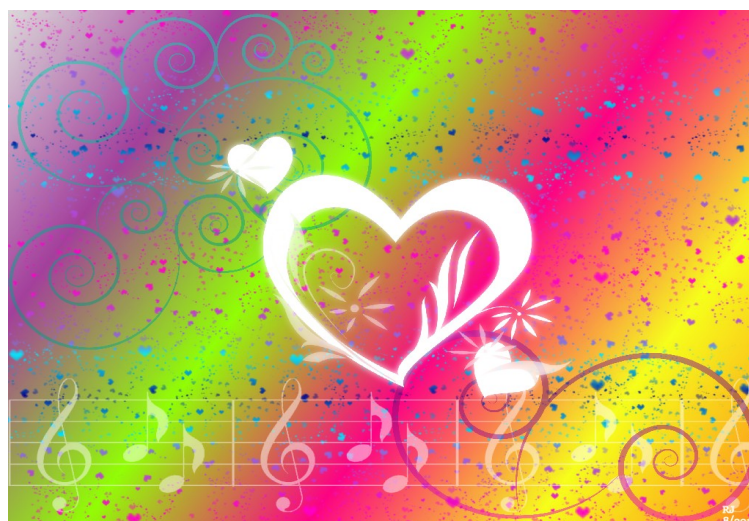


Ритмические разминки
приложение к Рабочей программе по развитию
пластики движения под музыку для воспитанников
старшего дошкольного возраста «Радость движения»



Составила
музыкальный руководитель
С.И. Александрова

Ветерок и ветер

«Лендер», муз. Л.Бетховена

Е.П. Раевская «Музыкально – двигательные упражнения в детском саду», стр.97

Задачи: Учить самостоятельно создавать музыкально – двигательный образ на музыку трехчастной формы. Развивать плавность движения.

Описание движений

Дети свободно располагаются по всей комнате, повернувшись лицом в одну сторону так, чтобы поднятые в сторону руки не касались соседей.

1–4 такты: «Ветерок слабо колышет ветви деревьев, кустов» - дети слегка переводят перед собой руки то вправо, то влево, постепенно поднимая их вперед и вверх. Движение плавное, направление меняется на каждый такт.

5–8 такты: те же движения поднятыми вверх руками.

9–12 такты: «Поднялся ветер» - дети сильно бросают руки то вправо, то влево.

13–16 такты: «Ветер улегся» - повторяется первое движение и руки постепенно опускаются вниз.

Усложнение. На 9 – 12 тактах дети отставляют в сторону одну ногу и на каждый такт броском сгибают корпус то вправо, то влево; поднятые руки («ветви») мягко склоняются в ту же сторону.

Методические указания. При разучивании упражнения педагогу не обязательно исполнять его перед детьми. Можно предложить детям вспомнить, как колышутся деревья при легкой ветерке и сильном ветре. Педагог следит, чтобы руки у детей были все время мягкими и гибкими, «как ветви деревьев» (без лишнего напряжения в плечах и локтях).

Качание рук с лентами

Польская народная мелодия, обр. Л. Вишкарева

Е.П. Раевская «Музыкально – двигательные упражнения в детском саду», стр.71

Задачи: Привить детям навык маховых движений рук.

Описание движений

И.п. – руки в стороны, в обеих руках по ленте. На каждый такт дети в соответствии с характером музыки легко и свободно качают руками, на нечетных тактах – скрещивая их перед грудью, на четных – возвращая их в И.п. Корпус вперед не наклонять. Когда движение освоено – дается второй вариант: И.п. – руки вперед, на нечетных тактах – качнуть руки назад, на четных – вперед.

Методические указания. Необходимо объяснить детям, что ленты при каждом качании должны хорошо взлетать – это поможет правильно выполнить движение. Перед упражнением следует исполнять вспомогательные упражнения: «ронять руки, как веревочки», «твердые и мягкие руки».

Бодрый шаг

Марш «Пехота», муз. В Витлина

Е.П. Раевская «Музыкально – двигательные упражнения в детском саду», стр.112

Задачи: Продолжать обучение различным видам ходьбы в соответствии с содержанием и формой музыкального произведения. Выполнять пространственные задания по замыслу.

Описание движений

Дети идут бодрым шагом, устремлено, сохраняя хорошую осанку, энергично двигая руками, соблюдая интервалы. Четко, всей группой исполняют перестроения: четко начинают движения после вступления, останавливаются с окончанием музыки, приставляя ногу к ноге.

