картотека этюдов

во второй младшей группе

Этюд «Утешение».

Цель. Развивать умение передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов.

Мальчик нечаянно сломал игрушку девочки, она плачет, остальные ребята должны успокоить девочку, утешить. Исполнительница роли девочки «плачет». Дети окружают ее, и каждый предлагает свой вариант утешения (подает новую игрушку, старается отремонтировать сломанную и т.д.).

Этюды – настроение

"Новая кукла"

Цель. Развивать умение передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов.

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

"Баба Яга"

Цель. Развивать умение передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов.

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, бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.

Этюд «Медвежата»

Медвежата лежат в берлоге. Подул сильный ветер, пробрался в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в клубочки – греются. Стало жарко, медвежата развернулись и зарычали.

Этюд "Один дома"

Мама- Енотиха ушла добывать еду, крошка-енот остался один в норе. Вокруг темно, слышны разные шорохи. Крошке-еноту страшно — а вдруг на него кто-нибудь нападет, а мама не успеет прийти на помощь?

Этюд "Лисичка подслушивает"

*Цель: Развивать способность понимать эмоциональное состояние и адекватно выражать своё (внимание, интерес, сосредоточенность).*Ход: Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик и петушок. Подслушивает. Голова наклонена в сторону – слушает, рот полуоткрыт. Нога выставлена вперёд, корпус слегка наклонён вперёд.

Этюд "Кот Васька"

Хозяйка испекла сметанный пирог к празднику и пошла наряжаться. Кот Васька прокрался в кухню и съел пирог. Хозяйка прибежала на шум и стала ругать Ваську. Ваське стало стыдно.

«Вкусные конфеты»

Цель: Передавать внутреннее состояние через мимику (удовольствие, радость).

Ход: У девочки в руках воображаемая коробка с конфетами. Она протягивает её по очереди детям. Они берут конфету, благодарят, разворачивают бумажку и угощаются. По лицам видно, что угощение вкусное.

«Игра в снежки»

Цель: Развивать выразительность движений, творческое воображение.

Ход: Этюд сопровождается весёлой музыкой. Зима. Дети играют в снежки. Выразительные движения: нагнуться, схватить двумя руками снег, слепить снежок, бросить снежок резкими, короткими движениями.

«Старичок»

*Цель: Через мимику, жесты передавать черты характера (весёлый, добрый, смешной, озорной).*Ход: Прочесть детям стихотворение Д. Хармса «Весёлый старичок». Дети имитируют состояния и действия, о которых говориться в стихотворении.

«Жил на свете старичок маленького роста,
И смеялся старичок чрезвычайно просто:
Ха-ха-ха, да хе-хе-хе,
Хи-хи-хи, да бух-бух!
Бу-бу-бу, да бе-бе-бе,
Динь-динь-динь,
Да трюх-трюх!
Раз, увидев паучка,
Страшно испугался
Но, схватившись за бока,
Громко рассмеялся:
Хи-хи-хи, да ха-ха-ха,
Хо-хо-хо, да гуль-гуль!
Ги-ги-ги, да га-га-га,
Го-го-го, да буль-буль!
А увидев стрекозу,
Страшно рассердился,
Но от смеха на траву
Так и повалился:
Гы-гы-гы, да гу-гу-гу,
Го-го-го, да бах-бах,
Ой, ребята! Не могу!
Ой, ребята! Ах, ах!»

«Тише»

Цель: Развивать выразительное движение рук и адекватно использовать жест.

Ход: Мышата переходят дорогу, на которой спит котёнок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Выразительные движения: шея вытянута вперёд, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови «идут вверх».

Этюд «Давайте поздороваемся»

В начале упражнения взрослый говорит о разных способах приветствия, существующих и шуточных.

Затем предлагает участникам поздороваться плечом, спиной, рукой, щекой, придумать свой собственный
необыкновенный способ приветствия.

