

# Ритмико-двигательный тренаж для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

## Цель:

Помогать использовать движения как средство раскрепощения ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

## Задачи:

- формировать разностороннюю базу движений и жестов, умение применять их в импровизации;
- формировать раскрепощенность, умение свободно двигаться «всем телом»;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать общительность, умение входить в контакт со взрослым или другими детьми;
- воспитывать способность чувствовать и эстетически переживать музыку в движениях.

## Ход тренинга:

### **1. Упражнение «Огонь - лед»**

В этом упражнении следует попеременно напрягать и расслаблять все тело. Упражнение выполняется в кругу. Педагог дает команду: «Огонь» и учащиеся начинают делать интенсивные движения всем телом. Степень интенсивности движений и плавность каждый ученик выбирает сам произвольно. Педагог дает команду: «Лед», ученики должны застыть в той позе, в которой их застигла команда педагога, при этом следует напрягать все тело до предела..

### **2. Упражнение «Комар»**

Педагог: «Представьте, что сейчас к нам вылетит комар. Его появление я изображу хлопком. Комары очень ловки и летают стремительно. Ваша задача поймать комара – ответить своим хлопком как можно быстрее».

- ✚ **Участники тренинга стоят в кругу, лицом в центр. Руководитель может пользоваться обманными жестами (только делать вид, что собирается хлопнуть).**
- ✚ **Участники тренинга поворачиваются спиной к центру круга. Руководитель хлопает через разные интервалы, участники ориентируются только на звук.**

### **3. Упражнение «Эхо»**

Педагог начинает отбивать ритм, используя различные звучащие жесты (хлопки в ладоши, шлепки по коленям, щелчки пальцами, притопывания ногами,...). Участники запоминают и стараются воспроизвести ритмический рисунок, выдерживая общий заданный темп (он может ускоряться).

### **4. Упражнение «Отгадай жест»**

Каждый в кругу загадывает свой жест. В свою очередь показывает его всем участникам. Остальные отгадывают что за предмет, действие были загаданы.

### **5. Игра «Семь прыжков»**

Педагог предлагает участникам игры придумать, воспроизвести и запомнить очередность семи движений (мимика, поза, звучащие жесты, танцевальные движения, жесты,...). Эта игра с музыкальным сопровождением (живым или CD) начинается с танцевального рефрена, после которого каждый раз добавляется выбранное участниками движение: рефрен + 1 движение – рефрен + 1 движение + 2 движение – рефрен + 1 движение + 2 движение + 3 движение – рефрен -... и так далее до семи.