Методические указания: Руководитель разрабатывает различные строевые и пространственные задания в соответствии с музыкой, больше или меньше детализируя их.

Выставление ноги на носок

Эстонская танцевальная мелодия

Е.П. Раевская «Музыкально – двигательные упражнения в детском саду», стр.151

Задачи: Развивать умение различать части произведения. Передавать в движении спокойный характер музыки.

Описание движений

Дети стоят парами по кругу, взявшись за одну руку.

1–8 такты: пары идут по кругу спокойным шагом, на 8 такте поворачиваются друг к другу лицом и берутся за обе руки.

9 такт: на «раз» - дети выставляют правую ногу на носок, на «два» - приставляют ногу к опорной ноге.

10 такт: те же движение левой ногой.

11–12 такты: дети меняются местами.

13–16 такты: повторение движений 9–12 тактов; дети возвращаются на первоначальные места, затем снова поворачиваются боком друг к другу и упражнения повторяется сначала.

Упражнение развивает движения голеностопного сустава, учит детей правильно исполнять танцевальные движения, совершенствует движения спокойной ходьбы.

Методические указания. Педагог следит, чтобы подъем выставленной ноги был выпрямлен, а носок слегка повернут наружу; чтобы дети не выставляли ногу слишком далеко вперед, не переносили на нее тяжесть тела, а только касались пола пальцами и сгибали при этом опорной ноги; чтобы ставя ногу обратно, они точно приставляли пятку к пятке.

Марш с перестроением – ходьба в парах с перестроением

«Стой! Кто идет?», муз. В. Соловьева – Седого

Е.П. Раевская «Музыкально – двигательные упражнения в детском саду», стр.200

Задачи: Учить выполнять сложные композиционные перестроения, воспитывать чувство единства коллектива.

Описание движений

Дети стоят парами по кругу.

Вступление: дети стоят неподвижно.

1–8 такты: пары идут по кругу. Шаг – энергичный, широкий, устремленный, головы подняты высоко. На «раз» 8-го такта все останавливаются, приставляя ногу к ноге.

1 – 8 такты (повторение): дети идут дальше. На конце фразы поворачиваются лицом друг к другу и приставляя ногу к ноге.

9 – 10 такты: дети, стоящие во внешнем круге (правые в парах), идут к центру круга; во внутреннем круге (левые в парах) – от центра. Дети, глядя друг на друга, проходят один против другого с левой стороны. На 2раз» 10-го такта все останавливаются, приставив ногу к ноге, глядят друг на друга и приветствуют друг друга (кивком головы).

11 – 12 такты: повторение тех же движений в том же направлении. Дети, идущие к центру, образуют круг.

13 – 16 такты: все, делая шаг на месте, поворачиваются налево кругом лицом к своей паре. На «раз» каждого такта – шаги с легким притопом левой ногой.

9 – 16 такты (повторение): повторяя те же движения в обратном направлении, дети проходят на свои первоначальные места, поворачиваются вправо по кругу и четко приставляют ногу к ноге.

Музыка повторяется. На вступлении дети в парах меняются местами (двумя боковыми шагами и приставляют ногу к ноге; правый в паре проходит позади товарища). Затем упражнение продолжается с переменной ролей.

Методические указания: До разучивания упражнения необходимо обратить внимание детей на серьезное, значительное содержание (характер) этой музыки, на четкость ее структуры. Дети, маршируя, должны особенно четко выполнять перестроения, чувствовать единство и сплоченность всех марширующих, дружно и радостно приветствовать товарищей, держать равнение в круге и в парах.

Так как перестроение носит физкультурный характер – следует приучать детей после остановок начинать ходьбу с левой ноги. Надо объяснить им, что дети, стоящие в парах слева (внутренний круг), должны шагать несколько сдержаннее, согласуя свое движение с товарищем, стоящем во внешнем круге (правым в паре).

Марш можно использовать для выхода детей на летний физкультурный праздник. В таком случае дети строятся в колонну парами за пределами площадки, на ходу постепенно перестраиваются в круг, на 9–10 такты дети, выходящие наружу из круга, приветствуют зрителей.

Вальс друзей

муз. А. Коротаева

Цель: Развитие ритмического слуха, произвольного внимания, коммуникативных навыков.

Проведение: И.п. – дети стоят парами (лицом др. к др.) свободно по всему залу. Руки соединены друг с другом и разведены в стороны.

