

**Конспект занятия «Путешествие в сказку»
(для младших подростков)**

Цель: осознание себя, своих чувств, знакомство с различными эмоциональными состояниями, снятие нервно – мышечного напряжения. *Звучит фоновая музыка.* Здравствуйтесь ребята, меня зовут Оксана Викторовна, мы с вами находимся в волшебной комнате, и прежде чем начать наше занятие, мы познакомимся с её правилами:

- при входе все снимают обувь, отключают мобильные телефоны;
- беречь оборудование волшебной комнаты;
- самостоятельно не трогать, не включать предметы, а также ничего не уносить из комнаты;
- внимательно слушать друг друга, не обижать;
- верить в чудеса, сказки и волшебство!!!

Ребята, сегодня нас ждет необычное путешествие, по нашей волшебной комнате, но прежде, чем отправиться мы с вами познакомимся и немного разомнемся.

Упражнение **«Назови своё имя»**, предлагаю познакомиться, делать мы это будем необычно, у меня есть вот такой разноцветный ролик, и к кому я прикоснусь тот называет своё имя обычным, спокойным голосом, а теперь, чтобы я лучше вас запомнила называем своё имя шепотом, а теперь громко прокричим. Молодцы! Скажите кому как понравилось называть своё имя: обычно, шепотом или громко? Замечательно, познакомились, а теперь чтобы узнать вас получше поиграем в **игру «На что похоже моё настроение...»**, теперь каждый из вас по кругу будет передавать наш ролик и говорить, на что похоже его настроение, давайте я начну, а вы продолжите, т.к. за окном уже снег, то моё настроение похоже на «новогоднюю ёлочку». Молодцы, вот видите какие мы все разные. А теперь немного разомнемся и потренируем свои глазки и ручки. Выполняются **глазодвигательные** упражнения и упражнение **«Кулак, ребро, ладонь»**.

Теперь мы готовы к путешествию. Нас ждёт много интересного. Пойдемте преодолеем первое препятствие (мягкий модуль три ступеньки, горка). Молодцы, все справились. Подходите сюда, здесь нас необычная игра, но прежде чем начать, я хочу спросить у вас: **Знаете ли вы что такое эмоции, чувства? А какие эмоции вы знаете?** **Эмоции** – это переживания человека, который он чувствует в данный момент. В зависимости от ситуации они могут быть либо приятными, либо неприятными. Молодцы! Все верно. И здесь мы будем складывать части лица, таким образом, чтобы увидеть эмоцию, у меня есть три кубика, каждый из вас по очереди будет бросать его и у нас сложится лицо девочки или мальчика. Лицо состоит у нас из верхней части (лоб, волосы), средней части (глаза, нос), нижней части (губы, подбородок). Давайте начнем, бросать будем по очереди. Молодцы! Какие эмоции у нас получились, назовите их: печаль, радость, обида, удивление, разочарование и т.д. **А какое настроение чаще всего бывает у вас? У ваших родителей? Что вы при этом чувствуете?** Замечательно, наше путешествие продолжается. И я хочу узнать, какое у вас сейчас настроение. Давайте, подойдем к нашему **цветному светящемуся водопаду**. Прикоснитесь к волокнам, каковы они на ощупь? Поперебирайте их в руках. Что чувствуете, перебирая их? Понаблюдайте за сменой цветов, сейчас один цвет, затем другой...., также может меняться наше настроение. Какое оно у вас сейчас? То жизнерадостное желтое, то спокойное зеленое. Выберите цвет, который соответствует вашему настроению сейчас...., который наиболее притягивает. Молодцы!

А сейчас нас ждет волшебная поляна, предлагаю отдохнуть. Нас ждет сказка. Устраивайтесь удобней. Посмотрите вверх на звезды, как они кружатся, как меняются их цвета. (зеркальный шар)

Вспомните ситуацию, когда чувствовали себя счастливыми, спокойными и радостными. Когда внутри царила гармония. Закрывайте глазки. Звездочки гаснут, на их место приходит солнышко...

(Далее формируются положительные образы по всем пяти модальностям (зрительным, слуховым, обонятельным, вкусовым и тактильным).

Представь себе, как на рассвете...,
пока все ещё спят... ,
ты заходишь ... в пробудившийся ото сна лес....
На листьях деревьев...,
под солнечными лучами...,
переливаясь всеми цветами радуги...,
сверкают капельки прошедшего ночью дождя....
Ты вдыхаешь свежий утренний воздух...,
шелковая трава ...нежно щекочет твои ноги...,
ветви деревьев ...приветствуют тебя ...своим тихим шелестом...
Поют птицы...
Впереди ... на поляне...
растет яблоня..., краснеет земляника....
Ты срываешь сочные спелые яблоки...
и ощущаешь во рту их сладость...
Из под куста... выглядывает ежик...
Он касается своим влажным носом... твоей руки ... и убегает.
А ты... идешь дальше...
Выйдя из леса..., видишь... огромное прозрачное озеро...
Ложись на песчаный берег... и смотришь ... в чистое небо...
Шум волн ...успокаивает...
Тебе легко и спокойно...
А вот ... пролетает стая птиц...
Ты наблюдаешь за их полетом...
и медленно и плавно сам ...отрываешься от земли...,
поднимаешься над озером ... и летишь..., словно птица...,
переставая ощущать свое тело....
Оно такое легкое..., как облака...
Твои движения легки... и свободны...
Ты паришь ... и наблюдаешь необыкновенную красоту...,
которую невозможно увидеть с земли...
Сквозь кристальную гладь озера...
виден волнистый песок ...с гладкими камешками и ракушками...
Ты испытываешь... необъяснимое чувство...,
которое делает тебя сильнее...,
начинают открываться новые ощущения...,
от которых... становится легко ... и хорошо...
Всё, что тревожило тебя раньше... уходит..., уступая место теплу ... и доброте...
Ты опускаешься на волну... и она покачивает тебя...
Облака..., птицы..., солнечные лучи... - все будто улыбаются вокруг...,
даря эти улыбки тебе...
Ты плывешь к берегу..., поднимаешь со дна камешек...
на память ...о том мире..., в котором сейчас находишься...
Мире тепла..., доброты... и любви...
Возьми его с собой... и вместе... с этим камешком ... с тобой всегда будет то..., что ты
увидел и почувствовал...

Путешествие заканчивается, открываем глазки.

Как вам путешествие? Как себя чувствуете?

А сейчас ребята, присаживайтесь все в круг, мы с вами в сказке говорили о **волшебном камне**, такой камень есть и у нас, смотрите какой он необычной формы и как интересно меняет свой цвет. Наш камень ласковый и добрый. Мы будем передавать его по кругу и продолжать фразу: Я люблю когда....., Мне плохо когда.... Ребята молодцы!!! Понравилось вам наше путешествие? **Ритуал прощания:** И на прощание мы снова будем желать др.др. что-нибудь хорошее. Я начну: желаю тебе хорошего настроения, ты удивительный и добрый, и пусть всё у тебя всегда получается!
Ребята, всем спасибо за работу, за чудесное настроение, была рада с вами познакомиться!
До новых встреч.