые. Почувствуйте это.

Придворным короля очень не нравилось, что Элиза была немой, что ночью она ходила на кладбище и плела какие-то странные рубашки из крапивы. Они считали Элизу ведьмой и постоянно говорили об этом королю. Больно и горько было королю слушать это. Король любил Элизу, но в конце концов и он поверил, что она ведьма, и сказал: «Пусть судит ее народ!» И народ вынес приговор: сжечь ведьму на костре!

Но даже по дороге к месту казни Элиза не выпускала из рук свою работу.

Толпы людей бросились к Элизе, чтобы забрать и порвать в клочья сплетенные ею рубашки, но вдруг прилетели одиннадцать лебедей, хлопнули могучими крыльями и защитили любимую сестру. Элиза накинула на лебедей рубашки, и сейчас же перед людьми предстали одиннадцать красавцев принцев.

Упражнение 6. Превращение

Один ребенок — «Элиза», другие — «лебеди».

«Элиза» садится на пол, имитирует руками плетение рубашки. «Лебеди летают» вокруг нее, выполняя широкие могучие взмахи.

«Элиза» «накидывает рубашку» на каждого «лебеда», т. е. нежно оглаживает ребенка двумя руками от макушки головы по боковым сторонам головы, шеи, по плечам, рукам. «Лебедь» тотчас останавливается и превращается в человека.

«Элиза» прикасается легко и ласково, а каждый «лебедь» расслабляется, отдаваясь ощущениям.

— Теперь я могу говорить! — сказала Элиза. — Я не ведьма. И лишившись чувств, она упала в объятия братьев.

— Да, она не ведьма! — проговорил старший брат и рассказал обо всем, что с ними произошло. И пока он говорил, в воздухе распространилось благоухание, точно от множества роз: это все поленья в костре пустили корни и ростки, и вот уже на месте костра стоял благоухающий куст, весь в алых розах.

Король сорвал один цветок, положил на грудь Элизы, и она очнулась, умиротворенная и счастливая.

Все церковные колокола зазвонили сами собой, и ко дворцу потянулось такое пышное свадебное шествие, какого не видел еще ни один король!

Упражнение 7. Элиза

а) «Обморок». Каждый ребенок падает спиной на руки ведущего, и тот кладет его на пол. Дети полностью расслабляются, закрывают глаза, слушают тело.

б) «Запах роз». Ведущий распространяет в воздухе запах розового масла или духов. Детям предлагается ощутить запах, не меняя позы и не открывая глаз. Дети спокойно и ритмично делают вдохи и выдохи носом, концентрируя внимание на запахе.

в) «Колокола». Услышав звон колоколов, дети открывают глаза и встают. Продолжая слушать звон колоколов, дети свободно стоят и ритмично двигаются.

Заключение

— Закончилась чудесная сказка Андерсена, и мы снова в нашем °бычном мире.

Что вы чувствуете? Грусть или радость? Хочется ли вам что-то сказать, чем-то поделиться?

Занятие 20. Цветик-семицветик, ч. I



(по сказке В. Катаева)

Необходимые материалы: светильник из световолокна, шарф или лента голубого цвета, цветик-семицветик из тонкой бумаги.

Вступление

— Закройте глаза и представьте себе, что вы попали в волшебный сад, где растут очень красивые цветы. Но самое главное — то, что все цветы в этом саду умеют творить чудеса. Какие чудеса, как вы думаете? И как выглядят эти цветы? (Если дети затрудняются с ответом, задаются наводящие вопросы. Например, это были крупные цветы или мелкие? Какого они цвета и т. д.)

Надо ли сказать какие-то волшебные слова, чтобы цветы совершили чудо? Какие слова?

Вхождение в сказку

— У меня тоже есть волшебный цветок (*демонстрируется светильник из световолокна*). Этот цветок умеет переносить людей в разные сказки. Вы хотите попасть в сказку? Для того чтобы попасть в нее, надо получить от этого цветка волшебную силу. Посмотрите очень внимательно на цветок и представьте себе, как свет от него входит в вашу голову-шею... спину... грудь... живот... мягко-мягко наполняет руки и ноги.

Чувствуете, как волшебная сила наполнила ваше тело? Ну вот мы и в сказке. Она называется «Цветик-семицветик».

Сказка

Жила в одном городе девочка Женя. Однажды послала ее мама в магазин за баранками. Купила Женя семь баранок и отправилась домой. Идет, по сторонам глядит, ворон считает. А тем временем сзади пристала к ней незнакомая собака да все баранки одну за другой и съела. Обернулась Женя, но уже поздно! Все баранки съедены.

— Ах, вредная собака! — закричала Женя и бросилась ее догонять.

Упражнение 1. Догонялки

Дети бегут друг за другом по кругу, прыгают на одной ноге, перепрыгивают через ручеек (*на пол кладется шарфик голубого цвета*), взбираются на холмик (*на стул*), спрыгивают с него, снова бегут и т. д.

Когда включается музыка, дети останавливаются, замирают на месте и прислушиваются к ощущениям в теле. Ведущий спрашивает, в

какой части тела (*ногах, руках...*) усталость, покалывания, боль, приятные ощущения, мягкие, тяжелые и т. д.

Собаку не догнала, а сама заблудилась. Испугалась Женя и заплакала.

Упражнение 2. Плач

Детям предлагается почувствовать и показать состояние испуга, страха. Ведущий обращает внимание детей на то, что при испуге тело напряженное, скованное, твердое. Затем дети садятся на пол и «плачут». После «плача» все расслабляются в положении сидя. Ведущий объясняет детям, что после того, как человек поплачет, ему становится легче, мышцы его тела сами расслабляются! Детям предлагается понаблюдать, что в расслабленном состоянии лицо спокойное, плечи опущены, руки свободно свисают вдоль тела... Ведущий подходит к каждому ребенку и слегка поглаживает его плечи, руки, голову, спину.

Вдруг откуда ни возьмись — старушка. Пожалела старушка Женю, привела ее в свой садик и говорит:

— Не плачь, я тебе помогу.

И старушка подарила Жене очень красивый цветок. (*Демонстрируется цветик-семицветик.*) У него было семь лепестков, каждый разного цвета (*детям предлагаются лепестки по цвету*).

— Это цветик-семицветик, — сказала старушка. — Он может исполнить все, что ты захочешь. Для этого надо оторвать один из лепестков, бросить его и сказать волшебные слова:

Лети, лети, лепесток, Через запад на восток, Через север, через юг, Возвращайся, сделав круг. Лишь коснешься ты земли — Быть по-моему вели.

Женя поблагодарила старушку, вышла за калитку и тут только вспомнила, что не знает дороги домой. Оглянулась, а старушки как не бывало. Тогда Женя поскорее оторвала желтый лепесток, бросила его и сказала волшебные слова.

Упражнение 3. Желтый лепесток

Один ребенок играет роль Жени. Он с помощью ведущего говорит волшебные слова и формирует заключительную фразу-приказ: «Вели, чтобы я с баранками оказалась дома».

Не успела она это сказать, как в тот же миг оказалась дома. Жене захотелось поставить цветок в самую красивую вазу. Она влезла на стул и потянулась за любимой маминной вазой. В это время, как на грех, за окном пролетали вороны. Женя открыла рот и стала считать ворон, загибая пальцы, а ваза полетела вниз и — бац! — раскололась на мелкие кусочки. Что делать?

А вы как думаете? Что сказали бы ее родители, братья, сестренки, бабушки...?

Как бы они отнеслись к ее поступку?

Упражнение 4. Семья

Один ребенок играет роль Жени. Остальные дети выбирают себе роль мамы, папы, бабушки, сестры и т. д. Каждый из «семьи» подходит по очереди к Жене и высказывает ей свое мнение.

