

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Дворец творчества детей и молодежи

Методическое пособие

**Сборник игровых упражнений и танцевально-дидактических
игр для занятий с дошкольниками и младшими школьниками**

Составитель: методист
Худошина Татьяна Геннадьевна



Воронеж 2025

Худошина Татьяна Геннадьевна – методист Дворца творчества детей и молодежи

Под редакцией Глущенко Н.Н., замдиректора по научно - методической работе.

В пособии представлены апробированные на практике упражнения и дидактические игры, которые помогут сформировать у детей интерес и желание творить. Приведены примеры танцевально-дидактических игр, которые можно использовать на занятиях с дошкольниками и во время досуговых мероприятий.

Данное пособие является приложением к программе «Ритмика и танец».

Предназначено для музыкальных руководителей детского сада, преподавателей ритмики в учреждениях дополнительного образования, ДШИ и других педагогов, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Рассмотрено на заседании экспертного совета от 27.01.2025г., протокол № 3 и рекомендовано к исполнению в МБУДО ДТДиМ.

© Худошина Т.Г., 2025

© ДТДиМ, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4-5
I. Игровой метод. Особенности методики ритмического воспитания	5-7
II. Образно-игровые упражнения	8-13
III. Музыкально-подвижные игры	13-21
IV. Игры под пение	22-32
V. Игровые упражнения с речитативом	33-37
Список литературы	38-39

Введение

«Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели»
(Жак Далькроз)

В процессе педагогической деятельности каждый педагог, преподающий ритмику детям дошкольного возраста, наверняка не раз задумывался: как сделать занятия наиболее продуктивными? Ведь часто педагоги и хореографы сталкиваются с негативным или безразличным отношением детей к двигательной активности, и поэтому ищут те средства, с помощью которых можно успешно вовлечь ребенка в учебный процесс и творческую деятельность.

Безусловно, таким эффективным средством является игра как особая форма усвоения ребенком окружающей действительности.

Игра оказывает значительное влияние на развитие ребенка, поскольку в ней эффективнее, чем в других видах деятельности, развиваются все психические процессы. Советские психологи (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, В. С. Мухина) определяют игру как ведущую деятельность детей.

Использование на занятиях ритмикой и хореографией игр развивает умение понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивая мышечную силу организма, пластику, грацию и выразительность, дает представление об актерском мастерстве. Для обучения танцам детей дошкольного возраста игровой метод просто необходим. Игра превращает скучную рутинную работу для дошкольников в увлекательное занятие. Широкое внедрение игрового метода в учебный процесс позволяет объединить в единое целое обучение, развитие и воспитание обучающихся.

В этом пособии представлены апробированные на практике упражнения и дидактические игры, которые позволяют

сформировать у детей интерес и желание творить. Приведены примеры танцевально-дидактических игр, которые можно использовать на занятиях с дошкольниками и во время досуговых мероприятий.

I. Игровой метод. Особенности методики ритмического воспитания

Игровой метод – один из методов физического воспитания, обучения и совершенствования, основанный на выполнении двигательных действий в процессе игры, которые организуются на основе игрового сюжета (замысла и правил игры) и определяют цель и характер деятельности.

С его помощью решаются следующие задачи:

- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости;
- воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности;
- становление тактического мышления;
- закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Достоинства игрового метода:

1. Высокий уровень мотивации.
2. Свободный характер деятельности.
3. Комплексный характер воздействия.

Объединяя игры с обучением, мы приобретаем возможность сделать интересным проучивание любых бесполезных с точки зрения ребенка движений, комбинаций, учебных заданий.

В методике ритмического воспитания определены несколько видов игр: игры под инструментальную музыку, игры под пение и игры с речевым сопровождением.

В свою очередь, игры под инструментальную музыку разделяются на образно-игровые упражнения (сюжетные), где выступают определённые персонажи, развёртывается действие и решается основная задача – передать музыкально-игровой образ персонажа, и музыкально-подвижные игры (несюжетные), правила

которых связаны с музыкой, и решается задача – двигаться в соответствии с содержанием, характером и формой музыкального произведения.

Содержание образно-игровых упражнений диктуется названием и текстом. Например, музыкальная игра «На бабушкином дворе». Разучивание игры связано с раскрытием музыкально-поэтического образов обитателей деревенского двора.

Музыкально-подвижные игры чаще всего имеют определенные движения. В таких играх разучивание включает показ, объяснение. Можно использовать и другие приемы. Прежде всего дети слушают музыку, чтобы почувствовать общее ее настроение, характер. Далее им объясняют построение, форму произведения (так как движения меняются в соответствии с частями, музыкальными предложениями, фразами). Например, «Музыкальные змейки», «Побегаем, попрыгаем», «Найди себе пару» и т.д.

Игры под пение включают хороводы, инсценировки песен и тесно связаны между собой. Построение их зависит от содержания. В действие поочередно включаются отдельные дети, небольшая их группа, весь коллектив. Меняется направление движения, происходит перестроение в круг, шеренги, пары, колонны и т.д. (например, «Если нравится тебе», «Я полю лук, лук», «Ворон», «Где ты был, Иванушка?», «Заинька»). Хороводные игры — это целый комплекс игровых упражнений, которые включают в себя свободное движение, музыку, пение, пантомиму, а также декламацию стихов. Хороводные игры знакомят детей с древними традициями и обрядами, развивают коммуникативные навыки, способствуют совершению двигательных навыков, развивают чувство ритма, музыкальный слух.

