

КАРТОТЕКА
музыкально - ритмических
упражнений и игр
для развития танцевально-
игрового творчества
у детей старшего
дошкольного возраста.

музыкальный руководитель:
Трубникова Т.В.

Оглавление

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА И ТЕМПА.

1. УПРАЖНЕНИЕ «ЧАСЫ». Музыкальное сопровождение Боромыковой О.С.
2. УПРАЖНЕНИЕ «ХОДЬБА С УСКОРЕНИЕМ И ЗАМЕДЛЕНИЕМ ТЕМПА» -муз. Н. Александрова «Пьеса»
3. УПРАЖНЕНИЕ «ЦИРКОВЫЕ ЛОШАДКИ» - муз.
4. «БАРАБАНЩИКИ» - муз.
5. УПРАЖНЕНИЕ «ХЛОПАЙ- ТОПАЙ» без музыкального сопровождения.
6. УПРАЖНЕНИЕ «ПАРОВОЗ» без музыкального сопровождения.
7. «ВЕСЕЛЫЕ ЛАДОШКИ» - без музыкального сопровождения.
8. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ХЛОПКОМ НА СИЛЬНУЮ ДОЛЮ ТАКТА.
9. РИТМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ «ЕСЛИ ВЕСЕЛО ЖИВЁТСЯ».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА.

- 1.УПРАЖНЕНИЕ «ШАЛТАЙ- БОЛТАЙ» (Педагог читает стихотворение С Маршака).
2. УПРАЖНЕНИЕ «ОСЕНЬ»
3. УПРАЖНЕНИЕ «МЕЛЬНИЦА» - английская народная мелодия.
4. УПРАЖНЕНИЕ «СЛОН» - без музыкального сопровождения.
5. УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС И МЯЧ» (выполнять упражнение по сигналу педагога).
6. УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК РАСТЁТ. ЦВЕТОК КАЧАЕТСЯ, ЦВЕТОК УВЯДАЕТ» - муз. Витлина «Цветок».
7. УПРАЖНЕНИЕ «ХОЛОДНО- ЖАРКО».
8. УПРАЖНЕНИЕ «БОРЬБА РУК МЕЖДУ СОБОЙ».
9. УПРАЖНЕНИЕ «ВИНТ»
10. «ИГРА С ПЧЁЛКОЙ».

ЭТЮДЫ.

1. ЭТЮД «КРУГЛЫЕ ГЛАЗА».
2. ЭТЮД «КАРЛСОН».
3. ЭТЮД «Гадкий утёнок».

Основной целью при создании каталога, был подбор упражнений и игр, которые помогли бы детям старшего дошкольного возраста раскрыть в себе творческое, созидательное начало, умение раскрепоститься. В процессе творческой музыкальной деятельности у детей развивается мышление, воображение, находчивость, познавательная активность, расширяется кругозор. Формируются навыки самостоятельного выражения движений под музыку. Воспитывается умение эмоционального выражения, и творчества в движениях. Развиваются лидерские качества, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и взаимовыручки.

Предлагаемые в каталоге упражнения, музыкальные игры, этюды, играют важную роль в укреплении здоровья дошкольников. Формируется правильная осанка, укрепляется мышечный тонус, развивается дыхательная система, развивается координация движений рук и ног, тренируется глазомер.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА И ТЕМПА.

1. УПРАЖНЕНИЕ «ЧАСЫ». Музыкальное сопровождение Боромыковой О.С.

ЦЕЛЬ: развитие чувства ритма; укрепление боковых мышц. Умение согласовывать текст с выполнением движений.

И.П. Дети стоят свободно, опустив руки вдоль туловища.

Тик- так, тик- так, часы стучат И нам с тобой о многом говорят, Что день прошёл и спать пора. Устала наша детвора	Пропевая текст, дети одновременно делают поочерёдно наклоны вправо-влево
Заводят стрелки	Скрестить руки махом вниз, поднимают перед собой- вверх и опускают вниз, разведя в стороны.
Тик- так и ночь пройдёт	Выполняют боковые наклоны.

Педагог обращает внимание на ритмичное выполнение движений в соответствии с музыкой. Упражнение можно выполнять, используя метод «зеркального показа» (показ педагога или детей).

2. УПРАЖНЕНИЕ «ХОДЬБА С УСКОРЕНИЕМ И ЗАМЕДЛЕНИЕМ ТЕМПА» -муз. Н. Александрова «Пьеса»

ЦЕЛЬ: развитие чувства ритма и темпа.

