

Ритмика и движение

Мелехина Анастасия Викторовна
инструктор по физической культуре
МДОУ «Детский сад № 182»

Упражнения для развития чувства ритма под чтение стихов

Упражнение №1.

Читая текст, отбивайте вместе с ребенком ритм стихотворения хлопками. Затем попросите ребенка сделать это самостоятельно, причем стихи он должен произносить сам.

Доктор Фостер
Отправился в Глостер
Весь день его дождь поливал.
Свалился он в лужу,
Промок еще хуже,
И больше он там не бывал!

Упражнение №2.

Это упражнение научит ребенка выявлять ритмический рисунок с помощью различных движений.

У маленькой Мэри
Большая потеря:
Пропал ее правый башмак.
В одном она скачет,
И жалобно плачет,-
Нельзя без другого никак!
Но, милая Мэри,
Не плачь о потере.
Ботинок для правой ноги.
Сошьем тебе новый
Иль купим готовый,
Да только смотри- береги!

Прохлопай руками 7 раз

Протопайте ногами 7 раз

*Пройдите вперед на 4 шага
Прохлопайте руками 3 раза*

*Пройдите назад на 4 шага
Прохлопайте руками 3 раза*

Упражнения на повторение «движений» растений

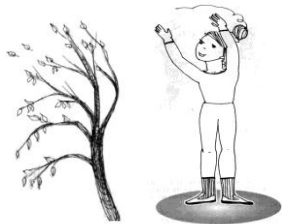
Упражнение №1. Дерево



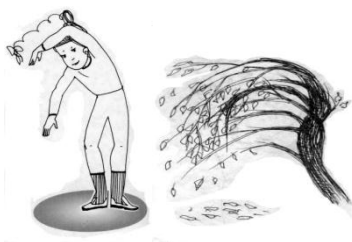
Давай немного пофантазируем. Представь, что ты – дерево. Ноги –

это ствол, а руки – ветви. Попробуй изобразить, как дерево живет.

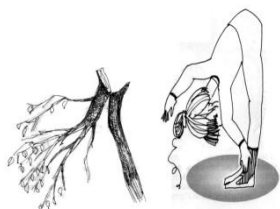
В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки – ветви живые, они слегка колышутся из стороны в сторону.



Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее.



Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле.

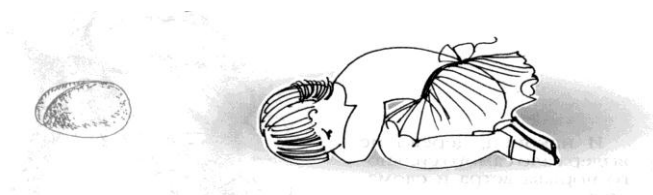


И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось.

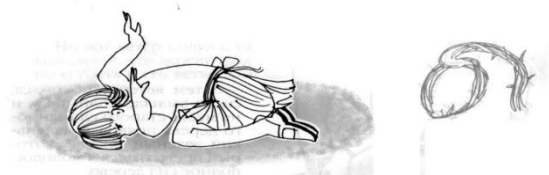
Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зеленый росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.

Упражнения №2. Роза

А теперь давай перенесемся в сказочную Страну цветов. Посмотри, сколько вокруг прекрасных цветов! Выбери один какой-нибудь цветок, например Розу. Попробуй изобразить, что с ней происходит.



Вначале еще нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждет, когда ему можно будет прорасти.



Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется все выше и выше – и вот уже перед нами огромный розовый бутон.



И наконец – о, чудо! – бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир. Не забывай, это не просто цветок, а прекрасная Роза.



Попробуй уложить руки, словно лепестки. Подумай, какого цвета твоя Роза, какой у нее характер. Оживи свой цветок!



- Ах, как хочется пить! Я изнываю от жажды, мои лепестки могут засохнуть... Наконец-то пошел дождь! Ах, как хорошо!



Но наступила ночь, Роза прикрылась своими лепестками, словно одеяльцем, и уснула.

Упражнения на повторение движений животных

Упражнение №1. Кошка

Это самое известное, всеми любимое животное. Кошек мы встречаем повсюду, у многих они есть дома.

Какие же пластичные движения свойственны кошке?

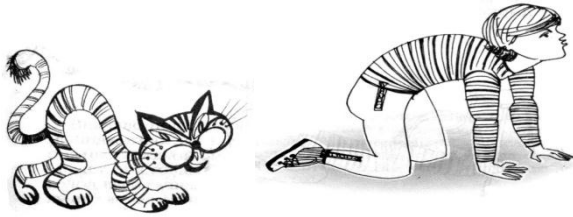
Представь себе какую-нибудь кошку, которую ты видел или знаешь.



