

## *Для детей среднего дошкольного возраста*

*Педагог – психолог Демьянова Т.И.*

### **Уважаемые родители!**

В рамках темы «Юные натуралисты» предлагаем вам вместе с детьми выполнить этюды на развитие и выражение эмоций: **интереса, удивление, удовольствия и радости, печали, гнева, страха.**

Общей целью этих этюдов является развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить свое.

**Примечание.** Содержание этюдов не читается детям, а эмоционально пересказывается предложенная в этюде ситуация. Взрослый обязательно участвует в игре, даёт возможность ребенку первым изобразить героя, при необходимости показывает ребенку заданное эмоциональное состояние.

### **Этюд на выражение внимания, интереса и сосредоточения**

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

### **Этюд на выражение удивления**

#### **Фокусник**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник положил в пустой чемодан камень и закрыл его, а когда открыл чемодан, из него вылетела красивая бабочка...

**Мимика:** Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

### **Этюды на выражение удовольствия и радости**

#### **Цветок**

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. Мимика. Глаза полузакрыты: улыбка, мышцы лица расслаблены.

### **Золотые капельки**

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.** Голову запрокинуть, рот полуоткрыть, глаза закрыть, мышцы лица расслабить, плечи опустить.

### **Этюд на выражение страха**

#### **Король Боровик не в духе**

Взрослый 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.

### **Этюд на выражение страдания и печали**

#### **Стрекоза замерзла**

Пришла зима, а Стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок.

Стрекоза дрожит от холода:

Холодно, холодно,

Ой-ёй-ёй-ёй!

Голодно, голодно,

Жутко зимой!

Мне некуда деться,

Сугробов не счесть.

Пустите погреться,

И дайте поесть.

**Мимика.** Приподнять и сдвинуть брови; стучать зубами.

### **Релаксационное упражнения для снятия напряжения с мышц лица**

#### **“Солнечный зайчик”**

Представь себе, что солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть зайчика. Погладь голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а ты погладь его и подружись с ним (повторить 2-3 раза).

**Примечание.** Можно попросить детей рассказать о своих ощущениях, о том, какое упражнение понравилось больше всего, что не понравилось или не получалось.