

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
№90 г. Красноярск
_____ Быкова О.Ю.
«___» _____ 2021 г.

Программа психогимнастики

Разработал: педагог – психолог

Медведева Д.Е

Цель психогимнастики: Сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. Преодолеть барьеры в общении (понять себя и других). Снять психическое напряжение. Дать возможность в самовыражении. Развитие словесного языка чувств (называние эмоций ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя).

Основные задачи:

1. Фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций;
2. Учить подражательно воспроизводить чужие эмоции;
3. Фиксировать внимание на своих мышечных ощущениях как проявление этих эмоций;
4. Анализировать и словестно описывать мышечные проявления эмоций;
5. Повторно производить эмоции в заданных упражнениях;
6. Контролировать ощущения.

Структура занятий:

1. Начальный этап. Беседа с детьми, художественное слово, загадка, яркая красочная игрушка, сюрпризный момент.
2. Этап проживания действий. Отработка основных движений, гимнастических упражнений.
3. Этап организации эмоционального общения. Тренировка общих способностей словесного и несловесного воздействия детей друг на друга.
4. Этап организации контролируемого поведения.
5. Заключительный этап. Закрепление содержания предполагаемого материала, а также положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Продолжительность занятий: 10-15 минут.

Участники: Дети всех групп ДОУ.

Календарное планирование

Сентябрь				
1 младшие группы	2 младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
<ol style="list-style-type: none"> 1. «Пылесос и пылинки». 2. «Цветок». 3. «Лягушки». 4. «Заводные игрушки». 5. «Кошка и мышки». 6. «Слушай хлопки». 7. «Вот так позы». 8. «Зеваки». 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Летний вечер». 2.«Солнечный зайчик». 3. «Спать хочется». 4. Этюд «Дождик». 5.Пальчиковая гимнастика «Гроза». 6. «Радуга». 7.«На берегу моря». 8. «Цветочек». 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Драка». 2.«Воздушные шарик». 3. «Корабль и ветер». 4 «Подарок под елкой». 5. «Дудочка». 6. «Танцующие руки». 7. «Слепой танец». 8. «Гусеница». 	<ol style="list-style-type: none"> 1.«Волшебный цветок». 2.«Передача чувств». 3.«Позови ласково». 4.«Тёплый дождик». 5.«Моя любимая игрушка». 6.«Ракушка». 7.«Разноцветный букет». 8. «Поделись своим теплом». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Зеваки». 2. «Разведчики». 3. «Запретный номер». 4. «Замри». 5. «Веретено». 6. «Расставить посты». 7. «Тропинка». 8. «Качели».
Октябрь				
<ol style="list-style-type: none"> 1. «Разведчики». 2. «Пожалуйста». 3. «Кто что делал?». 4. Дыхательная гимнастика. 5. «Пирамида любви». 6. «Снеговик». 7. «Хоровод». 8. «Котята». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Подснежник». 2. «Кувшинка». 3. «Зимняя прогулка». 4. Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики. 5. «Веснянка». 6. «Насос и мяч». 7. «Проведи слепого». 8. «Хрустальная вода». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Смена ритмов». 2. «Зайки и слоны». 3. «Волшебный стул». 4. «Штанга 1». 5. «Штанга 2». 6. «Сосулька». 7. «Шалтай-болтай». 8. «Винт». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Волшебный стул». 2. «Назови себя». 3. «Скульптор». 4. «Перевоплощение». 5. «Волшебный сон». 6. «Огонь – лёд». 7. «Кулачки». 8. «Свечи». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Насос и мяч 2. Пылесос и пылинки 3. Я не знаю! 4. Возьми и передай! 5. Капитан 6. Круглые глаза 7. Битва 8. Праздничное настроение
Ноябрь				
<ol style="list-style-type: none"> 1. «С добрым утром» 2. «Жмурки» 3. «Солнечные зайчики» 4. «Передай колокольчик» 5. «Потягушечки» 6. «Малышам 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Прячем мишку» 2. «Улыбка» 3. «Аист» 4. «Гвоздик». 5. «Дудочка». 6. «Новая кукла». 7. «Лисенок боится». 8. «Собака лает и хватает за пятку». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Собирание сокровищ» 2. «Доктор Айболит» 3. «Танцующие руки». 4. «Золотые капельки». 5. «Любящие родители». 6. «Стрекоза замерзла». 7. «Сердитый дедушка». 8. «Потерялся». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Волшебники» 2. «Цветок кактуса» 3. «Гусеница». 4. «Карлсон». 5. «Встреча с другом». 6. «Фокусник». 7. «Я так устал». 8. «Золушка». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Гневная Гиена». 2. «Чунга-Чанга». 3. «Два рыбакова». 4. «Разъяренная медведица». 5. «Назови себя». 6. «Прочитай письмо». 7. «Хочешь быть моим другом?».