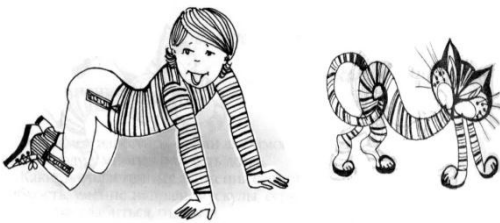
А теперь вспомни, как она ходит, плавно переставляя лапы и выгибая спину. Пройдись как кошка!



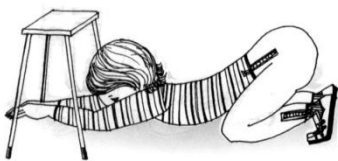
Вспомни, как кошка умывается, вылизывая себя языком, как чешет себя за ушком. Вспоминая, попробуй делать те же движения, что и она.



Кошка фырчит, выгибая спину, когда сердится или хочет напугать.



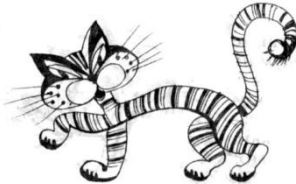
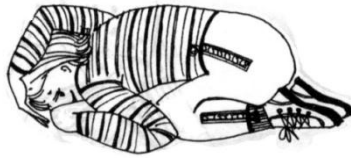
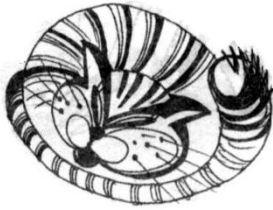
Посмотри, как она прогнулась, когда ластится к тебе или когда у нее просто хорошее настроение.



Изобрази движениями, как кошка лезет в дырку в заборе.

Придумай и сыгрой сценку – этюд.

Кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.



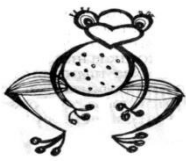
Вначале подумай, какая это будет кошка: дикая или домашняя, взрослая или котенок. Какой она породы? Какого она цвета? Какой у нее характер? Что она собирается делать? Может, она только что поела и хочет поиграть? А, может она голодная и вышла на охоту? Фантазируй и у тебя получится очень интересная игра!

Упражнение №2. Лягушка

Этот представитель животного мира также должен быть хорошо знаком. Основными движениями у лягушки являются прыжки. А вот что может получиться, если движения лягушки перевести на язык пластики.



Так лягушка сидит. Повтори ее позу.

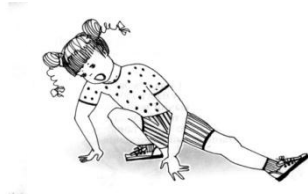


Прыгай вперед, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами!



Представь, что лягушка плавает, и повтори ее движения.

Придумай и сыграй сценку-этюд. Сидя по-лягушачьи, представь, что на болоте, где живет наш воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать-петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.



Сидя в том же положении, поработай ногами



Поднимай руки попеременно вверх-вниз.



Теперь, опираясь на руки, подпрыгни.



Не получилось.

Упражнение №3. Лебедь

Ну конечно, мы знаем эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей.

Главное в пластическом изображении лебедя – это руки.



Плавно поднимай и опускай руки.



Поднимись на носки и продолжай движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

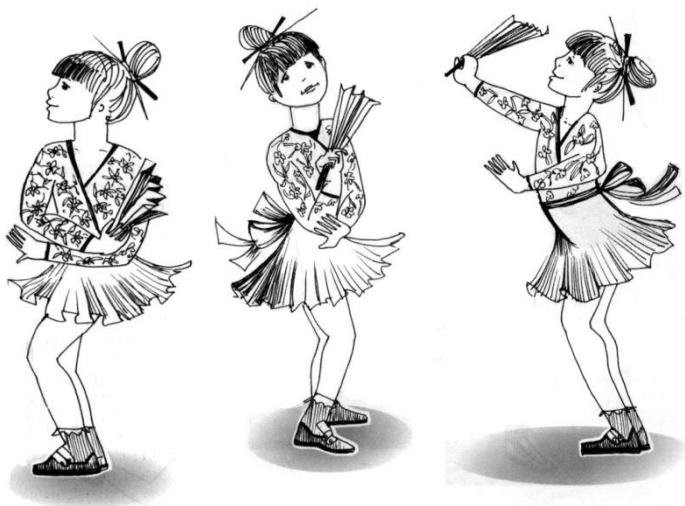


Голову слегка наклони, а одну руку выведи вперед.