Особенностью игр с речевым сопровождением является то, что все эти игры можно проводить без музыкального сопровождения, под речитатив, который в определённой степени как бы заменяет собой мелодичный напев. Наличие мелодического и ритмического начала позволяет выполнять движения по содержанию текста в нужном ритме и темпе. Одновременно у детей совершенствуются двигательные навыки: прыжки,

пружинный и дробный топающий шаг, поскок, переменный шаг, галоп, шаг с высоким подъёмом ног, лёгкий стремительный бег. Текст любой игры способствует развитию у ребёнка чувства ритма. Его легко воспроизвести в хлопках – ритмизировать.

Музыкальные игры способствуют быстрому запоминанию изученного материала, интенсивности обучения, раскрепощению детей, избавлению от комплексов.

В игровой форме разучиваются различные хлопки, притопывания, взмахи, вращения кистями рук и т. п.

Некоторые упражнения носят вспомогательный характер: направлены на усвоение элементов движений, которые затрудняют детей в пляске, хороводе, игре.

I. Образно-игровые упражнения

Цель: совершенствовать музыкально-ритмические движения (дробный шаг, высокий шаг, ходьба на носках, лёгкий бег, поскоки, пружинный шаг, прямой галоп), развивать чувства ритма, творческую активность детей.

«На бабушкином дворе»¹

Лады, лады, ладушки. Едем в гости к бабушке. К нашей милой бабушке, Бабушке - Забавушке. Едут к ней ребятушки, Милые внучатушки.	Дети двигаются друг за другом или врассыпную дробным топающим шагом. С окончанием текста останавливаются.
Вот идет петушок, Гордо поднял гребешок. Красная борода, Важная походка.	Дети идут, высоко поднимая ноги, с хорошо оттянутым вниз носком. Корпус прямой, голова слегка поднята. Руки расправлены и несколько отведены назад. Во время движения дети активно «машут крыльями», поднимая и опуская руки.
Вышла курочка гулять, Свежей травки пощипать,	Дети идут на носках, сложив руки за спиной.
А за ней ребятки – Желтые цыплятки.	Легкий бег, дети отводят руки назад, «помахивая», как «крылышками», кистями.
Вот козленок озорной Вдруг затряс бородой, Головой качает, Рожками пугает.	Дети подпрыгивают, отталкиваясь одной ногой от пола, делают небольшие повороты головой вправо – влево, прижимают к голове

¹ Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, Академия развития, 2000.- 4-5ч.

	указательные пальцы рук, имитируя «рожки».
Кошка очень хороша, Ходит мягко, не спеша. Сядет, умывается, Лапкой вытирается.	На первые две строчки дети идут мягким «пружинным» шагом, затем останавливаются и выполняют образное движение «кошка умывается».
Вот щенок озорной. Он с лохматой головой, Бегают и лает, Во дворе играет.	Выполняется легкий «пружинный» бег; руки согнуты в локтях перед грудью (как «лапки» у собачки), кисти свободные; голова («мордочка» у собачки) приподнята. Дети могут переходить с легкого бега на прыжки. Главное – отразить в движении игровой образ, «превратиться» в веселого «щенка».
Уточка – голубушка По двору идет. Уточка вразвалочку Деточек ведет.	Дети идут «пружинным» шагом, слегка раскачиваясь; руки сложены за спиной.
Вот веселые ребятки, Розовые поросятки. У них носик пяточком, Хвостики торчат крючком.	Дети, стоя на месте с согнутыми в локтях руками, выполняют движение, напоминающее «твист» (с легкими полуприседаниями делают быстрые развороты бедрами вправо и влево).
Цок, цок, цок, цок, Вот лошадка – серый бок. Начала она скакать, Приглашает поиграть!	Дети выполняют движение прямого галопа. Сгибая в локтях руки с «уздечкой», дети держат их перед грудью или вытягивают перед собой.
Лады, лады, ладушки. Где были? – У бабушки! Нас бабуса привечала,	Дети двигаются друг за другом «паровозиком» или врассыпную «на автомобиле» дробным топающим

Всех ребяток угощала. До свиданья, бабушка, Бабушка – Забавушка.	шагом, помахивают левой рукой, прощаясь с бабушкой.
--	--

«Лесная зверобика»

Цель: способствовать умению ориентироваться в пространстве, совершенствованию музыкально – ритмических движений (мягкий пружинный шаг, пружинный шаг на всей ступне, лёгкие прыжки, широкий пружинный шаг, шаг на четвереньках, легкий неторопливый бег), побуждать детей к созданию творческого игрового образа.

Добрый лес, старый лес Полон сказочных чудес! Мы идем гулять сейчас И зовем с собою вас! Ждут вас на лесной опушке Птички, бабочки, зверюшки, Паучок на паутинке И кузнечик на травинке!	Под звуки музыки дети гуляют по залу. Взрослый не спеша произносит текст, дети выполняют движения по кругу, по «тропинкам» леса, врассыпную. Дети останавливаются.
Мышка, мышка, серое пальтишко. Мышка тихо идет, В норку зернышко несет.	Мягкий пружинный шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью.
А за мышкой шел медведь, Да как начал он реветь: «У-у! У-у! Я вразвалочку иду!»	Руки перед грудью слегка согнуты в локтях, словно мишка держит бочонок с медом.
А весёлые зайчата, Длинноухие ребята - Прыг да скок, прыг да скок,	Легкие прыжки, ноги мягко пружинят в коленях, руки перед грудью, кисти свободно

