

Минутки эмоций (ранний возраст)

Месяц	Неделя	Игровые упражнения	Источник
«Сентябрь»	1 неделя	<p>Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения</p> <p>Этюд «Лисичка подслушивает»</p> <p>Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.</p> <p>Выразительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.</p> <p>Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить кпереди.</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>
	2 неделя	<p>Этюд «Кузнечик»</p> <p>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».</p> <p>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»</p> <p>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.</p> <p>Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.</p>	Стр. 70
	4 неделя	<p>Этюды на выражение удовольствия и радости</p> <p>Этюд «Цветок»</p> <p>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,</p>	

		<p>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
Октябрь	1 неделя	<p>Этюд «Ласка»</p> <p>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
	2 неделя	<p>Этюд «Вкусные конфеты»</p> <p>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
	3 неделя	<p>Этюд « Медвежата выздоровели»</p> <p>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
	4 неделя	<p>Этюд «Ласка»</p> <p>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
Ноябрь	1 неделя	<p>Этюд «Первый снег»</p> <p>Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу.</p>	

		<p>1-я строчка — хлопают в ладоши.</p> <p>2-я строчка — разводят руки в стороны ладонями вверх.</p> <p>3-я строчка — гладят по кругу свои щеки.</p> <p>4-я строчка — опускают руки и улыбаются.</p>	Стр. 78
Декабрь	1 неделя	<p>Этюды на выражение страдания и печали</p> <p>Этюд «Ой, ой, живот болят»</p> <p>Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но невымытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:</p> <p><i>Ой, ой, живот болит!</i></p> <p><i>Ой, ой, меня тошнит!</i></p> <p><i>Ой, мы яблок не хотим!</i></p> <p><i>Мы хвораем, Том и Тим!</i></p> <p>Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).</p> <p>Выразительные движения. Брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.</p>	Стр. 81
	2 неделя	<p>Этюд «Два сердитых мальчика»</p> <p>Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...</p> <p>Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».</p>	Стр. 85
	3 неделя	<p>Этюд «Сердитый дедушка»</p> <p>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?</p> <p>Мимика. Нахмуренные брови.</p> <p>Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема дедушки.</p>	Стр. 87
	4 неделя	<p>Этюд «Король Боровик не в духе»</p> <p>Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.</p>	

		<p>Шел король Боровик Через лес напрямик. Он грозил кулаком И стучал каблуком. Был король Боровик не в духе; Короля покусали мухи.</p> <p>(В. Приходько)</p>	Стр. 85
Январь	1 неделя	<p>Игры на выражение различных эмоций</p> <p>Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.</p> <p>Игра «Таня-плакса»</p> <p>Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение:</p> <p>Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. -Тише, Танечка, не плачь: Не утонет в речке мяч.</p> <p>(А. Барто)</p> <p>Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.</p>	Стр. 81
	2 неделя	<p>Игра «Поссорились и помирились»</p> <p>Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей.</p> <p>Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.</p> <p>Затем изображают помирившихся.</p> <p>Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.</p> <p>Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».</p>	
	3 неделя	<p>«Кто как радуется»</p> <p>дети становятся в круг. Ведущий предлагает детям изобразить, показать без слов, как они радуются при встрече с мамой, когда они</p>	Данилина Т.А. в мире детских эмоций: пособие для практ. Работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я.

	4 неделя	<p>встречают гостей в свой день рождения, при совместных прогулках с родителями или при входе в зоопарк, цирк.</p> <p>Выразительные движения: объятия, улыбки, смех, разостныевосклициания.</p> <p>Игра «Новые игрушки»</p> <p>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.</p> <p>Выразительные движения: дети с игрушками улыбаются, прыгают, танцуют под музыку.</p>	<p>Зедгенидзе, Н.М. Степина. – 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2006. – 160 с.</p> <p>Стр. 105</p> <p>Стр. 106</p>
Февраль	1 неделя	<p>Психомышечная тренировка без фиксации внимания на дыхании</p> <p>Медвежата в берлоге (вводная игра)</p> <p>Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чащу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.</p>	<p>Стр. 65</p> <p>Стр. 66</p>
	2 неделя	<p>1. Игра с шишками (на напряжение и расслабление мышц рук).</p> <p>Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела - лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.</p> <p>Повторить игру 2-3 раза.</p>	
	3 неделя	<p>2. Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц ног).</p> <p>Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и</p>	Стр. 66

