

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ТАНЦУЕМ И ИГРАЕМ СИДЯ»

Возраст детей 5-6 лет

Подготовила Жукова И.А.

педагог дополнительного образования

Цель: Разучивание комплекса гимнастических упражнений на ковриках с использованием принципа логоритмики.

В копилку педагога

Лого ритмика – это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, метод логopedической работы по развитию речи ребенка. Популярность и эффективность лого ритмики связана с тем, что занятия проходят в игровой форме по принципу подражания.

В хореографии используется как способ помочь ребенку освоить понятия и термины, используемые на занятиях, а также точно запомнить методику выполнения упражнений, игровая ситуация помогает развивать актерское мастерство юных танцоров.

Задачи:

- обучить терминам и методике исполнения упражнений;
- развить чувство темпа и ритма;
- развить быстроту реакции;
- тренировать дыхание;
- развить воображение;
- снять психологическое закрепощение;
- сформировать способность быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;
- повышает уровень активности учащихся и мотивацию к учению.

Правила игры

Стихи к упражнениям составлены таким образом, чтобы содержание объясняло ребенку порядок и методику выполнения упражнений. Стихи, объясняющие упражнения, произносятся речитативом в темпе музыки

одновременно с движением или перед упражнением. На первом занятии изучается, каждое движение в отдельности. На последующих занятиях движения объединяются в комплекс упражнений с целью запоминания детьми последовательности движений. Когда дети усвоили последовательность выполнения упражнений в комплексе, детям предлагается самостоятельно прочитать стих, объясняющий следующее упражнение. После чего все дети выполняют упражнение, которому соответствует стих.

Упражнения, не требующие усиленного дыхания со стихами, можно выполнять одновременно проговаривая стишок. Упражнения, требующие усиленного мышечного напряжения и дыхания, выполняются после прочтения стиха. Для таких упражнений возможен повтор стиха, в качестве отдыха перед повторным исполнением упражнения.

Ход игры

Педагог показывает упражнение, одновременно проговаривая слова в стихотворной форме, которые поясняют, как выполняется упражнение. Педагог предлагает повторить стих детям, дети его повторяют и выполняют упражнения.

Рекомендация: педагогу следует стихи декламировать выразительно с эмоциональным подъемом, чтобы усилить мотивацию детей к двигательной активности. Если при реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен аккомпаниатор, музыкальная импровизация, иллюстрирующая образы упражнений призвана дополнительно создавать творческую атмосферу занятия.

Описание комплекса гимнастических упражнений

1. Упражнение «Стрелочки, утюжки».

Исходное положение (далее и. п.): дети, сидят на полу с сомкнутыми ногами, опираются руками сзади корпуса, пальцы рук направлены назад.

Описание движения: на счет 1-2 стопы вытягиваются, на счет 3-4 стопы сокращаются к себе. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения

Сядем на пол ножки вместе,
Не сидится нам на месте.
Нужно ножки потянуть,
А потом назад вернуть.



2.Упражнение «Кукушка».

Исходное положение: дети, сидят на полу с сомкнутыми ногами, опираясь сзади на пальцы рук, стопы в сокращенном положении.

Описание движения: на счет 1-2 стопы разворачиваются носками в стороны, при этом пятки сомкнуты. На счет 3-4 возвращается в и. п. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения:

Сели на пол пятки вместе
Пятки вместе, врозь носки
Посидим друзья на месте
Вот разминка для ступни.

3.Упражнение «Складка».

Исходное положение: дети сидят на полу с сомкнутыми ногами, стопы затянуты, руки подняты вверх.

Описание движения: на счет 1 лечь, дотянувшись руками к вытянутым стопам, прижаться животом к ногам. на счет 3-6 положение сохраняется. На счет 7-8 возврат в и. п. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения:

Это вовсе не каприз

Потянуться, нужно вниз

Очень, очень, постараться

И к ногам своим прижаться.



4. Упражнение «Подъемный кран».

Исходное-положение: дети, лежат на полу, руки вдоль корпуса, ноги сомкнуты, стопы затянуты.