Через поле за лесок.	опущены.
Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие!	Шаг на четвереньках, движение и ног поочередное.
Шел по лесу серый волк, Серый волк — зубами щелк! Он крадется за кустами, Грозно щелкает зубами!	Широкий пружинный шаг с чуть наклоненным вперед корпусом. Руки попеременно выносятся вперед.
Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ножки. По болоту скок-скок-скок, Под мосток — и молчок.	Ноги ставятся на ширину плеч, выполняются прыжки с продвижением вперед.
Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	Шаг на четвереньках, движение рук и ног поочередное.
В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся. Взлетают и садятся, На солнышке резвятся.	Легкий бег. Руки отведены в стороны и чуть опущены вниз. Бег чередуется с остановками в воздухе над лужицей.
Нес однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке, под кустом, Муравьишки строят дом	Пружинный шаг, руки сложе «топориком» на плече.
До свидания, старый лес, Полный сказочных чудес! По тропинкам мы гуляли, На полянке поскакали, Подружились мы с тобой, Нам теперь пора домой.	

«Кот и мыши» (авторы – Екатерина и Сергей Железновы)

Цель: развитие внимания, координации движений, чувства ритма.

Ребёнок – ведущий (кот), сидит в центре – «спит».

Тихо, тихо, мышка идёт, а кот лежит на кровати, И если мышь не <u>прыгнет</u> сейчас, сразу схватит.	Дети идут по кругу, мягко ступая, пружиня ноги в коленях («мышки»), на слово «прыгнет» - подпрыгивают.
Тихо, тихо, мышка идёт, а кот лежит на кровати, И если мышь не <u>хлопнет</u> сейчас, сразу схватит.	На слово «хлопнет» дети подпрыгивают.
Тихо, тихо, мышка идёт, а кот лежит на кровати, И если мышь не <u>топнет</u> сейчас, сразу схватит.	На слово «топнет» - топают.
Тихо, тихо, мышка идёт, а кот лежит на кровати, И если мышь не <u>пискнет</u> сейчас, сразу схватит.	На слово «пискнет»- пищат. Дети тихонько подходят к коту. Кот кричит «Мя-а-у!»- догоняет детей, дети убегают.

«Мышь и часы» (авторы – Екатерина и Сергей Железновы)

Цель: развитие внимания, координации движений, чувства ритма.

Мышь полезла в первый раз Посмотреть, который час.	Перебираем пальчиками («бежим») от коленок до макушки.
Вдруг часы сказали: «Бом!»	Один хлопок над головой.
Мышь скатилась кувырком.	Руки «скатываются» на пол.
<u>Проигрыш</u>	Дети – мышки бегают врассыпную.
Мышь полезла второй раз Посмотреть, который час.	Перебираем пальчиками ("бежим") от коленок до макушки.
Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"	Два хлопка над головой.
Мышь скатилась кувырком.	Руки «скатываются» на пол.

II. Музыкально-подвижные игры

«Музыкальная змейка»

Цель: закрепить ранее изученные танцевальные движения, развить координацию, музыкальный слух.

Подготовка к игре: все играющие делятся на 3-4 группы. Команды выстраиваются в колонны параллельно одна за другой и называются «змейками». Каждая змейка, запоминает какую-либо музыкальную мелодию (например: 1 – полька, 2 – вальс, 3 – марш). Аккомпаниатор проигрывает несколько раз все мелодии для того, чтобы играющие усвоили свою мелодию. Впереди команды ставится игрок, хорошо знающий танцевальный шаг.

Правила игры:

1. Играющим можно двигаться только под свою мелодию.

2. По сигналу все змейки должны встать на свое первоначальное место, игроки в своей команде стоят в произвольном порядке.

Описание игры: как только зазвучала одна из мелодий, змейка должна двигаться в различных направлениях, проходя мимо других змеек. Затем меняется мелодия, и та змейка, которая двигалась, останавливается в основной стойке, а следующая змейка двигается на свою мелодию и так далее.

По сигналу педагога змейка должна быстро занять свое первоначальное место. Змейка, раньше других занявшая свое место, считается выигравшей.

«Автомобили»

Цель: закрепление умения выполнять движения и соотносить его с темпом музыки.

Правила игры: дети стоят в шахматном порядке или в шеренгу. По команде «сели в машину» дети выполняют команду – изображая руками, что держатся за руль. По команде «завели моторы» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «поехали» дети свободно передвигаются по залу, не сбивая друг друга под темп музыки. Педагог поднимает карточки светофора, где написано задание:

красный – галоп;

желтый – подскок;

зеленый – бег с захлестом.

По команде «машины в гараж» дети должны на 3 счета встать на свои первоначальные места, и кто не успеет поставить машину, тот выбывает из игры. Кто во время игры сталкивается и попадает в «аварию», тот тоже выбывает из игры.

«Запомни мелодию»

Цель: определить мелодию и закрепить танцевальные движения в характере исполняемой музыки.

Описание игры: играющие стоят в 2 – 3 колонны по 5 -6 человек. Перед каждой колонной стоит стул. Звучит мелодия (полька, вальс, хороводная, галоп) и участник должен пройти дистанцию, выполняя движения в характере той мелодии, которая звучит. Участники, правильно выполнившие движения, приносят команде очко.

Рекомендации: при отборе музыки учитывать уровень знаний музыкального и танцевального материала детей.

«Заводные игрушки»

Цель: отразить характер музыки через движение. Начинать движение после вступления, заканчивать точно с окончанием звучания музыки.

Описание игры: движения передавать в характере музыки.

