Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Радуга»

Картотека

**Комплексы общеразвивающих движений игровым методом**



Педагог дополнительного образования

Шляховая Нина Сергеевна

п. Тазовский

2017 г.

**«Веселые котята»**

**Если кушаешь ты рыбку,**

**Делай так: «Мур - мур!» - 2 раза*.***

*И.п.: ноги в 6й позиции, руки на пояс.*

*Пружинка - ладошки на колени,*

*Выпрямляем ноги – ладошки к губам.*

*Полуповорот вправо (влево), правая (левая) нога на носок, показываем коготки.*

**Если кушаешь ты рыбку,**

**То не прячь в усах улыбку,**

*Пружинка - ладошки на колени,*

*Выпрямляем ноги – ладошки к губам.*

**Если кушаешь ты рыбку,**

*Попеременные хлопки.*

**Делай так: «Мур - мур!»**

*Полуповорот вправо (влево), правая (левая) нога на носок, показываем коготки.*

**Если пес полез кусаться,**

**Делай так: «Фыр - фыр!» - 2 раза.**

*Выпад вправо* (влево) – хлопок в ладоши.

*Фырчим и выталкиваем вперёд лапки.*

**Если пес полез кусаться,**

**Приготовься защищаться,**

**Если пес полез кусаться**

**Делай так: «Фыр - фыр!»**

*Повтор движений.*

**Если киска схватит мышку,**

**Делай так: «Цап - цап!» - 2 раза.**

*Шаг вперёд (назад), присед – обхватили себя руками.*

**Если киска схватит мышку,**

**Дай за это ей сосиску.**

*Шаг вправо (влево), протягиваем мышке сосиску.*

**Если киска схватит мышку,**

**Делай так: «Цап - цап!»**

*Присед – обхватили себя руками.*

**Если любят кошку люди,**

**Делай так: «Кис - кис» - 2 раза.**

*Подскоки на месте.*

*Наклон вперёд, подзываем киску.*

**Если любят кошку люди,**

**Кошка верным другом будет,**

**Если любят кошку люди,**

**Делай так: «Кис - кис!»**

*Подскоки вправо, влево.*

*Наклон вперёд, подзываем киску.*

(Исполняется на мотив «Если весело живётся – делай так»)

**«Весёлый слонёнок»**

**И.п**.: ноги в 6й позиции, руки на пояс.

**1 Фигура «рисуем уши»:**

1-2 выпад вправо, левая нога прямая; согнутые руки поднимаем к голове.

3-4 И. п.

5-8 повтор.

1-2 выпад влево, правая нога прямая, руки к голове.

3-4 И.п.

5-8 повтор.

**2 Фигура «рисуем хобот»:**

1-2 полу-присед, кисти рук подносим к носу.

3-4 левая нога на носок влево-назад, руки рисуют хобот.

5-8 то же.

1-2 полу-присед, кисти к носу.

3-4 правая нога на носок вправо-назад, руки рисуют хобот.

5-8 то же.

**3 Фигура « ходьба по кругу»:**

1-16 ходьба вразвалочку по/против линии танца.

**«Кузнечик»**

И. п.: ноги в 6-й позиции, руки на пояс.

**В траве сидел кузнечик, в траве сидел кузнечик**

Приседание, колени вместе, ладонями коснуться пола (повтор 2 раза).

**Совсем как огуречик зелёненький он был.**

Полуприседание, колени в стороны, ноги в 1-й позиции; руки поднять над головой, ладони вместе (повтор 2 раза).

Припев:

**Представьте себе, представьте себе –**

Правая нога на пятку, левая согнута в колене, полу-разворот корпуса вправо; руки согнуть в локтях (1 раз); то-же влево (1 раз).

**Совсем как огуречик,**

Марш на месте с правой ноги.

**Представьте себе, представьте себе – зелёненький он был.**

(повтор).

**Он ел одну лишь травку, он ел одну лишь травку**

Наклон вперёд, колени прямые, ладонями коснуться пола (повтор 2 раза).

**Не трогал и козявку и с мухами дружил.**

Поднять праву ногу, согнутую в колене, перед собой (носок натянут в пол); колено обхватить руками (повтор 1 раз); то-же с левой ноги.

Припев:

**Представьте себе, представьте себе – не трогал и козявку,**

**Представьте себе, представьте себе – и с мухами дружил.**

**Но вот пришла лягушка, но вот пришла лягушка**

3 мягких шага с вперед с правой ноги, 3 мягких шага назад с левой ноги.

