

Ритмопластика

РАЗМИНКА

Для начала в разминку лучше включить по несколько движений из каждого раздела. В процессе занятий у детей появляются любимые упражнения, которые они делают всегда с большим интересом и готовностью. Периодически их можно и даже нужно вспоминать.

Упражнения в кругу:

- шаги с вытянутого носка, руки на поясе – *ноги-циркули*;
- шаги на полу пальцах – *выросли и стали высокими, высокими*;
- шаги на пятках – *перебираемся через лужу*;
- бег с высоко поднятыми коленями – *лошадки*;
- бег с подъемом пяток вверх – *посверкали пятками*;

Упражнения на полу:

- сесть на пол, ноги вытянуть вперед, опереться руками сзади – *пришли на пляж, солнышко светит, вода плещет*;
- попеременно сгибать и выпрямлять ступни – *полощем ноги в реке*;
- руками достать до ступней, лицо прижать к коленям – *ой, комары! спрятались в колени*;
- опереться ладонями за спиной, приподняться на руках и прогнуться вперед-вверх, затем опуститься – *комары улетели, встала радуга*;
- раздвинуть широко ноги в стороны и тянуться ушком к ноге – *поспали на одной ноге, а потом на другой*;
- ноги в том же положении; наклониться вперед и одновременно достать руками до ступней – *потянулись после сна*;
- собрать ноги вместе и лечь на спину, руки поставить на пояс; прямую ногу поднять перпендикулярно к полу (носок вытянут), согнуть ее в колене, при этом носочком коснуться пола, вытянуть ногу и опустить в исходное положение; то же другой ногой, а потом обе одновременно – *удим рыбу*;
- перевернуться на живот, согнуть ноги в коленях, взяться руками за щиколотки и прогнуться – *корзинка (у кого глубокая корзинка, у того много еды, а у кого нет корзинки, тот остался голодным)*.

Упражнения на месте:

- наклоны головы вправо, влево – *голова отдохнула на правом плече, а затем на левом*;
- наклоны головы вперед, назад, повороты вправо, влево – *любопытный нос*;
- подъем и опускание плеч – *есть шея, нет шеи*;
- поднять плечи и удерживать в таком положении несколько секунд, а затем опустить их вниз – *приклеились к ушам и упали*;
- полуприседание – *пружина сжимается*;
- полное приседание – *пружина сильно сжимается*;
- полуприседание с поворотом корпуса вправо, влево – *винтик закручивается и раскручивается*;
- поставить ногу в сторону на носочек, а затем на пятку – *вот, какие башмачки!*

- хлопки справа, слева, снизу, над головой, за спиной – *звонкие ладошки*;
- притопы одной ногой – *я сердит*;
- притопы двумя ногами – *я очень сердит*;
- мелкие топочущие шаги на месте с ускорением (колени присогнуты) – *дождик (сначала редкий, потом чаще и сильнее, ливень)*.

Прыжки:

- легкие прыжки на носочках – *попрыгунчики*;
- вокруг себя – *мячики*;
- трамплинные прыжки – *до потолка*;
- прыжком ноги врозь, затем ноги вместе – *ножницы*;
- прыжком ноги врозь с хлопком над головой, затем ноги вместе с хлопком по бедрам – *веселые скоморохи*;
- с поджатыми коленями – *кузнечики*.

УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ

Овладение данным видом упражнений – лучше разделить на два этапа. На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

Гномик и великан

Познакомились гномик и великан:

Гномик идет – дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

Великан идет – дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

Гномик топает – топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

Великан топает – топают сильно, с энтузиазмом.

Гномик хлопает – хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

Великан хлопает – хлопают громко, амплитудно.

Гномик прыгает – прыгают легко, на носочках.

Великан хлопает – тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

И все-таки они подружались – все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

Блины

Давайте печь блины – все берутся за руки и встают тесным кружком.

Наливаем тесто – держась за руки, все отходят назад максимально широко (*чтобы получился большой блин*).

Печем блин – держась за руки одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

Мажем блин сметаной – расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

Скручиваем наши блин – делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой – «моторчик».

Раскрываем широко рот, вот так – раскидывают руки в стороны, и со звуком «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.

Комментарий – при выполнении упражнения, «начинку блина» можно менять по вкусу, спрашивать совета у детей – «С чем будет блинчик?»

Снежинки (3)

Исходное положение – руки – в стороны-вниз, ладони – вниз.

Подул ветер, закружились снежинки – кружатся на месте на носочках (медленно, плавно).

Началась снежная буря, полетели снежинки – бегут на носочках по залу врассыпную (легко, стремительно).

Ветер затих, намело сугроб – все «слетаются» к центру и собираются в один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись друг к другу.

Лесная прогулка

Исходное положение – *сидим в домиках* – на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Открыли двери – встают и разводят руки в стороны.

Идем гулять – маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Ударилась ногой о корень – скачут на одной ноге.

Ударилась другой ногой – скачут на другой ноге.

Ой, болото, тяжело идти – медленно идут, тяжело поднимая ноги.

Лучшие прыгать по кочкам – движутся прыжками.

Кажется, медведь идет – все приседают на корточки и прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь изображением медведя).

Идем тихо, чтобы медведь не услышал – встают и идут по кругу на цыпочках (крадутся).

«Он гонится за нами!» – бегут по кругу (убегают).

Добежали и спрятались в домиках – садятся на корточки и скрещивают руки перед собой (исходное положение).

«Ну что, ушел медведь?» Далее упражнение можно начать с начала.

Морская сюита (3)

Камни – дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройти по залу, дотронуться до каждого, как бы убедиться – *Какие твердые камни!*).