Этюд «Золотые капельки»

Идёт тёплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из – за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Дети
подставляют лицо золотым капелькам дождя. Как приятен тёплый летний дождь! (голова запрокинута,
плечи опущены, руки подняты рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены)

Этюд «Новая игрушка»

Ребёнку купили новую игрушку. Он очень
рад, весело скачет, кружится, играет с ней, прижимает к себе (голова и корпус отклонены назад; брови приподняты, глазные щели сужены, уголки губ приподняты).

Этюд «Три медведя»

Пришли Михайло Иванович, Настасья Петровна и маленький Мишутка домой и увидели, что кто-то побывал у них дома, пользовался их вещами. Очень
разозлились медведи на непрошенного гостя (голова прямая, корпус наклонён, кисти сжаты в кулак;
размахивание руками, топанье ногами).

Воспитатель обращает внимание на то, что медвежонок, медведица и медведь выражают гнев по-разному.

Этюд «Один дома»

Мама – медведица ушла добывать еду, а медвежонок
остался один берлоге. Вокруг темно, слышны разные
шорохи. Медвежонку стало страшно – вдруг на него кто-нибудь нападёт, а мама не успеет прийти на помощь? (на лице изобразить страх, сжаться в комочек, прижаться к стенке, голова наклонена вперёд и втянута в плечи, плечи приподняты).

Этюд «Погода изменилась»

В тёплый, солнечный, летний день дети пришли на зелёную лужайку. Они любовались бабочками
и красивыми цветами, собирали землянику. Потом
легли на мягкую траву и стали рассматривать облака. Вдруг на небе появилась огромная чёрная туча,
пошёл сильный дождь. Это произошло так быстро и неожиданно, что ребята очень удивились (дети
выполняют движения соответственно тексту; затем быстро поднимаются с коврика, поднимают плечи,
разводят руки в стороны; рот раскрыт, брови и верхние
веки подняты вверх).

Этюд «Медведь и пчёлы»

Захотелось медведю мёдом полакомиться.
Нашёл он улей, разворошил его и стал лапой мёд
доставать. А пчёлы злятся, жужжат сердито

(воспитатель изображает медведя, дети – пчёл: брови нахмурены, и рот открыт, зубы сжаты).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Колобок»

Цикл психологических этюдов для младшей группы детского сада «Поиграем, малыш»

Автор: Фролова Ю.М.,
Педагог-психолог

Петухово 2016

Введение

Психогимнастика для дошкольников становится очень популярной в последнее время. Ее используют в работе с детьми не только воспитатели детского сада и учителя, но и родители. Прежде всего, она полезна для детей, у которых наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность. Такое поведение ребенка может быть обусловлено наличием неврозов, различными нарушениями характера, задержками психического развития или нервно-психическими расстройствами, которые находятся в зоне пограничных нарушений (то есть еще не больной ребенок, но уже и не здоровый).
Этюды предназначены для обучения приемам саморасслабления детей с такими невротическими проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимость, страхи, навязчивые состояния, истерические реакции
Этюды на выражение основных эмоций развивают нравственно-коммуникативные качества личности; способствуют пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё.
Целью этюдов на выразительность жестов является развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватное использование жеста. Содержание этюдов активизирует выразительность движений, творческое воображение.

Карточка № 1.**Этюды на расслабление мышц, выражение спокойствия, игры на сплочение детского коллектива**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Цель: создание положительного настроения
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
Назови себя ласково
Цель: учить представлять себя коллективу сверстников.
Ребенку предлагают представиться, назвав свое имя ласково
Игра «Хоровод»
Цель: сплочение детского коллектива, вовлечение детей в совместную деятельность
Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов
Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!
До того мы закружились, что на землю повалились! Бух! (выполняют приседания)
Сосулька
Цель: снятие мышечного напряжения
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.
Упражнение «Снежинки».

