

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида №7 «Ауринко»



КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

ПОДГОТОВИЛИ ПЕДАГОГИ
группы «СМЕШАРИКИ»
Ольская О.С. (учитель-логопед)
Токарева К.Ю. (воспитатель)
Петрова И.В. (воспитатель)

ЦЕЛЬ: Сохранение и стимулирование здоровья дошкольников - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста посредством ритмопластики.

ЗАДАЧИ: Обучающие:

1. Формирование познавательного интереса к искусству звуков.
2. Развитие двигательных качеств и умений: ловкости, точности и координации движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве.
3. Обогащение двигательного опыта различными видами движений.

Развивающие:

1. Развитие способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание; развитие музыкального слуха, чувства ритма; музыкального кругозора и музыкальной памяти.
2. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении через музыку: творческого воображения и фантазии; способности к импровизации.
3. Развитие эмоциональной сферы и умения выразить эмоции в мимике и пантомимике.
4. Развитие восприятия, внимания, памяти, мышления; тренировка лабильности нервных процессов.

Воспитательные:

1. Воспитание доброжелательности, умения вести себя в группе, подчиняться правилам.

ИСТОЧНИК:

- [nsportal.ru>detskii-sad/korreksionnaya-...](http://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-...)
- [http://eduportal44.ru>Kostroma_EDU/mdou38/DocLib316/...](http://eduportal44.ru/Kostroma_EDU/mdou38/DocLib316/...)
- [педталант.пф>wp-content/uploads/2022/05/...](http://педталант.пф/wp-content/uploads/2022/05/...)
- [sch1101uz.mskobr.ru>files/igry_i_uprazhneniya_po_...](http://sch1101uz.mskobr.ru/files/igry_i_uprazhneniya_po_...)

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 третий этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку.

САМОЛЕТЫ И БАБОЧКИ



Дети двигаются врассыпную, по команде «самолеты» - бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на лёгкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, шея и плечи не зажаты. Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ



Положив руки на пояс, встать пяточками вместе, носочки отведя в стороны. Не спеша подняться на полупальцы, продолжая держать пятки вместе. После короткой паузы опуститься на всю ступню, не перенося тяжесть на пятки.

МОКРЫЕ КОТЯТА



Дети двигаются по залу врассыпную мягким слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь», дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко» медленно встают. Отряхивают капельки дождя, по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

ШЕЯ ЕСТЬ, ШЕИ НЕТ



Дети стоят в основной стойке и в соответствии со словами педагога выполняют движения. Шея есть — стоять прямо, показывая длинную шею. Шеи нет — поднять плечи вверх, как бы «втянуть шею». Повторить несколько раз.

СНЕГОВИК ТАЕТ



Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми, весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем стгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

БУРАТИНО И ПЬЕРО



Дети двигаются в рассыпную, по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро» опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного, крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

МЕЛЬНИЦА



Свободное круговое движение рук, описывающих большие круги вперед и вверх. Движение маховое: после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, описав круг, свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, как «не свои»). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникло зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

ПАРОВОЗИКИ



Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад — вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Амплитуда во всех направлениях должна быть максимальной. При отклонении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно, чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперед т.е. расширяя, а не сужая грудную клетку.

КУЗНЕЧИК



Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг — и вот уже стрекочет совсем в другом месте. Выразительные движения: шею вытянуть вперед» пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

НЕ ОШИБИСЬ



Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

ЗАКРЫТЬ КНИЖКУ, РАСКРЫТЬ



Закрыть книжку — плечи вперед. Раскрыть книжку — плечи отвести назад. Повторить несколько раз.

ТЮЛЬПАН



Дети стоят врассыпную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан. Соединя ладони, поднять руки раскрывается к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить.
2. На ночь закрывается. Соединя ладони, опустить руки вниз.
3. Тюльпанное дерево. Внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.
4. Раскидывает свои руки сверху раскинуть в стороны, ветви ладони вверх.
5. И осенью листики опадают. Повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.

ОСЬМИНОГ



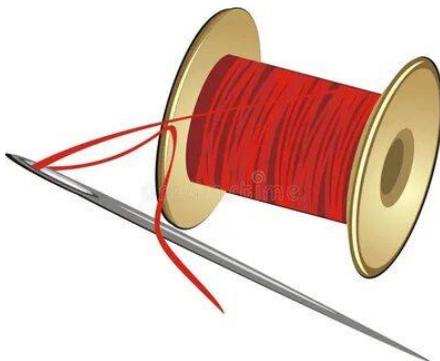
Руки в стороны, ладони вперед, основная стойка. Мягко скрестить руки в запястьях перед грудью и плавно отвести в стороны. Повторить четыре раза, сверху то правая, то левая рука. Мягко скрестить руки на груди, как бы стараясь обхватить себя руками, плавно развести в стороны. Повторить четыре раза, чередуя положение рук.

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!

ИГОЛКА И НИТКА



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

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

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).

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.

СМЕЛЫЙ НАЕЗДНИК



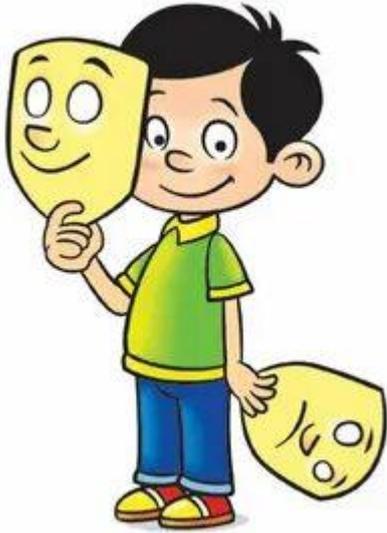
Исходное положение – каждый ребенок садится на стульчик верхом, как на лошадь. Звучит вступление в музыку, все встают рядом со стулом и берутся за «возжи» (руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки). Дети скачут прямым галопом, руки при этом немного пружинят. Музыка резко прерывается, и каждый должен 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.

СОВА



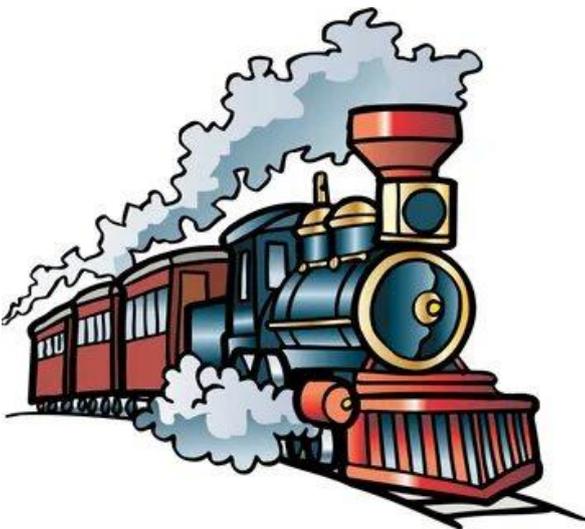
Один из участников – сова. Все остальные – жители леса (зверья, птички). День – сова сидит на дереве (стуле). Остальные двигаются по залу, подражая какому-нибудь мелкому животному. Ночь – сова просыпается и вылетает на охоту, все быстро приседают, замирают. Сова плавно кружит по залу, широко машет крыльями 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).

Я – АРТИСТ



Все рассаживаются – 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.

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.

ОГОНЁК



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 хлопают. Потом он встает на место, и игра продолжается.

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!). Прощедший 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.

КОШКА 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 (салятся 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 озере.

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.