Водоросли – дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

Морские обитатели – все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

золотая рыбка – передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

рыба шар – надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

мальки – бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

акула – вытянуть руки вперед, согнуть пальцы – «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

краб – ноги в стороны в полуприсяде, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

Бусы (3)

Дети берутся за руки и образуют круг – «бусы». В центре – ведущий. Все водят хоровод вокруг него, произнося следующие слова:

Бусы маме смастерю

И на праздник подарю.

Праздничные бусы,

Бусы на все вкусы.

Бусинки разные:

Зеленые, красные,

Желтые, лиловые,

Синие, бордовые.

Но, они все, вот беда,

Раскатились кто куда.

Все разбегаются по залу врассыпную, приседают и замирают.

Ведущий:

Что же делать, как мне быть,

Как подарок подарить?

Я пойду по двору

Мои бусы соберу.

Ведущий идет по залу между сидящими. Касанием руки выбирает первую бусинку. «Бусинка» громко говорит: «*Я – красная*». Ведущий и «бусинка» берутся за одну руку, образуя первое звено. Поочередно ведущий касается всех, при этом каждая «бусинка» называет свой цвет, отличающийся от уже названных, и пристраивается в конец цепочки. Таким образом, двигаясь «змейкой» по залу, ведущий собирает все бусинки.

После того как бусы собраны, ведущий замыкает круг и говорит:

Я – на крылечке,

А бусы – в колечке.

Все хором:

Мама, дорогая,

Тебя я поздравляю!

Эту игру хорошо показывать на открытых занятиях перед родителями.

Самолет (3)

Исходное положение – все сидят на корточках.

Самолеты, завести моторы – постепенно встать на ноги, при этом руки согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью – «моторчик».

Приготовиться к полету – разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*).

Полетели – совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Волшебные самолеты (3)

(разновидность упражнения «Самолет»)

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой говорит:

«А теперь вы бабочки» – бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

«Теперь самолеты» – руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.

Кругосветное путешествие

Мы едем в кругосветное путешествие! В начале на поезде – идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда.

На лодке – сидят на полу, широко расставив ноги перед собой. Изображая руками гребные движения веслами.

Теперь на велосипеде – лежа на спине, «крутят педали».

На самолете – встают, разводят руки в стороны как крылья (*сильные и натянутые*) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

Вот мы снова дома!

Снеговик

Исходное положение – свободное.

Выпал снег, давайте строить снеговика – легкими хлопками «лепят» на себе толстые ноги, руки, бока, голову, глаза, нос морковкой и улыбку.

Вот он какой получился! – ставят ноги на ширину плеч, руки разводят в стороны, пальцы растопыривают и улыбаются. Шагают по залу, перенося вес тела с одной ноги на другую (колени прямые).

Солнышко пригрело, и снег начал таять – происходит постепенное расслабление всего тела: повисают руки, голова, спина, одновременно с ними медленно сгибаются колени.

Растаял снеговик, осталась одна лужа – лежать на полу, все мышцы расслаблены.

Послушные лошадки (3)

Исходное положение – руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Лошадка идет – идут, высоко поднимая колени, носочки тянут, спина прямая.

Поскакала – с шага переходят на прямой галоп, руки при этом не опускают и немного пружинят (*держим крепко лошадку, чтобы не упасть*).

Идет лошадка – и упражнение повторяется

Иголлка и нитка (3)

Иголлка – ведущий, нитка – остальные, все держатся за руки. Ведущий двигается по залу «змейкой» спокойным шагом, без рывков. Остальные идут друг за другом, точно повторяя рисунок «иголлки», руки при этом не растягивать (*а то нитка порвется*). *Ах, какой же красивый узор получился!*

Насос (3)

Исходное положение: дети сидят на корточках, колени прижаты к груди, голова к коленям, руки их обхватывают маленькие мячики.

Ведущий берется за воображаемый насос, и делает энергичные наклоны корпуса вперед – «накачивает».

Мячики постепенно надуваются: колени выпрямляются, голова поднимается, руки округляются по бокам.

Ведущий изображает удары мячом о землю вытянутой вперед ладонью.

Все «мячики» весело и легко прыгают. Ведущий делает хлопок в ладоши – «открывает клапан», и мячи начинают медленно сдуваться, сжимаясь до исходного положения.

Жуки (3)

Исходное положение – прямой корпус, руки – в стороны, ладони – вниз.

Летят жуки – бегут по залу.

Упали и барахтаются – ложатся на спину и активно трясут и шевелят «лапками» – руками и ногами.

Полетели – быстро встают и продолжают полет.

Деревья на ветру (3)

Исходное положение – прямой корпус, ноги – на ширине плеч, руки – вверх.

Слабый ветер – слегка покачивают руками – ветками.

Ветер усиливается – амплитуда качаний увеличивается, добавляются плечи.

Ураган – задействовать все части тела: голову, руки, плечи, корпус; движения порывистые, сильные.

Ветер затихает – движение постепенно затихает, почти замирает.

Цветочек

Исходное положение – сидят на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

Наступило утро, цветочек раскрывается – плавно встают, размыкая руки через верх и немного в стороны, образуя бутон.

Покачивается на ветру – слегка покачиваются из стороны в сторону. *Наступил вечер, цветочек закрывается* – руки смыкаются, одновременно приседая, и возвращаются в исходное положение.

Зайчик

Замерз зайчик, греет ручки – хлопать в ладоши. *Греет ножки* – активно топтать. *Прыгает* – легкие прыжки, на носочках. *Согрелся зайка!*

Орел и воробушек (3)

По команде *Орел* – все «летят» по залу: бег медленный, плавные и широкие взмахи руками – крыльями.