Придумай и сыгрой сценку-этюд. Представь, что это тебя злой волшебник превратил в лебедя. Какие у тебя будут движения? Какой танец?

Танцы-импровизации

Если немного пофантазировать, то можно придумать танец самостоятельно - это будет танец-импровизация. Для того чтобы исполнить его, нужно только включить музыку и дать волю воображению. Главное – это очень внимательно слушать музыку – она всегда подскажет, какое движение выбрать.



Кроме музыки в создании танца могут помочь различные вещи.

Возьми веер и попробуй вообразить себя сказочной Восточной принцессой и исполнить танец с веером.



Если у тебя есть зонтик, можно вообразить, что ты танцуешь под дождем

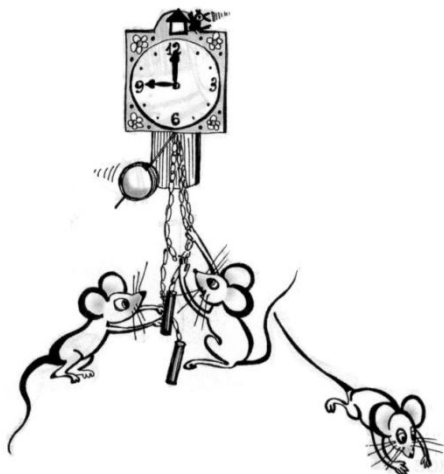
по мокрой мостовой танец с зонтиком.

А какие еще у тебя есть вещи, с которыми ты можешь танцевать? Может, это платок или шарф? А может, это твой любимый мишка или кукла? Фантазируй смелее, слушай музыку, и у тебя получится только твой танец!

Пластические этюды под чтение стихов

Выразительно читая стихотворение, попробуй выразить его содержание при помощи движений. Фантазировать таким образом можно с любыми стихами.

Этюд №1. Считалочка

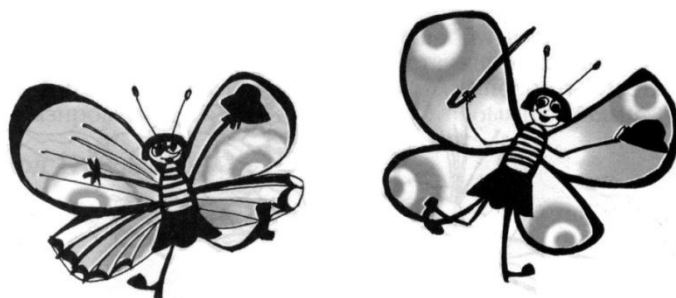


Вышли мыши как-то раз
Посмотреть, который час.
Час, два, три, четыре.
Мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон.
Убежали мышки вон!

Осторожно иди на цыпочках

*Похлопай 4 раза в ладоши
Подними и опусти руку
Присядь, закрыв уши,
Убегай*

Этюд №2. Бабочка

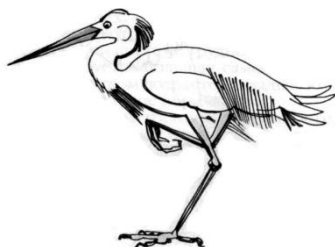


Меня напрасно осуждают,
Что я танцую без конца.
Пою, кружусь я и порхаю,
Чтоб людям радовать сердца.
А мир так весел и прекрасен,
В нем звон ручьев и леса шум.
И как же должен быть несчастен,
Кто вечно мрачен и угрюм!

*Выбеги вперед, взмахни
руками, словно крылышками
Покружись в одну сторону
Покружись в другую сторону
Делай подскоки по кругу вправо
руки свободно «летают»
Делай подскоки по кругу в
другую сторону*

Пластические этюды на перевоплощение

Посмотри внимательно на животных, которые здесь нарисованы. Не правда ли, интересно «поиграть» в кого-нибудь из них. Попробуй под музыку двигаться, как тигр, обезьяна, орел, цапля, собака.



Используемая литература

1. Барышникова Г. Алфавит хореографии. – М.: Рольф, 2000
2. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. – М.: Издательство Эксмо, 2003
3. Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной. – М.: 1986.
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.;Музгиз, 1963, 1972, 1979.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Издательство « Гном-Пресс», 1998
6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.