

Минутки эмоций (младший и средний дошкольный возраст)

Месяц	Неделя	Игровые упражнения	Источник
«Сентябрь»	1 неделя	<p>Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения</p> <p>Этюд «Лисичка подслушивает» Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят. Выразительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть. Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить впереди.</p>	<p>Чистякова М. И. 4-68 Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение : ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил. -ISBN 5-09-006683-3.</p> <p>Стр. 69</p> <p>Стр. 69</p>
	2 неделя	<p>Этюд «Кузнечик» Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже стрекошет совсем в другом месте. Звучит музыка Ан. Александрова «Кузнечик». Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.</p>	
	3 неделя	<p>Этюды на выражение удивления</p> <p>Этюд « Удивление» Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.</p>	<p>Стр. 70</p> <p>Стр. 71</p>
	4 неделя	<p>Этюды на выражение удовольствия и радости</p> <p>Этюд «Золотые капельки» Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь. Во время этюда звучит музыка Д. Христова «Золотые капельки». Выразительные движения. Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.</p>	

Октябрь	1 неделя	<p>Этюд «Цветок» Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.</p> <p>Выразительные движения. Сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.</p>	Стр. 72
	2 неделя	<p>Этюд «Ласка» Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся головой о его руки. Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок»</p>	Стр. 72
	3 неделя	<p>Этюд «Вкусные конфеты» У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.</p> <p>Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «Медовые конфетки».</p> <p>Мимика: Жевательные движения, улыбка.</p>	Стр. 72
	4 неделя	<p>Этюд «Медвежата выздоровели» Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.</p> <p>Выразительные движения. Положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слег приподняты, улыбка.</p>	Стр. 72
Ноябрь	1 неделя	<p>Этюд «Первый снег» Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.</p> <p>Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все покрыто белым-белым снегом.</p> <p>В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться!</p> <p>Выразительные движения. Откинуть назад голову, Приподнять брови, улыбнуться.</p>	Стр. 72
	2 неделя	<p>Этюд «Любящие родители» В зале звучит латышская народная песня «Колыбельная медвежонку».</p>	

	3 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.	Стр. 87
	4 неделя	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. 85
Февраль	1 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.	Стр. 87
	2 неделя	Этюд «Собака лает и хватается 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
	3 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	Стр. 88
	4 неделя	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;	

		ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.	Стр. 90
Март	1 неделя	Этюд «Ваське стыдно» Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала. Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему. Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.	Стр. 90
	2 неделя	Этюд «Стыдно» Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно. Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.	Стр. 90
	3 неделя	Игры на выражение различных эмоций Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций. Игра «Таня-плакса» Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение: Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. -Тише, Танечка, не плачь: Не утонет в речке мяч. (А. Барто) Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.	Стр. 91
	4 неделя	Игра «Поссорились и помирились» 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».	

<p>Апрель</p>	<p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p>	<p>«Кто как радуется» дети становятся в круг. Ведущий предлагает детям изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при входе в зоопарк, цирк. Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, разостные восклицания.</p> <p>«Новые игрушки» Ведущий предлагает детям прослушать рассказ про то, как девочке Маше подарили новую куклу, а мальчику Сереже – Новую машинку. Они рады, весело смеются, скачут, кружатся, играют с новыми игрушками. Звучит веселая музыка. Детям раздают игрушки и просят изобразить радость вместе с героями рассказа. Выразительные движения: дети с игрушками улыбаются, прыгают, танцуют под музыку.</p>	<p>Данилина Т.А. в мире детских эмоций: пособие для практ. Работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2006. – 160 с. Стр. 105 Стр. 106</p>
	<p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>	<p>Игра «День рождения» Выбирается именинник. Гостям (детям) предлагается придумать поздравление и подготовить подарок. Вручить подарок надо при помощи жестов и мимики. Один из учеников передает воображаемый «подарок-образ» имениннику, а все остальные должны угадать, что ему подарено.</p> <p>Игра «Смешинки и злючки» Взрослый предлагает детям рассмотреть два портрета: на одном изображено веселое выражение лица, на другом - злое. Детям задаются вопросы: «Какое настроение у детей, изображенных на картинке? Как вы узнали? Давайте посмотрим, как расположены брови, ротик». Дети внимательно рассматривают. «А теперь давайте подойдем к зеркалу и изобразим сначала веселое, затем сердитое выражение лица». Дети изображают с помощью мимики настроения и сравнивают с портретами.</p>	<p>Стр. 106</p> <p>Стр. 122</p>
<p>Май</p>	<p>1 неделя</p> <p>2 неделя</p>	<p>Игры на выражение различных эмоций Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.</p> <p>Игра «Таня-плакса» Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение: Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. -Тише, Танечка, не плачь: Не утонет в речке мяч. (А. Барто) Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.</p> <p>Игра «Поссорились и помирились»</p>	<p>Чистякова М. И. 4-68 Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение : ВЛАДОС, 1995. - 160 с: ил. -ISBN 5-09-006683-3. Стр. 91</p>

		<p>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».</p>	Стр. 91
	3 неделя	<p>Игра «Встреча настроений» Взрослый раскладывает две группы карточек с изображениями эмоций («пиктограммы») и просит детей представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Педагог изображает «хорошую», а ребенок «плохую» затем меняются кучками карточек. Затем идет обсуждение, затем можно помирить эмоции. Затем можно детям предложить набор фотографий или иллюстраций с изображениями людей с разными настроениями.</p>	<p>Данилина Т.А. в мире детских эмоций: пособие для практ. Работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2006. – 160 с. Стр. 128</p>
	4 неделя	<p>Игра «Тренируем эмоции» Взрослый предлагает детям выполнить следующие задания: - нахмуриться, как осенняя тучка; рассерженный человек; злая волшебница; - улыбнуться, как кот на солнышке; как само солнышко; как хитрая лиса; как радостный ребенок, и так, будто ты увидел чудо; - позлиться как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; - испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу или на незнакомой улице; как заяц, увидевший волка; как котенок, на которого лает собака; - устать, как человек, поднявший тяжелый груз; как муравей, который тащил большую веточку; - отдохнуть, как ребенок, который много трудился, но помог маме; как лошадь, которая привезла большой груз.</p>	