Цель: развитие творческой фантазии, речи; формирование доброжелательности
Дети кружатся как снежинки, танцуют, садятся на ковер, запрокидывают голову, подставляют лицо солнышку, щурятся от яркого света, засыпают

Карточка № 2. **Этюды на выражение радости; снятие мышечных зажимов- напряжение/расслабление**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Цель: создание положительного настроения
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
Этюды «Даша и кукла Катюшка»
Цель: выражение радостных эмоций
Куклу подарили Даше, Даша очень-очень рада.
Даша прыгает и скачет, И уже два дня не плачет!
Даша кукле шьет одежку, Даша куклу кормит с ложки.
Лучше всех ее Катюшка – Кукла – лучшая игрушка!
Игра «Жила была девочка»
Цель: знакомство с морфологией тела человека; снятие мышечных зажимов.
-*Жили-были у девочки две ножки*. А у вас есть ножки? Покажите их мне. Что любят наши ножки? /Дети отвечают: «Прыгать, бегать, топать, вставать на носочки, вставать на пяточки»/.
-*На ножках жили-были коленочки*. Покажите их мне! Они любили приседать.
-*Жили-были у девочки ручки*. Они любили обниматься. /Дети обнимают себя, затем друг друга, а потом обнимаются всей группой/. Еще ручки любили тянуться вверх. Потянемся высоко- высоко, а теперь низко-низко.
-*Жили-были у девочки пальчики на ручках*: мизинчик, безымянный, средний, указательный и большой. Они любили здороваться. /Дети собирают руки в замочек/.
-*Жили-были у девочки плечи*. Они любили высоко забираться вверх и опускаться, а иногда еще и вращаться.
-*Жили-были у девочки глазки*. Они любили смотреть. /Можно поднести к глазам руки, сложенные как для наблюдения в бинокль. А иногда они закрывались и любили спать.
-*Жили-были у девочки ушки.* Они любили слушать. Приставим ручки к ушам, чтобы было лучше слышно.
-*Жили-были у девочки носик*. Что он любил делать?
-*Жили-были у девочки волосы на голове*. Они любили, когда их гладят. /Дети гладят себя и друг друга по голове/.
-*Мы с вами молодцы* - похлопаем себе в ладоши.
После игры детей можно попросить нарисовать человека или раскрасить уже готовую фигуру человека
Упражнение «На берегу».
Цель: развивать творческую фантазию, речь, учить расслабляться.
Ход упражнения
Дети ложатся на ковёр на спину. Воспитатель включает аудиозапись морских волн.
В. Представьте, что вокруг вас тёплый, ласковый песок. Протяните руки и пропустите песок сквозь пальцы, пересыпьте его из руки в руку, разгребите в песке ямку и закопайте её вновь.

Дети садятся, запрокидывают голову, подставляют лицо солнышку, щурятся от яркого света.

Карточка № 3.**Этюды на выражение спокойствия, радости**

Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучение приемам саморасслабления

Приветствие «Здравствуй»

Цель: создание позитивного настроения

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

Ласка

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трется головой о его руки.

Спящий котенок

Ребенок исполняет 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)

Тише!

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»
Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови «идут вверх».

Маме улыбаемся

Ведущий поет песенку «Маме улыбаемся»
В. Агафонникова.
Ой, лады, лады, лады, Не боимся мы воды,
Чисто умываемся - вот так! Маме улыбаемся - вот так!
Дети слушают песню и повторяют движения, которые им показывает ведущий.
1-я строчка - хлопают в ладоши.
2-я строчка - разводят руки в стороны ладонями вверх.
3-я строчка - гладят по кругу свои щеки, 4-я строчка - опускают руки и улыбаются.

Упражнение «На берегу».