Зайчики прыгают на 2-х ножках с небольшим продвижением вперед, на последний аккорд выполняют полуприседание (музыкальное сопровождение: фрагмент «Польки» И. Штрауса).

Медвежата кружатся, тяжело переступая, в конце музыки останавливаются (музыкальное сопровождение: П.И. Чайковский. «Выход и песня медведя»)

Лошадки скачут прямым подскоком по кругу (музыкальное сопровождение: фрагмент музыкального произведения Д. Россини «Увертюра»).

«Воробушки»

Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.

Дети стоят по линиям, на своих местах, ноги по 6 позиции, руки на поясе (это их домики).

— Идём гулять!
(Передвигаются маршем по залу врассыпную, стараясь, не сталкиваться друг с другом.)

— Летят воробушки!
(Изображают воробушков, «летая» по залу: легкий бег на полупальцах врассыпную.)

— Ключют зёрнышки!

(Останавливаются, вытягивают левую ладошку, указательным пальцем правой руки 4 раза стучат по ладошке, приседают и 4 раза стучат по полу.)

«Раз, два, три, четыре»

Цель: учить распределению внимания, развивать ощущение равномерности темпа и ритма в двигательных реакциях.

Описание: под произведение «Физкультурный марш».

М. Раухвергера дети выполняют динамические движения. На нечетные такты двигаются бодрым шагом вперед, считая вслух: «Раз, два, три, четыре!». На четные такты дети стоят на месте и хлопают в ладоши, воспроизводя ритмический рисунок.

«Прыг, прыг, скок!»

Цель: развивать ритмическую память, метрическое чувство.

Описание: ребенок, выбранный зайчиком, сидит в кругу. Дети, взявшись за руки, спокойным шагом с песней идут по кругу на 1-е и 2-е предложение.

На 3-е – они останавливаются и хлопают в ладоши на акценты, на которые «зайчик» прыгает с продвижением вперед. До кого «зайчик» допрыгнет, тот становится на его место в центр круга.

Игра продолжается.

Что ты, зайныка, сидишь?

Что ты, зайныка, молчишь?

Раз прыжок, два прыжок!

Прыг, прыг, скок!

«Не зевай!»

Цель: развивать ритмический слух, учить точно воспроизводить повторяющийся ритмический рисунок.

Оборудование: бубны по количеству детей.

Описание: дети стоят в кругу с бубнами в руках. На нечетные такты «Новогодней польки» А.Александрова музыкальный руководитель называет детей по именам. Тот, кого назвали, ударяет по бубну три раза на четный такт. Удары в бубен сопровождаются ритмическим проговариванием слов «Не зевай!» остальными детьми.

«Паровоз»

Цель: развивать чувство ритма, умение согласовывать пение с движением.

Описание: дети стоят друг за другом, руки согнуты в локтях, пальцы крепко сжаты в кулачки. Ноги слегка согнуть в коленях. Музыкальный руководитель предлагает отправиться в путешествие. При проговаривании потешки дети выполняют ритмичное движение дробного топающего шага с ускорением темпа к концу игры. Текст произносится очень ритмично, четко:

Чух, чух, пыхчу,
Пыхчу, ворчу.
Стоять на месте не хочу!
Колесами стучу, стучу,
Садись скорее,
Прокачу: чух, чух!

«Поймай снежинку»

Цель: развивать двигательно-слуховую координацию, ладовый слух; формировать умение ритмически выделять музыкальное предложение.

Описание: под музыку Г. Пахульского «Мечты» (или любой вальс на выбор) дети легко двигаются по залу и на окончание

музыкальных предложений «ловят снежинку» ритмичным ударом ладошки.

«Холодно-тепло»

Цель: учить переключать слуховое внимание с ощущением сильной доли на последовательное чередование сильных и слабых долей в двухдольном размере.

Описание: дети стоят в свободном построении. На звучание русской народной песни «Полянка» дети хлопают руками по телу внизу («в холодную воду») со словом «Ой!» на ударную долю с 1-8 такты.

На другие такты – «в горячую воду» со словом «Ай!» поочередно на сильную и слабую долю хлопают вверх.

Игровую ситуацию можно изменить: хлопки на притопы («сильные и слабые брызги»).

«Карусели»

Цель: развивать ритмичность движений и умение сочетать их с произношением слов, реагировать на ускорение и замедление темпа музыки.

Ход игры: дети встают вокруг карусели на расстоянии вытянутых рук. По сигналу дети поднимают ленты, поворачиваются друг за другом, идут по кругу. Сопровождают движения чтением стихов.

При знакомстве с игрой текст произносит взрослый, а при повторении игры – дети. Бег можно продлить, повторив слово «побежали».

Еле-еле, еле-еле Завертелись карусели,	Медленная ходьба.
А потом, потом, потом,	Ходьба с ускорением.

Все бегом, бегом, бегом.	
Побежали, побежали Побежали, побежали...	Бег на носках под ритм.
Тише, тише, не спешите, Карусель остановите.	Движения замедляются, дети останавливаются.
Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра.	

«Козел»

Цель: учить распределению внимания.

Ход игры: дети делятся на две подгруппы. На 1-ю часть музыки «Полька» И.Саца одна подгруппа выполняет притоп одной ногой, показывая, как «козел стучит копытом»; другая подгруппа покачивает головой сверху вниз, изображая козла, который трясет бородой. Перед игрой дети повторяют слова:

Козел сердит, козел молчит,
Он копытами стучит.
Бородой своей трясет,
Никак капусту не найдет.

Следует предварительно научить всех детей ритмично выполнять притопы и покачивания головой. Затем распределить действия подгрупп. Игра проводится со сменой заданий играющих.

