

Мимические упражнения

Овощи

1. Чистим и едим лук.

От лука слезятся глаза. Он горький.

2. Огородное пугало. Показать: вы испугались огородного пугала. Изобразить страшное пугало, чтобы все птицы вас испугались

3. Толстячки-худышки

Ты будешь толстяком помидором, а ты - худышкой петрушкой, ты - толстушкой капустой, а ты - худышкой луком и т. д. Справа от меня овощи - худышки, слева овощи-толстяки и толстушки.

Встретились толстяки и худышки.

Удивились худышки: "Ах, какие вы толстые!"

Рассердились толстяки и толстушки: "Не такие уж мы толстые!"

Еще больше удивились худышки: "О, да вы еще и сердитые!"

Еще больше рассердились толстяки и толстушки: "У-у-у! Мы действительно сердитые!"

Сморщили нос худышки: "Ф-фу! Не хотим с вами в одном огороде расти!"

Скривили губы толстяки и толстушки: "Пф! Ну и не надо!" Худышки втягивают щеки, толстяки надувают.

Смотрят друг на друга.

Смотрят подняв брови и широко открыв глаза.

Хмурят брови, морщат губы и смотрят сердито.

Округляют губы, как при произнесении звука "о", поднимают брови.

Вытягивают губы трубочкой, сводят брови.

Морщат нос и произносят шепотом "фу".

Изображают на лице возмущение, кривят уголки рта, произнося шепотом "пф".

4. Конкурс на грядке

Дети надевают на руку «браслет» с изображением овоща или фрукта с каким-либо мимическим выражением и с помощью мимики и интонации передают разговор, соответствующий заданному эмоциональному состоянию.

5. Педагог. Посмотрите, сколько помидоров (мячей) выросло. Какие они большие, круглые и, наверно, сладкие. Дети собирают мячи, берут один из них и, встав в круг, передают мяч друг другу на сильную долю такта. Музыка внезапно прекращается - ребенок, в руках которого в этот момент оказался мяч, мимикой показывает, какой помидор сладкий или кислый. Все делают то же самое. Упражнение повторяют несколько раз.

Фрукты

1. Выразить удовольствие от приятного запаха земляничного варенья, запаха розы, аромата яблока.

2. Сладкое яблоко.

Передать эмоциональное состояние: вы едите сладкое яблоко, сладкий виноград, кислый лимон, терпкую хурму или айву.

Выразить свое состояние в ситуациях: видите червяка в яблоке, червяк грызет яблоко. Яблоко свалилось нам на голову.

Грибы

1. Дети двигаются под музыку, ищут и собирают грибы. Вдруг испугались какого-то шороха, потом залюбовались красивым пейзажем, обрадовались большому грибу, огорчились червивому (дети имитируют движения, названные педагогом, мимикой передают различные состояния).

Деревья

1. Могучие дубы

2. Заблудились в лесу, огорчились.

Птицы

1. Выразить состояние грусти и печали. Показать: вы прощаетесь с улетающими птицами.

2. Изобразить птиц в морозный день: «Ой, холодно! Ой, как зябнут ножки!»

3. Выразить мимикой состояние голодных и замерзающих птиц. Передать эмоциональное состояние: вы сочувствуете птицам, жалеете их.

4. Изобразить радость аистов и других перелетных птиц, увидевших родные края после возвращения из дальних странствий.

5. Изобразить воробья, попавшего в лапы к кошке. Показать: вы рассердились на кошку. Кошка отпустила воробья. Изобразить: вы пожалели воробья.

6. Воробей расхвастался, испугался, приготовился к драке, нахохлился (дети изображают названные педагогом эмоциональные состояния).

Игрушки

1. Мимический кубик; Зеркало

Ребенок с помощью мимики изображает эмоциональное состояние, схематически представленное на выпавшей грани кубика.

2. Взрослый читает стихотворения А. Барто «Зайка», «Бычок», «Мишка», «Лошадка» и задает детям вопросы. Они выбирают нужную картинку среди изображений веселого, грустного, испуганного, злого ребенка.

Кто из ребят бросил зайку?

Кто из ребят испугался за бычка?

Кто из ребят пожалел мишку?

Кто из ребят любит свою лошадку?

