Психогимнастика - это комплекс специальных занятий направленных не только на развитие эмоциональной сферы ребенка, но и на снятие эмоционального напряжения у ребенка.

Для занятий надо брать группу, состоящую из 5-6 детей. Каждый ребенок должен повторить предложенный этюд, поэтому количество детей не должно быть большим, иначе им будет скучно.

 **Этюды на выражение основных эмоций по сказке**

 **«Волк и семеро козлят»**

Мама Коза (страх, беспокойство).

Брови у мамы Козы сдвинуты, губы напряжены. Она уходит в лес за

травкой, а козлятам наказывает, сидеть дома и никому дверь не

открывать

Козлята (радость, интерес)

Остались дома одни, стали баловаться. Пританцовывают и прыгают. Заглядывают во все углы, головой крутят в разные стороны, то влево, то вправо, шея напряжена.

Волк (интерес)

Подбежал волк к домику Козы и прислушивается, чем там козлята

занимаются. То одно ухо приложит к двери, то друтое. Стоит тихо, не

шевелится.

Волк (гнев)

«Эй, козлята, открывайте. Ваша мать пришла молока принесла!»

Стучит в дверь и кричит грубым голосом.

Козлята (страх)

Услышали козлята волка, испугались, затаились. Попрятались кто

куда. Сидят тихо, боятся пошевелиться.

Козлята (сосредоточение)

Стали козлята думать, как им волка прогнать. И придумали! Копытцами по полу бьют, такой шум подняли! Все быстрее стучат козлята копытцами, все громче!

 Мама Коза (беспокойство, чувство вины)

Идет домой, торопится, причитает. Укорят себя за то, что оставила козлят одних.

Козлята (спокойствие)

Думали козлята, что волк убежал, успокоились. Сели на пол, руки

ноги раскинули, голову опустили. Все тело расслаблено, отдыхают

**Этюды на выразительность жеста по сказке «Теремок»**

Мишка неуклюжий (напряжение).

Мишка хочет показать, как он танцует. Лапы к телу прижал, весь

напрягся, и стал с нош на ногу переваливаться. А ноги у него

тяжелые, как будто к полу прилипли.

«Я самый сильный, значит, танцую лучше всех!»

Зайка-побегайка (расслабление)

Зайка смеется, глядя на мишку. Упал на траву, перевернулся на

спину, лапки вверх поднял. Дрыгает лапками и хохочет.

«Ох, ох, насмешил меня Мишка!»

Лиса-краса (плавные движения)

Лисичка очень гордится своей пушистой шубкой. Бежит аккуратно,

плавными движениями. Иногда останавливается, оглядывает себя,

любуется.

«Ах, какая я красивая!»

Лягушка-квакушка (быстрые прыжки)

Лягушка в танце может только прыгать. Сядьте на корточки, колени

врозь, руки в упоре впереди. Попрыгали как лягушки. Лягушки

стараются прыгать быстро и высоко.

«Ква-ква-ква, мы лучше всех танцуем!»

Мышка-норушка (замирание)

Выглянула мышка из норки, а вылезти боится. Прислушивается к

каждому звуку. Решила, наконец, вылезти. Бежит на носочках, так

легко, что не слышно. То замрет, то дальше побежит.

«Пи-пи-пи!»

Комар (мелкие и частые движения)

А вот и комар-пискун. Часто-часто крылышками машет, летит к

теремку и пищит. Ищет, кого бы укусить! Но потом успокоился и

решил никого не кусать.

«З-з-з-з-з!»