«Сосульки»

Цель: развивать чувство ритма.

Ход игры: дети делятся на три группы по пять человек в каждой. Первая группа выполняет движения на счет четвертями: наклоны головы вправо-влево, вверх-вниз, сопровождаемые словами «кап, кап».

Вторая группа – на счет восьмыми: движения кистями рук вверх-вниз, сопровождаемые словами «кап-кап, кап-кап».

Третья группа – на счет шестнадцатыми. Движения пальчиками вверх-вниз, произносятся слова «кап – кап – кап - кап».

Сначала игра проводится поочередно с каждой группой детей. Затем группы объединяются. Можно использовать музыкальное сопровождение.

«Музыкальный магазин»

Цель: формировать ритмического мышления, развивать фантазию, тренировать память.

Дети стоят по линиям, на своих местах, ноги по 6 позиции, руки на поясе (это их домики).

— Идем в музыкальный магазин!

(Начинают маршем передвигаться по залу в рассыпную, не сталкиваясь друг с другом.)

— Увидели погремушки!

(Имитируют игру на погремушках: тройные притопы ногами, с одновременной работой рук, скользящие движения кулачками, то справа, то слева, на счёт 1-2-3.)

— Идём дальше!

(Передвигаются маршем по залу в рассыпную, не сталкиваясь друг с другом.)

— Увидели музыкальные молоточки!

(Имитируют игру на молоточках: исполняют марш на месте, с одновременной работой рук, ударяют кулачком о кулачок.)

— Идём дальше!

(Передвижение маршем по залу в рассыпную, не сталкиваясь друг с другом.)

— Увидели барабаны!

(Имитируют игру на барабанах: топают ногами, руками изображают игру на палочках по барабану.)

— Идём домой!

(Возвращаются маршем на свои исходные позиции, в «домики» и выполняют дыхательное упражнение.)

«Слушай хлопки»

Все идут по кругу или передвигаются по залу в свободном направлении. Когда педагог хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

III. Игры под пение

Танцы-игры

«Африка»

Сл. А. Меньшикова Муз. А. Киселёва

Вступление	И.п.: стоя на пятках, руки перед собой согнуты в локтях, пальцы врозь.	Пальцы растопырены, как «лучики солнца».
	Ходьба на месте на пятках, ходьба по кругу друг за другом на пятках.	Круг ровный как «солнце».
1 куплет Нам в дальних странах интересно Попасть мы мечтаем хоть на миг, На землю сказок расчудесных На африканский материк	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук около плеч, пальцы врозь.	Пальцы, как «лучики солнца».
	Поднять руки вверх, посмотреть на них	«Дотянулись до солнышка».
	И.п.	
	Руки в стороны, посмотреть вперед, *наклон вперед.	Спина прямая.
	И.п.	
Не знают в Африке морозов, По ней не ездят на санях	И.п.: стоя на пятках, руки перед собой согнуты в локтях, пальцы врозь.	Круг ровный как «солнце». Пальцы, как «лучики солнца», спина прямая.
	Шаг вперед одной ногой.	
	Шаг вперед др. ногой.	

	Шаг назад одной ногой.	
	Шаг назад др. ногой.	
Она банановую гроздью В далёких плещется морях	Стоя на пятках, повернуться вокруг себя влево (вправо).	Повернулись в одну сторону и в другую.
Припев: 2 раза Бьют гиппопотамы в тамтамы,	Присесть, ноги на ширине плеч, руки в стороны *2 раза	Покажите, какие большие, тяжёлые гиппопотамы спина прямая.
Скачут шалунишки мартышки,	Подскок вверх с высоким подниманием колена, одна рука вверх (другая).	«Достаёт банан».
Песни попугаи слагают,	Стойка на одной ноге (на другой ноге), руки прямые вверх.	«Большие крылья», «огромные попугаи».
Пляшет все вокруг и поёт!	Прыжки на месте, руки на пояс.	Спина прямая.
Учатся вокалу шакалы,	Поднять голову вверх, руки на пояс, ноги на ширине плеч, *наклон вперед, руки за спиной пальцы в «замок».	Руки прямые, «замочки» крепкие. Спина прямая.
Рады антилопы похлопать,	Хлопать в ладоши.	Спина прямая.
Как хотела львица резвиться,	«Львица тянется лапами поочерёдно вперед и в стороны».	«Далеко тянется львица».

В Африке веселый народ	Прыжки на месте, руки на пояс.	Спина прямая.
2 куплет А под горой Килиманджаро Природа солнышком полна И под палящим этим жаром, Все загорают дочерна	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук около плеч, пальцы врозь.	Пальцы, как «лучики солнца».
	Поднять руки вверх, посмотреть на них.	«Высокая гора».
	И.п.	
	Присесть руки вниз, посмотреть вперед.	Спина прямая.
	И.п.	
И встретишь тут Под пальмой гибкой И карнавал, и маскарад,	И.п.: стоя на пятках, руки перед собой согнуты в локтях, пальцы врозь.	Круг ровный как «солнце», пальцы, как «лучики солнца», спина прямая.
	Шаг вперед одной ногой.	
	Шаг вперед другой ногой.	
	Шаг назад одной ногой.	
	Шаг назад другой ногой.	
И белозубые улыбки У шоколадных негрят	Стоя на пятках, повернуться вокруг себя влево (вправо).	Повернулись в одну сторону и в другую.
Припев: 3 раза	См. припев	

«Новая зарядка»

Людмила Бардина

Цель: научить детей ритмично исполнять притопы и хлопки.

