

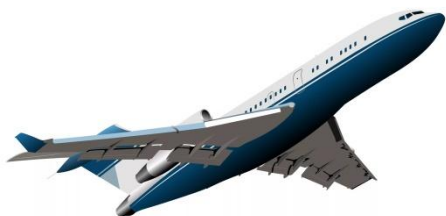
Картотека игр и упражнений по ритмопластике



Подготовила музыкальный руководитель Качурина О.М.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

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 легкий 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.



ПАЛЬМА



«Выросла пальма большая-пребольшая»: руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть.

«Ветви»: уронить руку от локтя.

«И вся пальма»: уронить руку вниз.

Упражнение повторить левой рукой.

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.



БУРАТИНО И ПЬЕРО



Дети двигаются врассыпную, 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.



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.



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 сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

ЗМЕИ



Дети сидят врассыпную по-турецки, руки в стороны, ладони вниз, спина прямая. Все вместе произносят текст:

На охоту собираясь, *На каждый слог плавным движением
приблизить тыльные стороны
ладоней к плечам и обратно, как бы
отталкиваясь от плеча.*

Ползут змеи, извиваясь. *На каждый слог то же
движение, но поднимая руки
вверх и опуская вниз.*

Можно делать упражнение без текста на звуке «с-с-с-с-с-с-с».

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.



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.

ЗАКРЫТЬ КНИЖКУ, РАСКРЫТЬ



Дети стоят в основной стойке и в соответствии со словами педагога выполняют движения.

Заккрыть книжку — плечи вперед.

Раскрыть книжку — плечи отвести назад.

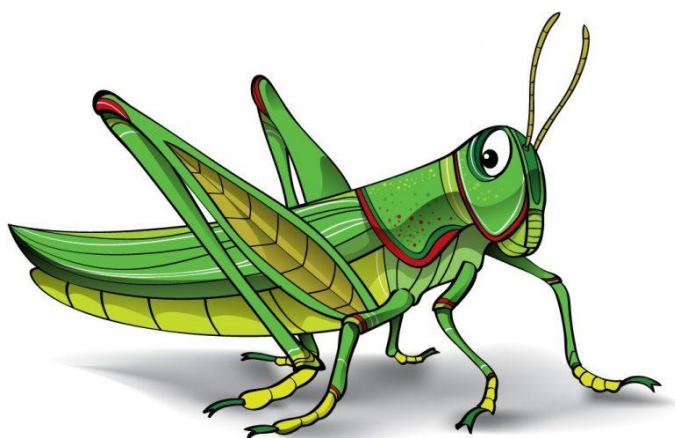
Повторить несколько раз.

НОВАЯ КУКЛА



Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, показывает всем желанный подарок, прижимает ее к себе и снова кружится.

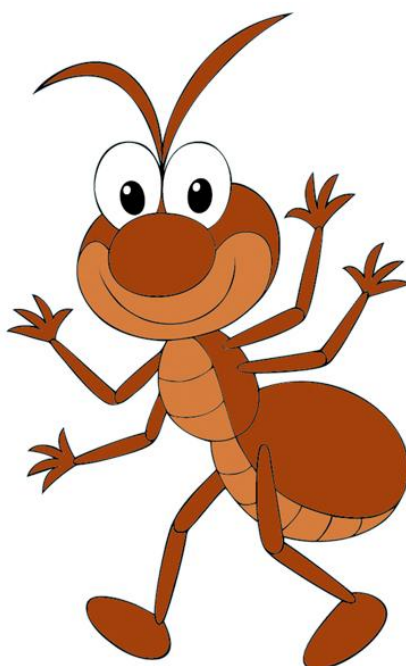
КУЗНЕЧИК



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.

МУРАВЬИ

По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и стараясь все время заполнять свободное пространство.

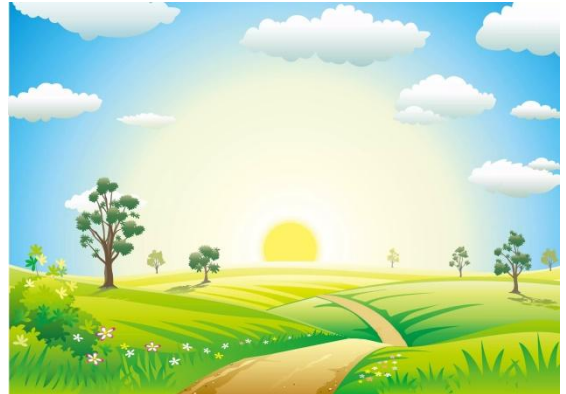


МУЗЫКАЛЬНО-ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ

Цель. Передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений.

УТРО

Дети лежат на ковре (спят),
ощущают, как солнечный луч
скользнул по лицу, медленно
открывают глаза,
потягиваются, поднимаются,
подходят к окну и, открыв его,
любуются ранним утром...



ЗАКОЛДОВАННЫЙ ЛЕС

Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви
деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивают
путников в самую чащу...



В ГОСТЯХ У РУСАЛОЧКИ



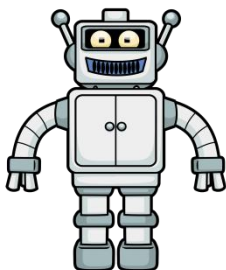
В подводном дворце морского царя Русалочка танцует в окружении рыб и медуз, крабов и морских звезд, раковин и кораллов...

В СТРАНЕ ГНОМОВ

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше...



ГОРОД РОБОТОВ



Роботы вышли на улицы города, они сделаны из металла и пластика, их движения резкие и упругие...