Цель: развивать творческую фантазию, речь, учить расслабляться.
Ход упражнения
Дети ложатся на ковёр на спину. Воспитатель включает аудиозапись морских волн.
В. Представьте, что вокруг вас тёплый, ласковый песок. Протяните руки и пропустите песок сквозь пальцы, пересыпьте его из руки в руку, разгребите в песке ямку и закопайте её вновь.
Дети садятся, запрокидывают голову, подставляют лицо солнышку, щурятся от яркого света.

Карточка № 4.**Этюды на выражение спокойствия**

Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления

Приветствие «Здравствуй»

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.

Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

Фотография «Добрый мальчик и маленькая девочка»

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.
Выразительные движения. Спокойствие, доброжелательность, интерес.

Подвижная игра «Снег идёт»

Цель: научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; сплочение детского коллектива
Белый снег пушистый в воздухе кружится,
И на землю тихо, падает, ложится.
Дети бегают по кругу, кружатся.

«Облака»

Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый цветок.
Поза: ребенок лежит, руки сцеплены в «замок» и положены под голову.
Мимика: нижняя губа закушена, глаза смотрят чуть вверх.

Карточка № 5.**<u>Этюды на выражение разного настроения</u>**

Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления

Приветствие «Здравствуй»

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

«Заводные игрушки»

Цель: этюд на напряжения-расслабления мышц, выражение эмоций грусти-радости
Воспитатель превращает детей в игрушки: «Вокруг себя повернись в куклу Машу (медвежонка, зайчонка, Петрушку и др.) превратись». Дети изображают игрушку. Воспитатель произносит: «Игрушка сломалась». Дети замирают в определенной позе. Им предлагается почувствовать напряжение, показать, как они умеют расслабляться: уронить голову, правую руку, левую руку, туловище. Детям очень жалко сломанную куклу (показать огорчение). Мастер починил игрушку, предложить детям изобразит радость.

Упражнение «Танец»

Цель: Использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.
Под различную музыку дети танцуют радость

Вот я какой!

Хоть я и мал, но я могуч, Могу рукой достать до туч,
Я звёздочку с небес возьму, К себе в кармашек положу!
Сначала стану маленьким, К коленочкам прижмусь,
Потом я вырасту большой – До солнца дотянусь.

Этюд «Солнышко».

Цель: вызывать доброжелательный настрой, учить выражать радость от солнечного дня; упражнять в интонационной модуляции голоса.
Педагог предлагает детям порадоваться яркому солнечному дню. Подняв лицо и вытянув ладони вверх, дети приветствуют солнышко: «Мы рады тебе, солнышко! Приветствуем тебя, тёплый день! Согрей нас ласковыми лучами!»

Карточка № 6.**Этюды на выражение интереса, внимания**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
Заколдованный ребенок.
Цель: развитие невербальных средств общения, развитие внимания к окружающему миру.
Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.
«Веселись детвора»
Цель: формировать умение соблюдать отдельные элементарные нормы и правила поведения с взрослыми и со сверстниками; формировать умение эмоционально – положительно реагировать на просьбы и требования взрослого, на необходимость регулировать своё поведение; формировать умение поддерживать речевое общение.
Поиграть пришла пора!
Как мяукает кисонька? – Поочерёдное выдвижение рук вперёд.
Мяу, мяу, мяу.
А как лает Жученька? – Хватательные движения
Гав, гав, гав.
Как мычит коровушка? – "Рога" Руки к голове, наклоны вперёд.
Му, му, му.
А как свинка хрюкает? – к носу указательным пальцем
Хрю, хрю, хрю.
Веселись детвора
Продолжается игра – Водим хоровод
Как лягушки квакают? – Ладошки вперед, пальцы развести
Ква, ква, ква.
Как утята крякают? – Руки согнутые в локтях "клювики"
Кря, кря, кря.
Воробьи чирикают? – Руки в стороны, махи руками
Чик-чирик.
По дорожкам прыгают – Прыжки на месте
Прыг, прыг, прыг.
Веселись детвора
Завершается игра – Остановиться.
«Два клоуна»
Цель: выражение радости, снятие напряжения

