

Ритмико-двигательный тренаж для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Цель: развитие пластической выразительности.

Задачи:

- побуждать детей к поиску выразительных движений, передающих содержание воображаемой ситуации;
- развивать умение свободно двигаться «всем телом»;
- развивать ориентировку в пространстве;
- воспитывать партнерские отношения между детьми.

Ход тренинга:

1. Упражнение «Мяч скачет»

Дети слушают фрагмент стихотворения С. Маршака «Мяч»:

*Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.
Я тебя ладонью хлопал.
Ты скакал и громко топал...*

Педагог: «Вы – мячики, я с мячиками поиграю». Выполняет движения, имитирующие удар по мячу, можно приговаривать «прыг-прыг-прыг».

2. Упражнение «Мяч катится»

*А потом ты покатишься
И назад не воротишься...*

Педагог: «Сейчас мяч, до которого дотронусь, покатится туда, где есть свободное место, и там остановится». Так, по одному дети размещаются в рассыпную по всему залу.

3. Упражнение «Мяч лопнул»

*Подкатился под ворота,
Добежал до поворота,
Там попал под колесо,
Лопнул, хлопнул – вот и все!*

Спрашивает детей, как можно показать движениями, что мячик «лопнул-хлопнул», попав под колесо. Педагог побуждает передавать игровые действия более правдоподобно, поясняет, что до сдувания мячик тугой и круглобокий, а когда из него начинает выходить воздух, бока у мячика худеют, опадают, сам он постепенно сворачивается, пока не превратится в бесформенную тряпочку. Упражнение повторяется несколько раз, чтобы дети могли немного освоиться в движении и попытаться исполнить его выразительно.

4. Упражнение «Починим мячик»

Педагог: «Тот, до кого сейчас дотронусь – вновь станет девочкой (мальчиком) и подойдет к тому мячу, с которым хочет поиграть». Дети разбиваются на пары.

а) «Ищем дырку в мяче» (оглядывая «мяч» со всех сторон, выжимая из него остатки воздуха и прислушиваясь откуда идет звук).

б) «Заклеим дырку». Дети пытаются найти варианты решения. Возможный вариант: «заклеить дырку» (взять на ладонь «лоскуток резины», «намазать его клеем», «прижать и разгладить его на разорванном боку мячика»).

5. Упражнение «Надуем мячи»

Педагог предлагает партнерам «мячиков» придумать и показать движения «надувания» (имитировать действия при помощи выдувания воздуха через кулак, или «качая насос»); подсказывает, что «мячики» при этом постепенно «наполняются воздухом», т.е. побуждает детей к поиску ответных игровых действий и выразительных движений, (постепенное распрямление в полный рост с разведением в стороны рук, округленных в локтях, надувание щек и др.).

6. Упражнение «Поиграем с мячом»

Педагог читает стихотворение:

Я тебя ладонью хлопал.

Ты скакал и громко топал...

Дети выполняет имитирующие движения, ударяя ладонью по воздуху (сверху вниз).

7. При желании дети могут поменяться ролями и повторить упражнения № 4-6.