И.П. Дети стоят друг за другом на расстоянии вытянутой вперед руки.

С началом звучания музыки дети идут четким шагом, координируя движения рук и ног.

Педагог постепенно ускоряет темп музыки, дети переходят на быструю ходьбу, а затем- бег на носках, положив руки на пояс. Педагог меняет темп по своему усмотрению.

3. УПРАЖНЕНИЕ «ЦИРКОВЫЕ ЛОШАДКИ» - муз.

ЦЕЛЬ: развивать чувство ритма и темпа; формировать правильную осанку; выполнять образные движения.

И.П. Дети стоят по кругу друг за другом на расстоянии. Руки вытянуты вперед «держат вожжи», левую ногу поставить на носок, колено чуть согнуть.

1 часть: С началом музыки дети идут по кругу высоко поднимая ноги.

2 часть: Дети переходят на «прямой галоп», постепенно ускоряя движение.

3 часть (повтор 1 части музыки) Дети переходят на шаг с высоким подъёмом колен.

4 часть (повтор 2 части музыки) Дети исполняют «боковой галоп», постепенно ускоряя темп.

5 часть (повтор 1 части музыки) Дети переходят на шаг, замедляя темп.

6 часть «Лошадка» останавливается и кивает «головой».

Педагог постоянно следит за осанкой детей и за правильной сменой движений.

4 «БАРАБАНЩИКИ» - муз.

ЦЕЛЬ: Развивать чувство ритма и темпа, выполнять образные движения; развивать воображение.

И.П. Дети стоят в четырех шеренгах перед зеркалом. Ноги вместе, руки слегка согнуты в локтях, спину держать прямо, голову не опускать.

1 часть музыки: Дети «барабанщики» ритмично «играют в барабаны», ударяя указательными пальцами левой и правой руки по воображаемому «барабану», постепенно ускоряя темп.

2 часть: маршируют на месте, свободно размахивая руками.

3 часть: ударяют воображаемыми палочками справа, затем слева, слегка подняв руки и согнув их в локтях. Темп ускоряется.

4 часть: шагом марша дети шеренгами меняются местами (1 и 2 шеренги, 3 и 4 шеренги).

5 часть: стоя на месте, дети поднимают руки над головой и имитируют удары барабанными палочками (4 удара вверху над головой, 4 удара- перед собой на вытянутых руках)

6 часть: шагом марша дети шеренгами меняются местами (возвращаются на свои места).

7 и 8 части (повтор 1 и 2 частей)

Педагог указывает детям на смену движений, следит за осанкой. Обращает внимание детей пользоваться зеркальным отображением.

5 УПРАЖНЕНИЕ «ХЛОПАЙ- ТОПАЙ» без музыкального сопровождения.

ЦЕЛЬ: Развивать чувство ритма и темпа.

И.П. Дети стоят в большом кругу, педагог занимает позицию, чтобы все дети хорошо его видели.

ПЕДАГОГ: Все ладошки показали, дружно хлопать начинаем: // /// // ///
(дети повторяют ритм).

То же самое быстрее, хлопать начинай скорей: // /// // ///
(дети повторяют в указанном ускоренном темпе).

ПЕДАГОГ: Топать дружно мы начнём, друг от друга не отстаём!: // /// // ///
(дети повторяют)

Топай веселее, топай побыстрее: // /// //
/// (дети топают в заданном темпе)

Педагог меняет ритмические рисунки: // /, // /. / //, / // и т.д., при повторе ускоряя темп, если дети правильно сразу выполнили задание.

6 УПРАЖНЕНИЕ «ПАРОВОЗ» без музыкального сопровождения.

ЦЕЛЬ: развивать чувство ритма и темпа, воображение. Умение сочетать движения с текстом стихотворения.

И.П. Дети стоят по кругу по 4 человека «в вагончиках», руки кладут на плечи впереди стоящего.

ПЕДАГОГ: речитативом читает текст.

Чук- чук- чук! Чук- чук- чук! Паровоз- наш лучший друг!	Дети дружно выполняют «пружинку».
Он промчит нас по лесам, По оврагам и холмам!	Дети ритмично топают на месте.
Крепко за руки держитесь, От друзей не оторвитесь.	Дети ритмично хлопают обеими руками по плечам впереди стоящего ребенка.
Машинист вперед гляди, Путь веселый впереди. Тише- тише, не спешите, паровоз остановите. Раз- два, раз- два, мы приехали «Ура!»	Дети идут в умеренном темпе, с высоким подъёмом ног, затем по сигналу педагога, переходят на «дробный шаг», ускоряя темп. По сигналу бубна, дети переходят на легкий бег. По сигналу педагога «поезд» медленно останавливается.

