ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

КАРТОТЕКА ЭТЮДОВ

для детей дошкольного возраста на выражение

различных эмоций и чувств

*Источник: Чистякова М.И. Психогимнастика*

1. Собака принюхивается (интерес)
2. Лисичка подслушивает (интерес)
3. Кузнечик (интерес)
4. Что там происходит (интерес)
5. Удивление (удивление)
6. Круглые глаза (удивление)
7. Вкусные конфеты (радость)
8. Медвежата выздоровели (радость)
9. Первый снег (радость)
10. Встреча с другом (радость)
11. Карлсон (радость)
12. Новая кукла (радость)
13. Негаданная радость (радость)
14. Хорошее настроение (радость)
15. После дождя (радость)
16. Стрекоза замёрзла (страдание, печаль)
17. Ой, ой, живот болит (страдание, печаль)
18. Старый гриб (страдание, печаль)
19. Я так устал (страдание, печать)
20. Остров плакс (страдание, печаль)
21. Солёный чай (отвращение)
22. Грязная бумажка (брезгливость)
23. Грязь (брезгливость)
24. Гадкий утёнок (отвращение)

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

1. Сердитый дедушка
2. Король боровик не в духе
3. Два сердитых мальчика
4. Разъярённая медведица
5. Лисёнок боится
6. Страх
7. Гроза
8. Ночные звуки
9. Провинившийся
10. Ваське стыдно
11. Стыдно
12. Чуня просит прощения
13. Разные настроения
14. Прогулка
15. Потерялся
16. Маленький скульптор

**Эмоция:** интерес

**Возраст:** 3-4 года

**Описание:** Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

*Вы разительные движения. Голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыт. Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить кпереди.*

2. ЛИСИЧКА ПОДСЛУШИВАЕТ

**Эмоция:** интерес

**Возраст:** 6-7 лет

**Описание:** Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши поднялись, глаза неподвижно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

1. СОБАКА ПРИНЮХИВАЕТСЯ

**Эмоция:** интерес

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочке. «Что там происходит?» — подумала она, но ближе подойти не решилась.

*Выразительные движения. Голову поворачивать в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.*

4. ЧТО ТАМ ПРОИСХОДИТ?

**Эмоция:** интерес

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** 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. Звучит музыка Ан. Александрова «Кузнечик».

*Выразительные движения. Шею вытянуть вперед, пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.*

3. КУЗНЕЧИК

**Эмоция:** удивление

**Возраст:** 6-7 лет

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

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

6. КРУГЛЫЕ ГЛАЗА

**Эмоция:** удивление

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** 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.*

5. УДИВЛЕНИЕ

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

*Выразительные движения.: положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слег приподняты, улыбка.*

8. МЕДВЕЖАТА ВЫЗДОРОВЕЛИ

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 3-4 года

**Описание:** 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.

*Этюд сопровождается музыкой Т. Кассерна «Медовые конфетки».*

*Мимика: Жевательные движения, улыбка.*

7. ВКУСНЫЕ КОНФЕТЫ

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 6-7 лет

**Описание:** у мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

*Выразительные движения. Объятие, улыбка.*

10. ВСТРЕЧА С ДРУГОМ

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** Много дней шел мелкий холодный дождь. Дул противный ветер. В саду было уныло и грязно. Мальчика не выпускали на улицу. Вот и сегодня мальчик проснулся и подумал, что опять не пойдет гулять. Он подошел к окну и замер от приятного изумления. Все покрыто белым-белым снегом. В саду стало чисто, просторно и красиво. Можно идти гулять. Скорее-скорее одеваться!

*Выразительные движения. Откинуть назад голову, приподнять брови, улыбнуться.*

9. ПЕРВЫЙ СНЕГ

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 3-4 года

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

*В зале звучит музыка П. Чайковского «Новая кукла».*

12. НОВАЯ КУКЛА

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом - у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

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 Улыбаться.*

11. КАРЛСОН

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** Мама послала сына в булочную. «Купи печенье и конфеты, - сказала она. – Мы выпьем с тобой чай и пойдем в зоологический сад». Мальчик взял у мамы деньги, сумку и вприпрыжку побежал в магазин. У него было очень хорошее настроение.