По команде *Воробушки* – мелкий бег на носочках, руки согнуты в локтях и кисти машут как крылышки.

Угадай мелодию (3)

Акомпаниатор в любой последовательности играет разные знакомые детям мелодии, под которые они выполняют на занятиях: бег, галоп, прыжки, кружения. Задача детей состоит в том, чтобы правильно выполнить необходимые движения под нужную музыку, без подсказки педагога.

Комментарий: упражнения добавлять периодически, после того как дети познакомятся со следующими движениями и мелодиями.

Гномик

В этом упражнении роль гномика выполняет педагог.

Он говорит:

Гномик я, со мной беда –

Я рассеянный всегда.

Забываю все на свете.

Вы поможете мне дети?

Дети отвечают: *Да!*

Дальше педагог называет часть тела и берется за нее руками – *Голова на месте?*

Все тоже дотрагиваются до головы – *На месте!*

Руки на месте? Колени..? Живот..? Ноги..? Нос..? Плечи..? Шея..? – ведущий называет любые части тела, а участники за ним повторяют.

Гномик говорит:

Вот такая благодать!

А теперь идем гулять.

Все дружно маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

Все опять забыл – беда!

Вы поможете мне?

Дети отвечают: *Да!*

Комментарий: после нескольких повторов педагог начинает иногда «шутить», например: вместо головы дотрагивается до живота, дети при этом должны сказать: «Перепутал».

Я рисую

Исходное положение – руки на поясе.

Я рисую... – дети бегут по залу врассыпную.

Я рисую круг – быстро и организованно встают в круг.

Я рисую... – все разбегаются, и игра повторяется с новыми «рисунками» (линия, полукруг и т.д.)

Комментарий: необходимо заранее разучить с детьми фигуры. Постепенно, от занятия к занятию увеличивать количество фигур.

На бал к снежной королеве

Педагог на полу выкладывает дорожку из «льдинок» (например, листочки бумаги).

Мы идем на бал к снежной королеве – педагог показывает пример и первым идет по дорожке (аккуратно ступать на носочек, держать равновесие).

По цепочке друг за другом по «льдинкам» все переходят на другой конец зала.

Закружили в танце нас снежинки – дети приподнимают руки в стороны и кружатся на носочках на месте (медленно, плавно), с окончанием музыки приседают. Можно импровизировать (красиво, пластично двигаться).

Бал закончился, нам пора домой – и все идут по льдинкам обратно.

Журавль

Исходное положение – корпус прямой, ноги вместе, прямые руки прижаты к бедрам.

Мы журавли – носочек одной ноги отрывается от пола и скользит по другой ноге до колена.

Руки при этом делают взмах (как крылья), и одновременно опускаются вместе с ногой в исходное положение.

Точно-наоборот

По команде «*точно*» дети должны в точности повторять за педагогом все движения или выполнять их по командам:

- руки – вверх;
- сесть;
- ноги – широко.

По команде «наоборот» дети должны все делать наоборот:

- поднять руку (поднимают ногу или обе руки);
- шагнуть вперед (шагают назад или в сторону или прыгают вперед);
- наклониться в сторону (наклоняются вперед или назад).

Рекомендация: темп упражнения можно постепенно увеличивать; для запутывания можно несколько раз чередовать команды, например, «сесть»–«встать» и неожиданно повторить команду: «сесть».

ПОДВИЖНЫЕ И СЮЖЕТНО-ИНСЦЕНИРОВАННЫЕ ИГРЫ

Очень важно на раннем этапе детства заложить основы позитивного художественного восприятия, воспитать наших малышей ловкими, сообразительными, веселыми и общительными. Эти задачи игры решают великолепно, нужно лишь соблюдать принцип: не заострять внимание детей на лидерстве, прививать им вкус не к результату, а к самому процессу. Игры так же необходимы на занятиях как элемент разрядки: отдохнуть, подвигаться, повеселиться. При этом они могут служить мощным стимулом – «Вы хорошо позанимались, теперь можно и поиграть!».

Некоторые игры такие как «Паук и мухи», «Лягушки и цапля» и т. д., по сути, являются сценками, где каждый играет свою роль. В данном случае для педагога важны, а для детей интересны именно образы, пластика, мимика, а цель – догнать или спрятаться становится условной.

В играх «Поезд», «Смелый наездник» и т. д., в какой-то степени, присутствует дух соревнования, и здесь педагогу стоит сглаживать этот момент, больше обращая внимание детей на правильность исполнения движений, умение слышать музыку, ориентироваться, действовать по представлению, образно.

В играх «Я-артист», «Кино-фото», «Обезьянки» и т.д., очень важно для педагога вовремя заметить, подбодрить, похвалить даже самые робкие попытки импровизации и творческой самостоятельности ребенка.

Паук и мухи

Один из детей – паук, все остальные мухи.

Паук садится в центре зала на стул, закрывает глаза и засыпает. Мухи в это время летают по залу (бегают на носочках, руки согнуты в локтях, кисти машут как крылышки).

Наступает ночь, музыка меняется. Паук открывает глаза и встает, мухи замирают (чтобы он их в темноте не заметил). Паук медленно обходит зал, и, никого не обнаружив, возвращается к себе в домик (на стул).

Смелый наездник

Исходное положение – каждый ребенок садится на стульчик верхом, как на лошадь.

Звучит вступление в музыку, все встают рядом со стулом и берутся за «возжи» (руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки).

Дети скачут прямым галопом, руки при этом немного пружинят.