7. «ВЕСЕЛЫЕ ЛАДОШКИ»- без музыкального сопровождения.

ЦЕЛЬ: Развивать чувство ритма и темпа.

И.П. Дети сидят на ковре, широко расставив ноги. Педагог поёт без сопровождения песенку, когда дети её запомнят, они сами поют.

Хлоп! Раз! Еще Раз! Мы похлопаем сейчас.	На слово «Хлоп» дети громко хлопают в ладоши, руки высоко поднять вверх. На слово «Раз!»- легко ударяют себя по коленям. При повторе всё повторяется.
А, теперь скорей, скорей!	Наклонившись вперед, быстро и

Хлопай,хлопай веселей!

ритмично хлопают ладошками по ковру.

8. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ХЛОПКОМ НА СИЛЬНУЮ ДОЛЮ ТАКТА.

НАПРИМЕР:

И.П. –стойка, руки на поясе.

На 5 – хлопок (сильная доля)

На 1- 2- наклон вперёд.

На 6-8 пауза.

На 3-4- выпрямиться

9. РИТМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ «ЕСЛИ ВЕСЕЛО ЖИВЁТСЯ».

ЦЕЛЬ: развивать чувство ритма и темпа. Сначала упражнение выполняется в умеренном темпе, а при повторении – темп ускоряется.

Если весело живётся, хлопай так. (2 раза) Если весело живётся мы друг другу улыбнемся. Если весело живётся хлопай так.	Дети ритмично делают по два хлопка после слов «хлопай так».
Если весело живётся щёлкай так (2 раза) Если весело живётся мы друг другу улыбнемся. Если весело живётся щелкай так.	Дети ритмично щелкают по два раз после слов «щёлкай так».
Если весело живётся топай так (2 раза). Если весело живётся мы друг другу улыбнемся, Если весело тебе, то топай так!	Дети делают по два притопа после слов «топай так»
Если весело живётся, хорошо, хорошо (2 раза) Если весело живётся мы друг другу улыбнемся. Если весело живётся- делай все!	Дети ритмично хлопают, щёлкают, топают.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА.

1.УПРАЖНЕНИЕ «ШАЛТАЙ- БОЛТАЙ» (Педагог читает стихотворение С Маршака).

ЦЕЛЬ: Развитие способности к регуляции мышечного тонуса; способности выполнения образных движений.

Выполнять упражнение без музыкального сопровождения, согласовывая движения с текстом.

Шалтай- Болтай висел на стене

Дети свободно поворачивают

	туловище вправо- влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы.
Шалтай- Болтай свалился во сне	Резко наклонить корпус вниз, руки свободно болтаются внизу, голова опущена.

2. УПРАЖНЕНИЕ «ОСЕНЬ»

ЦЕЛЬ: развитие мышечного тонуса; развивать умение выполнять образные движения.

И.П. пятки вместе, носки врозь.

Меж еловых мягких лап, Дождик тихо кап-кап-кап	Дети поочерёдно то поднимают, то опускают руки перед собой ладошками вверх.
Где сучок давно засох, Вырос серый мох, мох, мох	Медленно приседают, с опущенными к корпусу руками. Кисти слегка отведены, ладошки «смотрят» вниз.
Где листок к листку прилип, Появился гриб, гриб, гриб.	Дети медленно поднимаются, держась за голову руками, как за «шляпку гриба».
Кто нашёл его, друзья?	Стоят прямо поживая плечами
Это я, я, я!	Дети прижимают руки к груди, удовлетворительно кивая головой.

3. УПРАЖНЕНИЕ «МЕЛЬНИЦА»- английская народная мелодия.

ЦЕЛЬ: развитие мышечных и кинестетических ощущений; умение передавать заданный образ.

И.П. дети свободно располагаются по залу, ступни вместе, руки в стороны. Звучит мелодия.

1 ЧАСТЬ: дети качают руками, слегка пружиня в коленях. На нечетных тактах скрещивают руки перед грудью, на четных- разводят в стороны.

2 ЧАСТЬ: «МЕЛЬНИЦА». Продолжая пружинить в коленях, дети взмахом на каждый такт описывают большие круги руками. С окончанием музыки руки и голова мягко «падают» вниз.

Упражнение повторяется 5-6 раз с постепенным ускорением.