Но всего этого в сказке не было. А было другое.

Пока мама не увидела разбитой вазы, Женя быстренько оторвала красный лепесток и прошептала волшебные слова.

Упражнение 5. Красный лепесток

«Женя» из упражнения 4 шепотом произносит заветные слова и составляет заключительную фразу-приказ: «Вели, чтобы ваза вновь стала целой».

Не успела она сказать их, как осколки сами собою поползли друг к другу и стали срастаться. Мама прибежала из кухни — глядь, а ее любимая ваза как ни в чем не бывало стоит на месте.

Упражнение 6. Ваза

Детям предлагается сделать «вазу», т. е. встать тесным кружком, вытянуть вверх руки, прогнуть спину и отогнуть назад кисти рук. Как только начинает звучать музыка, «ваза разбивается», «осколки» (*дети*) разлетаются в разные стороны и танцуют под музыку. Когда музыка умолкает, «осколки» срастаются и превращаются в «вазу». Повторяется 3—4 раза.

Детям предлагается сесть на пятки и расслабить руки, свесив их вдоль туловища, слегка опустив на грудь голову. Дети слушают ощущения в своем теле.

Заключение

— И хотя сказка еще не закончилась, волшебная сила, которую подарил нам чудесный цветок, иссякла, и мы оказались в нашем обычном мире. О том, какие приключения ожидали Женю дальше, мы узнаем на следующем занятии.

Что вам больше всего понравилось в сказке?

Все молодцы, всем спасибо, занятия окончены.

Занятие 21. Цветик-семицветик, ч. II



Необходимые материалы: цветик-семицветик, светильник (см. занятие 20), стул, несколько мелких цветиков-семицветиков (по количеству детей).

Вступление

— В какой сказке мы побывали на прошлом занятии? Как звали главную героиню сказки? Что произошло с Женей после того, как она попала домой? Сегодня мы узнаем о дальнейших приключениях Жени. Нам снова поможет наш волшебный цветок.

Вхождение в сказку

См. предыдущее занятие.

Сказка

Пошла Женя во двор погулять, а там мальчики в героев-полярников играют.

— Мальчики, примите меня поиграть, — сказала Женя.

— Ишь, чего захотела! Не видишь — это Северный полюс? Мы девчонок на Северный полюс не берем.

■— Какой же это Северный полюс? Это песок да доски.

— Не песок, а море, не доски, а льдины. Уходи, не мешай нам.

— Ну и ладно. А я и без вас на Северном полюсе сейчас буду. Только не на вашем игрушечном, а на всамделишном.

Женя достала цветик-семицветик, оторвала синий лепесток и сказала волшебные слова.

Упражнение 1. Синий лепесток

Один ребенок (*Женя*) говорит волшебные слова, вынимает лепесток и приказывает: «Вели, чтобы я сейчас же был(а) на Северном полюсе».

Ведущий обращает внимание на то, что эту фразу следует произносить капризно и упрямо, решительно.

Не успела она это сказать, как вдруг, откуда ни возьмись, налетел ветер, сделалась страшная ночь, земля закружилась под ногами, и Женя, как была в летнем платьице с голыми ногами, так и оказалась на Северном полюсе, а мороз там — сто градусов!

Упражнение 2. Северный полюс

Ведущий выключает свет и включает музыку.

Детям предлагается покружиться в вихре, отжаться вихрю, чтобы **он** перенес их на Северный полюс.

Ведущий предлагает детям оглядеться вокруг и рассказать, что они видят и чувствуют на Северном полюсе.

(В случае затруднения ведущий задает наводящие вопросы. Крупные предметы в группе (*столы,*

стулья...) превращаются в медведей, тюленей, льдины.)

Дети активно «мерзнут». Ведущий предлагает описать им свое состояние. Расслаблены или напряжены руки, ноги, спина, шея, лицо?

Дети садятся на пятки. Ведущий предлагает расслабить шею, плечи, руки, освободиться от напряженности и холода.

— Теперь вам тепло, уютно, приятно. Тело мягкое, спокойное. Вам уже хорошо и тепло, а что же делать Жене?

Женя схватила обледеневшими пальцами цветик-семицветик, вырвала зеленый лепесток и закричала что есть мочи: «Лети, лети, лепесток...»

Упражнение 3. Зеленый лепесток

Упражнение проводится аналогично другим упражнениям с лепестками. Ведущий обращает внимание на голос Жени: испуганный, но решительный, громкий.

Роль Жени в этом упражнении можно предложить ребенку неуверенному в себе, с тихим голосом, чтобы активизировать его, пробудить внутренние силы организма.

И в тот же миг она вновь очутилась во дворе. Только с мальчишками Женя решила больше не водиться, а пошла в другой двор играть с девочками. Пришла и видит — у девочек разные игрушки. У кого коляска, у кого мячик, у кого кукла. Взяла Женю досада, позавидовала она девочкам. «Ну, — думает, — я вам сейчас покажу, у кого много игрушек».

Вынула Женя цветик-семицветик, оторвала оранжевый лепесток и сказала волшебные слова.

Упражнение 4. Оранжевый лепесток

Ведущий обращает внимание детей на интонацию речи. Слова нужно произносить с чувством превосходства над другими. Ведущий помогает оформить заключительную фразу: «Вели, чтобы все игрушки, какие есть на свете, были мои!».

И сейчас же со всех сторон повалили к Жене игрушки: шагали говорящие куклы, катились мячики, ползли, как змеи, скакалки, ехали велосипеды, кувыркались кубики, по воздуху летели миллионы игрушечных самолетиков.

— Довольно, довольно! — в ужасе закричала Женя.

Но не тут-то было! Игрушки все валили и валили. Уже весь город был завален игрушками до самых крыш. Женя по лестнице — игрушки за ней. Пришлось Жене оторвать фиолетовый лепесток и быстро сказать волшебные слова.

Упражнение 5. Игрушки

Один ребенок — «Женя», остальные — «игрушки» (ребенок называет себя какой-то игрушкой и показывает, как он будет двигаться и какие звуки издавать). После обсуждения все «игрушки» направляются к «Жене». «Женя» передвигается по всей комнате, спасаясь от «игрушек», в конце концов отрывает фиолетовый лепесток и быстро произносит заветные слова. Все «игрушки» после этого разбегаются.

Посмотрела Женя на свой цветик-семицветик и увидела, что остался всего один — голубой — лепесток.

— Вот так штука! Шесть лепестков потратила, и никакого удовольствия. Велю-ка я себе, пожалуй, конфет. Или нет ... Лучше мороженого. Ну, допустим, все это я велю и съем. И ничего не останется. А может, лучше билет в цирк или велосипед?

Тут Женя увидела мальчика, который сидел на скамье, и захотела с ним познакомиться.

— Мальчик, как тебя зовут?

— Витя. А тебя как?

— Женя. Давай побегаем наперегонки.

— Не могу. Я хромаю. Я никогда не смогу бегать. И с этим ничего не поделаешь.

— Ах, какие пустяки ты говоришь, Витя! — воскликнула Женя и вынула из кармана свой заветный цветик-семицветик. — Гляди.

С этими словами девочка бережно оторвала последний лепесток, на минуту прижала его к глазам, затем нежным голосом запела: «Лети, лети, лепесток...»

Упражнение 6. Голубой лепесток

Выбираются «Женя» и «Витя».

«Витя» демонстрирует хромоту и садится на стульчик. «Женя» отрывает лепесток и нежно, с любовью проговаривает слова: «Лети, лети, лепесток... вели, чтобы Витя был здоров».

В ту же минуту Витя вскочил со скамьи, стал вместе с Женей смеяться, бегать и прыгать по полянке.