Музыка резко прерывается, и каждый должен как можно быстрее добежать и сесть на стул (в исходное положение).

Комментарий – задание можно изменять: садиться только на свой стул или на ближайший свободный стул.

Я-артист

Все рассказываются – *Мы-зрители*.

Первый артист выходит на «сцену» (встает в центре зала), и заказывает музыку, соответствующую придуманному заранее образу (быструю, медленную, веселую, грустную, плавную, энергичную и т.д.).

Он танцует, а все внимательно смотрят. Задача артиста – чтобы зрители догадались: кого он изображает. После выступления зрители аплодируют, затем педагог спрашивает: *Как вы думаете, кого изображал артист?*

Педагог выслушивает предположение ребят, говорит свое. Если кто-то первым угадал, он становится артистом, если никто – следующий выходит по очереди или по желанию.

Артист может изображать кого угодно, но если он затрудняется с выбором, то педагог может тихо ему помочь. Изображать можно, например: животных, снежинки, цветы, робота, и т. д.

Обезьянки

Один ребенок – посетитель зоопарка, все остальные – обезьянки. Посетитель может совершать любые действия, движения, строить рожицы, а обезьянки должны точно все за ним повторять.

Рекомендация ведущему: необходимо стараться внятно, не торопясь показывать движения.

Огонек

Все встают в круг. Звучит музыка, и по кругу начинает передаваться красный платочек – *Огонек в руках не задерживать, а то обожжется*.

Музыка неожиданно останавливается. И тот, у кого оказался в руках платочек, выходит в центр круга и танцует с ним под аккомпанемент. Все его поддерживают, дружно хлопая.

Потом он встает на место, и игра продолжается.

Сова

Один из участников – сова. Все остальные – жители леса (зверята, птички).

День – сова сидит на дереве (стуле). Остальные двигаются по залу, подражая какому-нибудь мелкому животному.

Ночь – сова просыпается и вылетает на охоту, все быстро приседают, замирают. Сова плавно кружит по залу, широко машет крыльями или парит.

День – сова улетает, лес оживает

Рекомендация. Задание можно менять: каждый ребенок должен придумать для себя образ (любое животное) или педагог дает всем одно общее задание (зайчики, мышки, синички).

Поезд

Вагоны в депо: все сидят на стульчиках.

Один из детей становится *локомотивом*. Он идет по залу к сидящим (поднимает колени, руки согнутые в локтях, делает круговые движения, подражая вращению колес). *Локомотив* подъезжает к первому *вагону* и гудком дает ему сигнал и *цепляет* к себе. Тот кладет ему руки на плечи, и они продолжают движение. Таким образом, *собирается состав*. *Локомотив* причудливым путем *ведет состав* по залу под музыку. Неожиданно в музыке звучат три предупредительных сигнала, и за это время все должны разбежаться по своим местам.

Состав расформирован. Когда играют старшие дети, *вагон*, который не успел в *депо*, может быть *поставлен на ремонт*, т. е. пропустить одну поездку.

Солнышко и дождик

Исходное положение – дети сидят на корточках перед стульями лицом к сидениям.

Дождик – барабанят ладошками по стулу, изображая стук дождя (чем чаще, тем лучше).

Постепенно дождик затихает.

Давайте проверим, закончился дождик? – отводят руку ладонью вверх и смотрят на «небо».

Солнышко! – все выскакивают из домиков, веселятся, прыгают, танцуют.

Кто к нам пришел

Дети садятся полукругом.

По желанию один из участников начинает игру. Педагог предлагает ему на выбор перевернутые карточки с изображением животных. Ребенок вытаскивает любую карточку и, никому не показывая, откладывает в сторону.

Педагог говорит: «*Кто к нам пришел?*». Ребенок, не озвучивая, изображает выбранное животное. Дети отгадывают. После этого можно показать карточку.

Рекомендация: необходимо заранее познакомить детей с пластическими особенностями животных, которые изображены на карточках.

Цирк

Силачи

Дети встают в круг. Педагог объявляет:

«*На арене силачи!*» – поставить ноги на ширину плеч, крепко схватиться руками за воображаемую штангу и с большим усилием выжать наверх.

Держать штангу! (все мышцы сильно напряжены).

Бросили – бросить штангу, расслабив при этом все мышцы – *расслабились...!*

Зрители аплодируют – все хлопают.

Эквилибристы

Растянуть прыгалку (веревку) на полу и привязать ее к ножкам стульев.

Зрители, они же артисты, стоят в шеренге рядом.

Все по очереди идут по этому «канату» *на носочках, спина прямая, руки в стороны для равновесия (не раскачиваться!)*.

Прошедший канат до конца поднимает руки, *приветствуя зрителей. Зрители аплодируют, артист кланяется* и присоединяется к зрителям.

Фокусы

Педагог: *«Начинаем представление»*. Участники встают в круг и берутся за руки – это *волшебный мешочек*. В центр становится любой из детей.

Кто-нибудь произносит: *«Только у нас лучший в мире фокус»*. Все сходятся к центру и произносят заклинание: *абен, трабен, буме!*

Затем круг расходится, а ребенок в центре изображает по своему желанию того, в кого его превратили (профессия, животное, цветок, дерево, ...).

Зрители аплодируют. Тот, кто в центре кланяется и встает в круг. Игра продолжается.

Лягушка и цапля

На полу по всему залу разложены небольшие обручи – болотца.

Один из участников становится цаплей и отходит в сторону. Все остальные – лягушки.

Лягушки прыгают за комарами или между болотцами (сидя на корточках, колени раскрыты в стороны, ладони на полу, выпрыгивают вверх, выпрямляя ноги и квакают).