Мы смешные повторялки
Сочиним сейчас.
Для игры и для смекалки
Будет в самый раз.
Вместе с нами начинайте,
Дружно хором повторяйте.
Приготовились? Смелей! Эй-эй-эй!

ПРИПЕВ. Эй-эй-эй — хлопаем дружней! (Хлопаем над головой.)
Ай-ай-ай — весело шагай! (Шагаем на месте.)
Ой-ой-ой — кружим головой. (Делаем круг головой.)
Ух-ух-ух — нарисуем круг. (Рисуем круг бедрами.)
Эх-эх-эх — это руки вверх! (Машем из стороны в сторону поднятыми руками.)
Кис-кис-кис — это руки вниз! (Хлопаем ладонями по коленям.)
Цок-цок-цок — с пятки на носок! (Поочередно ставим ноги на носок.)
Чиз, чиз, чиз — просто улыбнись!

Мы смешные повторялки
Снова повторим.
Вместо утренней зарядки
Песню сочиним.
Вместе с нами начинайте,
Дружно хором повторяйте.
Приготовились? Смелей! Эй-эй-эй!

ПРИПЕВ.

**«У меня, у тебя»
(музыка Е. Попляновой)**

1. У меня, у тебя

Красивые ручки (ладошки вверх-вниз),

У меня, у тебя

Красивые ножки (выставление ног на каблучок).

ПРИПЕВ:

Мы с тобой ручками

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.

Мы с тобой ножками

Топ, топ, топ, топ.

2. У меня, у тебя

Носик, словно пуговка (движение «биб»),

У меня, у тебя

Ротик, словно клюковка (поцелуйчик).

ПРИПЕВ:

3. У меня, у тебя (пальчиком проводят по бровям)

Красивые бровки.

У меня, у тебя (погладить соседа по голове)

Умная головка.

ПРИПЕВ:

4. У меня, у тебя

Щечки, словно яблочки (потереть щечки).

У меня, у тебя,

На щеках по ямочке.

ПРИПЕВ:

5. У меня, у тебя

Звонкие ладошки (хлопки),

У меня, у тебя

Как пружинки ножки (пружинки).

ПРИПЕВ:

Мы с тобой ручками

Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп (хлопки по коленкам).

Мы с тобой ножками

прыг-скок, прыг-скок (прыжки на двух ногах)!

«Чики-топ»
Слова Дмитрия Попова

Цель: научить детей ритмично исполнять притопы и хлопки.

Открывает наш танцпол
Не хип-хоп, не рок-н-ролл.
Начинается нон-стоп
Хит сезона — «Чики-топ».

Чики-чики-чики — топ. (Делаем хлопки по дуге слева, вверху, справа, затем топаем левой ногой.)

Чики-чики-чики — топ. (Делаем хлопки по дуге справа, вверху, слева, затем топаем правой ногой.)

Чики-чики-чики — топ. (Повторяем первое движение.)

Три хлопка, один притоп.

Чики-чики-чики — топ. (Все движения повторяются.)

Чики-чики-чики — топ.

Чики-чики-чики — топ.

Три хлопка, один притоп.

А теперь вниманье, опа!

Два прихлопа, три притопа!

Хлоп-хлоп, топ-топ-топ. (Делаем хлопки вверху, внизу. Ногами топаем произвольно.)

Хлоп-хлоп, топ-топ-топ. (Делаем хлопки внизу, вверху. Ногами топаем произвольно.)

Хлоп-хлоп, топ-топ-топ. (Повторяем первое движение.)

Все танцуют «Чики-топ»!

Хлоп-хлоп, топ-топ-топ. (Все движения повторяются.)

Хлоп-хлоп, топ-топ-топ.

Хлоп-хлоп, топ-топ-топ.

Хит сезона — «Чики-топ»!

Хлоп-хлоп! (Хлопаем.)
Тук-тук! (Стучим кулаком о кулак.)
Шлеп-шлеп! (Бьем ладонями по коленям.)
Прыг-прыг! (Прыгаем на месте.)
Хлоп-хлоп! (Все движения повторяются.)
Тук-тук!
Шлеп-шлеп!
Прыг-прыг!

Улыбнулись, потянулись, покружились и опять
продолжаем танцевать!

Хороводные игры

«Карусель»

Цель: учить детей говорить в быстром и медленном темпе, согласовывать движения со словами стихотворения, реагировать на словесный сигнал.

Ход игры: познакомить детей с правилами игры, предварительно разложив веревку в виде кольца: «Сегодня мы поиграем в игру «Карусель». Давайте, дети, станем возле веревки в круг, возьмем ее в правую руку и пойдем друг за другом, это будет карусель. Все вместе будем произносить такие слова:

Еле, еле, еле, еле
Завертелись карусели,
А потом кругом, кругом —
Все бегом, бегом, бегом.

Сначала пойдем медленно, а после слова «бегом» побежим по кругу. После того как я скажу слово «поворот», мы повернемся, возьмем веревку в левую руку и пойдем в другую сторону, произнося такие слова:

Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите,

Раз и два, раз и два —
Вот и кончилась игра.

Карусель начинает кружиться медленно, наконец, останавливается. Когда карусель остановится, вы сходите с нее (кладете веревку на пол), бегаєте по площадке, а по сигналу (удар в бубен, звонок) снова садитесь на карусель».

«Круг кружочек»

Цель: учить детей ходить по кругу, держать ровный круг.
Описание: дети, держась за руки, идут по кругу, проговаривая слова:

Круг кружочек
Маленький шажочек,
Раз, два, три —
Повернись-ка, (называют имя ребенка) ты!