**Прожорливое брюшко и съела кузнеца.**

Рисуем руками большой живот; прямые руки скрестно перед собой (поочерёдно).

Припев:

**Представьте себе, представьте себе – прожорливое брюшко,**

**Представьте себе, представьте себе – и съела кузнеца.**

**Не думал, не гадал он, не думал, не гадал он,**

2 приставных шага в сторону с правой ноги, то-же с левой ноги.

**Никак не ожидал он такого вот конца.**

Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево (повтор 2 раза).

Припев:

**Представьте себе, представьте себе – не думал, не гадал он,**

**Представьте себе, представьте себе – такого вот конца.**

**«Стирка»**

**И.п.:** ноги в 6-й позиции, руки на пояс.

**1)** 1-2 наклон вперед, взяли бельё;

**2)** 1-6 имитация движения «стирка» с правой стороны, левая нога согнута в колене;

1-8 имитация движения «стирка» с левой стороны, правая нога согнута в колене;

**3)** 1-8 имитация движения «полоскание»: махи руками вправо-влево в положении согнувшись, колени прямые;

**4)** 1-8 имитация движения «выкручивание»: подъём корпуса и одновременный подъём рук над головой, ноги пружинят (правая на носок, левая на всю стопу - поочерёдно);

**5)** 1-8 имитация движения «встряхивание»: 1-2, 5-6 вправо, 3-4,7-8 влево;

**6)** повторение 3-го действия;

**7)** повторение 4-го действия;

**8)** повторение 5-го действия;

**9)** 1-2 положили бельё в таз;

**10)** 1-4 имитация движения «повесили» прищепку правой рукой, подъём на высокие полупальцы; 5-8 повтор левой рукой;

**11)** 1-4 имитация движения «устали» правой рукой, 5-8 повтор левой, пружина на бедре.

**«Улыбка»**

**И. п**.: дети стоят по кругу, взявшись за руки, ноги в 3-й открытой позиции.

**От** **улыбки станет всем светлей, от улыбки в небе радуга проснется.**

(Раскачиваем руки вперёд-назад; назад отводим на сильную позицию звука; повтор 8 раз).

**Поделись улыбкою своей и она к тебе не раз еще вернется.**

(Шагаем с носка по линии танца, держась за руки 7 шагов, на 8-й шаг поворачиваемся против линии танца и тем же шагом возвращаемся на исходное место).

**И тогда наверняка, вдруг запляшут облака, и кузнечик запиликает на скрипке**.

(Правую ногу выносим вперед так, чтобы вся тяжесть тела падала на нее, левая немного согнута; возвращаясь назад, правую ногу ставим позади левой. Выполняем 7 раз, на 8-й ставим ноги в 6-ю позицию).

**С голубого ручейка начинается река, ну а дружба начинается с улыбки.**

(Через полуприседание поочерёдно выставляем ноги на носок 4раза,на пятку-4 раза, руки на поясе).

**С голубого ручейка начинается река, ну а дружба начинается с улыбки.**

(Шагаем с носка против линии танца, взявшись за руки 7 шагов, на 8-й поворачиваемся по линии танца и тем же шагом возвращаемся на исходное положение).

**«Обезьянки»**

**И. п**.: ноги в 6й позиции, руки вдоль туловища.

1-8 – марш с правой ноги на месте.

1-8 – попеременные хлопки в ладоши, на каждый счёт.

1-8 – прыжки на месте на каждый счёт, руки на пояс.

1-6 – поочерёдное выпрямление согнутых в локтях рук («боксёры»).

7-8 – приседание.

1 8 – медленный подъём («вылезают из пелёнок»).

1-2 – поворот вправо, правая рука ко лбу.

3-4 – руки на пояс.

5-8 – то же влево.

1-8 – поочерёдные приседания (право-лево).

1-2 – прыжок ноги врозь, руки в стороны.

3-4 – и. п..

5-8 – то же.

Проигрыш

1-16 – активный бег на месте.

1-16 – ползание на четвереньках.

1-8 – лёжа на спине махи руками и ногами («барахтание»).

С окончанием музыки – засыпают (руки под щёчкой).

**«Колобок»**

И. п: ноги в 6-й позиции, руки на пояс, мяч в правой руке.