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.
Выразительные движения. Голову откинуть, рот широко раскрыть, губы растянуть улыбкой, брови приподнять, глаза слегка прищурить.
Этюд «Солнышко».
Цель: вызывать доброжелательный настрой, учить выражать радость от солнечного дня; упражнять в интонационной модуляции голоса.
Педагог предлагает детям порадоваться яркому солнечному дню. Подняв лицо и вытянув ладони вверх, дети приветствуют солнышко: «Мы рады тебе, солнышко! Приветствуем тебя, тёплый день! Согрей нас ласковыми лучами!»

Карточка № 7.**Этюды на выражение грусти**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Цель: создание позитивного настроя
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
«Я так устал»
Маленький гномик несет на плече 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»
Девочка изображает Золушку, которая приходит домой после бала очень печальной: она потеряла туфельку...
Выразительные движения. Поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка.
«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.
Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.
Мои руки
Цель: формирование доброжелательных отношений, сплочение детского коллектива
Дети стоят в кругу и хором говорят:
Что за чудо-чудеса
Раз - рука и два – рука,
Вот ладошка левая,
Вот ладошка правая
И скажу вам, не тая
Руки всем нужны друзья!
Сильные руки не бросятся в драку,
Добрые руки погладят собаку,

Умные руки умеют лечить,
Чуткие руки умеют дружить.

Этюд «Солнышко».

Цель: вызывать доброжелательный настрой, учить выражать радость от солнечного дня; упражнять в интонационной модуляции голоса.

Педагог предлагает детям порадоваться яркому солнечному дню. Подняв лицо и вытянув ладони вверх, дети приветствуют солнышко: «Мы рады тебе, солнышко! Приветствуем тебя, тёплый день! Согрей нас ласковыми лучами!»

Карточка № 8**. Этюды на выражение радости, нежности**

Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления

Приветствие «Здравствуй»

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

«Ласка»

Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к своему хозяину тем, что трётся толовой о его руки.

«Котик и клубочек»

Котик увидел клубочек, который выкатился из корзины. Он толкнул его лапкой. Клубочек покатился, котик пришел в изумление, побежал за клубочком и очень обрадовался. Весело играться с клубочком.

Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

Упражнение «Тренируем эмоции»

Цель: развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Ведущий предлагает детям:

а) нахмурится как:

- рассерженный человек;

б) позлиться, как:

- злая волшебница;
- голодный волк;

в) испугаться, как:

- заяц, увидевший волка;
- котёнок, на которого лает злая собака;

г) улыбнуться, как:

- кот на солнышке;
- само солнце;

Игра «Все захлопали в ладоши»

Цель: развитие координации, умений соотносить слова с действиями, сплочение детского коллектива

Все захлопали в ладоши, Дружно, веселее!
Застучали наши ножки, Громче и быстрее!
По коленочкам ударим. Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем, Выше, выше, выше!
Завертелись наши ручки. Снова опустились.

Покружились, покружились И остановились.
Этюд «Маленькие звездочки»
Цель: формирование доброжелательного настроя, снятие напряжение, развитие воображения.
Дети ложатся на ковер и под музыку представляют, что они маленькие звездочки, вокруг много огромных планет, они улыбаются им, а другие звездочки машут ручками и зовут играть в прятки.

Карточка № 9**. <u>Этюды на выражение грусти-радости</u>**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
«Маша заболела»
Девочка Маша заболела, и мама не пускает ее гулять с подружками. Маша сидит у окна и грустит. Выразительные движения. Поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ.
«Зайка шел»
Возьмитесь за руки, образуя круг. Идите по кругу, приговаривая слова:
Зайка шел, шел, шел,
Морковку нашел,
Сел, поел и дальше пошел.
Зайка шел, шел, шел,
Капустку нашел,
Сел, поел и дальше пошел.
Зайка шел, шел, шел,
Картошку нашел,
Сел, поел и дальше пошел.
На словах «сел» - останавливайтесь и присаживайтесь на корточки.
Лисичка подслушивает
Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.
Этюд «Маленькие звездочки»
Цель: формирование доброжелательного настроя, снятие напряжение, развитие воображения.
Дети ложатся на ковер и под музыку представляют, что они маленькие звездочки, вокруг много огромных планет, они улыбаются им, а другие звездочки машут ручками и зовут играть в прятки.