4. УПРАЖНЕНИЕ «СЛОН»- без музыкального сопровождения.

ЦЕЛЬ: снимает напряжение мышц туловища и шеи.

ПЕДАГОГ говорит речитативом: «Вот сидит огромный слон,

Всем ребятам шлёт поклон

Утра доброго желает,

С новым днём всех поздравляет!»

И.П. Дети сидят на стуле, ноги на полу, плечи слегка отведены назад, голова приподнята. Правую руку прижать к уху. В таком положении «начертить восьмерку» головой и вернуться в исходное положение. Тоже повторить с левой рукой. (упражнение повторить 4-6 раз).

5. УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС И МЯЧ» (выполнять упражнение по сигналу педагога).

ЦЕЛЬ: Развитие мышечных ощущений, умение выполнять действия по сигналу.

И.П. Дети выполняют упражнение по двое. Один- «большой надувной мяч», другой- «насос».

Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперёд, голова опущена.

«Насос» по сигналу педагога начинает «надувать мяч, сопровождая движения рук звуком «С».

С каждой «подачей воздуха» «мяч» надувается все больше. Услышав первый звук «С», ребёнок- «мяч», вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях.

После второго «С» туловище – выпрямляется. После третьего «С» - поднимается голова. После четвертого «С»- надуваются щёки, руки слегка поднимаются. «Мяч надут»

При повторении упражнения, дети меняются ролями.

6. УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК РАСТЁТ. ЦВЕТОК КАЧАЕТСЯ, ЦВЕТОК УВЯДАЕТ»- муз. Витлина «Цветок».

ЦЕЛЬ: развитие мышечных и кинестетических ощущений, плавности движений, умение ритмично передавать заданный образ.

И.П. 1- 4 такты: дети плавно поднимают одну руку вверх, следя за ней глазами.

5- 8 такты: дети поднимают другую руку «цветок растёт».

9- 12 такты: дети плавно разводят руки в стороны «цветок расцветает».

13-16 такты: снова поднять руки вверх («цветок тянется к солнцу»).

17-32 такты: руки и голова легко качаются из стороны в сторону («цветок качается»).

33-37 такты: одна рука плавно опускается вниз («цветок увядает»).

38- 42 такты: другая рука опускается вниз

43-45 такты: голова мягко падает вниз на грудь. Руки висят свободно («цветок завял».)

7. УПРАЖНЕНИЕ «ХОЛОДНО- ЖАРКО».

ЦЕЛЬ: Развитие способности к регуляции мышечного тонуса, выразительности, образности движений.

И.П. Дети лежат на ковре, педагог предлагает прослушать рассказ.

Мама- медведица ушла, подул холодный ветер и пробрался сквозь щели в берлогу. Медвежата замёрзли.

Они сжались в маленькие клубочки, чтобы согреться. После этого им стало жарко, Медвежата развернулись.

Дети должны представить ощущения медвежат и показать их действия в соответствии с рассказом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

8. УПРАЖНЕНИЕ «БОРЬБА РУК МЕЖДУ СОБОЙ».

ЦЕЛЬ: регуляция мышечного тонуса.

ПЕДАГОГ: Ребята, представьте, что ваши руки- это «два бойца».

Детям предлагают вытянуть руки вперед и сжать в кулаках.

Кулак левой руки наложить на кулак правой руки.

Начинается «борьба рук»: правая рука хочет подняться вверх, но левая не пускает, правая напрягается постепенно преодолевает препятствие.

Теперь левая рука хочет опуститься, но правая (нижняя) сопротивляется и происходит обратная борьба.

В конце упражнения, руки расслаблено опускаются вниз.

Упражнение повторяется по мере усталости детей.

9. УПРАЖНЕНИЕ «ВИНТ»

ЦЕЛЬ: Развитие умения регулировать мышечное напряжение.

И.П. Дети свободно располагаются по залу. Ноги стоят вместе.

Дети поворачивают корпус вправо и влево. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении. (повторить 8- 10 раз).

10. «ИГРА С ПЧЁЛКОЙ».

ЦЕЛЬ: Развитие умения регулировать мышечное напряжение.

И.П. Дети «медвежата» лежат на полу.

ПЕДАГОГ (детям) Медведица зовёт Золотую пчёлку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая «домики», чтобы поймать пролетающую под коленями «пчёлку». Медведица (педагог) говорит: «Летит!» и «медвежата» дружно распрямляют ноги, но ловкая «пчелка» не попалась.

