***УПРАЖНЕНИЯ-ИГРЫ***

Овладение данным видом упражнений – лучше разделить на два этапа. На первом этапе педагог руководит детьми и выполняет упражнение вместе с ними. На втором этапе дети все делают самостоятельно, а педагог лишь помогает им репликами, помеченными курсивом. Если упражнение освоено успешно, то возможен 3-й этап: дети выполняют его полностью самостоятельно под музыку. Упражнения, для которых рекомендуется 3-й этап помечены значком (3). Большинство упражнений построено так, чтобы детям нравилось повторять их несколько раз подряд.

**Гномик и великан**

*Познакомились гномик и великан:*

*Гномик идет –* дети делают маленькие шаги, подставляя пятку вплотную к носку другой ноги.

*Великан идет –* дети совершают гигантские шаги, расставляя ноги как можно шире.

*Гномик топает –* топают, стоя на месте, лишь слегка отрывая ноги от пола.

*Великан топает –* топают сильно, с энтузиазмом.

*Гномик хлопает –* хлопают тихо, едва раскрывая ладошки.

*Великан хлопает –* хлопают громко, амплитудно.

*Гномик прыгает –* прыгают легко, на носочках.

*Великан хлопает –* тяжелые прыжки с приземлением на всю стопу.

*И все-таки они подружились –* все должны быстро найти пару и покружиться, взявшись за руки.

**Блины**

*Давайте печь блины –* все берутся за руки и встают тесным кружком.

*Наливаем тесто –* держась за руки, все отходят назад максимально широко *(чтобы получился большой блин).*

*Печем блин –* держась за руки, одновременно слегка приседают, при этом имитируют шипение блина звуком «ш».

*Мажем блин сметаной –* расцепляют руки и двигают ими волнообразно вверх-вниз, кисти мягкие и пластичные.

*Скручиваем наш блин –* делают еще несколько шагов назад, при этом выполняя круговое движение предплечьями, перед собой – «моторчик».

*Раскрываем широко рот, вот так* – раскидывают руки в стороны, и со звуком «а-а-а-ам» сбегаются к центру, соединяя ладошки с хлопком.

Комментарий – при выполнении упражнения, «начинку блина» можно менять по вкусу, спрашивать совета у детей – «С чем будет блинчик?»

**Снежинки (3)**

Исходное положение – руки – в стороны-вниз, ладони – вниз.

*Подул ветер, закружились снежинки –* кружатся на месте на носочках (медленно, плавно).

*Началась снежная буря, полетели снежинки –* бегут на носочках по залу врассыпную (легко, стремительно).

*Ветер затих, намело сугроб –* все «слетаются» к центру и собираются в один «сугроб»: приседают, тесно прижавшись, друг к другу.

**Лесная прогулка**

Исходное положение – *сидим в домиках –* на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

*Открыли двери –* встают и разводят руки в стороны.

*Идем гулять –* маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

*Ударились ногой о корень –* скачут на одной ноге.

*Ударились другой ногой –* скачут на другой ноге.

*Ой, болото, тяжело идти –* медленно идут, тяжело поднимая ноги.

*Лучше прыгать по кочкам –* движутся прыжками.

*Кажется, медведь идет –* все приседают на корточки и прислушиваются (в этот момент музыкальное сопровождение должно помочь изображением медведя).

*Идем тихо, чтобы медведь не услышал –* встают и идут по кругу на цыпочках (крадутся).

*«Он гонится за нами!» –* бегут по кругу (убегают).

*Добежали и спрятались в домиках –* садятся на корточки и скрещивают руки перед собой (исходное положение).

*«Ну что, ушел медведь?»* Дальше упражнение можно начать с начала.

**Морская сюита (3)**

*Камни –* дети резко садятся на корточки, колени прижимают к груди, голову к коленям, руки крепко обнимают колени, кисти сжаты в кулаки. Все мышцы сильно напряжены.

(В это время педагог может пройтись по залу, дотронуться до каждого, как бы убедиться – *Какие твердые камни!).*

*Водоросли –* дети встают в полный рост, вытягивают руки вверх и начинают плавно, волнообразно раскачиваться из стороны в сторону. При этом задействованы и руки, и голова, и корпус, и ноги. Все мышцы максимально расслаблены.

*Морские обитатели –* все двигаются хаотично по залу в образе того или иного морского обитателя. Со временем дети сами начнут придумывать обитателей и подражать им, но в начале им можно помочь:

*золотая рыбка –* передвижение плавное, неторопливое, мягкие движения руками сзади изображают пышный хвост;

*рыба шар –* надуть щеки, округлить руки по бокам и «плыть» неуклюже переваливаясь с ноги на ногу;

*мальки –* бегать легко на носочках, руки согнуты в локтях и кисти работают как плавнички;

*акула –* вытянуть руки вперед, согнуть пальцы – «зубы». Движениями рук изображать пасть акулы;

*краб –* ноги в стороны в полуприсяде, двигаться боком, руки вперед полусогнуты, указательные и средние пальцы изображают клешни.