3. Гномик

Дети подбирают карточки-пиктограммы с мимическими выражениями, соответствующими различным эмоциональным состояниям.

«Гномик гулял по лужайке и увидел зайчика.

- Какие длинные у тебя ушки! - воскликнул гномик».

«Гномик вышел из домика и встретил мальчика.

- Здравствуй, мальчик! Какое чудесное сегодня утро!

- Вот еще, буду я с каждым разговаривать, - буркнул мальчик и пошел дальше».

4. Мама купила новую игрушку, вы обрадовались. Покажите, как. Игрушка сломалась, вы огорчились. Покажите, как.

Мебель

1 Когда ты пришел в садик, то увидел, что привезли новую мебель. Ты удивился, а потом обрадовался!

2. Сломалась ручка шкафа-огорчились.

Одежда

1. Передать эмоции: радость, удивление, восхищение и печаль. Показать: вы радуетесь покупке новой одежды, удивляетесь необычному наряду, восхищаетесь новым костюмом мамы; печалитесь, нечаянно порвав одежду.

Транспорт

1. Представить: вы едете в переполненном автобусе. Выразить свое состояние: вам неприятно, тяжело. Показать: вы чувствуете неловкость и вину, так как нечаянно толкнули пассажира.

2. Изобразить внимательного шофера и вежливых пассажиров; ответственного капитана корабля и сосредоточенного пилота воздушного судна.

3. На картинках изображены листочки (снежинки и др.) со схематичным рисунком различных эмоциональных состояний. Дети рассматривают их, узнают и рассказывают, о чем думают или что чувствуют.

Например, грустная машина в гараже: «После долгой дороги я стою пыльная, грязная, а хозяин ушел и забыл меня помыть». Веселая машина: «Сейчас придет мой хозяин, и мы с ним отправимся в удивительное, радостное путешествие!»

4. Дети изображают различные настроения пассажиров поезда (испуг, радость, удивление и т. д.)

Осень

1. Изобразить Раннюю Осень. У Ранней Осени легкая поступь, веселое лицо. Она радостная, щедрая, добрая, красивая. 2. Изобразить Позднюю Осень. Поздняя Осень грустная, печальная, Зимой гонимая. Изобразить плачущую Осень.

Наше настроение. Показать, какое у вас настроение в яркий, солнечный осенний и в дождливый, хмурый осенний день.

3. Увидели гриб-сморчок. Сморщить лицо. Показать, как вы удивились, увидев огромный мухомор. Вытянуть лицо и раскрыть рот. Поднимать и опускать брови. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, при опускании — почти закрываются.

Любуемся красивым нарядом Осени: «О-о-о, о-о-о, о-о-о!» Увидели большой гриб и удивились: «О-о-о-о-о!» Нашли червивый гриб, огорчились: «Ах-ах-ах!»

4. Педагог говорит, что осень бывает разная - грустная и веселая. Дети изображают удивление (днем на дереве были листья, а наутро дерево стоит голое, печаль (пошел дождь, нельзя гулять, радость (выглянуло солнце, дети ловят его лучи над головой, спереди, сбоку, сзади - хлопают в ладоши).

Посуда. Пища

1. Выразить мимикой свое огорчение — разбили чашку, радость — купили новую посуду, неудовольствие — много грязной посуды.

2. Показать состояние грязной посуды, которая была у бабушки Федоры в сказке К. Чуковского.

3. Чудесные превращения.

Изобразить кипящий чайник; кастрюлю, наполненную водой; ведро с крышкой; разбившуюся чашку; чайник с заваренным чаем.

Зима

1. Выразить свое состояние и настроение в разное время зимы: мы радуемся первому снегу, ежимся от холодного ветра, нас пробирает дрожь до самых костей в морозную, студеную погоду.

2. Дети мимикой изображают боль (поскользнулся и упал, холод (замерз в зимний ветреный день, радость (солнце светит, испуг (летит большой снежок) и т. д.

3. Передать гневную интонацию деда Мороза.

Дед Мороз проспал в постели,

Встал, сосульками звеня:

— Где вы, вьюги и метели?

Что не будите меня?

4. Выразить мимикой, жестами и движением настроение и действия Зимы. Вот Зима-волшебница нарядила деревья и кусты в белые одежды, усыпала блестками и серебром землю. А вот сердитая Зима-старуха, заморозила птиц, людей и зверей, сковала реки льдами и т. д.