Так продолжается до последнего игрока. Когда все дети из круга будут повернуты, дети произносят:

Круг кружочек
Маленький шажочек,
Раз, два, три, четыре, пять —
Повернулись все опять.

Дети поворачиваются все лицом в круг.

«Овес»

Все становятся в круг и поют:
«Кто хочет знать, как сеют овёс
Мой батюшка сеял так...
Показывают движениями рук вперёд:
«Потом отдыхал вот так...
Становятся, сложив руки крест-накрест. Потом кружатся в хороводе, припевая:

- Овёс, овёс, давай бог, чтоб ты рос!

Новый куплет:

Кто хочет знать, как жнут овёс?

Отец мой жинал его так (показывают движение).

Потом отдыхал он вот так (показывают движение).

После припева изображают, как вяжут овёс, как его молотят.

«Плетень»

Играющие встают друг за другом в длинный ряд. На весь ряд растягивается веревка, которую каждый держит в руке. Все, приплясывая, идут за ведущим и поют:

Вокруг берёзоньки идем,

Кругом нас всё плетнём,

Плеть-плеть плетена,

Кругом ствола обведена.

Вьётся плетень, плетётся,

В поле, в лес волочётся.

Расплетайся, плетень, расплеться,

Золотой узелок, развяжись.

Ведущий запутывает хоровод, пока не «завьёт плетень».

Расплетают плетень под приговоры:

Наряжен наряд -

Из ста ребят,

Все в один ряд,

Вместе связаны стоят.

Плетень, расплетайся,

На берёзоньку завивайся.

Затем ведущий бегом увлекает хоровод в поле, при этом он петляет, делает круговые повороты, и кто не удержится на ногах, выбывает из игры.

«Станем прямо»

Цель: научить детей творчески интерпретировать знакомые движения, согласовывать движения с музыкой и словами песни, продолжать обучение движению в круге.

1.Станем прямо - руки в боки,	Дети встают в и.п.: ноги вместе, руки на поясе.
На ногах начнем подскоки. Слушай музыку, старайся И со счета не сбивайся.	Делают подскоки.
2. Взялись за руки и вот – получился хоровод. Слушай музыку, старайся И со счета не сбивайся.	Берут за руки и образуют хоровод. Выполняют «пружинки».
3. В хороводе мы пойдем, плавный танец заведем. Слушай музыку, старайся И со счета не сбивайся.	Идут хороводным шагом.

IV. Игровые упражнения с речитативом

«У оленя дом большой»

У оленя (руки вверх к голове, как рога оленя)
Дом большой (руки над головой «домиком»).
Он глядит (правую руку поднять над глазами)
В своё окошко (двумя руками сначала вертикально, потом
горизонтально изображается окно).
Заяц (ладони к голове, как уши зайца)
по лесу бежит (руки сжать в кулаках, локти согнуть, изобразить
бег),
В дверь к нему стучит:
«Стук-стук (кулаком «постучаться»),
Дверь открой (изобразить, как открывается дверь),
Там в лесу (показать большим пальцем назад через плечо)
Охотник злой!» (Сделать сердитое лицо).
«Заяц, заяц, забегай (изобразить зайца),
Лапу мне давай!» (Подать руку.)

«Путешествие в лес»

У нас славная осанка (выпрямить спину, приподнять подбородок),
Мы свели лопатки (отвести локти назад, вытянуть шею вверх),
Мы походим на носках (ходьба на носках),
Мы пойдём на пятках (ходьба на пятках),
Мы идем, как все ребята (шаг обычный),
И идем как ежик (ходьба в полуприседе, руки на коленях),
И как мишка косялапый (ходьба на внешней стороне стопы).
Мы к лесной поляне вышли,
Поднимая ноги выше (ходьба с высоким подниманием бедра).
До чего трава высока,
То крапива, то осока (имитация перешагивания травы).
Поднимай повыше ноги,
Коль идешь не по дороге! (Ходьба с высоким подниманием бедра).
Ветер дует нам в лицо (подуть на ладо и помахать ими в лицо),
Закачалось деревцо (в ходьбе наклоны в стороны на каждый шаг),

Ветерок все тише, тише (в ходьбе постепенно приседать всё ниже, ниже),
Деревцо всё выше, выше (ходьба на носках, руки вверх).

«Тук, тук, тук!»

Цель: развивать и укреплять голеностоп.

Ходьба в полуприседе, руки на поясе. (Дети представляют себя котятами, спешащими к маме-кошке.)

Тук, тук, тук, тук!

Моих пяток слышен стук,

Мои пяточки идут,

Меня к мамочке ведут.

Ходьба на внутреннем своде стопы. (Дети изображают пингвинов.)

Лед да лед, лед да лед,

А по льду пингвин идет.

Лед да лед, скользкий лед,

Но пингвин не упадет.

Ходьба на наружном своде стопы (дети – медвежата):

Мишка, мишка косилапый,

Мишка по лесу идет,

Мишка хочет ягод сладких,

Да никак их не найдет.

Ходьба с высоким подниманием коленей. (Дети представляют себя лошадками.)

Цок, цок! Конь живой,

С настоящей головой,

С настоящей гривой,

Вот какой красивый!

«У меня спина прямая»

Цель: укреплять мышцы спины.

И. П. — стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.