<p>всем спать пора»</p> <p>7. «Мыльные пузыри».</p> <p>8. «Растишка».</p>				8. «Слепой танец».
Декабрь				
<p>1. «Пылесос и пылинки».</p> <p>2. «Цветок».</p> <p>3. «Лягушки».</p> <p>4. «Заводные игрушки».</p> <p>5. «Кошка и мышки».</p> <p>6. «Слушай хлопки».</p> <p>7. «Вот так позы».</p> <p>8. «Зеваки».</p>	<p>1.«Летний вечер».</p> <p>2.«Солнечный зайчик».</p> <p>3. «Спать хочется».</p> <p>4. Этюд «Дождик».</p> <p>5.Пальчиковая гимнастика «Гроза».</p> <p>6. «Радуга».</p> <p>7.«На берегу моря».</p> <p>8. «Цветочек».</p>	<p>1.«Драка».</p> <p>2.«Воздушные шарики».</p> <p>3. «Корабль и ветер».</p> <p>4 «Подарок под елкой».</p> <p>5. «Дудочка».</p> <p>6. «Танцующие руки».</p> <p>7. «Слепой танец».</p> <p>8. «Гусеница».</p>	<p>1.«Волшебный цветок».</p> <p>2.«Передача чувств».</p> <p>3.«Позови ласково».</p> <p>4.«Тёплый дождик».</p> <p>5.«Моя любимая игрушка».</p> <p>6.«Ракушка».</p> <p>7.«Разноцветный букет».</p> <p>8. «Поделись своим теплом».</p>	<p>9. «Зеваки».</p> <p>10. «Разведчики».</p> <p>11. «Запретный номер».</p> <p>12. «Замри».</p> <p>13. «Веретено».</p> <p>14. «Расставить посты».</p> <p>15. «Тропинка».</p> <p>16. «Качели».</p>
Январь				
<p>9. «Разведчики».</p> <p>10. «Пожалуйста».</p> <p>11. «Кто что делал?».</p> <p>12. Дыхательная гимнастика.</p> <p>13. «Пирамида любви».</p> <p>14. «Снеговик».</p> <p>15. «Хоровод».</p> <p>16. «Котята».</p>	<p>9. «Подснежник».</p> <p>10. «Кувшинка».</p> <p>11. «Зимняя прогулка».</p> <p>12. Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики.</p> <p>13. «Веснянка».</p> <p>14. «Насос и мяч».</p> <p>15. «Проведи слепого».</p> <p>16. «Хрустальная вода».</p>	<p>9. «Смена ритмов».</p> <p>10. «Зайки и слоны».</p> <p>11. «Волшебный стул».</p> <p>12. «Штанга 1».</p> <p>13. «Штанга 2».</p> <p>14. «Сосулька».</p> <p>15. «Шалтай-болтай».</p> <p>16. «Винт».</p>	<p>9. «Волшебный стул».</p> <p>10. «Назови себя».</p> <p>11. «Скульптор».</p> <p>12. «Перевоплощение».</p> <p>13. «Волшебный сон».</p> <p>14. «Огонь – лёд».</p> <p>15. «Кулачки».</p> <p>16. «Свечи».</p>	<p>9. Насос и мяч</p> <p>10. Пылесос и пылинки</p> <p>11. Я не знаю!</p> <p>12. Возьми и передай!</p> <p>13. Капитан</p> <p>14. Круглые глаза</p> <p>15. Битва</p> <p>16. Праздничное настроение</p>
Февраль				
<p>9. «С добрым утром»</p> <p>10. «Жмурки»</p> <p>11. «Солнечные зайчики»</p> <p>12. «Передай</p>	<p>9. «Прячем мишку»</p> <p>10. «Улыбка»</p> <p>11. «Аист»</p> <p>12. «Гвоздик».</p> <p>13. «Дудочка».</p> <p>14. «Новая кукла».</p>	<p>9. «Собирание сокровищ»</p> <p>10. «Доктор Айболит»</p> <p>11. «Танцующие руки».</p> <p>12. «Золотые капельки».</p> <p>13. «Любящие родители».</p> <p>14. «Стрекоза замерзла».</p>	<p>9. «Волшебники»</p> <p>10. «Цветок кактуса»</p> <p>11. «Гусеница».</p> <p>12. «Карлсон».</p> <p>13. «Встреча с другом».</p> <p>14. «Фокусник».</p>	<p>9. «Гневная Гиена».</p> <p>10. «Чунга-Чанга».</p> <p>11. «Два рыболова».</p> <p>12. «Разъяренная медведица».</p> <p>13. «Назови себя».</p>

