Минутки эмоций (младший и средний дошкольный возраст)

Месяц	Неделя	Игровые упражнения	Источник
«Сентябрь	1 неделя	Этюды на выражение внимания, интереса и	Чистякова М.
		сосредоточения	И.
		Этюд «Лисичка подслушивает»	4-68
		Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут	Психогимнас
		котик с петушком, и подслушивает, о чем они	тика /Под
		говорят.	ред. М. И.
		Вы разительные движения. Голову наклонить в	Буянова.—2-
		сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд	е изд М.:
		направить в другую сторону, рот полуоткрыть.	Просвещение
		Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела	: ВЛАДОС,
		слегка наклонить кпереди.	1995 160 c:
	2 неделя	Этюд «Кузнечик»	илISBN 5-
		Девочка гуляла в саду и вдруг увидела	09-006683-3.
		большого зеленого кузнечика. Стала она к нему	
		подкрадываться. Только протянула руки, чтобы	Стр. 69
		прикрыть его ладошками, а он прыг - и вот уже	
		стрекочет совсем в другом месте. Звучит	
		музыка Ан. Александрова «Кузнечик».	
		Выразительные движения. Шею вытянуть	
		вперед, пристальный взгляд, туловище слегка	Стр. 69
		наклонить вперед, ступать на пальцы.	
	3 неделя	Этюды на выражение удивления	
		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.	Стр. 70
	4 неделя	Этюды на выражение удовольствия и	
		радости	
		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	C 71
	<u> </u>	расслабить, плечи опустить.	Стр. 71

тябрь	1 неделя	Этюд «Цветок»	
Тиорь	тиедени	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.	
		_	
		1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
		<u> </u>	Стр. 72
		улыбка, мышцы лица расслаблены.	-
	2 неделя	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	
		толовой о его руки. Звучит музыка А.	
		Холминова «Ласковый котенок»	Стр. 72
	3 неделя	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	
		лицам видно, что угощение вкусное.	
		1	Стр. 72
	4 неделя	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
		1	
		I = -	
		•	
		1	G 72
_			Стр. /2
ябрь	1 неделя	l =	
		, · · ·	
		1	
		1	
		1 - 7	
			CTD 72
		l =	Cip. /2
	2 нелепа		
	2 подоли	<u>-</u>	
		1 =	
ябрь	3 неделя	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. 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 толовой о его руки. Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок» 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	

		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	Этюд «Новая кукла»	
		Девочке подарили новую куклу. Она рада,	
		весело скачет, кружится, играет с куклой.	
		В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая	
		кукла».	Стр. 76
	4 неделя	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. 78
Декабрь	1 неделя	Этюд «Смелый наездник»	51p. 75
декиоры	Поделл	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.	
		(3. Петрова)	Стр. 78
	2 неделя	«После дождя»	r. / 0
		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:	Стр. 79
		венгерская народная мелодия.	C1p. 13
	3 неделя	Этюды на выражение страдания и печали	
	Э подоля	Этюды на выражение страдания и печали Этюд «Стрекоза замерзла»	
		Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе	
		пришла зима, а стрекоза не приготовила себе	

домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит	
от холода:	
Холодно, холодно,	
Ой-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	Стр. 79
зубами.	1
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	C 01
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

	2	2 0 2	
	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 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
Ţ	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	
i			

		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	G 00
	2	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	
		опушены.	Стр. 90
	3 неделя	Игры на выражение различных эмоций	C1p. 30
	у подели	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».	CTD 01
		рилькорсискои«помирились».	Стр. 91

Анрон	1 неделя	«Кто как радуется»	Данилина
Апрель	1 недели	дети становятся в круг. Ведущий предлагает	Т.А. в мире
		дети становител в круг. Ведущий предлагает детям изобразить, показать без слов, как они	детских
		радуются при встрече с мамой, когда они	эмоций:
		встречают гостей в свой день рождения, при	пособие для
		совместных прогулках с родителями или при	практ.
		входе в зоопарк, цирк.	Работников
		Выразительные движения: объятия, улыбки,	ДОУ / Т.А.
		смех, разостные восклицания.	Данилина,
	2 неделя	«Новые игрушки»	В.Я.
	2 недели	Ведущий предлагает детям прослушать рассказ	Зедгенидзе,
		про то, как девочке Маше подарили новую	Н.М.
		куклу, а мальчику Сереже – Новую машинку.	Степина. – 2-
		Они рады, весело смеются, скачут, кружатся,	е изд. – М.:
		играют с новыми игрушками. Звучит веселая	Айрис –
		музыка. Детям раздают игрушки и просят	пресс, 2006.
		изобразить радость вместе с героями рассказа.	– 160 c.
		Выразительные движения: дети с игрушками	— 100 с. Стр. 105
		улыбаются, прыгают, танцуют под музыку.	Стр. 106
	3 неделя	Ульючются, прыгают, танцуют под музыку. Игра «День рождения»	Стр. 100
	3 педели	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.	Стр. 106
	4 неделя	Игра «Смешинки и злючки»	C1p. 100
	Подоли	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.	Стр. 122
Май	1 неделя	Игры на выражение различных эмоций	Чистякова М.
		Целью этих игр является закрепление и	И.
		воспроизведение различных эмоций.	4-68
		Игра «Таня-плакса»	Психогимнас
		Дети водят хоровод, в центре которого стоит	тика /Под
		Таня, и читают стихотворение:	ред. М. И.
		Наша Таня громко плачет:	Буянова.—2-
		Уронила в речку мячик.	е изд М.:
		-Тише, Танечка, не плачь:	Просвещение
		Не утонет в речке мяч.	: ВЛАДОС,
		(А. Барто)	1995 160 c:
		Пока дети читают стихотворение, Таня горько	илISBN 5-
		плачет. Когда хоровод останавливается, Таня	09-006683-3.
		вытирает слезы и улыбается.	Стр. 91
İ	2 неделя	Игра « Поссорились и помирились»	I

	П	
	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	Игра «Встреча настроений»	Данилина
	Взрослый раскладывает две группы карточек с	Т.А. в мире
	изображениями эмоций («пиктограммы») и	детских
	просит детей представить, как встречаются	эмоций:
	разные эмоции: та, которая нравиться, и та,	пособие для
	которая неприятна. Педагог изображает	практ.
	«хорошую», а ребенок «плохую» затем	Работников
	меняются кучками карточек. Затем идет	ДОУ / Т.А.
	обсуждение, затем можно помирить эмоции.	Данилина,
	Затем можно детям предложить набор	В.Я.
	фотографий или иллюстраций с изображениями	Зедгенидзе,
	людей с разными настроениями.	H.M.
4 неделя	Игра «Тренируем эмоции»	Степина. – 2-
	Взрослый предлагает детям выполнить	е изд. – М.:
	следующие задания:	Айрис –
	- нахмуриться, как осенняя тучка;	пресс, 2006.
	рассерженный человек; злая волшебница;	-160 c.
	- улыбнуться, как кот на солнышке; как само	Стр. 128
	солнышко; как хитрая лися; как радостный	1
	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;	
	- устать, как человек, поднявший тяжелый груз, как муравей, который тащил большую веточку;	
	, , ,	
	- отдохнуть, как ребенок, который много	
	трудился, но помог маме; как лошадь, которая	Cmp 120
	привезла большой груз.	Стр. 128