Музыка меняется, выходит цапля. Лягушки быстро (по-лягушачьи) прячутся: каждая занимает любое свободное болотце. Они прижимают тело ниже к полу, втягивают головы в плечи, замолкают и замирают.

Цапля обходит зал (высоко поднимая колени и выразительно взмахивая крыльями), и, не поймав никого, уходит.

Кошки и собака

По всему залу стоят стулья – деревья.

Один из участников – собака, все остальные – кошки и коты.

Собака сидит в конуре (приседает на корточки и держит перед собой вертикально обруч или лежит на животе под стулом).

Кошки и коты в это время гуляют по залу (мягкий, пружинящий шаг, «лапки» сложены перед собой или делают скользящие движения).

Музыка меняется и из своего домика выскакивает собака (ребенок быстро пролезает в обруч или вылезает вперед из-под стула).

Кошки и коты моментально лезут на деревья (сажаются на стулья и поджимают ноги).

Собака бежит от дерева к дереву и лает на кошек и котов, те выразительно шипят и показывают когти.

Устав, собака возвращается в конуру.

Лиса и утята

На полу в центре зала огораживают скакалками небольшое пространство, чтобы в нем могли поместиться все дети, это – озеро.

Один из участников – лиса, все остальные – утята.

Лиса затаилась (прячется за спинку стула) и прислушивается.

Утята в это время гуляют вокруг озера и ищут червячков (ходят мелкими шажками, переваливаясь с ноги на ногу; руки вытянуты вниз и слегка отведены назад).

Музыка меняется. Из укрытия выскакивает лиса.

Утята быстро (из образа не выходить!) прячутся в озеро.

Лиса обходит озеро, жадно поглядывая на утят (мягкий, пружинящий шаг, когтистые лапки держит перед собой), утята держатся противоположного края озера и прижимаются друг к другу. Обойдя озеро пару раз, лиса снова прячется в укрытие.

Мыльные пузыри

Исходное положение – все участники свободно располагаются по залу и встают в центр своего обруча.

Надуваю пузыри – (педагог набирает в грудь побольше воздуха и дует), дети приседают на корточки, берутся руками за края обруча с двух сторон и встают.

Ветер подул – педагог плавно взмахивает руками.

Полетели – дети бегут по залу на носочках (*летят, не сталкиваясь!*).

Лопнули – (педагог хлопает в ладоши) дети останавливаются, разжимают пальцы и выпускают обруч из рук.

Кино-фото

Выбирают режиссера, он командует:

Кино – участники свободно двигаются по залу: танцуют, что-то изображают, пластически импровизируют.

Фото – все резко замирают (стоп-кадр).

Кино – каждый продолжает свое движение и т. д.

ТАНЦЫ-МИНУТКИ

Танцы – минутки придумывались для того, чтобы танцевать их вместе с детьми. Для самостоятельного детского исполнения они сложны. Но дети их любят, ведь ребенок с помощью взрослого может гораздо больше. Благодаря такому подходу мы не тратим много времени на скучную автоматизацию простейших па, дети узнают много новых, интересных движений, которые им

хочется повторять. В упрощенном виде эти танцы могут быть использованы и для концертного исполнения.

Для начального этапа занятий, самым удобным построением является круг: каждый ребенок хорошо видит педагога и других детей, ему легче ориентироваться в танце, замкнутое пространство не дает рассеиваться детскому еще неустойчивому вниманию, есть возможность сравнивать свое исполнение и стараться все делать не хуже других. Замечания о том, где правая рука, а где левая нога снижают общий эмоциональный подъем.

В описаниях слева цифрами дана раскладка по тактам. Курсивом вне скобок помечены команды педагога. К командам рекомендуется добавлять образные подсказки (обозначены курсивом в скобках). Эти образные подсказки помогают детям лучше почувствовать дух танца и стимулируют интерес. Они очень зависят от музыки. Для примера, такие подсказки даны для первых двух танцев.

Капельки (танец с колокольчиками)

Эмоциональный настрой – легко и звонко.

Общие рекомендации. Движения плавные, неторопливые. Колокольчиками звенеть, мелко вращая кистью. Звенеть должна рука, которая совершает описанное в тексте движение. Там, где колокольчики молчат, это специально оговорено.

Рекомендация по изготовлению реквизита – к колокольчикам привяжите маленькие резинки – петельки и оденьте по 1-й шт. на указательные или средние пальцы каждой руки с внутренней стороны ладони.

Исходное положение: все сидят на пятках, руки опущены вниз.

1-я фигура

1–2 Поднять *плавно* руку вперед-вверх (локоть присогнут, кисть с колокольчиком дрожит) (*пошел дождик*).

3–4 Опустить *плавно* вниз (*дождик стих*).

5–8 Повторить движение *другой* рукой (*опять пошел, опять стих*).

9–12 Повторить движение *обеими* руками (*сильный дождь*).

13–14 *Плавно подняли* руки (*еще сильнее*).

15–16 *Встали* (*пойдем гулять!*).

2-я фигура

1–4 Встряхиваем ритмично рукой *возле уха* (8 раз) (*послушаем дождик*).

5–8 Повторили *возле другого уха* (*другим ухом*).

9–16 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*весело под дождем!*), с окончанием музыкальной фразы *остановились* и спрятали руки за спину (*кончился дождик*).

3-я фигура

1–16 *Побежали на носочках* по кругу (колокольчики молчат) (*побежали по траве*), с окончанием музыкальной фразы *повернулись* лицом в круг (*сколько цветов!*).

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* в центр круга, поднимая руки вперед-вверх (колокольчики звенят) (*собираем цветы, брызги летят*).

