

## ПСИХОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

### «Воздушные шарики»

**Цель:** Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

*Упражнение можно повторить 3 раза.*

### «Корабль и ветер»

**Цель:** Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

*Упражнение можно повторить 3 раза.*

### «Дудочка»

**Цель:** Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

*Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.*

### «Зайки и слоны»

**Цель:** Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

## «Солнечный зайчик»

*Игра - релаксация*

**Цель:** Снятие напряжения мышц лица.

**Ведущий:**

Хотите поиграть с "Солнечным зайчиком"? (Звучит музыка)

Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним. Отлично! Мы подружились с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

## Этюды и комплексы психомышечной тренировки

### «Штанга 1»

**Цель:** Расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелатоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

### Штанга 2»

**Цель:** Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

### «Шалтай-болтай»

**Цель:** Расслабить мышцы рук, спины и груди.

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" – резко наклоняем корпус тела вниз».

### «Спящий котенок» (для детей 3 - 4 лет)

Ребенок выполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

### «Сосулька» (для детей 4 лет)

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,  
Солнце взойдет,  
Гвоздь упадет.

(В. Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

### «Петрушка прыгает» (для детей 4 – 5 лет)

Играющий изображает Петрушку, который мягко прыгает.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой.

*Выразительные движения. Ноги согнуты в коленях, корпус тела слегка наклонен вперед, руки висят вдоль тела, голова наклонена вниз.*

### «Каждый спит» (для детей 5 – 6 лет)

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он  
Тьму людей, и каждый спит:  
Тот, как вкопанный, сидит,  
Тот, не двигаясь, идет,  
Тот стоит, раскрывши рот.

(В.А. Жуковский)

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в различных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

### «Спать хочется» (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик попросил, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает.

*Выразительные движения. Зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.*

### «Фея сна» (для детей 5 – 6 лет)

Дети сидят на стульях или на полу, на достаточно большом расстоянии друг от друга. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке – это фея сна (мальчик – волшебник). Фея касается одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Затем фея обходит остальных детей, касаясь их волшебной палочкой ...Фея смотрит на детей: все спят, улыбается и тихонько уходит.

### «Факиры» (для детей 5 – 6 лет)

Дети садятся на пол, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена (подбородок касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка, факиры отдыхают.

### «Пылесос и пылинки» (для детей 6 – 7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, то встает и уходит.

Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

### «Качели» ( для детей 6 – 7 лет)

Ребенок стоя «качается на качелях».

*Выразительные движения.* 1. Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. 2. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, покачиваться вперед-назад. Для большей экспрессии сгибать и выпрямлять колени.

### «Насос и мяч» (для детей 6 – 7 лет)

Играют двое. Один изображает большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). По мере надувания «мяча» он постепенно выпрямляет ноги, туловище, головы, надувает щеки, руки отходят от боков. «Мяч» надут, и насос перестает накачивать. Шланг насоса выдергивается, и из «мяча» с сильным шипением выходит воздух. Тело вновь обмякает, возвращается в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

### «С добрым утром»

*Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики*

**Цель: Учить детей настраиваться на радостное эмоциональное состояние с помощью музыки.**

**Звучит музыка, дети сидят на стульчиках.**

Ведущий: Вы сидите, ваши головы опущены, вы дремлете, спите; вдруг ощущаете, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открываете глаза, потягиваетесь, поднимаетесь, подходите к окну и, открыв его, любуетесь ранним утром. (музыка прекращается)

### «Вы проснулись?»

*Указательными пальцами поглаживать глаза*

*Сделать из пальцев “бинокль” посмотреть в него*

С добрым утром, ушки!

Вы проснулись?

*Ладонями поглаживать уши*

Приложить ладони к ушам “Чебурашка”

С добрым утром, ручки!

Вы проснулись?

*Поглаживать то одну, то другую ручки*

Хлопки в ладоши

С добрым утром, ножки!

Вы проснулись?