*Выразительные движения. Походка: быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки. Мимика. Улыбка. Во время этюда звучит музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение».*

14. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих мальчиков и сказала: — Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идем в цирк! Мама подняла руку и показала билеты. Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

*Выразительные движения. 1 Прикусить нижнюю губу, поднять брови, улыбаться. 2 Смеяться, потирать руки одну о другую, причем одна рука может быть сжата в кулак. Можно хлопать в ладоши, прыгать, пританцовывать.*

13. НЕГАДАННАЯ РАДОСТЬ

**Эмоция:** страдание, печаль

**Возраст:** 4-5 лет

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

Холодно, холодно,

Ой-ѐй-ѐй-ѐй!

Голодно, голодно,

Жутко зимой!

Мне некуда деться,

Сугробов не счесть.

Пустите погреться,

И дайте поесть.

*Звучит музыка В. Герчика «Песня Стрекозы» (из детской одноактной оперы Стрекоза»). Мимика. Приподнять и сдвинуть брови; стучать зубами.*

16. СТРЕКОЗА ЗАМЁРЗЛА

**Эмоция:** удовольствие, радость

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** Жаркое лето. Только прошел дождь. Под мелодию венгерской народной песни дети (на p) осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом (на f), расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

*Музыкальное сопровождение: венгерская народная мелодия*.

15. ПОСЛЕ ДОЖДЯ

**Эмоция:** страдание, печаль

**Возраст:** 6-7 лет

**Описание:** Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

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

18. СТАРЫЙ ГРИБ

**Эмоция:** страдание, печаль

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** 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!

*Жалоба медвежат сопровождается музыкой М. Красева «Жалобная песенка» (из музыкальной сказки «Тим и Том»).*

*Выразительные движения. Брови приподнять и сдвинуть, глаза прищурить; туловище согнуть, живот втянуть; руки прижать к животу.*

17. ОЙ, ОЙ, ЖИВОТ БОЛИТ

**Эмоция:** страдание, печаль

**Возраст:** 5-6 лет

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

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

20. ОСТРОВ ПЛАКС

**Эмоция:** страдание, печаль

**Возраст:** 5-6 лет

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

Я так устал,

Я очень устал.

*Звучит музыка Д. Г. Тюрка «Я так устал». Выразительные движения. Стоять, руки висят вдоль тела; плечи опущены.*

19. Я ТАК УСТАЛ

**Эмоция:** отвращение, презрение

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** на полу в коридоре лежит «грязная» бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора.

*(«Грязная» бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется. Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготовляет «грязную» бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.)*

22. ГРЯЗНАЯ БУМАЖКА

**Эмоция:** отвращение, презрение

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу

вместо сахарного песку мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него две ложечки сахарного песку, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения. Голову наклонить назад, брови нахмурить, глаза сощурить, верхнюю губу подтянуть, нос сморщить - ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

21. СОЛЁНЫЙ ЧАЙ

**Эмоция:** отвращение, брезгливость

**Возраст:** 6-7 лет

**Описание:** Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г. X. Андерсена «Гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе, в котором птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким. «Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!» А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!» Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою». Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал через изгородь с птичьего двора.

*Выразительные движения. 1 Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх. 2 Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.*

24. ГАДКИЙ УТЁНОК

**Эмоция:** отвращение, брезгливость

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти дорогу, где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

*Выразительные движения. Походка должна создавать впечатление, что ребенок идет по грязи, что он выбирает более чистое место.*

23. ГРЯЗЬ

**Эмоция:** гнев

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** 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)

26. КОРОЛЬ БОРОВИК НЕ В ДУХЕ

**Эмоция:** гнев

**Возраст:** 4-5лет

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

Мимика. Нахмуренные брови. Во время этюда звучит музыка С. Прокофьева из симфонической сказки «Петя и Волк», тема дедушки.