5–8 *Разбегаемся* (спиной из круга), разводя *руки в стороны* (вот какой букет собрали!).

9–16 *Еще раз* повторили комбинацию тактов (*еще собираем, еще красивей букет!*).

5-я фигура

1–12 *Покружились на носочках* с поднятыми вверх руками (*порадуемся капелькам*).

13–16 *Приняли* исходное положение и *опустили* плавно *руки* (*вернулись домой*).

Танец с ложками

Эмоциональный настрой – по народному размашисто, радостно.

Общие рекомендации. Широкие, амплитудные движения выполняются эмоционально, ярко, с настроением.

Исходное положение: *ноги вместе*, руки согнуты в локтях, *ложки* держим *перед собой на уровне лица*.

1-я фигура

1–3 *Руки тянем вперед*, корпус тянется за руками и *наклоняемся*, скользящие удары *ложками* сверху вниз и снизу вверх (*вот какие ложки!*).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 *Топаем* на месте (*вот какие ножки!*).

9–16 *Повторили* комбинацию.

2-я фигура

1 Ставим выпрямленную *ногу на пятку* по диагонали, и одновременно *раскрываем руки в стороны* (*эх, распахнулись!*).

2–7 Стучим ложками *возле правого уха* (*здорово стучат!*).

8 *Приставили ногу*, *руки* убираем *за спину* (*спрятали*).

9–16 *Повторили* комбинацию с другой ноги.

3-я фигура

1–4 Широко *черпаем* ложкой и кладем в рот (2 раза) (*вкусно!*).

5–8 *Гладим* ложкой себя *по животу* (*наелись*) и *убираем за спину* (*убрали*).

9–16 *Повторили* комбинацию другой ложкой.

4-фигура

1–16 *Маршируем по кругу*, *локти в стороны*, *стучим ложками* как *барабанными палочками* (*а теперь на парад*).

5-я фигура

1–8 *Кружимся*, *руки в стороны*, *ложки вверх* (*карусель, карусель*).

9–16 *Прыгаем* на месте, *стуча ложками* перед собой: *раз, два, три, четыре* (4 раза) (*веселятся прыгуны*). В конце музыки *стоп, руки вниз*.

Собачий вальс

Эмоциональный настрой – весело, игриво.

Общие рекомендации. Это не трудный и веселый танец, исполнять его необходимо легко и с хорошим настроением.

Исходное положение – ноги вместе, «лапки» сложены перед собой.

1-я фигура

1–2 *Скребем «лапкой»* впереди себя (4 раза).

3–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (4 раза).

5–8 Повторили комбинацию *другой «лапкой»*.

9–11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 Повторили движения

9–12 тактов и оказались лицом.

2-я фигура

1–3 Ставим *ногу на пятку* и машем ладонью возле уха (*чешем «лапой» за ухом*) (6 раз).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 Повторили комбинацию *с другой ноги*.

9–11 Слегка присев, *крутим «хвостом»*.

12 *Прыжок* (поворачиваемся на 180° и оказались спиной), во время прыжка все дружно произносим «гае!».

13–16 Повторили движения

9–12 тактов и оказались лицом

3-я фигура

1–8 *Прыгаем* на месте из стороны в сторону (16 раз).

9–16 *Покружились* на носочках в одну сторону.

17–24 *Покружились* на носочках в другую сторону.

Елочки

Эмоциональный настрой – мягко и игриво.

Общие рекомендации – на заснеженной, «пушистой» полянке танцуют елочки. Движения выполняются мягко, аккуратно, даже слегка вкрадчиво.

«Елочкам» свойственно некоторое самолюбование и легкое кокетство.

Исходное положение: на корточках, руки и кисти («лапы» елей) приподняты в стороны.

1-я фигура

На вступление елочки постепенно вырастают.

1–4 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

5–8 Делаем *полуприседания с поворотом* корпуса (4 раза) (*вот такие мы красивые!*).

9–16 Повторили комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

1 Ставим *ногу на пятку*.

1 *Приставляем* ногу.

3–4 Повторили движение *другой ногой*.

5–8 Мелкие топочущие шаги на месте (*топотишки*).

9–16 Повторили комбинацию 1-8 тактов.

3-я фигура

1–3 Одной рукой «*стряхиваем снег*» с другой руки (3 раза).

4 *Вернулись* в исходное положение.

5–8 *Пожимаем плечами* с поворотом корпуса (4 раза).

9–16 Повторили комбинацию *другой рукой*.

4-я фигура

1–2 Делаем *шаг в сторону* и *приставляем* другую ногу.

3–4 Делаем *полуприседание* (один раз).

5–8 *Покружились* на носочках.

9–16 *Повторили* комбинацию в *другую сторону*. В конце музыки *приседаем и кланяемся*.

Салют (танец с ленточками)

Эмоциональный настрой – стремительно и празднично.

Общие рекомендации – все взмахи вверх делаются с такой силой, чтобы ленточки взлетали над головой. Приподнятое радостное настроение танца передается с помощью *широких* и *летающих* движений.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки с размером запястья. Пришейте к каждой резинке разноцветные ленточки (длиной 60 см) по 2–3 шт.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1 *Взмах рукой* вперед-вверх.

2 *Опустить* в исходное положение.

3 *Взмах другой рукой*.

4 *Опустить* в исходное положение.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

9–16 Делаем *попеременно*, взмахи руками (одна рука – вверх, другая – вниз).

2-я фигура

1–2 *Сбегаем* к центру круга и делаем двумя руками *взмах* вперед-вверх.

3–4 *Разбегаем* (спиной из круга), *опуская руки вниз*.