«ДОМИК»- ноги надо напрягать, а опуская их – расслаблять. Повторить 5-6- раз.

ЭТЮДЫ.

1. ЭТЮД «КРУГЛЫЕ ГЛАЗА».

ЦЕЛЬ: Развитие мимики. Выражение удивления.

Педагог рассказывает детям историю и предлагает им показать, как удивился мальчик, какие круглые глаза были у него, когда он увидел живую тряпку.

«Однажды мальчик шёл по коридору в подъезде своего дома и увидел, как к нему бежит живая тряпка. Мальчик не испугался, поднял тряпку с пола, а там оказался котёнок».

2. ЭТЮД «КАРЛСОН».

ЦЕЛЬ: Выражение удовольствия и радости.

Педагог читает детям стихотворение М. Танича и просит детей отгадать о ком оно.

Мой дом - у нас на крыше, я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен над вашим чердаком!

Дети сначала показывают, какое лицо у Карлсона (шаловливое, с надутыми щеками), затем какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон.

3. ЭТЮД «Гадкий утёнок».

ЦЕЛЬ: Выражение отвращения и презрения, выражение обиды.

Педагог вместе с детьми вспоминает сказку Г.Х. Андерсона «Гадкий утёнок». Затем разыгрывают эпизод «На птичьем дворе». В нём птицы и человек демонстрируют своё презрительное и брезгливое отношение к утёнку, т.к. он не похож на других утят. Все его считают безобразным и гадким. Утёнок не выдержал подобного отношения и сбежал с птичьего двора.

Один ребёнок изображает «Гадкого утёнка», остальные дети - птиц, с отвращением смотрящих на него.

4. ЭТЮД «ЧУНГА- ЧАНГА» (музыка В. Шаинского «Чунга- чанга»).

ЦЕЛЬ: Выражение удовольствия и радости.

ПЕДАГОГ (детям) Путешественник пристал на своем корабле к Волшебному острову. На этом острове все его обитатели всегда радостные и беззаботные. Едва Путешественник сошел на берег, как его окружили жители чудесного острова – маленькие веселые дети. Они стали пританцовывать вокруг Путешественника и приглашать его вместе с ними веселиться (в записи звучит песня В. Шаинского «Чунга- чанга»).

Педагог может изображать Путешественника, а дети- веселых жителей острова.

5. ЭТЮД «СТРАХ»

ЦЕЛЬ: Выражение страха.

ПЕДАГОГ (детям)

Мальчик боится оставаться один дома. Но однажды родители ушли по делам. Мальчику так стало страшно, что он не мог даже играть. Мальчик сидит на стуле неподвижно и со страхом смотрит на дверь, может за ней кто-то притаился.

6. ЭТЮД «ВРЕДНОЕ КОЛЕЧКО».

ЦЕЛЬ: Сопоставление различных черт характера.

ПЕДАГОГ (детям) Злой Волшебник решил превратить хорошего и доброго мальчика в противного и злого. Он бросает перед мальчиком колечко. Если надеть это колечко на палец, то сразу станешь вредным, драчливым и злым. Но хороший мальчик об этом не знает. Он наклоняется за колечком и надевает его на палец и сразу становится плохим.

Он начинает всех обижать, все ломать. Затем он очень устает и засыпает. Во время сна к обиженным мальчиком ребятам подходит Добрый Волшебник и предлагает им снять с мальчика кольцо. Дети так и делают. Мальчик просыпается и просит у всех прощения кого обидел.

ПЕДАГОГ объясняет детям, что во время исполнения этюда, движения, мимика, речь должны быть выразительными, чтобы можно было поверить в превращения.

7. ЭТЮД «КАПИТАН».

ЦЕЛЬ: Отображение положительных черт характера: смелости, уверенности, решительности.

ПЕДАГОГ: Перед исполнением этюда он беседует с детьми о роли Капитана на корабле, который должен быть смелым, храбрым.

Педагог предлагает детям представить себя Капитанами.

ПЕДАГОГ: Вы стоите на мостике корабля и смотрите вперед. Вокруг вас темное небо, на море шторм, высокие крутые волны, свистит сильный ветер. Но вы не боитесь бури, т.к. вы сильные, смелые, уверенные.

Дети стоят с прямой спиной, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносят воображаемый бинокль к глазам.

8. ЭТЮД «КРИВЛЯКА» муз. Г. Окунева «Гримасы».

ЦЕЛЬ: Изображение отрицательных черт характера.