5. На прогулке рассмотреть снежинку и удивиться ее необычной форме, а потом расстроиться, что она растаяла.

Дикие животные

1. Лисенок высматривает мышку.

Прищуривать глаза по очереди.

2. Изобразить мимикой характерные черты каждого животного (хитрой лисы, голодного и злого волка, проворной белочки, свернувшегося в клубок ежика, косолапного медведя; зайчика, попавшего лисе в лапы).

3. Мимикой изображают, как злится волк, трясется от страха заяц, тревожится белка, радуется лисичка.

4. Три медведя.

Как рассердился медведь? Как испугалась Машенька?

Семья

1. Изобразить маму (огорченную, печальную, радостную).

2. Изобразить добродушную маму, строго дедушку, рассердившегося папу и провинившегося ребенка.

3. «Родители ушли в гости, а ребенка оставили дома одного». Изобразить состояние тоски и одиночества.

4. Изобразить непослушного и капризного ребенка, жадную сестренку, добрую бабушку, пожурившую своих внучат-шалунишек

Человек

1. Выражение эмоционального состояния (настроения): доволен —недоволен; виноват, пристыжен; возмущен; смущен; счастлив — несчастлив; озабочен; спокоен — рассержен.

2. Выразить мимикой свое состояние. Вам говорят ласковые слова — приятно, ругают — неприятно. Мама не пустила гулять — расстроены, пришел друг в гости — радостны.

3. Показать, как вы рассердились на щенка, который стащил папины тапочки. Простили его — у вас доброе выражение лица.

4. Изобразить человека, изнемогающего от жажды и голода.

5. Показать, каким разным может быть взгляд человека. Изобразить насмешливый, добрый, хитрый, умоляющий, печальный, злобный, ликующий, сияющий, обиженный взгляд.

5. Закрывать по очереди глаза:

«Спи, глазок, спи, другой.

Засыпай, правый глаз.

Засыпай, левый глаз.

Просыпайтесь сразу, оба глаза!»

6. Маски

Задавая вопросы типа: «Я веселый? Я грустный?», ребенок узнает свою маску и затем повторяет фразу (отвечает на вопрос, рассказывает стихотворение) с соответствующей интонацией.

Домашние животные

1. Выразить мимикой эмоции: страх, испуг, сострадание, боль.

Выразить мимикой и жестами отношение разных людей к животным: мальчик гладит щенка, девочка испугалась сердитого бульдога.

2. Представить и показать мимикой состояние собаки, которую выгнали из дома, голодного котенка, просящего молочка у своей хозяйки.

3. Выразить состояние хозяйки, у которой пропала кошка или коза. Изобразить провинившуюся кошку, укравшую сосиску, а затем выразить ей сочувствие.

Плачет киска в коридоре.

У нее большое горе:

Злые люди бедной киске

Не дают украсть сосиски. Б. Заходер

4. Щенок проснулся, потянулся, посидел и побежал.

Набегался, устал, остановился, тяжело задышал.

Увидел сметану, съел ее, облизывается. (Сидят на корточках, широко открывают глаза, тянутся, бегут по залу.

Останавливаются, тяжело и часто дышат, высунув язык.

Облизывают губы.)

Весна

1. Выразить радость людей от встречи с весной. Показать: вам тепло и приятно, вы греетесь на солнышке.
2. Представить себя доброй и ласковой Весной. Изобразить: вы дарите деревьям листву, лугам траву и цветы.
3. Медведь в берлоге.

Пригрело солнышко, снег растаял, и попала медведю в берлогу. Показать, как медведь испугался, удивился, огорчился, а потом обрадовался, поняв, что пришла весна.

Домашние птицы

1. Сердитый индюк.
2. Отважная курица защищает своих цыплят от коршуна. 3. Испуганный цыпленок.
4. Трусливый гусенок боится плавать.
5. Петух готовится петь.

Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, слегка опустить нижнюю челюсть 6. Дети изображают, как петух прочищает горло, курочка кудахчет, гусь щиплет траву, шипит. 7. Изобразите огорчение маленького цыпленка, который хотел запеть как петух, но у него ничего не получилось. 8. Утенок поранил лапку. Как ему больно. Нам его жалко.