	4 неделя	<p>медвежата дружно распрямляют свои ножки.</p> <p>Повторить игру 2-3 раза.</p> <p>3. Игра «Холодно - жарко» (на напряжение и расслабление мышц туловища).</p> <p>Мама-медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки - греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер.</p> <p>Повторить игру 2 — 3 раза.</p>	Стр. 66
Март	1 неделя	<p>4. Игра с шарфиком (на расслабление мышц шеи).</p> <p>Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли. Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки. Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.</p>	Стр. 66
	2 неделя	<p>5. Пчелка мешает спать (игра лицевых мускулов).</p> <p>В берлогу снова прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка раскрыли рот, язык отдыхает. Пришла мама-медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.</p>	
	3 неделя	<p>6. Отдых. Мама-медведица спела медвежатам колыбельную («Колыбельная медвежонку»), а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица ушла в лес. (Пауза.) Медведица вернулась и стала рассказывать медвежатам, что им снится. Всем медвежатам снился один и тот же сон: как будто бы они сидят в кустах и смотрят</p>	Стр. 90

	4 неделя	<p>на играющих детей. (Этюды, пройденные на занятии. Закрепление полученных впечатлений и навыков.) (Пауза.) Медведица говорит медвежатам, что сейчас они услышат прекрасную музыку, и, обращаясь к каждому медвежонку в отдельности, рассказывает, какими они будут хорошими, когда проснутся (П. Чайковский. «Сладкая греза»). Потом она предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснутся. (Пауза.) Поет жаворонок («Песня жаворонка»). Дети быстро и энергично или, если того требует последующая деятельность детей, спокойно и медленно встают. С удивлением и любопытством дети-медвежата выглядывают из берлоги: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге.</p> <p>Ведущий предлагает медвежатам снова превратиться в детей. Психомышечная тренировка закончена.</p> <p>Вариант отдыха. Ведущий предлагает детям удобно устроиться, расслабиться и слушать с закрытыми глазами ласковую музыку (Н. Рот. «Говорите тише»). С окончанием музыки дети открывают глаза и тихо встают.</p> <p>Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения</p> <p>Этюд «Лисичка подслушивает»</p> <p>Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.</p> <p>Вы разительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.</p> <p>Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить кпереди.</p>	<p>Стр. 66</p> <p>Стр. 69</p>
Апрель	1 неделя	<p>Этюды на выражение удивления</p> <p>Этюд « Удивление»</p> <p>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.</p> <p>Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки</p>	

		<p style="text-align: center;"><i>вот так!</i></p> <p>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.</p>	Стр. 78
	3 неделя	<p>Игры на выражение различных эмоций</p> <p>Целью этих игр является закрепление и воспроизведение различных эмоций.</p> <p>Игра «Таня-плакса»</p> <p>Дети водят хоровод, в центре которого стоит Таня, и читают стихотворение:</p> <p>Наша Таня громко плачет: Уронила в речку мячик. -Тише, Танечка, не плачь: Не утонет в речке мяч. (А. Барто)</p> <p>Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.</p>	Стр.81
	4 неделя	<p>Игра «Поссорились и помирились»</p> <p>Два ребенка сначала изображают поссорившихся детей.</p> <p>Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.</p> <p>Затем изображают помирившихся.</p> <p>Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.</p> <p>Звучит музыка Т. Вилькорейской «Помирились».</p>	Стр. 85