ПЕДАГОГ (детям) Когда кто-нибудь входит в комнату, мальчик начинает гримасничать и кривляться. Он хочет, чтобы все смотрели только на него.

9. ЭТЮД «РАЗНОЕ НАСТРОЕНИЕ» (стихотворение Н. Померанцевой)

Педагог читает стихотворение, дети мимикой показывают смену настроения мальчика Марка.

Капризуля мальчик Марк, не унять его никак.
Улыбнётся он на миг, засияет солнца лик.

10. «ЗЕРКАЛО».

ЦЕЛЬ: Умение взаимодействовать с партнёром, развивать воображение, пластику.

Дети распределяются по парам. Один ребенок показывает различные движения, второй ребенок с точностью повторяет движения первого ребенка в «зеркальном отображении». Дети стараются синхронно выполнять движения, чтобы не было заметно, кто задаёт задание, а кто является его «зеркальным» отражение

ИГРЫ- ПРЕВРАЩЕНИЯ.

1. «ЛЕСНАЯ ЗВЕРОБИКА».

ЦЕЛЬ: Развитие выразительности подражательных движений.

ПЕДАГОГ читает не спеша текст:

Добрый лес, старый лес, полон сказок и чудес! Мы идём гулять сейчас и зовём с собою вас!	Дети свободно гуляют по залу.
Ждут вас на лесной опушке птички, бабочки, зверюшки Паучок на паутинке и кузнечик на травинке.	Дети «превращаются» в бабочек, птичек, кузнечиков и других зверюшек (кто в кого хочет)
Вот идёт по лесу Волк, серый Волк-зубами щёлк! Он крадётся за кустами, грозно щёлкает зубами.	Дети двигаются широким пружинящим шагом с чуть наклонённым вперед корпусом. Руки изображают лапы (широкий жест).
Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки. По болоту скок- скок- скок, под мосток и молчок.	Ноги ставятся на ширину плеч. Выполняются прыжки с продвижением вперед.
Ой, ты дедушка- Ежок, не ходи на бережок! Там промочишь ножки. Тёплые	Дети двигаются легким бегом на носочках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди. Голова слегка

сапожки!	опущена.
Ищут маму медвежата, толстопятые ребята. Неуклюжие, смешные, все забавные такие.	Дети шагают на четвереньках. Движение рук и ног поочередное.
В воздухе над лужицей стрекозы быстро кружатся. Взлетают и кружатся, на солнышке резвятся.	Легкий бег чередуется с остановками (приседанием)
До свиданья, старый лес, Полный сказочных чудес!	Дети двигаются спокойным шагом по залу.

2. «АКВАРИУМ» -муз.Сен- Санса «Аквариум».

ЦЕЛЬ: Развитие способности к регуляции мышечного тонуса, выполнение образных движений.

Дети заранее слушали музыкальное произведение Сен- Санса «Аквариум».

ПЕДАГОГ предлагает детям передать средствами ритмопластики характер музыки – «рыбки плавают». На заранее заданные фразы, дети останавливаются и замирают- «рыбки отдыхают».

3. «ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД».

ЦЕЛЬ: Развитие выразительности подражательных движений.

И.П. Дети стоят свободно по всему залу и внимательно слушают текст.

ПЕДАГОГ (читает текст):

Мы шагаем в зоосад, побывать там каждый рад!

Мы все весело играем и движенья выполняем:

Это – Лев. Он царь зверей. В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, он красивый и отважный.	Дети идут неторопливо, размеренно, с гордо поднятой головой. Шаг выполняют грациозно, с лёгким подъёмом ноги.
А смешные обезьяны, раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх и взлетают выше всех!	Ноги поставить на ширину плеч, руки согнуты в локтях с растопыренными пальцами, выполняют полуприседание На последние две строчки текста делают несколько прыжков с хлопками над головой.
А вот добрый, умный слон, посылает всем поклон, Он кивает головой и знакомится с тобой.	Дети выполняют неторопливые наклоны туловища вперед, вправо и влево. Руки приставляют к ушам-большие уши.
Кенгуру так быстро скачет, словно мой любимый мячик. Вправо- влево, поворот, прыжок	Руки согнуты в локтях, прыжки по тексту: вправо, влево, вперёд, назад.