Потанцуй со мною, тихо покружись.	пары кружатся на месте, легко покачиваясь из стороны в сторону
Улыбнись мне нежно и остановись.	улыбаются, останавливаются
Шаг назад и шаг вперед.	все выполняют один приставной шаг назад (др. от др.) и слегка приседают; все выполняют один приставной шаг вперед (навстречу др. др.), слегка приседают
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.	4 хлопа в ладоши партнера
Обнялись.	обнимаются
Шаг назад и шаг вперед.	один приставной шаг назад; один приставной шаг вперед
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.	4 хлопка в ладоши партнера
Обнялись.	обнимаются

Светит месяц

русская народная мелодия «Светит месяц»

Цель: Развитие чувства ритма, умения слышать музыкальные фразы, воспитание коммуникативных навыков.

Проведение: И.п. – дети стоят в кругу парами, лицом др. к др. и держатся за руки в положении «лодочка».

1–2 такты: 4 приставных шага с притопом в конце фразы.

3–4 такты: то же – влево.

5–7 такты: обмен хлопками с партнером на сильные доли мелодии.

8 такт: дети внешнего круга машут партнеру рукой и переходят у другому партнеру по линии танца.

Танец повторяется несколько раз (можно повторять до тех пор, пока партнеры не встретятся с парой, с которой начинали этот танец).

Танец Месяца и Звездочек

композиция на пьесе П. Мориа «Звезды в твоих очах»

Рекомендуется включить в программу утренников и развлечений. Танец может быть началом Новогодней сказки, где каждая звездочка – волшебная, где исполняют любое желание.

Тихо падает снежок, месяц выгнул свой рожок.

Вечером под Новый го звезды водят хоровод.

Описание движений

В танце участвуют 8 девочек – Звездочек и 1 мальчик – Месяц.

И.п. – Звездочки стоят в шеренге, руки внизу, в правой руке – звездочка на палочке.

Вступление: Месяц идет по диагонали на носках, в руках серебряный рожок. К концу вступления останавливается и поворачивается лицом к Звездочкам.

Первая фигура

1 такт: вперед выходит вторая Звездочка (4 шажка), плавно поднимает звездочку на палочке.

2 такт: тоже выполняет 4-я Звездочка.

3 такт: тоже 6-я Звездочка.

4 такт: тоже 8-я Звездочка.

5–8 такты: четные Звездочки кружатся вправо на носках, а нечетные обходят их противоположно с поднятой звездочкой.

9–12 такты: Звездочки поворачиваются за Месяцем и идут за ним «змейкой» на носках, слегка покачивая звездочкой на палочке.

13–16 такты: перестраиваются в круг и идут тем же шагом по кругу.

Вторая фигура

1 такт: в центр круга идут четные Звездочки, поднимая звездочки в правой руке вверх.

2 такт: четные Звездочки спиной отходят назад, а нечетные одновременно идут в центр 4 шага.

3–4 такты: все кружатся на носках за правой рукой с звездочкой. К концу 4 такта перестраиваются в общий круг.

5–8 такты: движения повторяются; Месяц в это время идет за кругом (на носках), играя на рожке.

Третья фигура

Месяц заходит в круг.

1 такт: Месяц подходит к одной из Звездочек (та тоже медленно устремляется к нему), оба берутся за палочку со звездочкой.

2 такт: Звездочка кружится под рукой (под звездочкой).

3–4 такты: Месяц опускается на одно колено, а Звездочка обходит его по кругу на носочках.

5–8 такты: те же движения Месяц повторяет, только с другой Звездочкой. Остальные Звездочки стоят по кругу. Плавно покачивая звездочками на палочках.

Четвертая фигура

1 такт: стоя правым боком к центру круга, Звездочки делают взмах палочкой к центру, одновременно стоя на правой ноге и поднимаясь на носок; левая прямая нога отводится махом назад, левая рука – в сторону.

2 такт: дети опускаются на обе ноги, звездочка на палочке тоже опускается и внизу переключается в левую руку. Затем дети поворачиваются в другую сторону от центра и выполняют вправо те же движения.

3–4 такты: кружение на носках на месте со звездочкой (рука согнута в локте, кисть наверху, шаг на каждую восьмую).

5–8 такты: движения повторяются. Месяц в это время стоит в центре круга и, играя на рожке, медленно поворачивается, разглядывая Звездочек.

