

Сказкотерапия в биоэнергопластике

«Пчела и Оса»

Когда-то Оса и Пчела жили вместе в лесу. Дом у них был на дереве в дупле.
(упражнение «Дятел» - дятел долбит дупло)
Пчела целыми днями в поле летала и мёд собирала. Проснётся Пчела рано утром,
улыбнётся новому дню,
(упражнение «Улыбка»)
умоется, почистит зубки, сделает зарядку,
(упражнение «Почистим зубы»)
посмотрит на часы и летит в поле.
(упражнение «Часики»)
С помощью своего хоботка Пчела собирала мёд.
(упражнение «Хоботок»)
А Оса, когда просыпалась, пила чай,
(упражнение «Чашечка»)
с конфетами,
(упражнение «Приклей конфетку»)
ела блинчики
(упражнение «Лопаточка»)
с ароматным вкусным мёдом.
(упражнение «Вкусное варенье»)
Целыми днями Оса качалась на качелях
(упражнение «Качели»)
и болтала с другими осами.
(упражнение «Индюк», «Болтушка»)
Вечером уставшая Пчела прилетала домой и опять трудилась. Она шила одежду,
(упражнение «Иголочка»)
красила в доме стены, потолок.
(упражнение «Маляр»)
А утром опять улетала в поле.
Однажды вернулась Пчела с поля, а Оса ей и говорит:
- Мало мёду принесла, лети обратно.
Обиделась Пчела и ушла из дому. Летит она и плачет. Увидел её Человек:
- Ты что, Пчела, плачешь?
- А мне жить теперь негде, - говорит Пчела, - я из дому ушла.
- Не плачь, Пчела, я тебе новый дом построю...
Построил Человек у себя в саду для Пчелы деревянный дом, и живёт Пчела с тех пор в
удобном улье. И добром за добро Человеку платит – мёдом угощает.
(упражнение «Вкусное варенье»)

«Под грибом».

Как-то раз летел Комар
(упражнение «Хоботок»)
и начался сильный дождь.
(упражнение «Дятел»)
Куда спрятаться?
Увидел Комар на полянке маленький грибок,
(упражнение «Грибок»)

долетел до него и спрятался под его шляпкой.

Сидит под грибом, дождь пережидает. А дождь идёт сильнее и сильнее.

Мимо грибочка Воробей скачет и плачет.

(упражнение «Птенчики»)

- Намокли пёрышки, устали крылышки. Пусти, меня, Комар, под грибок обсохнуть, дождик переждать!

- Куда же я тебя пушу? Я один тут кое-как уместился.

-Ничего, в тесноте, да не в обиде.

Пустил Комар Воробья под грибок.

Ползёт Змейка к грибочку.

(упражнение «Змейка»)

Просит:

- Пустите под грибок, дождик переждать.

- Тут места нет.

- Подвиньтесь, пожалуйста.

Подвинулись, нашлось место змейке.

Бежит Ёжик к грибочку,

(упражнение «Иголочка»)

попросился дождик переждать и его пустили.

А дождь всё льёт и не перестаёт.

(упражнение «Дятел»)

Скачет Зайчик.

(упражнение «Лошадка»)

- Спрячьте, - кричит, - спасите! За мной Лиса гонится!

- Жалко Зайца, - говорит Комар, - давай ещё потеснимся.

Только спрятали Зайца, Лиса прибежала.

(упражнение «Киска сердится»)

- Зайца не видели? – спрашивает.

- Не видели.

Подошла Лиса поближе.

- Не тут ли он спрятался?

- Где ему тут спрятаться.

Махнула Лиса хвостом и ушла.

К тому времени дождик прошёл, солнышко выглянуло.

Вылезли все из-под гриба, радуются.

Комар задумался и говорит:

- Как же так? Раньше мне одному под грибом было тесно, а теперь всем пятерым место нашлось.

- Ква-ха-ха! Ква-ха-ха! – засмеялся кто-то.

Все посмотрели: на шляпке гриба сидит лягушка и хохочет:

(упражнение «Улыбка»)

- Эх вы! Гриб-то...

Не досказала и ускакала.