5–8 *Повторили* движения 1–4 тактов.

3-фигура

1–16 *Побежали* на носочках по кругу, руки в стороны, с окончанием музыкальной фразы (*стоп*) *повернулись* лицом в круг.

4-фигура

1 *Взмах одновременно обеими руками*.

5 *Опускаем* в исходное положение.

3–8 *Повторили* движения 1–2 тактов.

9–16 *Руки в стороны*, делаем *полуприседания*, *закручивая* руки вокруг корпуса.

5-фигура

1–16 *Повторили* движения 2-й фигуры.

В конце музыки *приседаем и руки опускаем*.

Макарена

Эмоциональный настрой – активно и зажигательно.

Общие рекомендации – движения выполняются свободно и непринужденно.

Движения, легкие в исполнении и простые в запоминании, нравятся детям и при этом эффектно смотрятся.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

- 1 Вытягиваем *руку вперед*, ладонью вверх.
- 1 Повторяем *другой рукой*.
- 2 Кладем первую *руку на* другое плечо.
- 3 Повторяем *другой рукой*.
- 4 Переводим первую *руку на* то же бедро.
- 5 Повторяем *другой рукой*.
- 6 Не отрывая рук, *крутим бедрами*.
- 7 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

2-я фигура

1–3 *Шагаем к центру* (6 шагов), высоко поднимая колени, активно размахивая руками.

4 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

5–7 *Шагаем* на свои места.

8 *Прыжок* (поворачиваемся на 180°).

Жили у бабуси...гуси

Эмоциональный настрой – важно и неторопливо.

Общие рекомендации – этот танец имеет сюжетно-игровую основу и пластическим образом инсценирует песню «Жили у бабуси». Хорошо если дети будут не просто выполнять движения, а обыгрывать их. Для этого необходим артистичный, эмоционально-выразительный показ педагога. Он даже может подпевать или проговаривать слова песни, тем самым, помогая, подсказывая и заинтересовывая детей.

Исходное положение: ноги вместе, руки (крылья) приподняты в стороны.

1-я фигура

Жили у бабу: поднимаем *руку (крыло)* в сторону-вверх поворачиваем к ней голову и киваем (*клювом чистим на крыле перышки*) (3 раза)

си: *вернулись* в исходное положение.

Два веселых гуся: *повторили* движение *другой рукой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками – *крыльями* (2 раза)

Два веселых гуся: слегка присев *крутим хвостиком*.

2-я фигура

Мыли гуси лап: ставим *ногу на пятку и крутим носком*

ки: *приставляем* ногу.

В луже у канавки: повторили движение *другой ногой*.

Один серый, другой белый: делаем *взмахи* руками – *крыльями* (2 раза).

В луже у канавки: слегка присев, *крутим хвостиком*.

3-я фигура

Ой, кричит бабуся,

Ой, пропали гуси,

Один серый, другой белый

Гуси, мои гуси: *приседаем на корточки и замираем.*

4-я фигура

Выходили гуси,

Кланялись бабуся: *встаем и кланяемся,*

Один серый, другой белый: *делаем взмахи руками – крыльями (2 раза)*

Два веселых гуся: *слегка присев крутим хвостиком.*

Буратино

Эмоциональный настрой – энергичный и озорной.

Общие рекомендации – особенность танца в том, что он исполняется сидя на стуле. Все движения выполняются резко и энергично. Когда руки и ноги раскрываются, руки натягиваются, колени выпрямляются. В сочетании четкости и задорного, энергичного характера движений создается яркий образ деревянного и веселого человечка.

Исходное положение: дети сидят на стульях, ноги вместе, руки на поясе.

1-я фигура

1 Ставим *ногу на пятку* в сторону (колени выпрямляется).

6 Ставим *другую ногу*.

7 Раскрываем *руку в сторону*.

8 Раскрываем *другую руку*.

9 *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

10 *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

7–8 Повторили движения 5–6 тактов.

2-я фигура

1 Ставим *ногу обратно* (в исходное положение).

11 Ставим *другую ногу*.

12 *Возвращаем руку* в исходное положение.

13 Возвращаем *другую руку*.

14 *Раскрываем* одновременно *руки и ноги* в стороны.

15 *Собираем* одновременно *руки и ноги* в исходное положение.

7–8 Повторили движения 5–6 тактов.

3-я фигура

1–7 Ставим *ногу на пятку* в сторону, ладонь растопырить, и большой *палец* приставить к носу – *дразнимся*.

8 *Вернулись* в исходное положение.

9–16 Повторили движение *другой ногой и рукой*.

4-я фигура

1 Делаем один *хлопок* в ладоши над головой.

8 *Раздвигаем ноги* в стороны *на пятки*, *руки кладем на колени*.

3–7 *Крутим носками*.

8 Принимаем исходное положение.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–7 *Обхватываем* сзади руками *спинку* стула, приподнимаем и *болтаем* ногами попеременно (сгибая и разгибая колени).

8 *Вернуться* в исходное положение.

9–16 *Маршируем*, сидя на стуле, активно размахивая руками. В конце музыки *раздвигаем* одновременно *руки* и *ноги* в стороны.

Солнечные зайчики (танец с зеркальцами из фольги)

Эмоциональный настрой – легко, радостно.

Общие рекомендации – в движениях руками очень важно положение ладошек, их точная ориентация, чтобы поблескивание «солнечных зайчиков» было хорошо заметно.

Рекомендация по изготовлению реквизита – изготовьте на каждого ребенка по два кольца из резинки по размеру ладони. Наклейте фольгу на картон, вырежьте из него четыре кружочка (размером с ладошку) и пришейте фольгой наружу к резинкам с внутренней и внешней стороны ладоней.