*Поглаживание коленок*

Потопать ногами

С добрым утром, солнце!  
Я - проснулся! (*проснулась*)  
Поднять руки вверх, посмотреть на солнце  
(*посмотреть вверх*)

### «Летний вечер»

#### Игра-драматизация

**Цель:** Развивать фантазию, воображение, навыки сценического перевоплощения.

(*Действие выполняется под музыку*)

В кресле усталый хозяин молчит.  
Кот у него на коленях урчит.  
Старая Джекки в зеленом домишке  
Кость разгрызает и лает на мышку.  
Тихо коровы лежат на лугу,  
Дремлет пастух, приютившись в стогу.  
Землю покрыла вечерняя тень.  
Вот пролетел и еще один день!  
(*Уолтер Де ла Мэр*)

### «Цветочек»

#### Этюд - релаксация

**Цель:** Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Но вдруг пошёл прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают.

Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!

### «Зимняя прогулка»

#### Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики

**Цель:** Упражнять детей в разнообразных имитационных движениях и передаче смены эмоциональных состояний

*Ведущий:*

Раз, два, три, четыре, пять  
Мы во двор пришли гулять.  
(*Маршируем по кругу*)  
Бабу снежную лепили,  
(*"Лепим" комочек двумя ладонями*)  
Птичек крошками кормили,  
(*Крошащие движения всеми пальцами*)  
С горки мы потом катались,  
(*По парам едут «На саночках»*)  
А ещё в снегу валялись.

*(падают на ковер)*  
Все в снегу домой пришли.  
*(Отряхиваем ладошки)*  
Съели суп и спать легли  
*(Движения воображаемой ложкой, руки под щёки)*  
Предложить детям под музыку, закрыв глаза, воспроизвести в памяти зимнюю прогулку.

### «Веснянка»

#### Коммуникативная игра

**Цель:** Расширение эмоциональной сферы ребёнка; развитие умения передавать эмоциональное состояние при помощи интонации, мимики, поз, жестов.

*(Поочередно выбрасываем руки вверх)*  
Солнышко, солнышко  
*(Покачиваем туловище со сцепленными над головой руками)*  
Золотое доньшко!  
*(2 раза прыжки на двух ногах)*  
Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло!  
*(Бег на месте)*  
Побежал в саду ручей,  
*(Взмахи руками, как крыльями)*  
Прилетело сто грачей,  
*(медленно приседаем)*  
И сугробы тают, тают,  
*(Ладочки разводим в стороны в форме цветка)*  
И цветочки вырастают

### «Позови ласково»

**Цель:** Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает ребёнку передать мяч (или игрушку) ребёнку, стоящему рядом, ласково назвав его по имени. Ребёнок берёт мяч и передаёт его следующему ребёнку с тем же заданием. После этого дети делятся своими впечатлениями и ощущениями.

### «Тёплый дождик»

**Цель:** Развитие эмоциональной сферы ребёнка, снятие психоэмоционального напряжения.

Воспитатель рассказывает детям: дождик смочил землю, освежил траву и листья. Давайте поиграем с дождевыми каплями.

Вначале дети прячут руки за спину, затем выносим вперёд прямую правую руку ладонью вверх, левая остаётся за спиной. Затем руки меняем местами. Дети пытаются представить, что они чувствуют. Повторить 6 – 8 раз.

### «Мыльные пузыри»

**Цель:** Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатель имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полёт этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.

### «Котятка»

**Цель: Коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка, расслабление мышц, освоение позы покоя**

Дети лежат на ковре, свернувшись «клубочком» с закрытыми глазами. Воспитатель говорит слова:

На ковре котятка спят. Мур - мур.

Просыпаться не хотят. Мур - мур.

Тихо спят спина к спине

И мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Мур - мур. (Дети выполняют)

Лапки вытянули. Мур - мур.

Потянулись и проснулись.

### «Волшебный цветок»

**Цель: Учить выражать свою индивидуальность. Представлять себя другим детям в группе.**

Детям предлагают представить себя маленькими ростками цветов. По желанию, они выбирают, кто каким будет цветком. Далее под музыку показывают, как цветок распускается (дети медленно поднимаются в полный рост, раскрывают руки, сложенные «бутоном»). Затем каждый ребёнок рассказывает о себе: где и с кем он растёт, как себя чувствует, о чём мечтает, что любит, с кем хочет дружить и так далее.