Карточка № 10**. <u>Этюды на выражение удивления</u>**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.

Здравствуйте ребята – здравствуйте!
«Прогулка»
Маша и Витя пошли с бабушкой в лес за грибами. Вдруг, они увидели на дереве, какое-то движение. Это белка прыгала с ветки на ветку. Ребята очень удивились.
Покажите удивление Маши и Вити.
Выразительное движение. Голова задрана к верху. Глаза широко открыты, часто моргают, рот раскрыт.
«Матрешки»
Цель: формирование умений взаимодействовать друг с другом
Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Сели, присаживаемся
Встали, встаем
Себя показали.
Попрыгали, прыгаем
Потопали топаем
В ладошки мы похлопали. Хлопаем
«Три подружки»
Цель: развитие умений выражать разные эмоции
Жили-были три подружки: свинка Хрюшка, кошка Мурка и утка Крякушка. Однажды в теплый летний день они пошли гулять. На них были новые платья, и мамы наказали им строго-настрого не пачкаться и далеко друг от друга не, уходить.
Но Мурка, гоняясь за птичкой, зацепилась за пенек и разорвала платье, а Хрюшке захотелось полежать и понежиться в луже (этюд «Лентяй»). Утка Крякушка потеряла шляпу и башмачок, когда помогала Хрюшке вылезти из лужи. Вот идут они после прогулки, опустив головы, громко плача... Что-то будет? Что скажут мамы (этюд «Остров плакс»)?
Мамы встретили малышей около дома, страшно удивились (этюд «Удивление»), рассердились и хотели их наказать (этюд «Провинившийся»). Но когда они узнали, как Крякушка спасала Хрюшку, перестали браниться и даже похвалили ее!

Карточка № 11.**<u>Этюды на выражение гнева – примирения</u>**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
«Поссорились и помирились»
<u>Дети поссорились.</u>
Выразительные движения. Притоптывают ногой, руки на поясе или за спиной, брови нахмурены, губы надуты.
<u>Дети помирились.</u>
Выразительные движения. Улыбаются, обнимаются, берутся за руки и кружатся.
Шалтай-Болтай
Цель: снятие психоэмоционального напряжения, напряжение-расслабление мышц
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 вниз.
«Мама рассердилась»
Цель: развитие умений выражать гнев-расслабление
Саша забыл убрать игрушки и убежал гулять. Когда он пришел домой, то увидел, что мама рассердилась.
Спросите ребенка: как он догадался, что мама рассердилась?
Выразительные движения. Нахмуренные брови, сжатые губы, сердитый взгляд.
«Золотые капельки»
Цель: вызывать доброжелательный настрой, учить выражать радость от солнечного дня
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.
Выразительные движения. Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

Карточка № 12. **Этюды на выразительность жестов**
Приветствие «Здравствуй»
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
Кузнечик
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 стрекочет совсем в другом месте.
Выразительные движения. Шея вытянута вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонено вперед, ступать на кончики пальцев.
«Чунга-Чанга»
Цель: выражение положительных эмоций посредством жестов, снятие напряжения
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:
Чудо-остров, Чудо-остров,
Жить на нем легко и просто,
Чунга-Чанга!
Путешественник решил навсегда остаться на этом острове.
Выразительные движения. Веселый танец, с подскоками.
Мимика. Улыбка.
До свидания!
Цель: вызывать доброжелательный настрой, учить выражать жестами мысли, чувства
От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»

Карточка № 13. **Этюды на выражение интереса, радости**

Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления

Приветствие «Здравствуй»

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

Не покажу!