Упражнение 7. Веселье

Ведущий включает музыку, дети пляшут, прыгают, веселятся. Затем все расслабляются.

Заключение

— Сказка закончилась, а вместе с нею иссякла волшебная сила, которую подарил нам цветок в начале занятия. А без волшебной силы невозможно путешествовать по сказкам. Поэтому мы снова оказались в обычном мире.

Каждому ребенку ведущий дарит маленький цветик-семицветик и предлагает придумать желание на каждый лепесток. Назвать свои желания дети могут на специально проведенном для этого

занятии. Можно совместить это занятие с рисованием или аппликацией.

Занятие 22. Русалочка



(по сказке Г. Х. Андерсена)

Необходимые материалы: мешочки по количеству детей, предметы моря (ракушки, камни, рыбки и т. д.), фигурки людей и животных, аппликаторы Кузнецова, газовые платки.

Вступление

— Сегодня наше путешествие начнется на морском дне, потому что мы отправимся в сказку «Русалочка». Написал эту замечательную сказку уже знакомый вам датский писатель Г. Х. Андерсен.

Сегодня мы не входим в сказку, а вплываем. Под музыку будем медленно-медленно погружаться на морское дно.

Вхождение в сказку

Включается музыка. Дети, подражая ведущему, выполняют волнообразные движения руками перед собой, затем, продолжая работать руками, медленно приседают и садятся на пяточки. После этого медленно опускают руки и расслабляют тело.

— Вот мы и опустились на морское дно. Оглянитесь вокруг. Что вы видите?

Дети мысленно превращают знакомые предметы в объекты моря и называют их.

— А вот и начало сказки.

Сказка

В открытом море вода синяя, как лепестки васильков, и прозрачная, как стекло. А на самом дне живут русалки. В самом глубоком месте стоит коралловый дворец морского царя. И было у царя шесть дочерей, шесть прехорошеньких русалочек, но лучше всех была самая младшая, нежная и прозрачная, как лепесток розы, с синими, как море, глазами. День-деньской играли принцессы в дворцовых залах, танцевали с рыбками и любовались красотами подводного царства.

Упражнение 1. Чудесный мешочек

Каждый ребенок получает мешочек с одним предметом (камень, ракушка, рыбка, краб и т. д.).

Дети на ощупь определяют, что в мешочке, затем достают предмет, рассматривают его, любуются.

Можно попросить каждого ребенка коротко описать его предмет.

Упражнение 2. Танец русалок с рыбками

— Чем отличаются русалки от рыбок? В чем сходство русалок и рыб? (хвост).

Дети ставят ступни крест-накрест («хвостиком») и не сходя с места «танцуют», используя только руки: сначала чуть-чуть пошевеливают самыми кончиками пальцев, потом постепенно подключают предплечья и руки целиком. Движения волнообразные — мягкие, но сильные.

Дети наблюдают за возникающей усталостью в мышцах рук.

Затем они танцуют под музыку, после чего расслабляются, сидя на пяточках.

Самая младшая из русалочек страстно мечтала побывать на поверхности моря. И вот когда ей исполнилось 15 лет, она легко и плавно, точно пузырек воздуха, поднялась на поверхность.

Упражнение 3. Пузырек воздуха

Дети ходят на носочках очень тихо, легко и мягко.

— Почувствуйте себя пузырьком воздуха, невесомым, воздушным и легким.

Неподалеку от того места, где вынырнула русалочка, покачивался на волнах большой корабль. На борту корабля русалочка увидела прекрасного принца с большими черными глазами. Русалочка не могла оторвать от него глаз. Тем временем наступила ночь, стал подниматься ветер, на море начинался шторм. Корабль скрипел и трещал и вскоре разлетелся на щепки.

Упражнение 4. Качка

Дети встают, соединяют перед собой концы пальцев рук, имитируя нос корабля, и легонько покачиваются из стороны в сторону.

Дыхание мягкое ритмичное: при покачивании в одну сторону — вдох, в другую — выдох.

Упражнение 5. Буря

Постепенно раскачивания становятся сильнее, а на выдохе подключается голос: «у-у-у-у». С каждым последующим покачиванием громкость голоса усиливается. Затем по хлопку ведущего (*корабль разбивается*) дети резко останавливаются, опускают руки, расслабляются и слушают ощущения в теле.

Каждый спасался с тонущего корабля, как мог.

Упражнение 6. Спасение

Ведущий берет фигурки людей и животных и объясняет, что все эти существа попали в шторм, но каждый из детей может спасти кого-то одного.

Ребенок выбирает одну фигурку и объясняет, почему именно это существо ему захотелось спасти.

Можно назвать также и способ, при помощи которого произошло спасение.

Принц уже совсем выбился из сил и потерял сознание, когда ему на помощь бросилась русалочка. Она доставила принца к берегу и оставила на песке. Наступило утро, и принц пришел в себя. А русалочка с тех пор часто подплывала к берегу и подолгу любовалась принцем.

— Как я люблю его, — думала русалочка. — Ради него я пошла бы на все. Поплыву-ка я к морской ведьме, может, она мне как-нибудь поможет.

— Знаю, знаю, зачем ты пришла! — сказала морская ведьма. — Глупости затеваешь! Ты хочешь взамен рыбьего хвоста получить две подпорки и ходить, как люди. Хочешь, чтобы молодой принц тебя полюбил.

И ведьма захохотала громко и безобразно.

Упражнение 7. Хохот ведьмы

Ведущий объявляет конкурс на лучшую ведьму: на самую громкую, безобразную и грубую. Дети пытаются некрасиво и громко хохотать.

Ведущий подбадривает детей, хвалит за старание.

— Хорошо, я помогу тебе, — сказала ведьма. — Но за это ты должна отдать мне свой голос. Выпьешь вот это зелье, твой хвост раздвоится и превратится в две очаровательные ножки, но тебе будет так больно, как будто тебя пронзят насквозь острым мечом. И запомни: если принц возьмет в жены не тебя, а другую, то на первой же заре после их свадьбы сердце твое разорвется на части и ты превратишься в морскую пену.

— Пусть будет так, — проговорила русалочка и побледнела как смерть.

Солнце еще не встало, когда русалочка подплыла к дворцу принца. Здесь она выпила огненный острый напиток и ощутила жгучую боль: вместо хвоста у нее выросли две восхитительные белые ножки. Но когда она встала на них, ей показалось, что она наступает на иглы.

Упражнение 8. Иглы

Дети наступают на аппликатор Кузнецова, слушают ощущения в ступнях, терпеливо сносят болезненные ощущения.

После этого расслабляются лежа на спине, слушают ощущения в теле.

— Что сейчас чувствуют ваши ступни? (тепло, жжение, покалывание...).

Принц, увидев русалочку, спросил, кто она такая и как попала во дворец, но русалочка только грустно смотрела на него своими темно-голубыми глазами — говорить она не умела.

Принц полюбил русалочку, но только так, как любят милых послушных детей, — сделать ее своей женой ему и в голову не приходило. Но русалочке необходимо было стать его женой: ведь если он женится на другой, то русалочка превратится в морскую пену.

И вот однажды принц встретил прекрасную девушку. Ему показалось, что именно она спасла его во время шторма. И принц решил жениться на ней.

«Увы! Он не знает, что это я спасла ему жизнь. Как объяснить ему?» думала русалочка.

Упражнение 9. Объяснение

Пантомима.

Ведущий или один из детей — «принц», остальные — «русалочки».

Каждая «русалочка» по очереди молча, при помощи мимики, жестов, движений тела пытается объяснить «принцу», что это именно она спасла ему жизнь во время шторма.

Принц так и не понял, что хотела сказать ему русалочка.

И вот наступил день свадьбы и последний день жизни русалочки.

