

Минутки эмоций (старший дошкольный возраст)

Месяц	Неделя	Игровые упражнения	Источник
Сентябрь	1 неделя	<p>Этюды на выражение внимания, интереса и сосредоточения</p> <p>Этюд «Собака принюхивается» Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно вытягивает приятный и дразнящий запах.</p> <p>Этюд «Что там происходит?» Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» — подумала она, но ближе подойти не решилась. Выразительные движения. Голову поворачивать в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.</p> <p>П о з а. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.</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. 69</p>
	2 неделя		
	3 неделя	<p>Этюд «Любопытный!» По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил, и ему очень захотелось узнать, что же лежит в сумке. Мужчина шел большими шагами и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки «прилип» к прохожему: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой и, вытягивая шею, заглядывает в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, положил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки около сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные ракетки. Мальчик разочарованно махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.</p>	<p>Стр. 69</p>
	4 неделя	<p>Этюд«Сосредоточенность» Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления на врага. Выразительные движения. Левой рукой опереться локтем о стол и поддерживать голову, наклоненную влево; указательным пальцем левой руки двигать по воображаемой карте. Мимика. Слегка сощуренные глаза, нижняя губа закусена.</p>	
Октябрь	1 неделя	<p>Этюд«Раздумье» Мальчик собирал в лесу грибы и заблудился. Наконец он вышел на большую дорогу. Но в какую сторону идти? Во время этюда звучит музыка Д. Львова-</p>	

Ноябрь	1 неделя	<p>Этюд«Встреча с другом» У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу! Выразительные движения. Объятие, улыбка.</p>	Стр. 74
	2 неделя	<p>Этюд«Битва» В зале звучит музыка П. Хоффера «Битва». Один ребенок изображает Ивана-царевича, который сражается с трехглавым Змеем-Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван-царевич. Выразительные движения. У исполнителя роли Змея-Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея - Горыныча. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван-царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом. Поза и мимика победителя. Плечи развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой</p>	
	3 неделя	<p>Этюд«Два клоуна» Под музыку В. Адигезалова «Мне очень весело» два веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу. Выразительные движения. Голову откинуть, рот широко раскрыть, губы растянуть улыбкой, брови приподнять, глаза слегка прищурить.</p>	Стр. 75
	4 неделя	<p>Этюд«Ключ нашелся» Мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ, откроет дверь, войдет в свою комнату, положит портфель, быстро поест и пойдет гулять... Но где же ключ? Мальчик ищет его и в портфеле, и в карманах, и вокруг себя на полу... Нет ключа! Мальчик расстроился: мама и папа придут с работы поздно, да и попадет ему за потерю. Он пошел на улицу и стал искать там. Искал он долго и, когда уже собрался заплакать, вдруг увидел ключ под скамейкой (или висящим на веточке куста). Мальчик схватил ключ и от радости даже запрыгал вокруг скамейки, а потом вприпрыжку побежал домой.</p>	

Декабрь	1 неделя	<p>Этюд«Негаданная радость» В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала: — Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк! Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы. Выразительные движения. 1. Прикусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаться. 2. Смеяться, потирать руки одну о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.</p>	Стр. 77
	2 неделя	<p>Этюд«Праздничное настроение» Дети делятся на две группы. Первая группа стоит вдоль стены. Вторая группа идет по кругу под музыку Н. Римского-Корсакова (вступление к 1-му акту оперы «Сказка о царе Салтане», отрывок) торжественным маршем и, проходя мимо стоящей у стены группы, приветствует ее поднятием вверх правой руки. (Дети должны представить себя идущими на праздник в нарядных одеждах. Настроение у всех радостное, праздничное.) Выразительные движения. Идти уверенным, решительным шагом; спина прямая, голова приподнята, На лице улыбка.</p>	Стр. 77
	3 неделя	<p>Этюд«Чунга-Чанга» Путешественник пристал на своем корабле к Волшебному острову, где все всегда радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова — маленькие чернокожие дети. И на мальчиках, и на девочках были надеты одинаковые пестрые юбочки, на ногах и руках у них звенели браслеты с колокольчиками, в ушах у всех были круглые серьги, на шее - бусы, а в волосах — красивые перья. С веселой улыбкой они стали пританцовывать под музыку В. Шаинского «Чунга-Чанга» вокруг путешественника и петь: <i>Чудо-остров, Чудо-остров, Жить на нем легко и просто, Чунга-Чанга!</i> Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.</p>	Стр. 77
	4 неделя	<p>Этюд«Хорошее настроение» Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, - сказала она. - Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение. Выразительные движения. Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки.</p>	