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав ладонями зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»

Вкусные конфеты

У девочки в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Она протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Мимика. Жевательные движения, улыбка.

Фея сна

Цель:

Дети сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. К детям подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик - волшебник). Фея касается плеча 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.

Карточка № 14**.** **Этюды на расслабление и напряжение мышц**

Приветствие «Здравствуй»

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

Лисенок боится

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 капелек воды.

Игра «Холодно - жарко»

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.

Повторить игру 2-3 раза.

Игра с шарфиком

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.

Цветок
Цель: формирование доброжелательности и чувства радости от встречи с солнечными лучами
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.

Карточка № 15. **Этюды на выражение удивления**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
Удивление
Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака.
Мимика: Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.
Лягушата
Цель: напряжение – расслабление мышц, профилактика детского страха
«Жили-были в тихом пруду с красивыми кувшинками молодые лягушата. У каждого из них был свой любимый листик, на котором лягушонок сидел, грелся на солнышке и, конечно, разговаривал. А как лягушата разговаривают? Правильно, ква-ква-ква… И вот однажды прилетела большая птица, которая искала себе сытный обед. Заметив лягушат, она решила полакомиться ими, но они были умными: скомкали свои листочки и стали их бросать в птицу. Птица испугалась и улетела. С тех пор лягушата ничего не боятся»
Салют
А если взять лист бумаги, разорвать его на много мелких кусочков и на счет 1-2-3-4 подбросить вверх, то получится веселый салют.
Результат салюта собираем в корзинку, приговаривая: «Собираем мы листочки быстро-быстро, чисто-чисто». В этой игре в буквальном смысле выплескиваются эмоции.
Цветок
Цель: формирование доброжелательности и чувства радости от встречи с солнечными лучами
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.

Карточка № 16. **Этюды на расслабление мышц, выражение обиды**

Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления

Приветствие «Здравствуй»

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

Таня-плакса

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.

Этюд «Обнималки»

Цель: снятие мышечных зажимов. Этюд может быть использован в работе с тревожными детьми. Психолог говорит детям: «Представьте, что вы обнимаете огромного слона, бегемотика, поросенка». Дети изображают «обнималки» широко расставив руки. Затем психолог предлагает детям погладить котенка, щенка, и аккуратно взять в ладошки хомячка. Заканчивается этюд обниманием себя и других детей.

Этюд «Деревья»

Цель: снятие мышечного напряжения.

Психолог говорит детям: «Тянемся высоко - высоко, представим с вами, что мы деревья. Покачаем руками из стороны в сторону, как будто дует сильный ветер и раскачивает ветки. Покажем, как дует ветер: «Шшшш-шшшшш». Веточки упали вниз и болтаются, как будто метут по земле и снова поднимаются наверх».

Карточка № 17. **Этюды на выражение стыда**

Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления

Приветствие «Здравствуй»

Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

Ваське стыдно

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

Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол. Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

Этюд «Деревья»
Цель: снятие мышечного напряжения.
Психолог говорит детям: «Тянемся высоко - высоко, представим с вами, что мы деревья. Покачаем руками из стороны в сторону, как будто дует сильный ветер и раскачивает ветки. Покажем, как дует ветер: «Шшшш-шшшшш». Веточки упали вниз и болтаются, как будто метут по земле и снова поднимаются наверх».

