

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Консультация для воспитателей

**Учись владеть своим телом.
(игры-превращения).**

Воспитатель II кв. категории:
Минакова Н.Р.

с. Перегребное, 2014

Учись владеть своим телом.

(игры-превращения).

Для того, чтобы движение доставляло удовольствие исполнителю и нравилось зрителям, нужно научиться владеть своим телом: уметь произвольно напрягать и расслаблять мышцы. Очень важно, например, свободно и непроизвольно пользоваться движением рук, поднимая их, не следует одновременно напрягать и поднимать лечи, излишнее выпрямлять руки в локтях. Выразительными должны быть также кисти и пальцы рук.

Этому помогут предлагаемые игры-превращения. Они должны научить будущих артистов выразительности, оживить фантазию и воображение, без которых не обойдется ни одно танцевальное движение.

Такие игры-превращения, как «Деревянные и тряпочные куклы», «Веревочки», «Стряхнем воду с платочков», «Незнайка», «Крылья самолета», «Мельница», «Маятник», «Паровозики», «Кошка выпускает когти», «Скакалочка», «Великаны и гномы», учат чувствовать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела или отдельных частей корпуса: ног, рук, головы, шеи, плеч.

Игры «Иголка с ниткой», «Медведь в лесу», «Считалочка», «На ковре котята спят», «Заинька серенький» помогут наладить координацию движений, развивать воображение, внимание, научат ориентироваться в пространстве.

Игры- превращения не займут у вас много времени, а их разучивание не потребует особых усилий. В них всегда можно поиграть в свободные от других занятий минутки. С помощью этих игр вы сможете организовать отдых ваших подопечных, а также с удовольствием и пользой провести время на прогулке.

«Деревянные и тряпочные куклы»

При изображениии деревянных кукол напрягаются мышцы ног, опущенных вдоль корпуса рук. делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук и плеч, ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпочным куклам, необходимо снять излишние напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

«Веревочки»

Поднять руки в стороны и слегка наклониться вперед, уронив свободные руки. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки.

«Стряхнем воду с платочков»

Руки согнуть в локтях, ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить пассивно кисти вниз. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

«Незнайка»

Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их вниз).

«Крылья самолета»

Поднять руки в стороны. До предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до концов пальцев (изобразить «крылья самолета»). Затем не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам – пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

«Мельница»

Свободное круговое движение рук: описывать руками большие круги, начиная вперед вверх. Движение маховое: после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг, и свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, как «не свои»). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникало зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

«Маятник»

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяют; все тело слегка наклоняется вперед корпус при этом сгибается. Затем тяжесть тела также переносится на пятки. Носки от пола не отделяются.

Перенесение тяжести тела возможно в другом варианте: с ноги на ногу, из стороны в сторону. Движение осуществляется на расставленных ногах, руки прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола.

«Паровозики»

Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад-вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Размах движения во всех направлениях должен быть максимальным. При движении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно следить, чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперед, т.е. расширяя, а не сужая грудную клетку.

«Кошка выпускает когти»

Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук. Руки согнуть в локтях, ладони вниз, кисти сжать в кулачки и отогнуть вверх. Постепенно с усилием выпрямлять все пальцы вверх и разводить их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки согнуть кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулачок («кошка спрятала когти»), и, наконец, вернуть кисти в исходное положение. Движение повторяется несколько раз безостановочно и плавно, но с большим напряжением. Позднее в упражнение следует включить движение всей руки – то сгибая ее в локтях и приводя кисть к плечам, то выпрямляя всю руку («кошка загребает лапками»).

«Скакалочка»

Руки опустить перед собой, пальцы обеих рук переплести, корпус слегка наклонить.

Перенести через сцепленные руки сначала одну, потом другую ногу. Руки остаются за спиной. Затем, не расцепляя рук, проделать обратное движение и вернуться в первоначальное положение.

«Великаны и гномы»

Положив руки на пояс, встать пяточками вместе, носочки отведя в стороны. Не спеша подняться на полупальцы, продолжая держать пятки вместе. После короткой паузы опуститься на всю ступню, не перенося тяжесть тела на пятки.