### «Передача чувств»

**Цель: Учить детей передавать различные эмоциональные состояния невербальным способом.**

Ребёнку даётся задание: передать по «цепочке» определённое чувство с помощью мимики, жестов, прикосновений. Чувство называет воспитатель на ухо первому ребёнку, детям произносить слова не разрешается. Затем дети обсуждают, какое чувство они передавали, что они чувствовали при этом.

### «Моя любимая игрушка»

**Цель: Развивать умение слушать друг друга: описывать любимую игрушку, отмечая её выражение, настроение, свои чувства к этой игрушке.**

Ребёнок выбирает игрушку, которая ему больше всего нравится и которую он будет описывать, но не называет её другим детям. Ребёнок начинает её описывать, а остальные дети угадывают.

### «Ракушка»

**Цель: Развивать эмоционально-личностную сферу психики ребёнка, память, внимание, воображение.**

Воспитатель просит детей представить, что они находятся на берегу реки (моря). Дети свободно двигаются по «берегу», находят ракушки и, поднося их к уху, слушают шум моря, а так же предлагают послушать «голос» найденной ракушки товарищам и воспитателю.

### «Разноцветный букет»

**Цель: Учить детей взаимодействовать друг с другом, получая от этого радость и удовольствие.**

Каждый ребёнок объявляет себя цветком по своему выбору и находит себе другой цветок для букета. Свой выбор он должен объяснить. Затем все «букетики» объединяются в один большой «букет» и устраивают хоровод цветов.

#### **«Поделись своим теплом»**

**Цель: Развитие эмоционально-волевой сферы личности ребёнка, доброжелательности, взаимопомощи.**

Предложить детям найти своё сердце, прижав обе ладони к груди, и прислушаться, как оно стучит. Затем каждый должен представить, что у него вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Тёплый свет его разливается по телу. Его так много, что он не помещается в груди. Воспитатель предлагает поделиться этим теплом с другими. Дети прикасаются друг к другу со словами: я хочу поделиться с тобой своим теплом. Затем дети делятся своими ощущениями.

#### **«Волшебный стул»**

**Цель: Воспитывать умение быть ласковым, активизировать в речи детей нежные, ласковые слова.**

Один ребёнок садится в центр круга на «волшебный стул». Воспитатель предупреждает детей о том, что о сидящем на стуле можно говорить только хорошие слова. Дети говорят добрые, ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего на стуле, обнять, поцеловать. Затем дети говорят, что им понравилось больше: сидеть и слушать или говорить.

#### **«Назови себя»**

**Цель: Учить детей представлять себя коллективу.**

Ребёнку предлагается представить себя. Назвать своё имя, как ему больше нравится, рассказать, как называют его дома, как он хотел бы, чтобы его называли в группе и почему.

#### **«Скульптор»**

**Цель: Учить детей взаимодействовать в группе сверстников, считаться с их мнением.**

Один ребёнок – скульптор, другие (от 4 до 8) – глина. Скульптор «лепит» композицию из «глины», расставляя фигуры по задуманному проекту. Остальные дети ему помогают. Затем вместе рассматривают композицию и придумывают для неё название.

#### **«Перевоплощение»**

**Цель: Учить детей умению перевоплощаться в предметы и животных, изображая их с помощью пластики, мимики, жестов.**

Дети по очереди загадывают определённый «образ», изображают его, не называя. Остальные пытаются отгадать, давая словесный портрет.

#### **«Волшебный сон»**

**Цель: Расслабление мышц, освоение позы покоя, коррекция эмоциональной сферы.**

Дети лежат на полу, закрыв глаза. Воспитатель произносит слова: наши ноги отдыхают, наши руки отдыхают. Наши глазки отдыхают, отдыхают, засыпают. Напряжение улетело и расслаблено всё тело. И послушный наш язык быть расслабленным привык. Нам дышится легко, ровно и глубоко. Дети лежат так несколько минут.

### «Огонь – лёд»

#### Цель: Коррекция психо-эмоциональной сферы ребёнка.

По команде «огонь» - стоящие в кругу дети начинают двигать всеми частями тела.