Речитатив:

У меня спина прямая,
Я наклонов не боюсь:
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
Поворачиваюсь.
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Я хожу с осанкой гордой,
Прямо голову держу,
Никуда я не спешу.
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.
Я могу и поклониться,
И присесть, и наклониться.
Повернусь туда-сюда!
Ох, прямешенька спина!
Раз, два, три, четыре,
Три, четыре, раз, два.

«Прыг-скок»

Цель: выполнять ходьбу с увеличением темпа, переходом на бег и обратно.

Прыжки на двух ногах с речитативом:

Поскакали по тропинке,
Прыг-скок, прыг-скок.
У ребят прямые спинки,
Прыг-скок, прыг-скок.
Прыгаем, как мячики,
Девочки и мальчики,
А теперь шагаем вместе
На одном и том же месте,
Раз, два! Не зевай!
Ноги выше поднимай!

Игропластика

Цель: выполнять специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях:

Гибкий, как каучук,
Каждый мой сустав.

Сед на пятках держу,
А могу и так —

Между пяток сидеть,
Головою вертеть.

Ах рыбка, золотая рыбка!
В кольцо свернулась
назад.

Ты кто — дельфин или
змея?

Ты просто золотая рыбка!

Сед на пятках —
Держать.

Сед между пятками -
держать («каучук»).

Упор лежа прогнувшись с
согнутыми ногами назад
(«рыбка»).

Держать «рыбку».

Барьерный шаг,
барьерный шаг,
Наклон вперед, наклон
назад.

Лечу как стрела, не видно
меня. Барьерный шаг,
барьерный шаг,
Наклон вперед, наклон
назад.

Наклоны вперед
— по 10 раз
на каждую ногу,
повторить три раза.

Упражнения на дыхание

1.

Тише, тише — у пруда не колышется вода.

Зашептали камыши: «Тише, тише, малыши».

(Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево — вправо с произнесением звуков: «ш —ш —ш, ш —ш —ш», постепенно затихая.)

2.

Подуем на плечо, подуем на другое,
Нас солнце горячо, пекло дневной порою,
Подуем на живот, как трубка станет рот ,
Теперь на облака и остановимся пока.

« Я маг — волшебник»
(имитационно-образная игра)

Цель: разучить акробатические упражнения.

Я маг-волшебник

Сед «по-турецки».

Вперёд наклонюсь,
Меня не видно станет.

В седее «по-турецки» наклон
с опорой руками о пол.

А захочу, я во льва превращусь

Сед на пятках, руки согнуты
вперёд.

Или в акробата

Группировка в седее на пятках.

Змеёй прогнусь,

Упор лёжа, прогнувшись.

Головой поверчу,

Повороты головой.

А если нужно
Котёнком свернусь,
Как здорово это однако!

Группировка лёжа на боку.

«Велосипед»

Цель: укреплять мышцы живота.

Я сажу на велосипеде,
Только вверх ногами
И кручу педали весело ногами
Эх, прокачу, эх, прокачу!

Еду-еду не спешу, как устану отдохну!

Упражнения на расслабление мышц

Я лежу на спине, как медуза на воде
Руки расслабляю, в воду опускаю,
Ножками потрясу и усталость сниму.

Список литературы

1. Анчугова Е.В. Каждый может танцевать / Е.В. Анчугова // Актуальные проблемы образования в период детства: материалы А437 Междунар. науч.-практ. Конф. – под ред. Г.М. Киселёвой. - Шадринск: ШГПИ, 2009.- С.254-258.
2. Берёзовая карусель: Русские народные детские игры и хороводы / Собрал и пересказал Г. Науменко; Рис. А. Матросова, - М.: Дет. лит.,1980. - 63 с., ил.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина- 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220с.
4. Зими́на А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. Практикум для педагогов – М.:ООО «Издательство ГНОМ и Д», 2001. - 32с. (Музыка для дошкольников и младших школьников)
5. Железновы Сергей и Екатерина. Лимпопо: Подвижные игры-песенки для детей 2-6 лет. - CD, <http://www.labyrinth.ru/audio/103733/>
6. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. – Учеб-метод. пособие. - (Воспитание и дошкольное образование детей). - (Б-ка муз. руководителя и педагога музыканта). - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. - 112 с., Ч.2. - 104 с: ноты.
7. Кудрявцев В.Т. Принципы развивающей педагогики оздоровления / В.Т.Кудрявцев // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: сб. статей и документов. - под ред. Т.И. Оверчук. - 2-ое издание. Исправл. и дополн. - М.: ГНОМ и Д, 2004.

8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада / Редакция Л.В.Руссковой. - М.: «Просвещение», 1986. - 79с.: ил.
9. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия»,1999. - 224 с.
10. Поиграем, потанцуем: Игровые упражнения и пляски для детей младшего и среднего дошкольного возраста / Сост. Г. П. Федорова. - СПб. «Детство - пресс»,2002. - 48с. - (Серия «Из опыта педагога»)
11. Чибрикова – Луговская А.Е. Ритмика. Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы: Метод. пособие для воспитателей муз. Руководителей и учителей нач. шк. - М.: Дрофа,1998. -104 с.: ил, (стр. 66 - 95).
12. Федорова Г.П. Играем, танцуем, поем! Методическое пособие.– СПб.: «Детство - пресс»,2002. - 48с. (Серия «Из опыта педагога»). 500 замечательных детских игр./Сост. А.Б. Бочарова, Т.М. Горева - М.: ООО «Фирма» изд -во АСТ, 1999. -384с. - (Популярная биб-ка для родителей и педагогов).
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - СПб.: «Детство-пресс», 2001. - 352с.