Рано утром русалочка наклонилась над спящим принцем, поцеловала его в прекрасный лоб и посмотрела на небо: там разгоралась утренняя заря.

Русалочка бросилась в море и почувствовала, как тело ее расплывается пеной.

Лучи солнца любовно согревали морскую пену, и русалочка не чувствовала, что умирает. Она видела ясное солнце, а перед ней плавали в воздухе какие-то прозрачные, волшебные создания.

— Куда я иду? — спросила их русалочка.

— К дочерям воздуха!

И русалочка протянула свои прозрачные руки к солнцу.

Упражнение 10. Воздушные создания

Дети «летают», танцуют с газовыми платками. В танце наблюдают за легкими нежными движениями платка и стараются двигаться так же мягко и плавно.

После танца дети расслабляются лежа на спине. Ведущий накрывает лицо каждого ребенка газовым платком. Дети слушают ощущения в момент прикосновения, запоминают их, а потом называют (легкое, мягкое, нежное, ласковое, как ветерок, как пушинка, тихое, приятное, воздушное...).

Заключение

— Вот и закончилась наша сказка. Чем бы вы хотели поделиться? Вам жаль русалочку? Почему?

А разве плохо быть воздухом?

Что хорошего, замечательного в воздухе?

Вам хотелось бы летать?

Ведущий благодарит детей и заканчивает занятие.

Занятие 23. Новое платье короля



(по сказке Г. Х. Андерсена)

Необходимые материалы: прочная прозрачная ткань из капрона или прочного тюля (1,5 x 1,5 м).

Вступление

Ведущий проводит короткую беседу об одежде.

— Что называют одеждой? Чем отличается праздничная одежда от повседневной? Как изготавливают одежду? Что такое гардероб? Балдахин?

Сегодня мы отправимся в сказку, где речь пойдет об одеждах, нарядах, примерках и ткачах.

Вхождение в сказку

— И попадем мы в сказку с помощью волшебной ткани. Каждый, кто пройдет по ней, приобретет волшебную силу и сразу попадет в сказку Г. Х. Андерсена «Новое платье короля».

(Ведущий с ассистентами туго натягивают ткань. Дети по одному проходят по ткани и садятся на ковер в позу расслабления.)

Сказка

Много лет назад жил король, который так любил красивые и новые платья, что все свои деньги тратил на одежду. Для каждого часа суток у него был особый наряд; и если о некоторых королях часто говорят: «король в Совете», то о нем говорили: «король в гардеробной».

Упражнение 1. В гардеробной

Один ребенок ощупывает одежду 3—4 детей (*ассистентов*), запоминает тактильные ощущения, отворачивается и закрывает глаза.

Ведущий подводит одного из ассистентов, и угадывающий должен по одежде определить, кто стоит рядом с ним.

Однажды в тот большой город, где жил король, явились два обманщика, которые выдавали себя за ткачей и уверяли, будто могут вы ткать такую чудесную ткань, какой свет еще не видывал. Сшитые из нее платья обладают удивительным свойством: их не может видеть человек, который не справляется со своими служебными обязанностями или просто очень глуп.

Король тотчас дал обманщикам денег, чтобы они немедленно приступили к работе.

Обманщики поставили два ткацких станка и стали делать вид, что работают.

Упражнение 2. Ткачи

Дети повторяют за ведущим движения, отдаленно напоминающие работу на ткацком станке. Движения выполняются четко, ритмично, энергично под звук барабанов.

«Работа» постепенно переходит в танец, напоминающий пляски шаманов.

Все дети расслабляются лежа на спине, слушают свое дыхание, успокаивают его, приводят в состояние мягкости, ритмичности и покоя.

— Хотелось бы узнать, много ли они наткали, — подумал король и решил послать к ткачам своего старого честного министра.

— Боже мой! — подумал министр, когда увидел пустые станки. — Неужели я глуп? Вот никогда не подозревал. Или, может быть, я не справляюсь со своими служебными обязанностями? Нет, нельзя признаваться, что я не вижу ткани.

— Чудесно! Восхитительно! — сказал министр, глядя на пустые станки. — Какой узор, какие краски!

Упражнение 3. Невидимые ткани

Дети закрывают глаза и представляют себе ткань (цвет, узор, плотность).

По сигналу ведущего они открывают глаза и описывают свою ткань.

(В случае затруднения можно предложить реальные кусочки разноцветных красивых тканей.)

Весь город только и говорил, что о великолепной ткани. Наконец и сам король захотел поглядеть на новую ткань.

— Что такое? — подумал король. — Я ничего не вижу. Значит, я глуп? Или никуда не годный король? Но вслух он сказал: «Очень красиво!» И приказал ткачам сшить из этой ткани платье для предстоящего торжественного шествия.

Обманщики работали без отдыха. Они сделали вид, что сняли ткань со станков, и принялись кроить воздух большими ножницами и шить иголкой без нитки.

Упражнение 4. Кройка и шитье

Пантомима.

Дети снимают «ткань», раскладывают на полу, раскраивают ее (указательный и средний пальцы правой руки работают как ножницы, а левая рука поддерживает «ткань»).

Затем дети берут «иголку», вдевают «нитку», завязывают «узел» и начинают «шить».

— Вы должны выполнять все очень точно. Глядя на вас никто не должен догадаться, что вы работаете без ниток и ткани.

— Ну вот, платье готово! — сказали ткачи. И король стал облачаться в новый наряд.

— Вот панталоны! Вот мантия! — приговаривали обманщики. — И все легонькое, как паутинка.

Король поворачивался во все стороны и вертелся перед зеркалом, делая вид, что внимательно осматривает свой наряд.

Упражнение 5. Примерка

Один ребенок — «король», остальные — «отражение в зеркале».

«Король» одевается, застегивает «пуговицы», поправляет «одежду», «украшения», любит себя, поворачивается и т. д. (*ведущий подсказывает «королю» разные варианты*).

«Отражения в зеркале» копируют все движения короля, включая мимику.

— Ваше величество, внизу вас ждет балдахин, — сказали придворные. — Его понесут над вами во время процессии.

— Я готов! — отозвался король.

Упражнение 6. Волшебный балдахин

— Что такое балдахин?

Пока король шествует под своим балдахином, мы поиграем. У нас тоже есть балдахин, но не простой, а волшебный.

Ведущий с ассистентом накрывают каждого ребенка по очереди прозрачной тканью. Ребенок сам выбирает, какую позу ему принять (*сидя, лежа, стоя*), и руководит действиями взрослых, т. е. просит натянуть ткань высоко или низко, плотно или свободно и т. п.

И вот король шествовал в процессии под роскошным балдахином, все люди говорили: «Боже, как оно красиво, это новое платье короля». Ни один человек не хотел признаться в том, что ничего не видит.

— А ведь король-то голый! — воскликнул вдруг один ребенок. И все люди стали шепотом передавать друг другу слова ребенка.

Король содрогнулся — ему показалось, что люди правы, однако он все же решил довести церемонию до конца. И он принял еще более гордый и торжественный вид.

Упражнение 7. Гордое шествие

Каждый ребенок по очереди превращается в «голового короля» и гордо шествует мимо «народа».

При этом «народ» тихо шепчет, что король голый.

