

Школа аниматоров «Созвездие игры» группы №1, №4 (1 год обучения)

Раздел 4. Ритмопластика. Тема 4.1. Игры на развитие двигательных способностей.

Домашнее задание: Познакомиться и выполнить упражнения.

ПАЛЬМА

Цель. Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.
Ход игры. «Выросла пальма большая-пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть. «Ветви»: уронить руку от локтя. «й вся пальма»: уронить руку вниз. Упражнение повторить левой рукой.

ШТАНГА

Цель. Попеременное напряжение и расслабление мышц плечевого пояса и рук.
Ход игры. Поднимаем воображаемую тяжёлую штангу «тяжелую штангу». Потом бросаем ее и отдыхаем

СНЕГОВИК

Цель. Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.
Ход игры. превращаемся в снеговика: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

ЗАВОДНАЯ КУКЛА

Цель. Развивать подвижность шеи, расслаблять мышцы шеи, рук и корпуса.
Ход игры. Встать в позу куклы: ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти напряжены, пальцы растопырены, ладони вперед. Желательно упражнение проводить под музыку, с размером 2/4, например, «Полька» А.Жилинского.
Такт 1. Наклонить голову вперед на первую четверть, назад — на вторую четверть.
Такт 2. Голову вперед, назад и прямо (движение на каждую восьмую длительность).
Такт 3. Наклонить голову назад, потом вперед.
Такт 4. Голову назад, вперед, прямо.
Такт 5. Повернуть голову вправо, затем влево.
Такт 6. Вправо, влево, прямо.
Такт 7. Повернуть голову влево, затем вправо.
Такт 8. Влево, вправо, прямо.
Такт 9. Наклонить голову к правому плечу, затем к левому.
Такт 10. К правому, к левому, прямо.

Такт 11. Наклонить голову к левому плечу, затем к правому.

Такт 12. К левому, к правому, прямо.

Такт 13. Движение как в 1-м такте.

Такт 14. Движение как во 2-м такте.

Такт 15. Движение как в 3-м такте.

Такт 16. Голову прямо на 1 -ю долю, на 2-ю долю согнуться пополам, уронить голову и руки — завод кончился.

Раздел 2. Основы игровой деятельности. Тема 2.3. Подвижные игры.

Домашнее задание: Выучить одну из игр.

Подвижные игры для детей в помещении.

1. Поймай шарик.

Для этой игры понадобятся воздушные шарики и легкие взрослых. Надуйте несколько воздушных шариков. Дайте задачу игрокам, чтобы шарики всегда летали и не опускались на пол. Пусть они на них дуют или подкидывают руками.

2. Дуй на шарик.

Еще одна игра с воздушными шариками. Надувается то количество шариков, сколько будет игроков. Дети становятся в линию и каждому дается шарик с именем игрока. Задача - дуть на шарик до финиша. Побеждает самый первый. Эта игра отлично разрабатывает легкие детей, поэтому в нее можно играть как можно чаще и не только в детском саду, но и дома.

3. Оденься.

Это командная игра. Поделите детей поровну на две команды. Положите на два стула по одной кофте и шапочке. Каждый из игроков по сигналу должен подбежать к стулу и одеться. Оделся, разделся и отходит в сторону. Далее подбегает следующий игрок и проделывает то же самое. Побеждает та команда, в которой быстрее оденутся все игроки.

4. Поймай меня.

Из детей выбирают двух самых ловких. Их задача, поймать других игроков. Для этого они должны взяться за руки, чтобы получился круг (*кольцо*) и ловить других детей этим кольцом. Пойманный игрок отходит в сторону.

5. Угадай, что за животное.

Водящий садится ко всем детям спиной. Каждый игрок по очереди подходит к нему и издает звук, изображая любое животное, например, корову. Водящий угадывает, что это за животное.

6. Угадай, кто это.

Водящий опять садится спиной к остальным детям. Те по очереди подходят к нему и произносят любое слово. Задача водящего угадать имя произносившего.