Карточка № 18**. Этюды на выражение страха-смелости**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
«Ночные звуки»
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. 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.
Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, рот раскрыт. Руками обхватывает плечи и трясется.
Смелый заяц
Заяц любил 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 другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.
Мимика. Уверенный взгляд.
Этюд « Бабочки».
Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, обучение детей навыкам ауторелаксации.
Этюд желательно проводить в группе из не более чем 5 детей.
Психолог предлагает детям превратиться в бабочек (можно при этом коснуться каждого ребенка волшебной палочкой). Затем под спокойную расслабляющую музыку дети начинают "порхать" по комнате. Психолог сопровождает этюд терапевтическим текстом: «Мы с вами легкие бабочки, летаем по небу. Теплый ласковый ветерок тихонько поднимает нас и уносит. Сядем, закроем глаза и почувствуем, как ветерок ласково дует нам в лицо. Легонько коснемся своими пальчиками лба, щек. Почувствуем нежный ветерок. Глубоко вдохнем и выдохнем, также как ветерок. Дышим глубоко и ровно. Теплое солнышко ласкает нас своими лучиками - улыбнемся ему и откроем глаза. Покружимся по комнате и присядем обратно на коврик. Мы легкие разноцветные бабочки. Наши крылышки переливаются на солнышке. Нам легко, мы как пушинки. Потянемся высоко - высоко, и превратимся обратно в мальчиков и девочек». Психолог подходит к каждому ребенку, гладит его по голове (или прикасается к нему волшебной палочкой), превращая в мальчика или девочку.

Карточка № 19. **Этюды на выражение жадности, гнева**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие **«Здравствуй»**
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!
Жадный пес
Жадный пес Дров принес,
Воды наносил, Тесто замесил,
Пирогов напек, Спрятал в уголок
И съел сам - Гам-гам-гам!
«Баба-Яга»
Баба-Яга поймала Аленушку, велела ей затопить печку, чтобы потом съесть девочку, а сама уснула. Проснулась, а Аленушки и нет — сбежала. Рассердилась Баба-Яга, что без ужина осталась. Бегает по избе, ногами топает, кулаками размахивает.
Ребенок изображает злую Бабу Ягу. Топает ногами, размахивает кулаками, брови сдвинуты, губы сжаты.
«Король Боровик не в духе»
Шел король Боровик Через лес напрямик.
Он грозил кулаком И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе; Короля покусали мухи. (В. Приходько)
Лимон
Цветок
Цель: формирование доброжелательности и чувства радости от встречи с солнечными лучами
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

Карточка № 20. **Этюды на выражение боли и радости выздоровления**
Цель: развитие нравственно-коммуникативных качеств личности; способствование пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё; обучения приемам саморасслабления
Приветствие «Здравствуй»
Здравствуйте ладошки – хлоп, хлоп, хлоп
Здравствуйте ножки – топ, топ, топ.
Здравствуйте щечки – плюх, плюх, плюх
Здравствуйте губки – чмок, чмок, чмок
Здравствуйте зубки – ам, ам, ам.
Здравствуй носик – бип, бип, бип.
Здравствуйте ребята – здравствуйте!

Ой, ой, живот болит

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

Ой, ой, живот болит! Ой, ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим! Мы хвораем, Том и Тим!

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

Медвежата выздоровели

Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

Выразительные движения. Положение сидя, ноги раздвинуты, тело отклонено назад, подбородок слегка приподнят, улыбка.

Этюд «Звезды».

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов. Может быть использован в коррекционной работе с тревожными и гиперактивными детьми.

Дети под расслабляющую музыку ложатся на ковер. Психолог произносит терапевтический текст: «Закроем глаза. Сейчас я сосчитаю до пяти и мы превратимся с вами в небесные звездочки. Раз, два, три, четыре, пять - мы стали маленькими звездочками. Расставим широко ручки и ножки - представим, что это лучики, наполненные светом. Дышим ровно и глубоко. Каждый вдох наполняет нас легкостью и светом. Тревога уходит, и все проблемы покидают нас. Мы лежим на небе и нам все видно сверху, мы знаем все обо всем, нам спокойно и легко, мы никуда не спешим. Сейчас я досчитаю до пяти мы откроем глаза и превратимся опять в мальчиков и девочек. Один, два, три, четыре, пять, открываем глазки».