



ИГРОТЕКА

**Перчикова
Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО "Дом пионеров и школьников
города Ельца"**



ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

Педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Дом пионеров и школьников города Ельца»
Перчикова Наталия Николаевна

«Буратино» – ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны.
Музыкальный размер 2/4:

1-2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;

3-4 такты – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

«Солнышко» – ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны.
Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.

2 такт – вернуться в исходное положение.

Движение повторить с левой ноги.

«Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе.
Музыкальный размер 4/4:

1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед.

2 такт – вернуться в исходное положение.

«Бабочка» – ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола: «развернуть у бабочки крылья».



«**Лодочка**» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

«**Рыбка**» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

«**Русалочка**» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4:

1-2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.

3-4 такты – вернуться в исходное положение.

«**Колечко**» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«**Ушастый зайка**» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«**Корзиночка**» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

«**Дощечка**» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.



«**Веревка**» – и. п. сесть в позу прямого угла, руки на бедрах. Развести ноги в стороны, разместив их и туловище в одной плоскости, ноги прямые. Выполнять наклоны корпуса к каждой ноге и вперед, стараясь лечь на пол.

«**Змейка**» – и. п. лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднять голову, затем грудь и прогнуться назад, задержаться на некоторое время.

«**Коробочка**» – и. п. лечь ничком, ладони на уровне плеч. Согнуть ноги в коленях и прогнуться, пытаться достать натянутыми носочками головы, задержаться на некоторое время и вернуться в исходное положение.

«**Ласточка**» – и. п. лечь ничком, ноги вместе, руки разведены в стороны. Одновременно поднять руки и выпрямленные ноги, прогнуться немного, задержаться на какое-то время и вернуться в исходное положение.

«**Ножницы**» – и. п. сесть в позу прямого угла и опуститься на спину в упоре на локти. Поднять на 25° градусов прямые ноги, и, не опуская их на пол, заводить одну за другую. Повторить определенное количество раз и вернуться в исходное положение.

«**Уголок**» – и. п. сесть в позу прямого угла, обхватив согнутые колени руками. Одновременно раскрывая руки в стороны, поднять прямые ноги перед собой, задержаться на некоторое время, вернуться в исходное положение.

«**Веточка**» – и. п. лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Не сгибая ноги в коленях, медленно поднять ноги в вертикальное положение, таз не отрывать от пола. Задержаться на некоторое время и вернуться в исходное положение.



«Достраивание фигур»

Дети разбиваются на две команды. Каждой команде предлагается построить свою собственную композицию-фигуру следующим образом: один человек выходит из линии и принимает какую-нибудь «красивую», по его мнению, позу (предложите ребенку закрыть глаза и принять то положение тела, которое диктует ему сиюминутное настроение, музыка и вдохновение). Следующий в линии подходит к нему и пытается «достроить» композицию, приняв какое-то дополняющее положение рядом с первым человеком. Он может касаться первого, может стоять близко или далеко в стороне от него, главное, чтобы они создали общую композицию, заполняющую пространство. Затем к ним «подстраивается» третий человек, четвертый и так далее – до самого последнего участника. В итоге у каждой команды должна получиться красивая многоруко-многоногая фигура.

«Сад»

Каждому ребенку предлагается свое собственное задание – станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек. Вот несколько примеров: пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнечик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.

После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого.

«Танец природы»

Все дети разбиваются на пары и тройки (при желании – группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).



«Ручеек»

Дети берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии – повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

«Птица в клетке»

Все дети берутся за руки и образуют круг – «клетку». Кто-то один остается в центре. Он становится Птицей, попавшей в клетку. Ему нужно станцевать свой танец так, чтобы клетка его выпустила. Круг детей может подыгрывать Птице, поднимая и опуская руки, открывая иногда выход. Задача клетки – не помешать Птице вырваться, а наоборот, помочь.

«Мячик – невидимка»

Дети становятся на расстоянии друг напротив друга или по кругу. Игра заключается в том, что все перебрасывают или передают друг другу несуществующий мячик. Нужно помочь детям почувствовать этот мячик в руках. Он не должен быть маленьким или большим, искривленным, легким или тяжелым. Можно предложить детям в течение минуты тереть ладонь об ладонь, а затем медленно развести их в стороны – возникает чувство связи между ладонями. Эту связь нужно расширить до размеров и формы мячика.

Когда этот этап будет пройден, можно попробовать формировать, почувствовать в руках и передавать другие предметы – кувшин, поднос, ткань, цветы... Их можно передавать вместе с каким-нибудь танцевальным движением.



«Зеркало»

Дети разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них под музыку медленно начинает задавать движения. Другой становится «зеркалом», и его задача – точно отражать все движения задающего. Он должен настолько отрешиться от себя и почувствовать себя отражением, чтобы со стороны нельзя было различить – кто задает движения, а кто их повторяет. Затем дети меняются ролями.

«Кто такой я?»

Ведущий предварительно готовит для всех ряд карточек с простыми понятиями (море, волк, Баба Яга, книга, звездочка, лебедь, гном и т.д.).

Дети садятся по кругу. Ведущий дает кому-то из них карточку так, чтобы другие не могли подсмотреть. Ребенок выходит в круг. Его задача – станцевать заданный ему образ. Объясните детям, что для этого нужно сильно-сильно перевоплотиться в свой образ и танцевать его как бы «изнутри». Нужно передать своей пластикой и осанкой, мимикой и движениями – что чувствуют олень или крокодил и тогда все смогут угадать, кто вы! Дав ребенку минуту или две для танца, другие дети могут начать угадывать – кем он был. Когда образ будет угадан, первый человек уступает место следующему по кругу.

«Распутать веревочку»

Дети становятся в круг, берутся за руки и начинают запутываться. Они могут закручиваться, переступать ногами через руки и ноги друг друга, присаживаться, ложиться, поднимать друг друга на руки и так далее. В результате получается совершенно нераспутываемый клубок детей.

Ведущий включает музыку и задает участникам скорость или темп для распутывания. Он говорит: «Теперь вы должны распутаться со скоростью морской волны» или «Как тропический кактус». Задача детей – танцуя и избегая «негармоничных», выпадающих из заданной ритмики движений, распутать свою веревочку.