назад, потом вперед.	
Вот змея, она пугает и к себе не подпускает. По земле ползёт она, извивается слегка.	Дети сначала сидят на коленях, затем «проскальзывают на пол». Лежа на животе выполняют лёгкое покачивание корпусом.
Вот павлин. Он чудо- птица и всегда собой гордится. Выступает ровно, прямо, смотрит гордо, величаво!	Дети держат руки за спиной, поворачивая голову то в одну, то в другую сторону. Двигаются неторопливо, грациозно, мягко переступая с одной ноги на другую, вытягивая носочек ноги.
Пони бегают, резвится, хочет с нами подружиться. И в тележке расписной покатает нас с тобой.	Дети двигаются на легком беге с высоким подъёмом ног.

Вот и вечер наступает, зоосад наш засыпает.
Засыпает до утра, нам уже домой пора.

4. «ТЕАТР ЗВЕРЕЙ».

ЦЕЛЬ: Научить детей передавать средствами мимики, пластики характерные особенности образа зверей по представлению.

ПЕДАГОГ предлагает детям поиграть в «ТЕАТР ЗВЕРЕЙ». Каждый ребенок должен изобразить то или иное животное, подражая его повадкам, не называя его остальным детям. Когда один ребёнок передает выбранный им образ, остальные дети наблюдают и отгадывают, кого из зверей он изображает.

Во время показа педагогу необходимо акцентировать внимание детей на характерные особенности передаваемого образа, а при необходимости самому показать, при этом поясняя.

5. «ВЕСЕННИЙ САД»

ЦЕЛЬ: Развивать воображение, творческое начало.

ПЕДАГОГ даёт группе детей карточки с изображением бабочек, гусениц, птиц, деревьев. Дети сами выбирают себе карточки и решают кого они будут изображать. Сначала дети по отдельности показывают в движениях выбранный ими образ, остальные дети стараются отгадать кого он изображает. Затем, чтобы сложить общую картинку сада, дети двигаются одновременно (под музыкальное сопровождение по выбору педагога)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБРАЗНЫХ ДВИЖЕНИЙ.

1. «КОШКА»

ЦЕЛЬ: Развитие образных движений, выразительное их исполнение.
Развитие гибкости, пластики движений.

ПЕДАГОГ читает текст и наблюдает за исполнением детьми образных движений.

Осторожно, словно кошка, от дивана до окошка, На носочках я пройду, лягу и в кольцо свернусь.	Дети двигаются свободно по залу на носочках, мягко ступая как «кошка» (руки слегка согнуты в локтях). Ложатся медленно на ковер и сворачиваются клубочком.
А, теперь пора проснуться, распрямиться, потянуться. Я легко с дивана спрыгну, спинку я дугою выгну.	Дети медленно встают на четвереньки и прогибают спину, тянутся.
Лапкой грудку и животик я помою, словно котик	Дети изображают, как котик умывается (мягкие, неторопливые движения руками).
И опять свернусь колечком, словно кот у теплой печки.	Ложатся на коврик, сворачиваются «колечком» и «засыпают».

2. ТАНЕЦ – ИГРА «ЗВЕРОБИКА»- муз.

ЦЕЛЬ: В танцевально- игровой форме учить детей исполнять самостоятельно движения в соответствии с текстом песни.

Уселась кошка на окошко и стала лапой уши мыть, За ней понаблюдав немножко, её движенья можно повторить. Раз- два- три, ну- ка повтори (2 раза). Три- четыре- пять, повтори опять (2 раза) Очень хорошо!	Дети имитируют, как может умываться кошка (руки- лапки). Кошка «моет лапки, ушки, животик». На слова «очень хорошо»- хлопать
Весь день стоит в болоте цапля и ловит клювом лягушат, Нетрудно так стоять ни капли, для нас для тренированных ребят. Раз- два- три, ну- ка повтори (2 раза). Три- четыре- пять, повтори опять (2 раза) Очень хорошо!	Дети изображают как стоит в «болоте цапля и ловит лягушат (переступая с ноги на ногу, руки- крылья помогают держать равновесие; наклоны туловища). Раз- два- три, ну- ка повтори (2 раза). Три- четыре- пять, повтори опять (2 раза) На слова: «Очень хорошо!»- хлопать
Змея ползёт лесной тропой, как лента	Дети обеими руками показывают,

по земле скользит, И мы движение такое руками можем вам изобразить!	как ползет змея: вперед-назад, руки сцепить «замочком»- изгибать руки; поочередно каждой рукой «как будто рука «ныряет»
---	--

3. «ЦВЕТОЧЕК».

ЦЕЛЬ: Ритмопластикой передавать характерные особенности образа «цветочка». Развивать способность регулировать мышечный тонус.