Пятая фигура

Вариант 1:

Звездочки уходят «змейкой» шагом на носочках за Месяцем на свои места.

Вариант 2:

1–4 такты: Звездочки идут враспынную на носочках, покачивая звездочкой на палочке.

5–8 такты: Звездочки кружатся на месте на носочках, звездочка поднята в руке, с концом музыки опускаются плавно на колено или застывают каждый в своей позе.

Вариант 3:

1–4 такты: Звездочки идут врассыпную.

5–8 такты: кружатся на месте и с концом музыки подходят к елочке, зажигают огни на ней и плавно наклоняясь, кладут свои звездочки под елочку (эти волшебные звездочки потом находят дети и каждый загадывает свои желания).

Ромашка

музыкально – пластическая композиция по сказке Г.Х. Андерсена «Ромашка»

Роли: Ромашка, два Пиона, два Тюльпана, Жаворонок, Солнечные лучи (трое–четверо), Девочка–цветочница (дети).

Атрибуты: у каждого Солнечного луча – лента желтого цвета, желтые бантики; маски и костюмы для всех участников; домик с забором, диск солнышка на занавесе.

Оформление зала: на закрытом занавесе – диск солнышка; за занавесом располагается «цветочный сад» (искусственные цветы на подставках, зеленые кочки – макет, деревья). Перед занавесом: макет домика – дачи. Дети, изображающие садовые цветы, находятся за занавесом, возле домика «спит» Ромашка (роль исполняет ребенок).

звучит «Полонез Огинского»

Ведущая (читает авторский текст): Неподалеку от дачи, у самой канавы, росла в мягкой зеленой траве Ромашка.

*Ромашка «растет», приподнимает лепестки
танцевальная импровизация*

Солнечные лучи грели и лакали ее наравне с роскошными цветами, которые цвели на клумбах перед дачей. И наша Ромашка росла не по дням, а по часам.

*звучит музыка Э. Грига «Утро»
танец Солнечных лучей с Ромашкой
(три девочки выбегают из-за занавеса),
после танцевальной импровизации Лучики убегают за занавес*

В одно прекрасное утро она распустилась: ярко – желтое, круглое, как солнышко, сердечко ее было окружено сиянием ослепительно белых мелких лучей – лепестков.

импровизированные движения Ромашки

Ромашку ничуть не заботило, что она такой простенький цветочек, которого никто не видит и не замечает в густой траве; нет, она была довольна всем, жадно тянулась к солнцу, любовалась им и слушала, как поет где – то высоко – высоко в небе жаворонок.

*звучит фонограмма пения жаворонка,
затем «Песня жаворонка» П.И. Чайковского. Ромашка слушает,
танец Жаворонка вокруг Ромашки*

Ромашка была так весела и счастлива! (движения Ромашки по тексту). Она смирно сидела на своем стебельке и училась у ясного Солнышка познавать благодать Божию. Ромашка слушала пение Жаворонка и ей казалось, что в его громких, красивых песнях звучит как раз то, что таится у нее на сердце; поэтому Ромашка смотрела на счастливую птичку с каким – то особым почтением, но ничуть не завидовала ей и не печалилась, что сама не может ни летать, ни петь. «Я ведь вижу и слышу все!» - думала она. «Солнышко меня ласкает, ветерок целует! Как я счастлива!»

*танец Ромашки с Жаворонком под музыку вальса П.И. Чайковского,
открывается занавес, звучит музыка Маршетти «Очарование»*

В садике цвело множество пышных, гордых цветов (Цветы «просыпаются»). И чем меньше они благоухали, тем больше важничали. Ионы так и раздували щеки – им все хотелось стать пышнее Роз (импровизированные движения). Да разве в величине дело? Пестрее, наряднее Тюльпанов никого не было! Они отлично знали это и старались держаться как можно прямее, чтобы больше бросаться в глаза. Никто из гордых цветов не замечал маленькой Ромашки, росшей где-то у канавы. Зато Ромашка часто заглядывалась на них и думала: «Какие они нарядные, красивые! К ним непременно прилетит в гости прелестная певунья – птичка! Слава Богу, что я расту так близко – увижу все, налюбуюсь вдоволь!»

*танец Ромашки вокруг садовых цветов
звучит фонограмма пения жаворонка*

Вдруг раздалось: «Квирт–квирт–квирт!» и Жаворонок спустился....не в сад е Пионам и Тюльпанам, а прямехонько в траву, к скромной Ромашке!

