

Методические рекомендации.
«Игры и упражнения, способствующие эмоциональному развитию детей
на занятиях по хореографии»
(по Н. Л. Кряжевой)

«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)

Попросите ребенка:

... нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

...улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный человек;
- как будто он увидел чудо.

...позлиться, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

...испугаться, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

...устать, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший большой груз;
- муравей, притащивший большую муху. ...отдохнуть, как:
- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много трудился, помогая маме;
- как уставший воин после победы.

Колечко (для детей с 4 лет)

Дети садятся в круг. Ведущий прячет в ладонях колечко. Ребенку предлагается смотреть внимательно на лица соседей и постараться угадать, кто из них получил в свои ладошки колечко от ведущего. Угадавший становится ведущим.

«Танец пяти движений»

(по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.

1. «Течение воды».

Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. Выполняются в течение одной минуты.

2. «Переход через чашу».

Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Выполняются в течение одной минуты.

3. «Сломанная кукла».

Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). Выполняются в течение одной минуты.

4. « Полет бабочек ».

Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. Выполняются в течение одной минуты.

5. «Покой».

Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса — стояние без движений, «слушая свое тело». Выполняются в течение одной минуты.

Замечание: после окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

«Джаз тела» (по Габриэле Рот, для детей с 5 лет)

Танцующие встают в круг. Звучит ритмичная музыка. Ведущий показывает порядок выполнения движений. Сначала нужно совершать движения только головой и шеей в разные стороны, вперед и назад, в разном ритме. Затем двигаются только плечи, то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее движения рук в локтях, потом — в кистях. Следующие движения — бедрами, затем коленями, далее — ступнями.

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение по порядку: голова + плечи + локти + кисти + бедра + колени + ступни. В конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

Походка и настроение (для детей с 4 лет)

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь с неба падают тяжелые большие капли.

Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемте, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу к маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

«Танец огня» (для детей 5 лет)

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер

ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две", три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром.

«Зеркальный танец» (для детей с 5 лет)

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары — зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

«Танец морских волн» (для детей с 6 лет)

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на «первый и второй».

Ведущий — «ветер» — включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами.

При поднятии руки приседают первые номера, при опускании руки — вторые.

Море может быть спокойным — рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими — когда ведущий плавно рукой показывает, кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекатываются: поочередно поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

Этюд «Насос и надувная кукла» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит на полу в расслабленной позе (согнуты колени, руки, голова опущена).

Другой — «накачивающий» куклу воздухом с помощью насоса — ритмично наклоняется вперед, на выдох произносит: «С-с-с». Кукла медленно наполняется воздухом, распрямляется, твердеет — она надута. Затем «куклу» сдувают, нажав несильно ей на живот, воздух постепенно из нее выходит со звуком: «С-с-с». Она опять «опадает». Дети в паре меняются ролями.

«Лес» (для детей с 5 лет)

Ведущий: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выберите сами себе растение, которое вам нравится. По моей команде мы с вами превратимся в лес. Покажите, как ваше растение реагирует на:

- тихий, нежный ветерок;
- сильный, холодный ветер;
- ураган;
- мелкий грибной дождик;
- ливень;
- сильную жару;
- ласковое солнце;
- ночь;
- град;
- заморозки».

Этюд «Согласованные действия» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары или выбирают одного из родителей. Им предлагается показать парные действия:

- пиление дров;
- греблю в лодке;
- перемотку ниток;
- перетягивание каната;
- передачу хрустального стакана;
- парный танец.

«Огонь-лед» (для детей с 4 лет)

По команде ведущего «Огонь!» стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой Их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Этюды на расслабление мышц (по М.И. Чистяковой)

«Штанга» (для детей 5—6 лет)

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает.

«Каждый спит» (для детей 5—6 лет)

В зал входит ведущий и видит...

На дворе встречает он Тьму людей и каждый спит: Тот, как вкопанный, сидит, Тот, не двигаясь, идет, Тот стоит, раскрывши рот. В. А. Жуковский

Ведущий подходит к фигурам детей, застывшим в разных позах. Он пытается их разбудить, беря за руки. Он поднимает чью-нибудь руку, но рука опускается.

«Сосулька» (для детей 4 лет)

Ведущий читает стихи:

У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет.

В. Селиверстов

Во время произнесения первой и второй строчек дети держат руки над головой. Во время произнесения третьей и четвертой строчек необходимо уронить расслабленные руки и присесть.

«Шалтай-Болтай» (для детей 4—5 лет)

Ведущий читает стихи:

Шалтай-Болтай Сидел на стене, Шалтай-Болтай Свалился во сне.

С. Маршак

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова «свалился во сне» ребенку необходимо резко наклонить корпус тела вниз.

«Спящий котенок» (для детей 3—4 лет)

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этот этюд желательно проводить под музыку Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

«Конкурс лентяев» (для детей 5-6 лет)

Ведущий читает стихотворение В. Викторова «Конкурс лентяев»:

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

Все не слезть ему с кровати.

Затем дети по очереди изображают ленивого барсука. Одни ложатся на пол (на мат или коврик) и пытаются как можно глубже расслабиться. Для расслабления желательно использовать музыку Д. Кабалевского «Лентяй».