ПЕДАГОГ ГОВОРИТ ТЕКСТ:

Цветочек встречает солнышко	Дети потягиваются вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус.
Солнышко спряталось и головка цветочка опустилась	Дети неторопливо опускают сначала голову, затем руки.
Стебелёк сломался	Согнуть руки в локтях
Завял цветочек	Дети расслабляют корпус, шею, руки, слегка сгибают колени.

4. «МЕДВЕДЬ».

ЦЕЛЬ: Синхронизация речи и движений. Создание через движения образ «Медведя- сладкоежки».

Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит	Дети идут вперевалочку, как медведь (свободно по всему залу)
Находит в дуплах мёд	Изображают, как медведь достаёт мёд.
И в рот себе кладёт и ест его, облизывая лапу, Сладёна косолапый.	Изображают, как медведь ест и облизывает лапу.
А, пчёлы налетают, медведя прогоняют	Отмахиваться от «пчёл»
А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка!»	Дети щиплют себя за нос, щёки, губы, ладошки.
Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу	Идут вперевалочку
Ложится, засыпает и пчёлка вспоминает	Дети ложатся клубочком на ковер.

5. «ЗАЙКА».

ЦЕЛЬ: Учиться передавать образные движения выразительно, эмоционально.

Зайка по лесу скакал, зайка корм себе искал	Дети свободно по залу скачут, как зайчики
Вдруг у зайки на макушке, поднялись, как стрелки ушки	Указательным и средним пальцами изображают «ушки»
Шорох тихий раздаётся: кто- то по лесу крадётся	Зайчик пугливо оглядывается по сторонам

Заяц путает следы, убегает от беды	Дети легким бегом или прыжками на двух ногах «петляют»
Прыгнул в бок и обернулся и под кустиком свернулся.	Дети делают большой прыжок в сторону и приседают, свернувшись калачиком.

6. «ЁЖИК».

ЦЕЛЬ: Побуждать детей выразительно, эмоционально передавать в движениях образ «Ёжика». Синхронизация речи и движений.

По сухой лесной дорожке топ- топ- топ- топчут ножки. Ходит, бродит вдоль дорожке весь в иголках серый ёжик.	Дети шагают как «ёжики» мелкими шажками, чуть согнув ноги в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью
Ищет ягодки, грибочки для сыночка и для дочки	«Собирают ягоды»
Если подкрадётся волк, превратится ёж в клубок. Ощетинит ёж иголки- не достанется он волку	Дети на ковре сворачиваются в клубочек(на коленях, выгнув спину)
Ёж не тронет никого, но и ты не тронь его!	

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. «ОТДЫХ НА БЕРЕГУ МОРЯ» (спокойная музыка, сопровождающаяся шумом моря).

Детям предлагается лечь на ковёр и представить, что они находятся на берегу моря, лежат на прогретом солнцем песке. Они закрываются глаза от яркого солнца, раскидывают в приятной лени руки и ноги.

2. «СПЯЩИЙ КОТЁНОК» (колыбельная песня или музыка)

Предложить детям представить себе, что они маленькие котят, которые спят на мягком коврик. У котят мерно поднимаются и опускаются животики.

3. «ФАКИРЫ» (музыкальное сопровождение по выбору).

Дети сидят на полу, скрестив ноги по- турецки, руки спокойно лежат на коленях, голова слегка опущена вниз, плечи расслаблены- Факиры отдыхают.

4. «ЛЕНИВЫЙ БАРСУК» (Педагог читает стихотворение В. Викторова):

Хоть и жарко, хоть и зной, занят весь народ лесной.

Лишь барсук- лентяй изрядный сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он.

На заре и на закате всё не слезть ему с кровати.

Дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на ковёр и стараются расслабиться (спокойная музыка).

5. «РАССЛАБЛЕНИЕ ПРИЯТНО».

Дети сидят на ковре и слушают стихотворение:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая- очень лёгкая, простая:

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно: расслабление всем приятно!

Дети спокойно ложатся на ковер и стараются расслабиться (тихо звучит спокойная музыка).

6. «ФЕЯ СНА».

И.П. Дети сидят на стульях, которые находятся друг от друга на достаточно большом расстоянии. Звучит «Колыбельная». К детям подходит педагог с волшебной палочкой в руке- это «ФЕЯ СНА». «ФЕЯ» касается плеча каждого ребенка волшебной палочкой- тот засыпает (наклоняет голову, закрывает глаза). Все спят.

7. «ПОТЯХИВАНИЕ РУКАМИ И НОГАМИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ» (звучит спокойная тихая музыка)