**1. Жили-были дед и баба**

**На поляне у реки**

Поочерёдный вынос рук с мячом вперёд (правая - левая, правая - левая)

**И любили очень, очень**

**На сметане колобки.**

Поочерёдный подьём рук с мячом вверх (правая - левая, правая - левая), подъём на высокие полупальцы.

**2. Хоть у бабки мало силы**

**Бабка тесто замесила,**

Приседание по1й п. н., руки с мячом опускаются вниз 4 раза.

**Ну а бабушкина внучка**

**Колобок катала в ручках.**

Перекатывание мяча в ладошках на вытянутых вперёд руках, корпус рисует 2 круга.

**3. Вышел ровный, вышел гладкий,**

Вынос руки с мячом в стороны (правая – левая).

**Не солёный и не сладкий,**

С разворотом корпуса отводим руки с мячом за спину (правая – левая).

**Очень вкусный, очень вкусный**

Вынос руки с мячом в стороны (правая – левая).

**Даже съесть его мне грустно.**

Правая рука с мячом на пояс, левой гладим живот.

**4. Мышка серая бежала,**

Три приставных шага на полупальцах вправо, руки с мячом высоко над головой; 1 приседание, руки к груди.

**Колобочек увидала.**

То же влево.

**Ой, как пахнет колобочек,**

**Дайте мышке хоть кусочек.**

Наклон, руки с мячом поочерёдно вытягиваем вперёд; возвращаем корпус в и. п., руки подносим к носу («нюхаем колобок») 4 раза.

**5.С колобком хлопот немало:**

**Скачет глупый где попало.**

Подбрасываем мяч над головой 4 раза.

**Может в лес он укатиться,**

**Может съесть его лисица.**

Прокатываем мяч по правой, левой руке (от кисти до плеча)

**6.Лучше взять нам колобочек,**

Вынос правой руки с мячом вперёд, левая на пояс, пружина на правом бедре.

**Да запрятать под замочек,**

Завести согнутую в локте руку с мячом за спину, 4 поочерёдных наклона в стороны (право-лево, право-лево).

**Чтоб потом из под замочка**

Ходьба на месте (4 шага).

**Не украсть ей колобочка!**  Прыжки на месте (4 прыжка).

«Мышонок»

**1. «Мышонок спит».**

Исходное положение: первая свободная позиция, ладошки сомкнуты под левой щечкой, имитируя сон, пружиним ноги под ритм.

**2. «Потягивание».**

Исходное положение: первая свободная позиция, руки по бокам, правую руку поднимаем верх, одновременно делаем пружинный шаг в сторону, встаем в исходное положение.

**3. «Слушаем кота».**

Исходное положение: первая свободная позиция. Правую руку поднимаем к уху, переносим вес тела на правую ногу, пружинимся на правой ноге, левая – на вытянутом носке, в стороне. Переносим вес тела на правую ногу, «слушаем» левым ухом.

**4. «Идем на кухню».**

Веселыми подскоками и делаем круг и возвращаемся на исходное место (2 раза).

**5. «Открываем холодильник и едим колбасу».**

Исходное положение: первая свободная позиция, пружинка ногами, руки поочередно подносятся ко рту и опускаются вниз.

**6. «Гладим живот».**

Исходное положение: первая свободная позиция, переносим вес на правую ногу, левой рукой имитируем поглаживание живота, переносим вес тела на левую ногу, то же самое делаем правой рукой, далее – двумя руками.

**7. «Побежали домой».**

Веселыми подскоками и делаем круг и возвращаемся на исходное место (2 раза).

**8. «Ложимся спать».**

Комплекс «Мышонок» используется для развития чувства ритма, актерского мастерства, улучшения координации и ориентации в пространстве, ознакомления с эстрадными движениями в стиле «рэп».

«Танец пяти движений»

**1. «Течение воды».**

Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. Выполняются в течение одной минуты.

**2. «Переход через чащу».**

Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Выполняются в течение одной минуты.

**3. «Сломанная кукла».**

Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). Выполняются в течение одной минуты.

**4. « Полет бабочек ».**

Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения. Выполняются в течение одной минуты.

**5. «Покой».**

Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса — стояние без движений, «слушая свое тело». Выполняются в течение одной минуты.

Замечание: после окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

Задачей комплекса «Танец пяти движений» является пробуждение в воспитанниках умения импровизации, самовыражения, дает возможность применить на практике уже полученные знания, умения и навыки. Так же этот комплекс можно использовать для снятия физического и эмоционального напряжения, т.к. он является полностью импровизационным.

Для выполнения упражнения необходима музыка разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.