колокольчик» 13. «Потягушечки» 14. «Малышам всем спать пора» 15. «Мыльные пузыри». 16. «Растишка».	15. «Лисенок боится». 16. «Собака лает и хватает за пятку».	15. «Сердитый дедушка». 16. «Потерялся».	15. «Я так устал». 16. «Золушка».	14. «Прочитай письмо». 15. «Хочешь быть моим другом?». 16. «Слепой танец».
--	--	---	--------------------------------------	--

Март

1. «Пылесос и пылинки». 2. «Цветок». 3. «Лягушки». 4. «Заводные игрушки». 5. «Кошка и мышки». 6. «Слушай хлопки». 7. «Вот так позы». 8. «Зеваки».	1.«Летний вечер». 2.«Солнечный зайчик». 3. «Спать хочется». 4. Этюд «Дождик». 5.Пальчиковая гимнастика «Гроза». 6. «Радуга». 7.«На берегу моря». 8. «Цветочек».	1.«Драка». 2.«Воздушные шарики». 3. «Корабль и ветер». 4 «Подарок под елкой». 5. «Дудочка». 6. «Танцующие руки». 7. «Слепой танец». 8. «Гусеница».	1.«Волшебный цветок». 2.«Передача чувств». 3.«Позови ласково». 4.«Тёплый дождик». 5.«Моя любимая игрушка». 6.«Ракушка». 7.«Разноцветный букет». 8. «Поделись своим теплом».	17. «Зеваки». 18. «Разведчики». 19. «Запретный номер». 20. «Замри». 21. «Веретено». 22. «Расставить посты». 23. «Тропинка». 24. «Качели».
--	--	---	--	--

Апрель

17. «Разведчики». 18. «Пожалуйста». 19. «Кто что делал?». 20. Дыхательная гимнастика. 21. «Пирамида любви». 22. «Снеговик». 23. «Хоровод». 24. «Котята».	17. «Подснежник». 18. «Кувшинка». 19. «Зимняя прогулка». 20. Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики. 21. «Веснянка». 22. «Насос и мяч». 23. «Проведи слепого». 24. «Хрустальная вода».	17. «Смена ритмов». 18. «Зайки и слоны». 19. «Волшебный стул». 20. «Штанга 1». 21. «Штанга 2». 22. «Сосулька». 23. «Шалтай-болтай». 24. «Винт».	17. «Волшебный стул». 18. «Назови себя». 19. «Скульптор». 20. «Перевоплощение». 21. «Волшебный сон». 22. «Огонь – лёд». 23. «Кулачки». 24. «Свечи».	17. Насос и мяч 18. Пылесос и пылинки 19. Я не знаю! 20. Возьми и передай! 21. Капитан 22. Круглые глаза 23. Битва 24. Праздничное настроение
---	--	--	--	--