По команде «лёд» - дети застывают в позе, которую застала команда.

### «Кулачки»

#### Цель: Расслабление мышц и освоение позы покоя.

Сжать пальцы рук в кулак, руки на коленях, косточки побелели от напряжения. Воспитатель говорит детям: «Нам так сидеть не удобно, расслабьте руки, они устали, отдыхаем. Легко и приятно стало.» Повторить это упражнение несколько раз со словами:

Руки на коленях, кулачки сжаты,  
Крепко с напряжением пальчики прижаты.  
Пальчики сильнее сжимаем,  
Отпускаем расслабляем.  
Знайτε девочки и мальчики  
Отдыхают наши пальчики.

### «Свечи»

#### Цель: Развивать умение управлять своим эмоциональным состоянием, расслабляться, рассказывать о своих чувствах и переживаниях.

Дети в удобных позах рассаживаются вокруг свечи на безопасном расстоянии. 5-8 секунд смотрят на пламя, затем закрывают глаза на несколько секунд. В это время воспитатель гасит свечу. Дети открывают глаза и рассказывают о тех образах, которые увидели в пламени свечи.

### «Кувшинчик»

#### Цель: Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.

Дети представляют себя красивым расписным кувшинчиком, из которого можно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой водой. Дети наклоняются вперёд и «выливают» из себя то, чего там быть не должно: боль, обиду, злобу.

### «Хрустальная вода»

#### Цель: Развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы психики ребёнка.

Присесть, набрать в руки пригоршню «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя, подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и – и – и».

### «Цветок»

#### Цель: Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы психики ребёнка.

Воспитатель произносит следующие слова, сопровождая их действиями.  
- Тёплый луч упал на землю и согрел семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится на солнышке, подставляет теплу и свету каждый лепесток.

Дети передают своими движениями движения цветка.

### «Волшебники»

**Цель: Продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, умение проявлять внимание и заботу.**

Детям предлагается представить, что они волшебники и могут исполнить свои желания и желания других. Каждому даётся возможность прибавить другому то, чего (на его взгляд) ему не хватает. Например: «Володе я прибавлю смелости, Алёше ловкости, Маше я прибавлю доброты и т.д.»

#### **«Пирамида любви»**

**Цель: Воспитывать уважительное отношение к миру и людям, развивать коммуникативные способности.**

Дети сидят по кругу. Воспитатель говорит детям: «Каждый из вас что-то или кого-то любит. Расскажите, кого и что вы любите. Давайте построим пирамиду любви из наших рук.

Дети встают и ложа свою руку на руку предыдущего ребёнка говорят: «Я люблю море», «Я люблю маму», «Я люблю цветы» и т.д. Воспитатель подчёркивает, что пирамида получилась высокая, потому, что мы любим и любимы.

#### **«Мыльные пузыри»**

**Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.**

Воспитатель имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полёт этих пузырей. Дети свободно двигаются по всему свободному пространству. После команды «Лопнули», дети ложатся на пол.

#### **«Хочешь быть моим другом?»**

**Цель: Развитие чувства общности, снятие эмоционального напряжения.**

Дети встают по кругу. Каждый выбирает себе друга, при этом касаясь руками рук выбранного, проговаривая слова: «Ты хочешь быть моим другом?» По взаимному выбору дети делятся на пары. После этого рассказывают свои чувства и эмоции.

#### **«Снеговик»**

**Цель: Развитие выразительности движений, воображения, снятие эмоционального напряжения.**

Все дети изображают снеговиков. По команде воспитателя «Наступила весна», «снеговики» начинают таять. Дети расслабляются, тело обмякает и дети постепенно опускаются на пол.

#### **«Хоровод»**

**Цель: Развитие чувства общности, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.**

Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

#### **«Облака»**

**Цель: Развитие воображения, выразительности движений, снятие эмоционального напряжения.**

Воспитатель показывает детям вырезанные из картона облака с мимическими изображениями, читает стихотворение и предлагает детям передать те же эмоции.