Описание движения: на счет 1-4, поднять две ноги с ровными коленями и с вытянутыми стопами. На счет 5-8 ноги медленно возвращаются в и. п. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения:

Чтобы просто не лежать,

Нужно ножки нам поднять,

Осторожно поднимаем

И обратно опускаем.



5. Упражнение «Стрелочки».

Исходное положение: дети лежат на полу, руки вдоль корпуса, ноги сомкнуты, стопы затянуты.

Описание движения: на счет 1-2 ноги поочередно поднимаются броском с ровным коленом и вытянутой стопой. На счет 3-4 ноги возвращаются в и. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения:

Дышим ровно и свободно,
 Мах ногой поочередно.
 Нужно резко их бросать,
 Словно лоб хотим достать.



6. Упражнение «Велосипед».

Исходное положение: дети сидят на полу, руками опираясь на локти, спина прямая. Ноги, совершая круговые движения, имитируют езду на велосипеде

Описание движения. Движение выполняется на четыре музыкальные фразы

Стихотворное описание движения:

На спине лежать устали?
Ставим ножки на педали.
Крутим, крутим мы ногами
Скорость выбираем сами.



7.Упражнение «Бабочка».

Исходное положение: дети, сидят на полу, стопы соединены, колени разведены как можно шире в сторону, руки держатся за стопы.

Описание движения: на счет 1-4 совершаются колебательные движения бедрами, спина сохраняет ровное положение. На слова педагога: «Бабочка опускается на цветочек попить нектар» счет 5-6 сложиться и потянуться грудью к стопам, оставаясь в данном положении как можно больше прижимая бедра к полу, спина в ровном положении. На счет 7-8 корпус поднимается, возвращаясь в и. п. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения:

Ножки словно крылышки, сели ручки прямо
Продолжается программа
Ножки, ручки, взмах вперед
Словно бабочки полет.



8. Упражнение «Куколка».

Исходное положение: дети, сидят на полу, ноги как можно шире разведены в стороны, руки открыты в стороны.

Описание движения: на счет 1-6 наклон вперед прижавшись животом к полу (по возможности), на счет 7-8 возвращаемся в и. п. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения:

Наклонились, потянулись
 Словно куколка согнулись,
 Нужно долго полежать
 А потом всем вместе встать.



9. Упражнение «Бочонок».

Исходное положение: дети, сидят на полу, ноги согнуты в коленях, пятки максимально придвинуты к ягодицам. Руки обхватывают ноги под коленями, голова прижата к коленям.

Описание движения: на счет 1-2 перекатится на спину, на счет 3-4 вернуться в и.п. Упражнение выполняется на одну муз фразу.

Стихотворная форма:

Лечь на спинку предлагаю,
Отдыхать не разрешаю
Ножки ручками схвати
И качайся до зари.



10. Упражнение «Звездочка».

Исходное положение: дети, лежат на животе, руки вытянуты вперед. *Описание движения:* на счет 1-2 резко прогнуть спину, руки открываются в стороны. На счет 3-6 замереть в положении звездочка, на счет 7-8 возвращаемся в и. п. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения:

На животик быстро ляжем.
Ручки, ножки мы натянем
Спинкой сольно мы прогнёмся,
Звездочкою обернемся.



11. Упражнение «Корзинка».

Исходное положение: дети, лежат на животе, руки вытянуты вдоль тела, ноги согнуты в коленях стопами к спине и голове, руки обхватывают ступни.

Описание движения: на счет 1-2 вытянуть корпус и ноги так, чтобы сильно прогнулась спина, на счет 5-6 возврат в и.п. Упражнение выполняется на одну музыкальную фразу.

Стихотворное описание движения:

Пальцы ручками схватили,
Спинку сильно мы прогнули,
Ненадолго задержались,
И в корзинке оказались.



Заключительное стихотворение:

Мы как бабочки летали,
Куколками побывали,
Поднимали груз, как кран,
это трудно, не обман.

Знаем, как все повторять,
на урок придём опять!