Май

17. «С добрым утром» 18. «Жмурки»	17. «Прячем мишку» 18. «Улыбка» 19. «Аист»	17. «Собирание сокровищ» 18. «Доктор Айболит» 19. «Танцующие руки».	17. «Волшебники» 18. «Цветок кактуса» 19. «Гусеница».	17. «Гневная Гиена». 18. «Чунга-Чанга». 19. «Два рыболова».
--------------------------------------	--	---	---	---

<p>19. «Солнечные зайчики» 20. «Передай колокольчик» 21. «Потягушечки» 22. «Малышам всем спать пора» 23. «Мыльные пузыри». 24. «Растишка».</p>	<p>20. «Гвоздик». 21. «Дудочка». 22. «Новая кукла». 23. «Лисенок боится». 24. «Собака лает и хватает за пятку».</p>	<p>20. «Золотые капельки». 21. «Любящие родители». 22. «Стрекоза замерзла». 23. «Сердитый дедушка». 24. «Потерялся».</p>	<p>20. «Карлсон». 21. «Встреча с другом». 22. «Фокусник». 23. «Я так устал». 24. «Золушка».</p>	<p>20. «Разъяренная медведица». 21. «Назови себя». 22. «Прочитай письмо». 23. «Хочешь быть моим другом?». 24. «Слепой танец».</p>
---	---	--	---	---

Картотека игр для психогимнастики

Психогимнастические упражнения (этюды) на выражение основных эмоций

Этюды на выражение радости и удовольствия:

1. Вкусные конфеты (для детей 3 – 4 лет)

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.

2. Новая кукла (для детей 3 – 4 лет)

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой.

3. Золотые капельки (для детей 4 – 5 лет)

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. Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

4. Цветок (для детей 4 – 5 лет)

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.

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.

5. Любящие родители (для детей 4 – 5 лет)

Мама – медведица и папа – медведь укачивают своего любимого медвежонка. 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.

6. Карлсон (для детей 5 – 6 лет)

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом – у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

Выразительные движения. 1. Надуть щеки. 2. Улыбается

7. Встреча с другом (для детей 6 – 7 лет)

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал к родителям на юг. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу.

Этюды на выражение удивления:

8. 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.

9. 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:

10. 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.

Мимика. Приподняты и сдвинуты брови; стучать зубами.

11. 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.

12. Золушка (для детей 5 – 6 лет)

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

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

13. 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:

14. 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.

15. Два сердитых мальчика (для детей 4 – 5 лет)

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

16. 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.

17. 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. Викторов)

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:

18. 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 большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капель воды.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

23. 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.

Этюды и комплексы психомышечной тренировки:

24. 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).

25. 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.

26. Шалтай – Болтай (для детей 4 – 5 лет)

Шалтай – Болтай

Сидел на стене.

Шалтай – Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вперед.

27. Штанга (для детей 5 – 6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

33. 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.

Игры на выражение различных эмоций:

34. 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.

35. 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»).

36. 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»).

37. 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 волк. 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.

38. Два рыболова (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 выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое.

Этюды на отображение положительных черт характера:

39. Смелый заяц (для детей 4 – 5 лет)

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

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

Мимика. Уверенный взгляд.

40. Вежливый ребенок (для детей 4 – 5 лет)

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

41. 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.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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 пропавшую. «Ты честный», - сказала девочка. Она купила мороженое и поделилась с мальчиком.

Этюды на отображение отрицательных черт характера:

47. 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.

48. 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.

49. 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!»

50. 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.

51. 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.

52. 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.

53. 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) упирается в бедра, брови сдвинуты.