**Бусы (3)**

Дети берутся за руки и образуют круг – «бусы». В центре – ведущий. Все водят хоровод вокруг него, произнося следующие слова:

*Бусы маме смастерю*

*И на праздник подарю.*

*Праздничные бусы,*

*Бусы на все вкусы.*

*Бусинки разные:*

*Зеленые, красные,*

*Желтые, лиловые,*

*Синие, бордовые.*

*Но, они все, вот беда,*

*Раскатились кто куда.*

Все разбегаются по залу врассыпную, приседают и замирают.

Ведущий:

*Что же делать, как мне быть,*

*Как подарок подарить?*

*Я пойду по двору*

*Мои бусы соберу.*

Ведущий идет по залу между сидящими. Касанием руки выбирает первую бусинку. «Бусинка» громко говорит: *«Я – красная».* Ведущий и «бусинка» берутся за одну руку, образуя первое звено. Поочередно ведущий касается всех, при этом каждая «бусинка» называет свой цвет, отличающийся от уже названных, и пристраивается в конец цепочки. Таким образом, двигаясь «змейкой» по залу, ведущий собирает все бусинки.

После того как бусы собраны, ведущий замыкает круг и говорит:

*Я – на крылечке,*

*А бусы – в колечке.*

Все хором:

*Мама, дорогая,*

*Тебя я поздравляю!*

Эту игру хорошо показывать на открытых занятиях перед родителями.

**Самолет (3)**

Исходное положение – все сидят на корточках.

*Самолеты, завести моторы –* постепенно встать на ноги, при этом руки согнутые в локтях, делают вращательные движения предплечьями перед грудью – «моторчик».

*Приготовиться к полету –* разводят руки в стороны как крылья *(сильные и натянутые).*

*Полетели* – совершают полет, пробежав несколько кругов по залу.

В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

**Волшебные самолеты (3)**

(разновидность упражнения «Самолет»)

Ведущий, который выполняет роль волшебника, умеет превращать самолеты в бабочки.

«Самолеты» уже сделали несколько кругов по залу и Волшебник, взмахнув волшебной палочкой говорит:

*«А теперь вы бабочки» –* бег замедляется и сильные, напряженные руки становятся мягкими и пластичными, бабочки легко порхают на носочках.

*«Теперь самолеты» –* руки вытягиваются в стороны и напрягаются, самолеты стремительно продолжают свой полет.

**Кругосветное путешествие**

*Мы едем в кругосветное путешествие! В начале на поезде –* идут по кругу, поднимая колени. Руки согнуты в локтях, делают круговые движения, подражая колесам поезда.

*На лодке –* сидят на полу, широко расставив ноги перед собой. Изображая руками гребные движения веслами.

*Теперь на велосипеде –* лежа на спине, «крутят педали».

*На самолете –* встают, разводят руки в стороны как крылья (сильные и натянутые) и «совершают полет», пробежав несколько кругов по залу. В конце делают приземление, замедлив движение и сев на корточки.

*Вот мы снова дома!*

**Снеговик**

Исходное положение – свободное.

*Выпал снег, давайте строить снеговика –* легкими хлопками «лепят» на себе толстые ноги, руки, бока, голову, глаза, нос морковкой и улыбку.

*Вот он какой получился! –* ставят ноги на ширину плеч, руки разводят в стороны, пальцы растопыривают и улыбаются. Шагают по залу, перенося вес тела с одной ноги на другую (колени прямые).

*Солнышко пригрело, и снег начал таять –* происходит постепенное расслабление всего тела: повисают руки, голова, спина, одновременно с ними медленно сгибаются колени.

*Растаял снеговик, осталась одна лужа –* лежать на полу, все мышцы расслаблены.

**Послушные лошадки (3)**

Исходное положение – руки вытянуты перед собой и сжаты в кулаки – «держат вожжи».

*Лошадка идет –* идут, высоко поднимая колени, носочки тянут, спина прямая.

*Поскакала –* с шага переходят на прямой галоп, руки при этом не опускают и немного пружинят *(держим крепко лошадку, чтобы не упасть).*

*Идет лошадка –* и упражнение повторяется

**Иголка и нитка (3)**

Иголка – ведущий, нитка – остальные, все держатся за руки. Ведущий двигается по залу «змейкой» спокойным шагом, без рывков. Остальные идут друг за другом, точно повторяя рисунок «иголки», руки при этом не

растягивать *(а то нитка порвется). Ах, какой же красивый узор получился!*

**Насос (3)**

Исходное положение: дети сидят на корточках, колени прижаты к груди, голова к коленям, руки их обхватывают маленькие мячики.

Ведущий берется за воображаемый насос, и делает энергичные наклоны корпуса вперед – «накачивает».

Мячики постепенно надуваются: колени выпрямляются, голова поднимается, руки округляются по бокам.

Ведущий изображает удары мячом о землю вытянутой вперед ладонью.

Все «мячики» весело и легко прыгают. Ведущий делает хлопок в ладоши – «открывает клапан», и мячи начинают медленно сдуваться, сжимаясь до исходного положения.