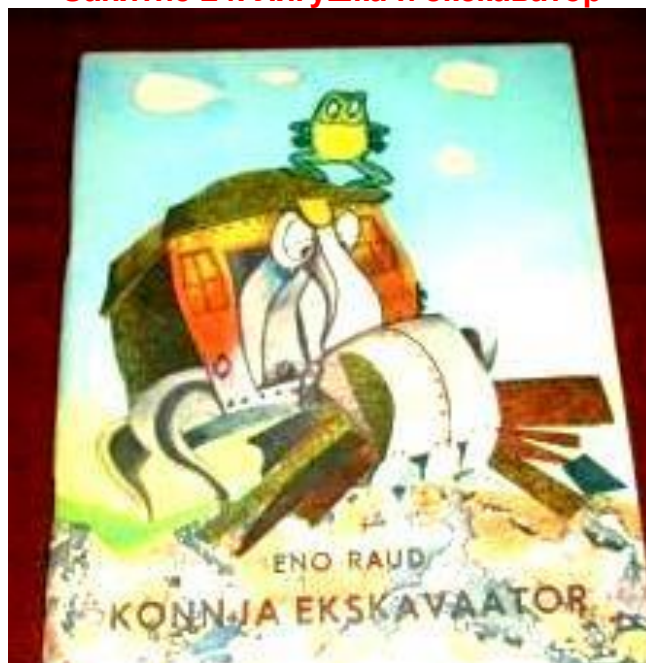
Ведущий обращает внимание каждого «короля» на гордую осанку, решительную походку и соответствующее выражение лица.

Заключение

— Что больше всего вам понравилось в сказке? Что не понравилось? Почему?

Какие действия мы выполняли сегодня в сказке? Назовите их одним словом или коротким предложением (ходили по ткани, расслабились, шили, кроили, примеряли наряд, ткали, танцевали и т. д.).

Занятие 24. Лягушка и экскаватор



(по сказке Эно Рауд)

Необходимые материалы: 10—12 детских стульчиков, плотная длинная ткань, настольная лампа.

Вступление

Ведущий демонстрирует иллюстрации с изображением экскаватора и кратко объясняет, что такое экскаватор, какую работу он выполняет.

Вхождение в сказку

— Сегодня мы войдем в сказку через волшебный тоннель. Там немного темновато, но кто не побоится и преодолеет свой страх, того ждут удивительные приключения вместе с героями сказки. Тоннель готовится заранее: расставляются детские стульчики, сверху они накрываются плотной тканью. Недалеко от выхода на полу размещается лампа, накрытая тканью («свет в конце тоннеля»).

— Вы замечательно проползли по волшебному тоннелю, преодолели свой страх и приобрели новые силы для чудесных приключений в сказке «Лягушка и экскаватор».

Сказка

В парке было спокойно, красиво и чисто. Клумбы были полны цветов. Над цветами порхали бабочки. Особой причины летать у бабочек не было, и они летали просто так, чтобы парк выглядел еще веселее и наряднее.

Упражнение 1. Бабочки

Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях и соединяют стопы. Обхватив руками носки стоп, дети медленно поднимают и опускают на пол колени... Упражнение выполняется мягко, без рывков, спина держится прямо. Дети наблюдают за ощущениями в ногах, за приятным растягиванием мышц бедер.

Птицы пели среди листвы. Парк все время был полон щебета и чириканья, свиста и звонких трелей. Белки резвились на ветвях здесь и там. Они шумно бегали по деревьям, грызли с умным видом орехи.

Упражнение 2. Белки

Дети прыгают со стола на руки ведущему. Ведущий становится так, чтобы у детей была возможность тянуться.

И еще в парке был пруд. По его зеркальной поверхности плавали два прекрасных лебедя, а в воде резвились золотые рыбки. Но кроме лебедей и рыбок в этом пруду жила еще лягушка, на которую никто особого внимания не обращал.

Итак, в парке было красиво и спокойно.

Упражнение 3. Звуки природы

Дети расслабляются и вслушиваются в звуки природы.

Но однажды, совершенно неожиданно для всех, задрожала земля и в парк прямо через забор с грохотом пожаловал... экскаватор.

Упражнение 4. Грохот экскаватора

Дети стучат кулачками по полу: а) в определенном ритме, задаваемом ведущим, б) вразнобой.

После этого дети потряхивают кистями, ласково их поглаживают, расслабляют и слушают ощущения в руках.

Парк был потрясен. Цветы задрожали от страха, бабочки куда-то пропали, смолкло птичье пение.

А экскаватор ступал тяжелыми шагами, и в своей огромной раскрытой пасти он нес огромную гору мусора, которую собрался вывалить прямо в парк среди цветов. По парку прошел испуганный ропот.

Но тут вылезла из пруда лягушка и сердито проквакала:

— Ну что за тупоголовая образина! Да ты у меня в момент отсюда уберешься!

— Что? Что такое? — сердито пробурчал экскаватор. — Я экскаватор! А ты, козьявка, командовать мною вздумала?

Упражнение 5. Экскаватор

Дети делят слово «экскаватор» на слоги хлопками, шагами, называют слоги по порядку.

Затем по очереди решительно с гордостью произносят: «Я экскаватор!»

— Еще раз квакнешь, и я тебя, козьявка такая, навеки засып-/' лю, — пригрозил экскаватор.

Но храбрая лягушка и не думала пугаться: «А вот и буду квакать, пока ты весь мусор на свалку не унесешь!»

Экскаватор угрожающе зарычал, а лягушка проворно запрыгала по дорожке.

— Ах, ты, мелюзга прыгучая! — заревел экскаватор. — Ну, от меня не уйдешь!

И экскаватор со страшным лязгом и скрежетом пустился за лягушкой.

Упражнение 6. Лягушки

Дети прыгают по-лягушачьи, разведя в стороны колени и отталкиваясь руками перед собой.

— Прыгаем мягко, слушаем мышцы тела.

В каких частях тела вы испытываете приятные ощущения, в каких — тяжесть, усталость или другие, не очень приятные, ощущения?

— Сейчас я буду рассказывать сказку дальше, а вы, храбрые лягушки, продолжайте прыгать, уводя экскаватор из парка и спасая чистоту и красоту.

Лягушка скакала все дальше и дальше, пытаясь таким образом выманить экскаватор из парка.

— Ничего, устанешь! — ревел экскаватор. — Я тебя все равно засыплю.

Но храброе сердце маленькой лягушки не знало страха. И хотя она уже немного приустиала, она все же продолжала прыгать дальше.

(Продолжайте и вы прыгать, вы ведь сейчас тоже храбрые лягушки, не ведающие страха.)

Скачет лягушка из последних сил, задыхается, отдувается, пыхтит — только бы не отчаяться вконец, не остановиться на дороге.

(Вы тоже можете пыхтеть, отдуваться, стонать, но не останавливаться — за вами гонится страшный

экскаватор.)

Наконец лягушка увидела свалку.

— Тут уж он наверняка меня догонит, — подумала лягушка. — Ну что ж. По крайней мере мусор вывалит, куда надо. Парк спасен, и никто теперь не скажет, что я напрасно прожила свою жизнь.

(Вот и свалка. Теперь можно отдохнуть.)

Упражнение 7. Отдых

— Ох, как устали ноги! Теперь можно лечь на спину, поднять вверх ноги и потрясти ими, сбросить усталость и тяжесть.

Замечательно! Опустили ноги, расслабили все мышцы тела, дышим спокойно и мягко. Слушайте ощущения в теле, особенно в ногах.

Что чувствуете? (Тепло, жар, покалывание, болезненность).

Молодцы! Вы прекрасно потрудились!

— Твои дни сочтены! — крикнул экскаватор.

— Мои дни сочтены, — мысленно повторила лягушка слова своего врага. И только она это подумала, как заметила среди хлама длинную водосточную трубу. Собрала лягушка последние силы, с трудом сделала пару прыжков и забралась в трубу. И в этот же миг услышала хриплый торжествующий рев экскаватора:

— Умри же, дерзкая козявка!

Раздался страшный грохот. Это экскаватор вывалил из своей пасти гору мусора.

Упражнение 8. Вываливание мусора

Дети трясут широко разведенными в стороны руками, изображая раскрытый ковш экскаватора, вываливающего мусор, и угрожающе рычат.