Посмотрели все на гриб и тут догадались, почему сначала одному под грибом тесно было, а потом и пятерым место нашлось.

А вы догадались?

«Часы с Кукушкой».

Раннее утро. Спят жители сказочного городка. На городской площади башня с часами.

Над часами в маленьком домике живёт Кукушка.

Тик-так! – отстукивает время маятник. Ку-ку! – выглянула Кукушка.

(упражнение «Часики»)

Вот проснулся Пёс, стал собираться на работу. Он маляр.

(упражнение «Маляр»)

Сегодня ему надо покрасить красивый резной забор вокруг городка.

(упражнение «Заборчик»)

В своём уютном домике поставила пирог в духовку Кошка.

(упражнение «Киска сердится»)

Пирог с начинкой: с клубничным вареньем.

(упражнение «Вкусное варенье»)

- Всё надо делать по часам, - говорит Кошка Котятам.

- Ещё раз прокукует Кукушка – значит, пора вынимать пирог.

Весёлый Лягушонок вовремя принялся за уборку.

(упражнение «Улыбка»)

Каждое утро он моет свой плот щёткой.

(упражнение «Почистим зубы»)

Время идёт, а Кукушка всё молчит. Собрались все жители городка на площади.

Дверцы домика закрыты, висит записка: «Ушла в лес».

- Ерунда, - сказал Лягушонок. – Кукушкой может быть каждый. Теперь я буду Кукушкой,

- и прыгнул в домик над часами.

Солнце поднялось высоко. Лягушонку стало жарко.

- Нет, не могу я быть Кукушкой.

- Тогда я буду Кукушкой, - сказала Кошка. – Мяу-мяу!

Потом свернулась клубочком и уснула.

А в домике у Кошки горел пирог,

(упражнение «Лопаточка»)

потом загорелся дом. Хорошо Лягушонок из шланга залил горящий дом.

- Нет, теперь я буду Кукушкой, - сказал Пёс. – Только проверю механизм: всё ли в порядке.

Стукнул Пёс молотком по колёсику – и вовсе остановились часы.

Звери в растерянности поглядели друг на друга.

- Почему же никто из нас не смог стать Кукушкой? – спросила Кошка.

- Да... Видно, каждое дело надо делать умеючи, - виновато опустил голову Пёс.

Тут все увидели Кукушку и очень обрадовались.

(упражнение «Улыбка»)

Кукушка быстро починила часы и прокуковала:

- Ку-ку! Ку-ку!

(упражнение Часики»)

И всё в сказочном городке пошло своим чередом.

«У Солнышка в гостях».

Однажды большая туча занавесила небо. Заскучали Цыплята без солнечного света.

(упражнение «Птенчики»)

- Куда это Солнышко подевалось? – говорят. – Нужно его поскорее на небо вернуть.

- Разве вы знаете, где оно живёт? – закудахтала Наседка.

- Мы не знаем, а кого встретим, того спросим, - ответили Цыплята.

Собрала их Наседка в дорогу. Положила вкусные зёрнышки.

(упражнение «Вкусное варенье»)

Отправились Цыплята. Шли-шли и увидели Индюка.

(упражнение «Индюк»)

Спрашивают:

- Индюк, ты не знаешь, где Солнышко живёт?

- Знать не знаю, давайте вместе искать.

Идут они мимо леса, видят, Дятел на дереве сидит и дупло долбит.

(упражнение «Дятел»)

Спросили они у Дятла про Солнышко, но Дятел тоже не знает, где Солнышко живёт.

Пошли все вместе искать.

Мимо скакала Лошадка и тоже отправилась с ними Солнышко искать.

(упражнение «Лошадка»)

Долго шли они. Увидели Ёжика.

(упражнение «Иголочка»)

Он сидел под деревом и играл на гармошке.

(упражнение «Гармошка»)

- Ёжик, Ёжик, ты не знаешь, где Солнышко живёт? – спрашивают Цыплята. – Три дня его не было на небе, уж не заболело оно?

- Как не знать. Знаю, вон там, за большой горой. – ответил Ёж.