		Мимика. Улыбка. Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».	Стр.78
Январь	1 неделя	Этюды на выражение страдания и печали Этюд«Очень худой ребенок» Ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног Но Это кто там печально идет? И печальную песню поет? <i>Муравей пробежал, Повалил его с ног, И вот он лежит одинок, Муравей повалил его с ног. Митя из дому шел, До калитки дошел, Но дальше идти он не смог! Он каши, он каши, он каши не ел, Худел, худел, болел, слабел! И вот он лежит одинок, Муравей повалил его с ног!</i> (Э. Мошковская) Дети по очереди показывают, какое худое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Звучит песня З. Левиной «Митя». Мальчик, пошатываясь, идет по направлению к калитке (специально поставленный стул). Навстречу ему выбегает муравей и трогает его своим усиком (пальцем) — Митя падает.г.	
	2 неделя	Этюд«Старый гриб» Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки. Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.	Стр. 82 Стр. 82
	3 неделя	Этюд«Я так устал» Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит: <i>Я так устал, Я очень устал.</i> Звучит музыка Д. Г. Тюрка «Я так устал». Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.	
	4 неделя	Этюд«Золушка» В зале звучит музыка М. Воловаца «Золушка и принц» (отрывок). Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку... Выразительные движения. Поникшая голова,	Стр. 82

		сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.	Стр. 82
Февраль	1 неделя	Этюд«Остров плакс» Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. Во время этюда звучит музыка Д. Кабалеvского «Плакса».	Стр. 83
	2 неделя	Этюды на выражение отвращения и презрения Этюд« Соленый чай» Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту! Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу подтянуть, нос сморщить - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.	
	3 неделя	Этюд«Грязная» бумажка На полу в коридоре лежит «грязная» бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора. («Грязная» бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется. Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает «грязную» бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.)	Стр. 83
	4 неделя	Этюд«Грязь» Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки. Выразительные движения. Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.	
Март	1 неделя	Этюд«Гадкий утенок» Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г. Х. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают	

	2 неделя	<p>эпизод на птичьей двору, в котору птицы и человек демонстрирують свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, которуый не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.</p> <p>«Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которуая давала птицам корм, толкала ногою».</p> <p>Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.</p> <p>Выразительные движения. 1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх. 2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.</p> <p>Этюды на выражение гнева Этюд «Гневная гиена»</p> <p>Гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.</p> <p><i>Я страшная Гиена, Я гневная Гиена, От гнева на моих губах Всегда вскипает пена.</i></p> <p>Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.</p>	Стр. 84 Стр. 86
	3 неделя	<p>Этюд «Разъяренная медведица»</p> <p>На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонок. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышляком и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонок теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.</p> <p>Выразительные движения. Ярость, сдвинутые</p>	

	4 неделя	<p>брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.</p> <p>Этюды на выражение страха</p> <p>Этюд«Страх»</p> <p>Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?</p> <p>За время этюда звучит музыка Н. Мясковского «Тревожная колыбельная».</p> <p>Выразительные движения. Голову откинуть назад и втянуть в плечи. Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.</p>	Стр. 86
Апрель	1 неделя	<p>Этюд«Момент отчаяния»</p> <p>Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти. Звучит музыка Н. Лысенко «Момент отчаяния» (отрывок).</p> <p>Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.</p>	Стр. 88
	2 неделя	<p>Этюд«Ночные звуки»</p> <p>Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться. В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.</p> <p>Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.</p>	
	3 неделя	<p>Этюды на выражение вины и стыда</p> <p>Этюд«Чуня просит прощения»</p> <p>От хвастунишки-поросенка Чуня ушли его друзья - ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей:</p> <p><i>Где, вы, верные друзья?</i></p> <p><i>Чуне помогите!</i></p> <p><i>За бахвальство и за смех</i></p> <p><i>Вы меня простите.</i></p> <p><i>(В. Соколов, Т. Дмитриева)</i></p>	

		В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.	Стр. 98
3 неделя		Этюд «Скульптурная группа» Ведущий предлагает вспомнить этюд «Маленький скульптор» и говорит, что на этот раз скульптор решил вылепить скульптурную группу, которая будет называться «Волк и заяц». Он ставит двух детей на середину зала и показывает каждому из них позу и мимику: заяц удит рыбу и не замечает, что за его спиной стоит волк и вот-вот на него набросится. Скульптор обходит вокруг скульптурной группы, поправляет ее, если считает это необходимым, отходит в сторону, любит свою работу. Скульптор устал, он ложится отдохнуть рядом со своей работой. Пока он спит, скульптурная группа оживает. Волк пытается поймать зайца. Они бегают вокруг спящего, но, как только скульптор начинает шевелиться и просыпаться, волк и заяц занимают свои места и застывают в прежних позах. Скульптор встает, снова любит свою работу. Он и не знает, что волк и заяц оживали.	Стр. 98
4 неделя		Этюд «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».	Стр. 91