Затем они стоя расслабляются, опустив плечи, безвольно свесив руки и уронив голову на грудь.

Долго сидела лягушка не двигаясь. Потом осторожно открыла глаза — и увидела свет.

— Значит, я жива! — рассудила лягушка и вылезла из трубы.

Упражнение 9. В водосточной трубе

Дети садятся на полу тесной кучкой и закрывают глаза.

Ведущий накрывает их всех сверху плотной тканью и предлагает почувствовать, что они испытали при этом (страх, радость, удовольствие, гнев и т. д.).

(Можно выполнять это упражнение индивидуально с каждым ребенком.)

Экскаватора нигде не было, и лягушка отправилась домой. Когда она наконец добралась до родного парка, то услышала тихий шепот:

— Вот она идет, наша храбрая лягушка. Это она наш парк спасла.

Упражнение 10. Шепот

Один ребенок — «храбрая лягушка», а остальные превращаются в других обитателей парка: в белок, лебедей, птиц, бабочек, в цветы, деревья и т. д.

«Лягушка» тихо прыгает, а «обитатели парка» с восхищением в голосе по очереди громким шепотом произносят:

— Вот наша храбрая лягушка. Это она спасла парк.

Лягушка хотела было что-то квакнуть в ответ, но она была такая усталая, что без сил повалилась в траву и тут же заснула крепким сном.

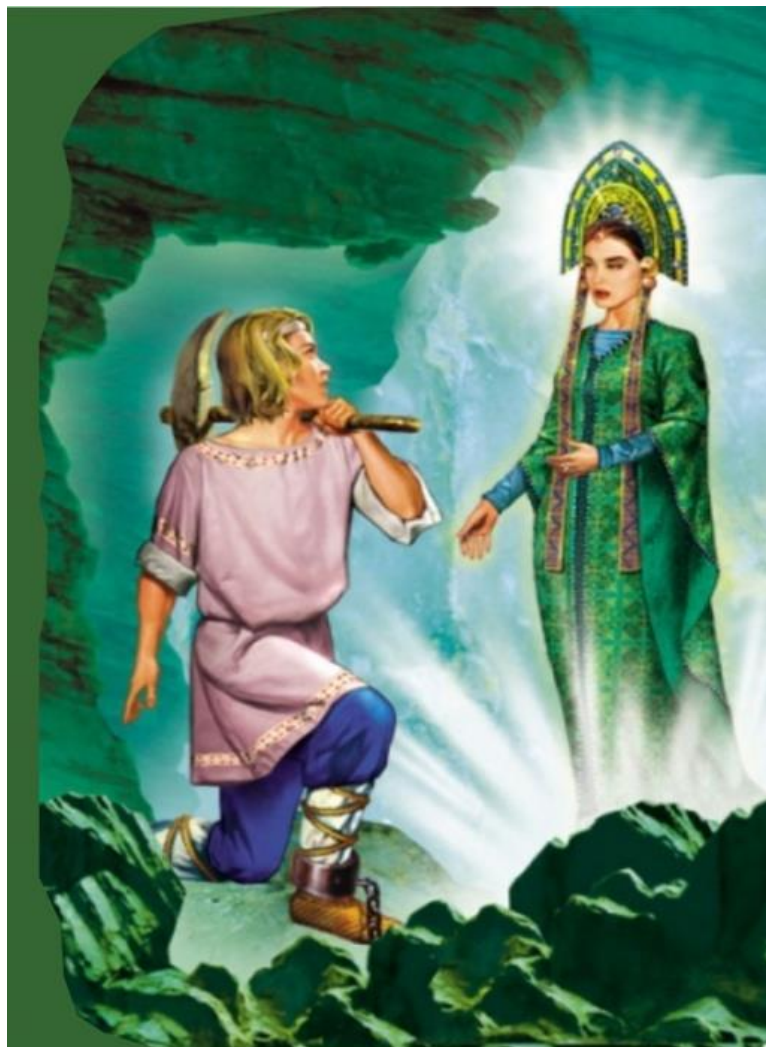
Заключение

— Вот мы и дошли до конца сказки. Не будем мешать сладкому сну лягушки и тихо-тихо выйдем из сказки.

Чем бы вам хотелось поделиться? Какими впечатлениями? Я вас благодарю за прекрасное занятие.

Вы замечательно выполнили все упражнения. Занятие окончено.

Занятие 25. Каменный цветок



(по сказам П. П. Бажова «Каменный цветок», «Медной горы Хозяйка», «Горный мастер»)

Необходимые материалы: поделки из малахита и других природных камней, природные камни, иллюстрации цветов и камней, маленькие кусочки разноцветных тканей.

Вступление

Детям предлагается рассмотреть иллюстрации, поделки, украшения из малахита и других поделочных камней, затем проводится небольшая беседа.

— Что это? Из чего сделано? Откуда берутся эти камни? Кто их добывает?

Ведущий объясняет, что есть такая профессия — добывать руду (*камни*), что для этого иногда роют шахты, опускаются под землю, а иногда камни добывают на поверхности земли. А потом особые мастера (*сейчас их называют ювелирами, скульпторами*) изготавливают из этих камней разные поделки, украшения, скульптуры.

— В сказках говорится, что все каменные богатства земли принадлежат царице подземного царства и зовут ее Медной горы Хозяйка.

Много сказов (сказок) про эту царицу написал Павел Петрович Бажов.

Сегодня Хозяйка Медной горы приглашает вас в свои владения. Пойдете? Не побойтесь спуститься под землю?

Вхождение в сказку

— Расслабьтесь, положите руки на бедра ладонями вверх, закройте глаза и ждите, когда на ладошку ляжет волшебный камешек. Постарайтесь сразу ощутить, какой он: теплый или прохладный, крупный или мелкий, тяжелый или легкий, гладкий или шершавый? Приготовились? Ведущий кладет каждому в ладонь камень и спрашивает детей об их ощущениях. При этом дети не должны открывать глаза и двигаться. Ведущий напоминает, что все тело нужно расслабить.

После ответов дети открывают глаза и рассматривают свой камень.

— Камни обладают такой большой силой, что как только они коснулись ваших ладоней, так сразу

перенесли в сказку. А чем дольше вы на них смотрите, тем глубже погружаетесь во владения Хозяйки Медной горы.

Дети складывают камни в указанное место и начинается сказка.

Сказка

Был в наших краях мастер Прокопъич. Такие штуки из малахиту выделывал, что диву даешься. Лучше его никто не мог. Вот барин и приказал поставить к этому Прокопъичу мальчишек на выучку: пусть-де малахитному делу обучаются. Только Прокопъич учил шибко худо: все ему неспособными казались. Вот так-то и дошло дело до Данилки Недокормыша. Сиротка круглый был этот парнишечко. А у Прокопъича своих детей не было, вот Данилуш-ко и припал ему к сердцу. Парнишечка оказался способным и быстро стал малахитному делу обучаться. Сперва, конечно, попроще что: брошки, шкатулочки, Потом сложнее: подсвечники, фигурки разные.

Упражнение 1. Мастера

Детям предлагается представить себя мастерами по камню, потом выбрать камень и подумать, какое изделие можно было бы сделать из этого камня.

Дети могут и обосновать свой ответ, т. е. почему именно из этого камня они сделали бы такое изделие.

Так Данилушко и вырос за этой работой, стал настоящим мастером. Вот запала ему как-то думка выточить чашу каменную, на цветок похожую. С той поры стал чуть не каждый день в лес бегать. Листики да цветки разглядывать. Все ему хочется, чтобы чаша как живая получилась, чтоб камень всю свою силу показал.

Упражнение 2. Цветы

— Рассмотрим вместе с Данилой цветы разные.

Детям демонстрируются иллюстрации цветов: дурмана, тюльпана, лилии и др.