25. СЕРДИТЫЙ ДЕДУШКА

**Эмоция:** гнев

**Возраст:** 6-7 лет

**Описание:** на лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленышем и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать 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.*

28. РАЗЪЯРЁННАЯ МЕДВЕДИЦА

**Эмоция:** гнев

**Возраст:** 4-5 лет

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

*Этюд выполняется под музыку Е. Ботлярова «Драчун».*

27. ДВА СЕРДИТЫХ МАЛЬЧИКА

**Эмоция:** страх

**Возраст:** 5-6 лет

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

*За время этюда звучит музыка Н. Мясковского «Тревожная колыбельная». Выразительные движения. Голову откинуть назад и втянуть в плечи. Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.*

30. СТРАХ

**Эмоция:** страх

**Возраст:** 3-4 года

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

29. ЛИСЁНОК БОИТСЯ

**Эмоция:** страх

**Возраст:** 6-7 лет

**Описание:** Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные и мокрые лапы. Перекликались филины, утенок думал, что это кто-то кричит от боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно было спрятаться.

*В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка-утенка, изображают деревья, коряги и пеньки. Из стульев можно сделать бурелом. Пока звучит музыка Ф. Бургмюллера «Баллада», дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие пугающие звуки: завывают, ухают и т. п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит. Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен.*

32. НОЧНЫЕ ЗВУКИ

**Эмоция:** страх

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** 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.

Звучит музыка М. Раухвергера «Гром». Выразительные движения. Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

31. ГРОЗА

**Эмоция:** вина, стыд

**Возраст:** 3-4 года

**Описание:** 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.*

34. ВАСЬКЕ СТЫДНО

**Эмоция:** вина, стыд

**Возраст:** 4-5 лет

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

*Этюд под музыку В. Дорохина «В углу». Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела. Мимика. Брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.*

33. ПРОВИНИВШИЙСЯ

**Эмоция:** вина, стыд

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** от хвастунишки-поросенка Чуни ушли его друзья - ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей:

Где, вы, верные друзья?

Чуне помогите!

За бахвальство и за смех

Вы меня простите.

(В. Соколов, Т. Дмитриева)

*Выразительные движения. Первая, вторая строчки: поворачивать головы в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперед. Третья, четвертая строчки: опушенная голова, брови приподняты, тубы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.*

36. ЧУНЯ ПРОСИТ ПРОЩЕНИЕ

**Эмоция:** вина, стыд

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** 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 вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опушены.

35. СТЫДНО

**Эмоция:** разные

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** 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). В игре используется венгерская народная мелодия, музыка Д. Львова-Компанейца «Хорошее настроение», П. Христова «Золотые капельки», К. Караева «Сцена грозы» (отрывок приводится ниже).

38. ПРОГУЛКА

**Эмоция:** разные

**Возраст:** 4-5 лет

**Описание:** Ведущий читает стихотворение Еф. Юдина «Вот какой малыш»:

Ох, как плачет малыш —

Будто дождик льет.

Что медведь рычит.

Улыбается малыш —

А смеется малыш —

Будто солнце взойдет.

Что ручей журчит.

Вот какой малыш —

А уж слезы текут –

Сын мой.

Ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

37. РАЗНЫЕ НАСТРОЕНИЯ

**Эмоция:** разные

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** 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 неудовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку-глине. В следующий раз выбирается другой скульптор, который задумывает, например, вылепить смешного человека.

40. МАЛЕНЬКИЙ СКУЛЬПТОР

**Эмоция:** разные

**Возраст:** 5-6 лет

**Описание:** Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только что 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 мамы и папы (бабушки, брата, сестры) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Момент отчаяния»). 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»).

39. ПОТЕРЯЛСЯ