Исходное положение: ноги вместе, руки опущены.

1-я фигура

1–2 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед (как будто отодвигаем от себя что-то).

3–4 Так же вытягиваем *руки в стороны* ладонями в стороны.

5–8 *Кружимся на носочках*, крутя ладошками (наклоняя их вперед-назад).

9–10 Вытягиваем *руки вперед* ладонями вперед.

11–12 Вытягиваем *руки вверх* ладонями вперед.

13–16 *Кружимся* на носочках, крутя ладошками.

2-я фигура

1–8 Делаем синхронно *двумя руками круги*: в сторону – вниз – к лицу, вниз – в сторону – вверх – к лицу, ладонями вперед (2 раза).

9–16 Поворачиваем *ладони к себе и от себя* (4 раза).

3-я фигура

1–16 *Побежали на носочках врассыпную* по залу, вытянув руки вперед, крутя ладошками (наклоняя их вправо-влево). В конце музыкальной фразы педагог предлагает детям *встать в круг* (лицом в центр), *руки опустить*.

4-я фигура

1–4 *Сбегаем* к центру круга, крутя ладошками, поднимаем *руки вперед – вверх*.

5–8 *Разбегаем* (спиной из круга), опуская *руки вниз*.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

5-я фигура

1–16 *Прыгаем* на месте, *скрещивая* *руки* над головой. С окончанием музыки *останавливаемся (стоп)* и *руки* прячем за *спину*.

Лошадки

Эмоциональный настрой – грациозно и торжественно.

Общие рекомендации – благородная осанка, приподнятый подбородок, все движения лошадок четкие и грациозные.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

Все передвижения и повороты выполняются основным ходом – шагать, высоко поднимая колени, носочки тянуть, спина прямая.

1-я фигура

1–4 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу* и *опускаем* в исходное положение (2 раза).

5–8 Повторили движение *другой ногой*.

9–12 Делаем восемь шагов, *сходимся* к центру.

13–16 Делая восемь шагов на месте, *поворачиваемся* на 360°.

2-я фигура

1–3 «*Бьем копытцем*» (3 раза).

4 *Приставляем ногу*.

5–8 Повторили движение *другой ногой*.

9–12 Делаем восемь шагов, *расходимся спиной* на свои места.

13–16 Делая восемь шагов на месте, *поворачиваемся* на 360°.

3-я фигура

1–2 Делаем *шаг ногой* в сторону и *приставляем другую ногу*.

3–4 *Киваем* головой (2 раза).

5–8 *Повторили* движение *в другую сторону*.

9–12 Делаем *шаги на месте* (8 раз).

13–16 Шагая, *поворачиваемся* на месте и в конце музыкальной фразы *останавливаемся* лицом в направлении движения по кругу.

4-я фигура

1–8 *Скачем* по кругу прямым *галопом* (руки пружинят вперед-назад).

9–16 *Поворачиваемся* и *скачем в обратную сторону*. В конце музыки *тянем на себя «вожжи»* и *останавливаемся*.

Лягушки

Эмоциональный настрой – весело и активно.

Общие рекомендации – стоит обратить внимание на исполнение движений.

Они не должны быть вялыми и пассивными. Движения выполняются с хорошей амплитудой, энергично и весело.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы растопырены.

1-я фигура

1–4 *Тянем руки вверх* и *возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

5–8 *Тянем руки в стороны* и *возвращаемся* в исходное положение (2 раза).

9–12 *Поднимаем* согнутую в колене *ногу* и *опускаем* в исходное положение (2 раза).

13–16 Повторили движение *другой ногой*.

2-я фигура

1–8 Делаем *полуприседания, скрещивая руки перед лицом* (4 раза).

9–16 *Кружимся* на полусогнутых ногах. В конце музыкальной фразы *садимся* на корточки (колени раскрыты в стороны, ладони на полу).

3-я фигура

1 Ставим *ногу* в сторону *на пятку* (выпрямляя колено).

16 *Приставляем* ногу.

3–4 Повторили движение *другой ногой*.

5–8 *Качаем головой* из стороны в сторону (8 раз).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов.

4-я фигура

1–16 *Прыгаем* как лягушки (выпрыгивать вверх, выпрямляя ноги) (8 раз).

Солдатики

Эмоциональный настрой – торжественно и парадно.

Общие рекомендации – спина прямая, подбородок приподнят, корпус подтянут. Все движения выполняются сдержанно и четко, фиксируя конечные точки.

Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты вдоль корпуса.

1-я фигура

1–2 Энергично *поднимаем* согнутую в колене *ногу* и *опускаем* в исходное положение.

3–4 Повторили *другой ногой*.

5–8 *Маршируем* на месте (8 шагов), высоко поднимая колени.

9–12 *Повторили* движения 1–4 тактов.

13–16 *Маршируем* на месте (8 шагов), *поворачиваясь* вокруг себя на 360°.

2-я фигура

1–2 Делаем *шаг в сторону*, и *приставляем* другую ногу.

3–8 *Играем на барабане* (имитируют игру, сжав кулаки и выставив указательные пальцы как палочки).

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов *с другой ноги*.

3-я фигура

1–8 *Играем на трубе* (имитируют игру, повернув корпус вправо и приподняв голову).

9–16 *Повторили* движение, повернув корпус влево.

4-я фигура

1–4 Идем *маршем* (8 шагов) *вперед*, высоко поднимая колени.

5–6 *Поклон* головой.

7–8 *Отдаем честь* и опускаем руку.

9–16 *Повторили* комбинацию 1–8 тактов (отходя назад спиной).