Затем дети изображают цветы с помощью рук: соединенные вместе предплечья обеих рук — «стебель», кисти рук — «цветок».

При изображении тюльпана кончики больших пальцев и мизинцев соединяются, а остальные пальцы направлены вверх.

При изображении дурмана все пальцы слегка раздвигаются, напряженно прогибаются и несильно отклоняются в стороны.

При показе лилии пальцы максимально раздвигаются, напрягаются, а кисти рук отгибаются в стороны почти под прямым углом.

Каждый «цветок» необходимо подержать некоторое время, понаблюдать за ощущениями напряженности, твердости в пальцах рук.

Закончив упражнение, потрясти кистями, расслабить пальцы, послушать ощущения.

Сравнить ощущения напряженности и расслабленности.

При показе какого цветка пальцы были в самом напряженном состоянии? В менее напряженном?

Вот стал Данило чашу, как у дурман-цветка делать, а не то. Не живой стал и красоту потерял. Тут Данилушка и сна лишился и покоя.

Стали его мастера другие увещевать да успокаивать: «Ты, парень, чашу свою из головы выбрось! А то попадешь к Хозяйке в горные мастера».

— Какие мастера? — спрашивает Данилушка.

— А такие... В горе живут, никто их не видит. Что хозяйке понадобится, то и сделают. Их работы сильно от наших отличаются.

У наших поделка каменная, а у них как есть живая. Им ведь что? Они цветок каменный видели, красоту поняли. Но нашему брату видеть его нельзя. Кто поглядит на каменный цветок, тому белый свет не мил станет.

— А я бы все равно поглядел, — говорит Данила.

Вот однажды пошел он в лес листочки поразглядывать. В лесу-то хорошо. Пташки поют-радуются, от земли дух легкий поднимается. Его и разморило. Прилег он на травку возле камня да и уснул.

Упражнение 3. В лесу

— Представьте себе, что все это лес (*ведущий указывает на ковер и все помещение*).

Что вы видите вокруг?

А теперь лягте натравку, расслабьте плечи... руки... шею... лицо... живот... ноги... Дышите легко, спокойно, мягко. Воздух входит... выходит... Глаза закрыты... спят... Губы тоже расслаблены... не двигаются. Слушаем, как поют птицы, шумят деревья...

Вдруг — ровно кто его в бок толкнул — проснулся Данилушко. Глядит, а неподалеку стоит красавица, про каких только в сказках сказывают. Волосы, как ночь, а глаза зеленые. И вся-то она изукрашена дорогими камнями, а платье на ней ровно из зеленого шелку с переливами. Есть такой сорт малахита. Камень, а на глаз, как шелк, хоть рукой погладить.

Понял Данилушко, что стоит перед ним сама Хозяйка.

— Ну что, Данило-мастер, не вышла твоя дурман-чаша? Иди-ко поближе, поговорим маленько. Пошел к ней Данило, и видит вокруг у камней — ящерок неисчислимо. И все разные.

Упражнение 4. Ящерки

Дети ложатся на живот, касаясь подбородком пола. Руки вытягивают вдоль туловища, ладонями вниз. Упираясь в пол руками, грудью и подбородком, дети поднимают прямые ноги вверх, а затем покачивают ими («хвостиком») вправо-влево.

После упражнения дети поворачивают голову набок так, чтобы одна щека касалась пола, и расслабляют все мышцы тела. (*Повторить 2-4 раза.*)

Все ящерки разные. Одни, например, зеленые, другие — голубые, которые в синь впадают, а то как глина либо песок с золотыми крапинками. Одни как стекло блестят, а другие как трава поблеклая, а которые узорами изукрашены.

Упражнение 5. Наряд для ящерки Детям предлагаются кусочки разноцветных тканей. — Какую ящерку вы хотели бы увидеть? Какого цвета, с каким узором? Дети выбирают соответствующую ткань и делятся своими впечатлениями.

— Не наступи на ящерок, Данилушко, а то беда будет. Они — слуги мои верные.

Хлопнула тут Хозяйка Медной горы в ладоши — ящерки и разбежались, дорогу дали.

Упражнение 6. Ящерки в движении

Дети встают на четвереньки. Правую руку ставят перед собой, повернув ладонь влево, и подтягивают правую ногу. Затем левую руку ставят впереди правой, повернув ладонь вправо, и подтягивают левую ногу.

Услышав один хлопок ведущего, «ящерки» замирают в неподвижности, прислушиваясь к ощущениям в теле; услышав два хлопка, продолжают движение.

Ведущий тренирует внимание детей, иногда издавая два хлопка во время движения или, напротив, один хлопок в момент неподвижности.

— Покажи мне каменный цветок, — говорит Данило.

— Показать-то, — говорит, — просто, да потом жалеть будешь.

— Не отпустишь из горы?

— Зачем не отпущу? Дорога открыта, да только ко мне же ворочаются.

— Покажи, сделай милость.

— Ну коли так, пойдем в мой сад, Данило-мастер.

Тут зашумело что-то, как осыпь земляная. Глядит Данилушко: деревья стоят высоченные, только не такие, как в наших лесах, а каменные — которые мраморные, которые из змеевика камня... Ну, всякие.

Упражнение 7. В каменном саду

Ведущий предлагает детям лечь на пол, расслабиться, слушать продолжение сказки и представлять себе картину. Звучит легкая тихая музыка.

Деревья каменные, а как живые, с сучками, с листочками. Листики на ветру тоненько звенят, позванивают. Внизу трава, тоже каменная. Голубая, красная... разная...

Солнышка не видно, а светло, как перед закатом. Промеж деревьев змейки золотые трепыхаются, словно пляшут. От них и свет идет. На полянке — цветы каменные и пчелки золотые над теми цветами. Такая красота, что век бы глядел!

Упражнение 8. Красота

— Удалось вам увидеть красоту каменного сада?

А теперь припомните и назовите самое красивое, что вы видели в своей жизни.

Вернулся Данило домой уж ночью, лег спать, а сна ему нет и нет. Поворочался, поворочался, встал, зажег огонь, поглядел на свою чашу, а потом взял молоток, разбил ее на мелкие кусочки, да и выбежал из дому. Так с той поры Данилу никто найти и не смог. А что с ним стряслось, приключилось, про то другой сказ будет.

Заключение

— Вот и закончилось наше путешествие.

Как вы думаете, почему Данило разбил свою чашу? А куда исчез Данило? Почему?

Поблагодарите Хозяйку Медной горы и ее волшебные камни за это путешествие в подземный мир.



(по сказу П. П. Бажова)

Необходимые материалы: иллюстрации, поделки, украшения из золота, свеча, платочки для танца на каждого ребенка, клубок толстых ниток, детская лопатка.

Вступление

— Знаете ли вы, что такое золото?

Ведущий демонстрирует иллюстрации, поделки, украшения из золота и коротко объясняет, как используется золото. Далее он объясняет, что людей, добывающих золото, в старину называли старателями, а сейчас — золотодобытчиками, что золото в природе встречается в виде песка, крупинок, самородков.

— Сегодня мы отправляемся всказ, который написал П. П. Бажов и который посвящен старателям, т. е. людям, добывающим золото. Называется сказ «Огневушка-Поскакушка». Это — тоже сказка.

Вхождение в сказку

— Сегодня в сказку нас перенесет живой огонек. Огонь умеет творить чудеса: если смотреть на него не отрываясь, то переносишься, куда захочешь.

Ведущий зажигает свечу, и дети пристально смотрят на пламя. Ведущий просит не моргать, не отводить взгляд от огня, даже если это немного трудно, и слушать ощущения в глазах.

Спустя некоторое время ведущий задает вопросы.

