

# **Погружение в сказку «Снежная королева»**

*В эпоху цифровых технологий особенно ценно создавать пространства живого взаимодействия, где дети могут прочувствовать сказку не через экран, а всем телом и душой. Представляем одно из занятий проекта «Погружение в сказку» по мотивам сказки Г.Х. Андерсена «Снежная королева», сочетающий в себе драматургию, телесные практики и рефлексию.*

## **Вхождение в сказку.**

Цель: создать атмосферу зимней магии, настроить участников на погружение.

- Звучит фоновая музыка с имитацией метели.
- Ведущий (в накидке) говорит тихим, нараспев голосом:  
«Прислушайтесь... Это поёт метель. Её песня — как дыхание зимы. В это время года мир становится другим».

## **Упражнение «Зима»**

Цель: составлять рассказ с опорой на картинный план и закреплять словарь семантического поля.

- Дети по картинкам составляют короткий рассказ о зимних явлениях.
- Финальная фраза:  
«Сегодня метель открывает дверь в историю о Кая и Герде. Вы готовы войти? Тогда — шагнём вместе».

Ведущий взмахивает тканью, имитируя снежный вихрь.



## **Упражнение «Зеркало»: завязка сюжета.**

Цель: введение мотива «осколков зла» и обсуждение природы доброты.

- Рассказ о волшебном зеркале, искажающем добро и зло.
- Раздача маленьких зеркалец. Диалог:
  - «Посмотрите в своё зеркальце. Что вы видите? Может, в нём прячется осколок?»
  - «Осколки прячутся не в зеркалах... Они прячутся в жестокости, в равнодушии, в словах, сказанных сгоряча».



- Беседа о «добром сердце»: дети называют эпитеты (горячее, золотое, любящее), обсуждают их смысл.
- Медитативное упражнение: положить ладонь на грудь, послушать биение сердца, мысленно попросить его о силе для путешествия.

### **Упражнение «Злое сердце»**

Цель: прожить опыт «охлаждения» чувств в безопасной форме; различить телесные и речевые признаки злости/равнодушия.

Снежная королева (белый платок, холодный тон):

«Я — владычица выюг и метелей. Моё дыхание превращает тепло в лёд.

Сейчас я пройду между вами... и те, кого коснётся моя сосулька, забудут доброту».



Реакция детей (импровизация):

- неверbalная: сжатые кулаки, скованные позы;
- вербальная: резкие фразы («Отстань!», «Мне не нравится!»)

Снежная королева: «Вот так. Теперь вы — мои подданные.

В ваших сердцах — лёд, в ваших словах — колкость.

Так и должно быть: холод правит миром».

Ведущий возвращает участников в «тёплое» состояние:

«Мы не холодные и жестокие, нас согревает сердце...»

### Путь Герды: символические упражнения

#### Упражнение «Причёсывание»

Цель: научиться давать и принимать нежность без слов; сосредоточиться на тактильных ощущениях; укрепить партнёрство и взаимное внимание.

- Дети в парах нежно гладят друг друга по голове, фокусируясь на ощущениях.



#### Упражнение «Кусты роз»

Цель: развить координацию и осознанность тела; через движение прочувствовать напряжение и расслабление.

- Участники изображают розы: руки вверх, пальцы шевелятся как листья.
- Ведущий «утягивает» их вниз (приседания), имитируя исчезновение кустов в земле.



#### Упражнение «Аромат розы»

Цель: освоить простое дыхательное упражнение для саморегуляции;

- Дыхательное упражнение:

- вдох через нос (живот расширяется);
- медленный выдох через рот (живот втягивается).

Фокус — на ритме и тепле в теле.



## 5. Игра-превращение «Метель, сосульки, снежинки, льдинки»

Цель: снять накопившееся напряжение через движение; развить координацию, чувство ритма и пространственную ориентацию; пережить разные эмоциональные состояния (хаос, лёгкость, хрупкость, покой); научиться быстро переключаться между образами. развитие координации, снятие напряжения через движение.

Образы:

Метель: бег, кружение, «заметающие» движения руками.

Снежинки: плавное кружение, руки в стороны, пальцы-«лучики».

Льдинки: стояние прямо, покачивание, звук «Дзинь-дзинь!».

Сосульки: руки вверх, ладони соединены, полная неподвижность.



### **Упражнение «Финал игры: появление Снежной королевы»**

Цель: через контраст ощущений («холодные льдинки» «тёплая ладонь») научиться замечать телесные сигналы стресса и успокоения; пережить кульминационное противостояние «холода» (равнодушия, страха, злости) и «тепла» (любви, доброты, жизни); осознать, что внутренняя сила (сердце, доброта) способна «растопить» любую внешнюю холодность.

Появление «Снежной королевы» с репликой:

«Вот вам мои подарки — хрустальные льдинки!

Держите крепче: скоро вы станете такими же холодными, как я».



Ведущий: «Почувствуй, как ладонь становится тёплой.

Это твоё сердце говорит: „Я здесь. Я живое. Я могу любить“».

### **Возвращение домой: закрепление ресурса**

Дети садятся в круг.

Вопросы для обсуждения:

1. Что происходило с льдом в нашей истории?
2. Когда в жизни бывает «холодно» (метафорически)?
3. Как можно согреть себя и другого?



Дети рисуют «свой тёплый мир» (дом, друзья, солнце) и рассказывают о том, что на рисунке даёт им силу.



### Педагогический эффект:

Занятие сочетает:

- эмоциональное погружение (через образность и музыку);
- телесную осознанность (дыхательные и двигательные практики);
- социальное взаимодействие (парные упражнения, групповой круг);
- рефлексию (обсуждение опыта).

Такой формат помогает детям не просто услышать сказку, но прожить её как метафору преодоления трудностей через доброту и взаимоподдержку.