**Жуки (3)**

Исходное положение – прямой корпус, руки – в стороны, ладони – вниз.

*Летят жуки –* бегут по залу.

*Упали и барахтаются –* ложатся на спину и активно трясут и шевелят «лапками» – руками и ногами.

*Полетели –* быстро встают и продолжают полет.

**Деревья на ветру (3)**

Исходное положение – прямой корпус, ноги – на ширине плеч, руки – вверх.

*Слабый ветер –* слегка покачивают руками – ветками.

*Ветер усиливается –* амплитуда качаний увеличивается, добавляются плечи.

*Ураган –* задействовать все части тела: голову, руки, плечи, корпус; движения порывистые, сильные.

*Ветер затихает –* движение постепенно затихает, почти замирает.

**Цветочек**

Исходное положение – сидят на корточках, руки скрещены перед собой на груди.

*Наступило утро, цветочек раскрывается –* плавно встают, размыкая руки через верх и немного в стороны, образуя бутон.

*Покачивается на ветру –* слегка покачиваются из стороны в сторону. *Наступил вечер, цветочек закрывается –* руки смыкаются, одновременно приседая, и возвращаются в исходное положение.

**Зайчик**

*Замерз зайчик, греет ручки –* хлопать в ладоши. *Греет ножки –* активно топать. *Прыгает –* легкие прыжки, на носочках. *Согрелся зайка!*

**Орел и воробушек (3)**

Покоманде *Орел –* все «летят» по залу: бег медленный, плавные и широкие взмахи руками – крыльями.

По команде *Воробушки –* мелкий бег на носочках, руки согнуты в локтях и кисти машут как крылышки.

**Угадай мелодию (3)**

Аккомпаниатор в любой последовательности играет разные знакомые детям мелодии, под которые они выполняют на занятиях: бег, галоп, прыжки, кружения. Задача детей состоит в том, чтобы правильно выполнить необходимые движения под нужную музыку, без подсказки педагога.

Комментарий: упражнения добавлять периодически, после того как дети познакомятся со следующими движениями и мелодиями.

**Гномик**

В этом упражнении роль гномика выполняет педагог.

Он говорит:

*Гномик я, со мной беда –*

*Я рассеянный всегда.*

*Забываю все на свете.*

*Вы поможете мне дети?*

Дети отвечают: *Да!*

Дальше педагог называет часть тела и берется за нее руками – *Голова на месте?*

Все тоже дотрагиваются до головы – *На месте!*

*Руки на месте? Колени..? Живот..? Ноги..? Нос..? Плечи..? Шея..? –* ведущий называет любые части тела, а участники за ним повторяют.

Гномик говорит:

*Вот какая благодать!*

*А теперь идем гулять.*

Все дружно маршируют по кругу, поднимая колени, активно размахивая руками.

*Все опять забыл – беда!*

*Вы поможете мне?*

Дети отвечают: *Да!*

Комментарий: после нескольких повторов педагог начинает иногда «шутить», например: вместо головы дотрагивается до живота, дети при этом должны сказать: *«Перепутал».*

**Я рисую**

Исходное положение – руки на поясе.

*Я рисую... –* дети бегут по залу врассыпную.

*Я рисую* *круг –* быстро и организованно встают в круг.

*Я рисую... –* все разбегаются, и игра повторяется с новыми «рисунками» (линия, полукруг и т.д.)

Комментарий: необходимо заранее разучить с детьми фигуры. Постепенно, от занятия к занятию увеличивать количество фигур.

**На бал к снежной королеве**

Педагог на полу выкладывает дорожку из «льдинок» (например, листочки бумаги).

*Мы идем на бал к снежной королеве –* педагог показывает пример и первым идет по дорожке (аккуратно ступать на носочек, держать равновесие).

По цепочке друг за другом по «льдинкам» все переходят на другой конец зала.

*Закружили в танце нас снежинки –* дети приподнимают руки в стороны и кружатся на носочках на месте (медленно, плавно),

с окончанием музыки приседают. Можно импровизировать (красиво, пластично двигаться).

*Бал закончился, нам пора домой –* и все идут по льдинкам обратно.

**Журавль**

Исходное положение – корпус прямой, ноги вместе, прямые руки прижаты к бедрам.

*Мы журавли –* носочек одной ноги отрывается от пола и скользит по другой ноге до колена.

Руки при этом делают взмах (как крылья), и одновременно опускаются вместе с ногой в исходное положение.

**Точно-наоборот**

По команде *«точно»* дети должны в точности повторять за педагогом все движения или выполнять их по командам:

– руки – вверх;

– сесть;

– ноги – широко.

По команде «наоборот» дети должны все делать наоборот:

– поднять руку (поднимают ногу или обе руки);

– шагнуть вперед (шагают назад или в сторону или прыгают вперед);

– наклониться в сторону (наклоняются вперед или назад).

Рекомендация: темп упражнения можно постепенно увеличивать; для запутывания можно несколько раз чередовать команды, например, «сесть» - «встать» и неожиданно повторить команду: «сесть».