Минутки эмоций (младший и средний дошкольный возраст)

Месяц	Неделя	Игровые упражнения	Источник
«Сентябрь	1 неделя

Октябрь	1 неделя

		Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тоже тихонько покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью. Выразительные движения. Сложить перед собой руки, обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.	Стр. 73
	3 неделя 4 неделя	**Этюд «Новая кукла»** Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой. В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла». **Этюд «Маме улыбаемся»** Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся» В. Агафонникова. *Ой, лады, лады, лады,* *Не боимся мы воды,* *Чисто умываемся —* *вот так!* *Маме улыбаемся —* *вот так!* Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий. 1-я строчка — хлопают в ладоши. 2-я строчка — разводят руки в стороны ладонями вверх. 3-я строчка — гладят по кругу свои щеки. 4-я строчка — опускают руки и улыбаются.	Стр. 76 Стр. 78
Декабрь	1 неделя 2 неделя	**Этюд «Смелый наездник»** Звучит пьеса Д. Кабалевского «Кавалерийская». Ребенок скачет на коне. Я горжусь своим конем, Он летит, как ветер. Обгоняю я на нем Всех коней на свете. (З. Петрова) **«После дождя»** Жаркое лето. Только прошел дождь. Под мелодию венгерской народной песни дети (на р) осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом (на f), расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело. Музыкальное сопровождение: венгерская народная мелодия.	Стр. 78 Стр. 79
	3 неделя	**Этюды на выражение страдания и печали** **Этюд «Стрекоза замерзла»** Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе	

		домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода: Холодно, холодно, Ой-ёй-ёй-ёй! Голодно, голодно, Жутко зимой! Мне некуда деться, Сугробов не счесть. Пустите погреться, И дайте поесть. Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы «Стрекоза»). Мимика. Приподнять и сдвинуть брови; стучать зубами.	Стр. 79
	4 неделя	**Этюд «Северный полюс»** У девочки Жени был волшебный цветик-семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик-семицветик, оторвала один из его лепестков, подбросила его вверх и сказала: *Лети, лети, лепесток,* *Через запад на восток,* *Через север, через юг,* *Возвращайся, сделав круг.* *Лишь коснешься ты земли —* *Быть по-моему вели.* *Вели, чтобы я была на Северном полюсе!* И Женя тут же, как была в летнем платьице, с голыми ногами, одна-одинешенька, оказалась на Северном полюсе, а мороз там сто градусов! (В. Катаев.) Выразительные движения. Колени сдвинуты так, что одно колено прикрывает другое; руки около рта; дышать на пальцы.	Стр. 81
Январь	1 неделя	**Этюд «Ой, ой, живот болят»** Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются: *Ой, ой, живот болит!* *Ой, ой, меня тошнит!* *Ой, мы яблок не хотим!* *Мы хвораем, Том и Тим!* Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»). Выразительные движения. Брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.	Стр. 81
	2 неделя	**Этюд «Два сердитых мальчика»** Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся... Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».	Стр. 85

	3 неделя 4 неделя	**Этюд «Сердитый дедушка»** К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел: гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей? Мимика. Нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема дедушки. **Этюд «Король Боровик не в духе»** Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту. Шел король Боровик Через лес напрямик. Он грозил кулаком И стучал каблуком. Был король Боровик не в духе; Короля покусали мухи. (В. Приходько)	Стр. 87 Стр. 85
Февраль	1 неделя 2 неделя	**Этюды на выражение страха** **Этюд «Лисенок боится»** Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды. **Этюд «Собака лает и хватает за пятки»** Ребенок гуляет. Мимо на поводке идет собака. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Во время этюда звучит музыка Г. Фрида «Появление большой собаки».	 Стр. 87 Стр. 87
	3 неделя 4 неделя	**Этюд «Гроза»** За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром. Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно. Звучит музыка М. Раухвергера «Гром». Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище **Этюды на выражение вины и стыда** **Этюд «Провинившийся»** Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину. Этюд выполняется под музыку В. Дорохина «В углу». Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты;	 Стр. 88

		ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.	Стр. 90
Март	1 неделя

Апрель	1 неделя

		Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей. Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной. Затем изображают помирившихся. Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются. Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».	Стр. 91
	3 неделя