танец Жаворонка под музыку польки Штрауса «Триктрак»

Ромашка растерялась от радости и просто не знала, что ей думать, как ей быть! Жаворонок прыгал вокруг Ромашки и распевал: «Ах, какая славная мягкая травка! Какой миленький цветочек в серебряном платьице, с золотым сердечком!». Желтое сердечко Ромашки и в самом деле сияло, как золотое, а ослепительно белые лепестки отливали серебром. Птичка поцеловала ее, спела ей песенку и опять вознеслась в синее небо.

*во время этого повествования Цветы «выражают недовольство»: отворачиваются от Ромашки,
«переговариваются» друг с другом, звучит музыка –
вступление к «Вальсу цветов» П.И. Чайковского*

Радостно и застенчиво глянула Ромашка на пышные Цветы – они ведь видели, какое счастье выпало ей на долю (танец Ромашки вокруг Цветов), но Тюльпаны вытянулись, надулись и покраснели с досады, а Пионы готовы были лопнуть! Бедняжка сразу поняла, что они не в духе, и очень огорчилась. В это время в садике показалась девушка с острым блестящим ножом в руках. Она подола прямо к Тюльпанам и принялась срезать их один за другим! Ромашка так и ахнула: «Какой ужас! Теперь им конец!». Собрав цветы, девушка ушла, а Ромашка порадовалась, что росла в густой траве, где ее никто не видел и не замечал.

звучит «Серенада» Ф. Шуберта

Солнце село, она свернула лепестки и уснула, но и во сне всё видела милую птичку и красное солнышко.

*Ромашка «засыпает»; сцена «сна»: при сниженном или мерцающем освещении –
танец Лучей, Жаворонка, Цветов;
в конце танца – останавливаются на полянке, Лучики машут ленточками; занавес закрывается*

Танец Троллей

фантастическая композиция на музыку Э. Грига «В пещере горного короля»

Задачи: развитие музыкальности, выразительности движений, фантазии, воображения, способности к импровизации.

Рекомендация: включать в постановке сказок. Можно использовать как пластическую иллюстрацию волшебной музыки (на интегрированных занятиях).

В этом фантастическом танце участвует группа мальчиков 6 – 12 человек. Танец включается в постановку волшебной сказки, где происходит борьба добра и зла. Это могут быть, например, злые карлики Горного короля и другие персонажи.

Описание движений

Первая фигура

1–4 такты: тролли, притаившись за занавесом, слушают музыку.

5–6 такты: появляется 1 Тролль, идет на полусогнутых ногах (4 шага), руками выполняет «корявые» кругообразные движения.

7–8 такты: стоя на месте, пружиня на полусогнутых ногах, Тролль выполняют кругообразные движения с полуоборотом направо и налево.

9–12 такты: таким же образом появляются еще 2 Тролля.

13–16 такты: к ним присоединяются еще трое, на последний аккорд выходят все.

Вторая фигура

1–4 такты: двигаются врассыпную, тем же шагом и перестраиваются в круг.

5–8 такты: движения по ругу направо: 2 приставных шага на полусогнутых ногах, два раза – кругообразные движения с поворотом направо и два раза с поворотом налево. Повторить все движения два раза.

9–10 такты: 4 шага к центру круга.

11–12 такты: 4 прыжка назад спиной. На 4 – ый прыжок руками изобразить «колдовство» - по направлению к центру круга.

13–16 такты: повторить движения 9–12 тактов.

Третья фигура

1–4 такты: повторить движения по кругу (2 раза).

5–8 такты: поскоки врассыпную, импровизация динамичных колдовских движений.

9–10 такты: боковой галоп противоходом (4 шага) вправо и влево.

11–12 такты: стоя на месте на полусогнутых ногах, пружины, выполнять кругообразные движения руками.

13–16 такты: повторить движения 9–12 тактов.

Четвертая фигура

1–4 такты: сильные поскоки врассыпную, импровизация колдовских движений руками.

5 такт: на «раз» - прыжок на двух ногах, голову резко опустить; на «и» - голову поднять.

6 такт: повторить движения 5 такта.

7–8 такты: двигаются спиной назад на полусогнутых ногах (8 мелких шажков).

Эти движения повторяются до конца, пока все не «исчезнут». На заключительные такты – прыжки на двух ногах и на «барабанную дробь» все «исчезают».