

Комплекс танцевально – игровых упражнений:

Упражнение №1 - Игра «Танцуй, как я»

Цель: Разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы и настроить на работу,

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

1 вариант. Дети садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом.

Педагог сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «танцует правая нога», «танцует левая нога», «смотрим по сторонам» (упражнение для головы), «удивляемся» (упражнение для плеч), «ловим комара» (хлопок под коленом), «притаптываем землю» (притопы) и т.д.

По команде «танцует всё» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза).

2 вариант. Дети садятся на пол или на стулья, расположенные полукругом. По желанию выбирается ведущий из детей. Ведущий находится в центре зала и показывает движения для всех частей тела (как в 1 варианте), изображая при этом задуманного животного, название которого ведущий проговаривает вслух.

Задача усложняется тем, что все ритмические движения необходимо выполнять в задуманном образе. Например, мышка поворачивает голову поднимая плечи вверх и прижав их к шее. Поворачивается быстро, маленькой траекторией движения, Медведь ловит комара "большими" руками медленно и т.д.

Игра проводится в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Упражнение №2 - Игра "Цепочка"

Цель: Исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействие в группе.

Музыка: ритмичная, темп умеренно-быстрый

Дети становятся в колонну и двигаются змейкой, через каждое условие меняется ведущий. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за локти, под руки и т. д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Упражнение №3 - Игра «Паруса»

Цель: Снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.

Музыка: спокойная инструментальная. Темп медленный.

Это упражнение на напряжение и расслабление.

Дети строятся в форме клина, изображая парусный корабль.

1 этап. По команде учителя: «поднять паруса», все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на пальчиках.

2 этап. По команде учителя: «спустить паруса» - опускают руки, приседая вниз.

3 этап. По команде: «попутный ветер» - группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4 этап. По команде: «полный штиль» - все останавливаются.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение №4 - Игра «Воздух»

Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность само понимания и самосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.

Музыка: спокойная «космическая», темп медленный.

1 вариант: Дети хаотично располагаются по залу и медленно перемещаются, изображая состояние невесомости.

2 вариант: Дети располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча».

Педагог становится равноправным участником игры. И собственным примером.

Упражнение №5 - Игра «Огонь»

Цель: Стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания и вхождения в контакт с партнером по танцу.

Музыка: энергичная, темпераментная музыка разных стилей и жанров. Темп: быстрый или умеренно - быстрый.

Группа образует круг. Все садятся на пол, поджимая колени «по-турецки».

Двое детей, у каждого из которых, в руках находится красный платок, выходят в центр и импровизируя в дуэтом танце, вступая по желанию во взаимодействие, изображают пламя костра.

По сигналу учителя «языки пламени» (платки) передаются следующим участникам, и теперь они поддерживают костер, стараясь проявить фантазию и исполнить свой «танец огня», не похожий на предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в кругу.