— Что чувствуют ваши глазки? (тепло, покалывание, болезненность, увлажненность: навернулись слезинки, жжение и т. д.).

Вот мы и в сказке. Тихим голосом, шепотом поблагодарим чудесный огонек за помощь.

Сказка

Сидели раз старатели вокруг огонька в лесу. Четверо больших, а пятый — парнишечко. Федюнькой его звали. Давно всем спать пора... На месте костерка одни угольки остались, а старатели все сидят да на эти угольки глядят.

Вдруг из самой серединки вынырнула девчоночка махонькая с ладошку величиной. Вроде кукленки, а живая. Волосенки рыженькие, сарафанчик голубенький и в руке платочек тоже с голу-ба. Поглядела девчоночка веселыми глазками, блеснула зубен-ками, подбоченилась, платочком махнула и пошла плясать. И так у нее легко да ловко выходит, что сказать нельзя. У старателей дух захватило. Глядят — не наглядятся.

Упражнение 1. Пляска Огневушки

— Что Огневушка сделала сначала? (поглядела веселыми глазами, улыбнулась, подбоченилась и т. д.).

Как плясала девчоночка? (легко, задорно, весело, красиво, ловко).

Детям раздаются платочки, и все весело танцуют.

Затем лежа расслабляются, успокаивают дыхание... наблюдают, как входит и выходит воздух...

Ведущий просит понаблюдать, доходит ли воздух до животика.

Девчоночка сперва по уголькам круги давала, потом — видно, тесно ей стало — пошире пошла. Старатели отодвигаются, дорогу дают, а девчоночка как круг пройдет, так и подрастет маленько. Еще круг даст и опять подрастет. А на последнем круге уже ростом с Федюньку была. У большой сосны остановилась, топнула ножкой, зубенками блеснула, платочком махнула как свистнула:

— Фи-ть-ть! Й-ю-ю-у...

Тут филин зауhal, захохотал, и никакой девчонки не стало.

Упражнение 2. Филин

Можно прослушать запись с голосом филина.

Дети приставляют ладони «рупором» к углам рта и низким голосом, но мягко, протяжно произносят: «У-ху-у-у, у-ху-у-у».

Ведущий наблюдает за тем, чтобы это произносилось на одном выдохе, без дополнительного добора воздуха.

Внимание детей концентрируется на выдохе и мышцах живота, которые слегка втягиваются внутрь в конце выдоха.

Звук «х» произносится нечетко: должен получаться звук, лишь напоминающий «х».

Тут Федюнька и спрашивает про девчонку:

— Дедко Ефим, кто это?

— Да Огневушка-Поскакушка приходила, — отвечает дедко Ефим. — Слышал я от стариков, что есть такой знак на золото — вроде маленькой девчонки, которая пляшет. Где такая Поскакуш-ка покажется, там и золото.

На другой день старатели ямы вырыли, но золота не нашли.

За работой да разговорами время быстро летит. Скоро и зима подоспела.

...Вот идет как-то Федюня по дороге, вдруг слышит: «Фи-ть-ть! Й-ю-ю-у...» Оглянулся — на дороге снежок крутится в виде клубочка, похож тот клубочек на Поскакушку. Побежал Федюня поближе разглядеть, а клубочек уж далеко. Федюня за ним, он того дальше. Бежал-бежал за клубочком, да и забрался в незнакомое место.

Упражнение 3. Незнакомое место

Дети предоставляют себе незнакомое место и, передавая друг другу клубок ниток, описывают его.

Глядит Федюня — поляна какая-то, а кругом лес густой. Посредине поляны — береза старая. Снегу около нее намело гора-горой. Клубочек подкатился к этой березе, покружился вокруг — да и рассыпался. Федюнька чуть не заревел от обиды.

Упражнение 4. Клубочек

Дети встают тесным кружком, положив друг другу на плечи руки; головы наклоняют вперед.

По сигналу ведущего «клубок» крутится на месте (*дети приставным шагом двигаются в одну сторону*). По хлопку «клубок» рассыпается: дети падают в разные стороны на пол и замирают в неподвижности, слушая ощущения в теле. По следующему сигналу «клубок» снова собирается и крутится на месте и т. д.

Вдруг у самой ноги Федюньки снег воронкой до земли протаял. Видит Федюнька — на дне-то воронки Поскакушка. Веселенько так поглядела, усмехнулась ласково, платочком махнула и пошла плясать, а снег-то от нее бегом побежал. Где ей ножку поставить, там трава зеленая да цветы лесные.

Обошла круг — тепло Федюньке стало, а Поскакушка шире да шире круг берет, сама подрастает. На березе уже листочки зашумели, птички запели. Жарынь, как в самый горячий день летом.

Упражнение 5. Зима и лето

— Сейчас вы сядете на корточки, сожметесь в комочек, обняв руками ноги, и станете маленькими-маленькими, как Огневушка-Поскакушка вначале. Затем, услышав голоса птиц, начнете очень-очень медленно «расти» (подниматься). Следите, как трудно коленочкам и ножкам, но не спешите... Медленнее... Когда голоса птиц станут совсем громкими, это значит, что вы полностью «выросли» и наступило лето. Можно походить, порадоваться лету, теплу, птицам. Как только голоса птиц начнут звучать тише, снова медленно присядайте и наблюдайте за ощущениями в ногах.

Поскакушка и говорит Федюньке:

— Возьми-ко вон лопатку возле березы. Она тебя в снегу согреет и домой выведет. Да гляди, из рук не выпусти! Крепче держи! И дорогу примечай. Ведь придешь весной-то?

— А как же? Непременно прибежим с дедком Ефимом.

Тут Огневушка засмеялась, вертнулась волчком, платочком махнула и исчезла.

Вокруг березы сразу снегу намело гора-горой. От поскакуш-кина лета только и осталось, что черенок лопатки у Федюньки теплый, даже горячий.

Потянула тут лопатка Федюньку и сразу из снега выволокла. Федюнька где бежит, где пешком за лопаткой идет, где волоком тащится. А черенок крепко в руках держит.

Упражнение 6. Поскакушкина лопатка

Дети встают друг за другом, держась за руки (*можно за плечи или за талию*).

Первый ребенок зажимает черенок детской лопатки (*или гладкую палку*). Ведущий тянет за собой

лопатку, делает резкие повороты, рывки, увеличивает и уменьшает темп.

Первый ребенок должен удерживать черенок, а остальные — не разорвать цепочку. Если первый ребенок выпускает лопатку, то на его место встает другой.

Упражнение можно выполнять под музыку.

Затем все садятся, расслабляются, восстанавливают дыхание, фиксируя внимание на выдохе и мышцах живота.

Привела лопатка Федюню к деду Ефиму затемно. Рассказал Федюнька про случай, порадовал старика...

А как весна пришла, побежали они вдвоем к старой березе. Ну и что? С первой лопатки такой песок пошел, что хоть не промывай, а прямо руками золотины выбирай. Дедко Ефим даже поплясал на радостях.

Годов с пяток они в достатке пожилы, да всё Огневушку вспоминали.

А место то и посеичас Посакашкиным зовется.

Заключение

— Закончилась сказка, но не исчезла та волшебная сила, которую мы получили от огонька.

Что вам больше всего понравилось в сказке?

Автор книги «Погружение в сказку» Надежда Погосова (Огненко)

Сайт Надежды Огненко: <http://domognenko.com>

На сайте вас ждет целая **КОМНАТА ПОДАРКОВ**, статьи в разделе **ПОГОВОРИМ** и многое другое.

**ЗАХОДИТЕ НА САЙТ
И ПОЛУЧИТЕ МНОГО ПОЛЕЗНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**



С ПОЧТЕНИЕМ И БЛАГОДАРНОСТЬЮ Надежда Огненко