### «Доктор Айболит»

**Цель:** Развитие воображения, выразительности движений и речи, групповой сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатель или ребёнок исполняет роль доктора Айболита, остальные дети исполняют роль больных обезьян. Доктор подходит к каждой обезьянке, жалеет её, гладит, после этого обезьянки выздоравливают. Они радуются, что у них больше ничего не болит. Дети делятся своими эмоциями, что им больше нравится: когда жалеют их или жалеть самим.

### «Цветок кактуса»

**Цель:** Расслабление мышц, эмоциональное равновесие, освоение позы покоя.

Сидя по-турецки, опустив голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны.

Голову откинуть назад и медленно поворачивать за «солнцем».

При этом мимика – глаза закрыты, мышцы лица расслаблены.

## Этюды на выражение удивления

### «Фокусник» (для детей 4 – 5 лет)

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.*

### «Круглые глаза» (для детей 6 – 7 лет)

Однажды первоклассник Артур подсмотрел в подъезде удивительную сценку и написал об этом рассказ: «Я шел из школы. Я зашел в подъезд и увидел, что бегают тряпка. Я поднял тряпку и увидел, что там котенок».

*Ведущий предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.*

## Этюды на выражение страдания и печали

### «Стрекоза замерзла» (для детей 4 – 5 лет)

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,  
Ой-ей-ей-ей!  
Голодно, голодно,  
Жутко зимой!  
Мне некуда деться,  
Сугробов не счесть.  
Пустите погреться  
И дайте поесть.

*Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы».*

*Мимика. Приподняты и сдвинуты брови; стучать зубами.*

### «Ой, ой, живот болит» (для детей 4 – 5 лет)

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но не мытые яблоки. У них разболелись животы. Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!  
Ой, ой, меня тошнит!  
Ой, ой, мы яблок не хотим!  
Мы хвораем, Том и Тим!

*Выразительные движения. Брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут; руки прижаты к животу.*

#### **«Я так устал» (для детей 5 – 6 лет)**

Маленький гномик несет на спине большую еловую шишку. Вот он остановился, положил шишку у своих ног и говорит:

Я так устал,  
Я очень устал.

*Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.*

#### **«Золушка» (для детей 5 – 6 лет)**

Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...

*Выразительные движения. Пониженная голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.*

#### **«Остров плакс» ( для детей 5 – 6 лет)**

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети отталкивают его и продолжают реветь.

*Во время этюда звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса».  
Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.*

#### **«Старый гриб» (для детей 6 – 7 лет)**

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскидистой шляпки.

*Выразительные движения. Стоять, ноги расставлены, колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.*

## **Этюды на выражение гнева**

#### **«Сердитый дедушка» (для детей 4 – 5 лет)**

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел гулять за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

*Мимика. Нахмуренные брови.*

#### **«Два сердитых мальчика» (для детей 4 – 5 лет)**

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови, размахивают руками, наступают друг на друга, вот-вот подерутся...

### «Король Боровик не в духе» (для детей 4 – 5 лет)

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)

### «Баба Яга» (для детей 5 – 6 лет)

Баба Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтоб потом съесть Аленушку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет – сбежала. Рассердилась Баба Яга, что без ужина осталась, бегаёт по избе, ногами топаёт, кулаками размахивает.

### «Разъяренная медведица» (для детей 6 – 7 лет)

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. 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 стало яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

*Выразительные движения. Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.*

### «Хмурый орел» (для детей 7 лет)

Ведущий читает стихотворение:

Вот за решеткой, хмур и зол,  
Сидит орел.  
Могучих крыльев гордый взмах  
Внушает страх.  
Давно ль громады грозных скал  
Он облетал  
И камнем падал свысока  
На врага?  
Он был свободный властелин  
Седых вершин.  
Теперь в неволе, хмур и зол,  
Сидит орел.

(В. Виктор)

Затем дети по очереди изображают орла, который медленно взмахивает крыльями, взбирается на камень (стул) и хмуро разглядывает детей из-за решетки.

## Этюды на выражение страха

### «Лисенок боится» (для детей 3 – 4 лет)

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большой выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.

### «Собака лает и хватается за пятку» (для детей 3 – 4 лет)

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке идет собака. Она лает на ребенка и пытается, натягивая поводок, достать мордой до его ног. Ребенок сжимается от страха.

