**Психогимнастические этюды**

Этюды – это своеобразная школа, где дети постигают основы актерского мастерства. Изучаем этюды М. Чистяковой на выражение основных эмоций, воспроизведение отдельных черт характера, предложенных ею в книге «Психогимнастика».

Мимическое и пантомимическое изображение эмоций развивают у ребенка способность понимать эмоциональное состояние другого человека и уметь адекватно выразить свое.

Вербальная форма осмысления практически не доступна детям дошкольного возраста.

Существует два языка общения:

1 Язык слов, понятий, категорий, обобщений, речевых единиц, фраз;

2 Язык бессловесный: язык мимики, улыбок, гримас, смеха, плача – язык эмоций, переживаний. Он появляется очень рано и позволяет малышу «считывать» информацию об отношении окружающих к нему и друг к другу, их настроение и эмоции.

*Этюды на выражение основных эмоций, воспроизведение отдельных черт характера*

«Цветок»

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко, из семечка проклюнулся росток, из ростка вырос цветок, нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивает свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки спрятать. Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

«Сердитый дедушка»

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел гулять за калитку – а если из леса придет волк, что

будет с Петей?

Мимика: нахмуренные брови (звучит музыка Прокофьева «Петя и Волк».)

*Этюды на выражение основных эмоций (радость, страх, стыд)*

«Вкусные конфеты»

У девочки в руках коробка конфет. Она протягивает ее по очереди детям (воображение). Они берут по одной конфете и благодарят девочку. Потом разворачивают бумажки и кладут конфеты в рот. По липам видно, что угощение вкусное. Мимика: жевательные движения, улыбка.

«Новая кукла»

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

«Лисенок боится».

Лисенок увидел на берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная и глубоко тут.

Выразительные движения: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть на место, это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

«Ваське стыдно ».

У девочки Гали была кукла Таня. Положила девочка куклу в кроватку, а кот забрался и столкнул её на пол. Подняла девочка куклу и ругает Ваську. А Васька стоит, голову опустил. Дети показывают, как стыдно коту.

*Этюды на выразительность жеста*

«Тише »

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они идут на носочках, но останавливаются и знаками показывают друг другу Тише!

Выразительные движения: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови ИДУТ вверх.

«Иди ко мне ».

Мальчик манит к себе кошку. Выразительные движения: присесть, обе руки вытянуты навстречу кошке.

«Уходи»

Ребенок отталкивает обидчика. Выразительные движения: кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

«Драка»

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!».

«С добрым утром»

Пластический этюд с элементами пальчиковой гимнастики. Цель: Учить детей настраиваться на радостное эмоциональное состояние с помощью музыки.

Звучит музыка, дети сидят на стульчиках. Ведущий: Вы сидите, ваши головы опущены, вы дремлете, спите; вдруг ощущаете, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открываете глаза, потягиваетесь, поднимаетесь, подходите к окну и, открыв его, любуетесь ранним утром (музыка прекращается).

С добрым утром, ушки! Вы проснулись? Ладонями поглаживать уши. Приложить ладони к ушам «Чебурашка».

С добрым утром, ручки! Вы проснулись? Поглаживать то одну, то другую ручки. Хлопки в ладоши.

С добрым утром, ножки! Вы проснулись? Поглаживание коленок. Потопать ногами.

С добрым утром, солнце! Я – проснулся! (проснулась). Поднять руки вверх, посмотреть на солнце (посмотреть вверх).

Вы проснулись? Указательными пальцами поглаживать глаза .Сделать из пальцев «бинокль» посмотреть в него.