(упражнение «Горка»)

Взял Ёж палку, нанизал на иголки грибы и зашагал впереди всех дорогу показывать.

(упражнение «Грибок»)

Забрались Цыплята, Индюк, Дятел, Лошадь и Ёж на гору и увидели солнцев дом. А в доме темно, света нет, заспалось, видно Солнышко и просыпаться не хочет.

Тут Цыплята запищали, Индюк заболботал, Дятел застучал, Лошадь заржала, Ёж зафыркал.

- Кто под моим окошком кричит? – спросило Солнышко. – Кто мне спать не мешает?

- Это мы. Пришли тебя будить. Утро настало.

- Да как мне на небо выглянуть? Три дня меня туча прятала, три дня собой заслоняла. Я теперь и заблестеть не смогу...

Лошадь взяла ведро, стала воду таскать.

(упражнение «Чашечка»)

Дятел – Солнце водой умывать. Индюк – полотенцем вытирать.

(упражнение «Маляр»)

Ёж – давай колючей щетинкой начищать.

(упражнение «Качели»)

А Цыплята – те стали с Солнышка соринки смахивать.

(упражнение «Фокус»)

Выглянуло Солнышко на небо, чистое, ясное и золотое. И всюду стало весело, светло и тепло.

(упражнение «Улыбка»)

«Петух и краски»

Нарисовал Художник Петуха,

(упражнение «Птенчики»)

а раскрасить-то его и забыл...

Пошёл Петух гулять, и все на дворе вдруг стали смеяться.

- Почему они смеются надо мной? – спросил Петух Индюка.

(упражнение «Индюк»)

- Ты же ходишь совсем нераскрашенный, - сказал Индюк, - посмотри-ка на себя!

Подбежал Петух к луже, посмотрел в воду. И верно – Индюк правду говорит.

Совсем расстроился Петух.

Тут подошёл Кот.

(упражнение «Киска сердится»)

- Не печалься, - сказал Кот, - иди к Краскам, они тебе помогут.

(упражнение «Маляр»)

- Ку-ку-да к Краскам? – закудахтал Петух. – Где я их найду?

- Я научу тебя, - сказал Кот. – Иди всё время прямо, прямо, никуда не сворачивай.

Пройдёшь леса, пройдёшь горы, через реки и озёра придёшь в Сказку и там найдёшь Краски!

114"

И пошёл Петушок Краски искать.

Идёт Петух по лесу. А на поляне Лисята играли с мячом.

(упражнение «Кто дальше загонит мяч?»)

Заметили его Лисята, закричали:

- Мама, мама! Смотри – Петух!

Лиса в это время наказывала одного из лисят.

(упражнение «Наказать непослушный язычок»)

Увидела Лиса Петуха и отвернулась.

- Нет, нет... Этот Петух не годится. Он – нераскрашенный. Это ненастоящий Петух!

А Петушок всё шёл и увидел Ёжика.

(упражнение «Иголочка»)

Ёжик показал Петушку, где Краски живут. Пришёл Петух к расписному теремку, вокруг которого стоит разноцветный забор.

(упражнение «Заборчик»)

- Ку-ка-ре-ку!

- Кто там? – спросили за дверью.

- Это я, Петух.

Вышли навстречу Петуху Краски и раскрасили его в разные цвета.

Красная Краска раскрасила гребешок и бородку, Синяя - пёрышки на хвосте, Зелёная – крылышки, а Жёлтая – грудку.

(упражнение «Маляр»)

Посмотрел Петушок в зеркало – себя не узнал! Такой стал красивый!

Поблагодарил Петух добрые Краски, улыбнулся,

(упражнение Улыбка»)

и весёлый зашагал домой. Поёт на весь лес:

- Ку-ка-ре-ку!

Лисята теперь качались на качелях,

(упражнение «Качели»)

увидели его, запищали:

- Мама, смотри – Петух назад идёт!

- Я же сказала вам – он ненастоящий, нераскрашенный.

- Мам, он настоящий! Настоящий, живой Петух!

Хотела Лиса догнать Петуха, да поздно спохватилась: он уже далеко ушёл...

114"