#### **«Гроза» (для детей 4 – 5 лет)**

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.

*Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи;*

*Глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.*

#### **«Страх» (для детей 5 – 6 лет)**

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

*Выразительные движения. Голова откинута назад и втянута в плечи.*

*Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.*

#### **«Потерялся» (для детей 5 – 6 лет)**

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.

*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.*

#### **«Ночные звуки» (для детей 6 – 7 лет)**

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, а 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 пещере (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен. Все дети подходят к ребенку, изображавшему утенка, и по очереди слушают, как сильно и гулко бьется у него сердце.

### **Этюда на выражение вины и стыда**

#### **«Ваське стыдно» (для детей 3 – 4 лет)**

Жила-была девочка Галя. У неё была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила её, спать укладывала.

Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что её 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.

#### **«Провинившийся» (для детей 4 – 5 лет)**

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения. Голова наклонена вперёд и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

*Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.*

#### «Стыдно» (для детей 4 – 5 лет)

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 вперёд, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.*

#### «Чуня просит прощения» (для детей 5 – 6 лет)

От хвастунишки-поросёнка Чуни ушли его друзья – ёжик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовёт друзей:

Где вы, верные друзья?

Чуне помогите!

За бахвальство и за смех

Вы меня простите.

*Выразительные движения. Первая - вторая строчки: поворачивать головы в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперёд. Третья – четвёртая строчки: опущенная голова, брови приподняты, губы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.*

### Игры на выражение различных эмоций

#### «Таня – плакса» (для детей 4 – 5 лет)

Дети водят хоровод, в центре его 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.

#### «Поссорились и померились» (для детей 4 – 5 лет)

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем помирившихся.

*Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и улыбаются, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце помирились.*

#### «Снегурочка» (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий рассказывает сказку «Снегурочка».

Затем дети изображают удивление и радость старика и старухи, когда они увидели живую Снегурочку.

*Выразительные движения. 1. Удивление: раскрыть рот, приподнять брови. 2. Радость: широко улыбнуться.*

#### «Прогулка» (для детей 5 – 6 лет)

Летний день. Дети гуляют (этюд «Хорошее настроение»). Пошел дождь (этюд «Золотые капельки»). Дети бегут домой. Прибежали они вовремя, начинается гроза (этюд

«Гроза»). Гроза быстро прошла, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам (этюд «После дождя»).

#### **«Потерялся» (для детей 5 – 6 лет)**

Мальчик с родителями приехал в незнакомый город. Они только сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел очень большую собаку и от удивления даже остановился (этюд «Удивление»), а родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но папы и мамы нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Потерялся»). Родители тоже ищут мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «Хорошее настроение»).

#### **«Маленький скульптор» (для детей 5 – 6 лет)**

Ребенок изображает скульптора, остальные дети – глину. Скульптор задумывает вылепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен встать, какое надо сделать лицо, чтобы походить на злого волка. Ребенок – глина застывает в заданной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любуется ею, а если он не удовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку – глине.

В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.

#### **«Два рыбака» (для детей 6 – 7 лет)**

На мосту стояли два мальчика и ударили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыб, и стояли они неподалеку друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. В его ведерке плавала всего одна рыбешка. Вот и сейчас у него не клюет, а у соседа опять дергается поплавок. У неудачливого удильщика на лице все сильнее выразилась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое.

### **Этюды и игры на воспроизведение отдельных черт характера**

#### **Этюды на отображение положительных черт характера**

##### **«Смелый заяц» (для детей 4 – 5 лет)**

Заяц любит стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боится, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стоя, одна нога чуть впереди, руки заложены за спину, подбородок поднят.

*Мимика. Уверенный взгляд.*

##### **«Вежливый ребенок» (для детей 4 – 5 лет)**

В зале на стульях сидят дети. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

##### **«Добрый мальчик» (для детей 5 – 6 лет)**

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руку свою рукавицу.