9. Утята увидели огромного пса и испугались. Храбрая мама-утка их защищала.

Животные жарких стран

1. Обезьянки-кривляки.
2. Сердитый тигр.
3. Испуганная газель.

Библиотека

1. Брат порвал книжку-ты рассердился.
2. Очень интересная книга.
3. Страшная история.
4. Мама купила новую книгу-обрадовались.

Профессии

1. Дети изображают, как врач осматривает горло больному, певец поет, клоун смешит, ученый думает.
2. Педагог. Один мальчик растерял все хорошие слова, и остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору, тот сказал: "Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надуй щеки". И потом велел пойти мальчику поискать хорошие слова. Сначала мальчик нашел такое слово (показывает расстояние в 20 см, это было "у-у-уф". Нехорошее слово! Потом вот такое (5-10 см) - "отстань". Тоже плохое. Наконец, он обнаружил слово "привет", положил в карман, отнес домой и научился говорить добрые слова, стал хорошим.

Дети получают роль мамы, врача, мальчика и начинают действовать в соответствии с фабулой рассказа.

3. Педагог предлагает поиграть в футбол. Дети мимикой изображают напряжение (вратарь приготовился поймать мяч, радость (забили гол, боль (футболист упал, огорчение (команда проиграла) и т. п.

Хлеб

1. Бережно относимся к хлебу.
2. Уронили хлеб-расстроились.

Школа

1. Опоздали на урок-огорчились.
2. Получили «5»-обрадовались.
3. Получили «2»-мама сердится, вы расстроились.

Дом

1. Выразить состояние боли. Работали молотком и нечаянно стукнули по пальчику.
2. Выразить удивление: «Какой высокий небоскреб!» Показать, как вы испугались высоты, попав на последний этаж небоскреба.
3. Выразить состояние радости. Получили новую квартиру. Обрадовались: «Ура! Ура! Ура!»

Насекомые

1. Мимический диктант

Взрослый читает эмоционально окрашенный текст, по ходу которого дети последовательно выставляют карточки-пиктограммы с соответствующими мимическими выражениями и сами воспроизводят их.

«Оля пошла погулять.

- Как ласково светит солнышко! Мне тепло и приятно.

Оля увидела цветочек:

- Ах! Какой красивый цветочек! Как приятно он пахнет!

На цветок села пчела.

- Ой, а вдруг она меня ужалит!

И Оля махнула рукой, чтобы прогнать пчелу.

- Мама, мама! Меня ужалила пчела, как больно!»

2. Педагог читает рассказ, а дети имитируют названные в нем движения. "В берлогу прилетела пчелка. Решила она сесть кому-нибудь из медвежат на язычок, но медвежата стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали двигать ими вправо-влево. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова открыли рты, языки отдыхают. Пришла мама-медведица и зажгла свет. Медвежата перестали жмуриться и корчить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая бровями вверх и вниз. Пчелка поблагодарила всех и полетела спать.

3. Комар- злой комар, боимся комара, укусил комар.

Инструменты 1. Ударили молотком по руке-больно,

Укололись иголкой-больно.

Цветы

1. Ромашки

Прослушав стихотворение, дети находят цветок с соответствующим мимическим выражением.

Рыбы

1. Поймали золотую рыбку-обрадовались.

2. Рыбка сорвалась со крючка-огорчились.

3. Друг поймал огромную рыбу-удивились.

Бытовая техника

1. Выразить эмоциональное состояние, связанное со случившимися событиями, показать: вы радуетесь покупке компьютера или видеоприставки, огорчились из-за неисправности телевизора.

2. Изобразить яблоко и апельсин в соковыжималке, кофе в кофемолке.

3. Сломанный телевизор

Дети составляют предложение или рассказ по предметной или сюжетной картинке, передавая заданное эмоциональное состояние.

Космос

1. Как красиво в космосе—удивление!

2. Встретили инопланетянина- испугались, потом удивились, потом с ним подружились.

3. Начался метеоритный дождь-испугались.

Список использованной литературы

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду. М., 2003.

2. Горбушина Л. А., Николаичева А. П. Выразительное чтение и рассказывание детям дошкольного возраста. М., 1985.

3. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников: Занятия. Игры. М., 2000.