##### **«Внимательный мальчик» (для детей 5 – 6 лет)**

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

### «Посещение больного» (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, заботливо поправляет одеяло.

### «Любящий сын» (для детей 5 – 6 лет)

Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

### «Честный шофер» (для детей 6 – 7 лет)

В такси (специально поставленные стулья) сел мужчина, у него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ему надо ехать, и они быстро прибыли на место. Пассажир расплатился с водителем, вышел из машины и направился к дому. Шофер посмотрел на то место, где сидел пассажир, и увидел оставленный на сидении фотоаппарат. Он остановил машину, взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в который вошел владелец фотоаппарата. Водитель не знал, в какой квартире живет рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на втором этаже одну из дверей открыл сам хозяин фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему потерю. Мужчина поблагодарил водителя.

### «Монетка на мороженое» (для детей 6 – 7 лет)

Мама дала девочке 20 копеек на мороженое. Девочка припрыжку побежала по дороге и не заметила, как монетка выскочила у нее из кармашка. Вот и киоск, где продают мороженое. Опустила девочка руку в карман, а денег там уже нет. Девочка пошла по дороге назад. «Где же я потеряла монетку?» - думает девочка. А монетку нашел мальчик. Он тоже решил на эти деньги купить мороженое. Мальчик поравнялся с девочкой. Девочка спросила: «Ты не видел денежку? Мама дала 20 копеек, а я их потеряла». «Вот они», - ответил мальчик и протянул девочке пропажу. «Ты честный», - сказала девочка. Она купила мороженое и поделилась с мальчиком.

## Этюды на отображение отрицательных черт характера

### «Злюка» (для детей 4 – 5 лет)

Ребенок изображает злюку. Он сидит на стуле и, пока звучит музыка (Д. Кабалевский. «Злюка»), смотрит на каждого из присутствующих со злостью и недовольством.

*Мимика. Брови сдвинуты, верхняя губа закушена.*

### «Жадный пес» (для детей 4 – 5 лет)

Ведущий читает стихотворение Василия Квитка:

Жадный пес  
Дров принес,  
Воды наносил,  
Тесто замесил,  
Пирогов напек,  
Спрятал в уголок  
И съел сам –  
Гам-гам-гам!

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

### «Упрямый мальчик» (для детей 4 – 5 лет)

Уже вечер. Пора идти ужинать и ложиться спать. Мама взяла мальчика за руку, чтобы отвести его домой, а он упирается, вырывает руку да еще топает ногой: «Не хочу! Не пойду!»

### **«Робкий ребенок» (для детей 5 – 6 лет)**

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят

*Выразительные движения. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони лежат на коленях, голову опустить.*

### **«Эгоист» (для детей 5 – 6 лет)**

Мама принесла к чаю три пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером». Мама подумала: «Мой сын – эгоист».

### **«Кривляка» (для детей 5 – 6 лет)**

Когда кто-нибудь чужой входит в комнату, мальчик начинает гримасничать и кривляться, ну, совсем как паяц из кукольного театра. Ему хочется, чтобы новый человек смотрел только на него одного.

### **«Притвора» (для детей 6 – 7 лет)**

Мальчики играют в пятнашки, они догоняют и пятнают друг друга. Неожиданно один мальчик падает и не поднимается.

Товарищи подходят к упавшему. Он не двигается. Мальчики поднимают его, осматривают ногу, усаживают на скамью. Внезапно мальчик отталкивает товарища, вскакивает, пятнает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются его поймать, но он спасается бегством.

### **«Карабас – Барабас» (для детей 6 – 7 лет)**

Ребенок изображает Карабаса-Барабаса. Он сидит на стуле и, зловеще смотрит на Буратино, которого вот-вот бросит в огонь.

*Выразительные движения. Сидеть на стуле, широко расставив ноги, одной ногой можно притопывать, не отрывая носка от пола, корпус тела наклонен вперед, руками (кулаками) упираться в бедра, брови сдвинуты.*

### **«Наглец» (для детей 6 – 7 лет)**

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила мальчика перейти на другое место: «Ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная дочка!» - «А мне-то что!» - сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

### **«Ябедник» (для детей 7 – 8 лет)**

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик плача бежит к своей маме (к воспитателю) и говорит, что его обидели.