**Тренировка ритмичности движений**

Цель: развивать двигательные способности обучающихся (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость); пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, координацию движений); воображение (способность к пластической импровизации).

**Игры и упражнения по ритмопластике**

*Цели:*развивать двигательные способности детей (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость); пластическую выразительность (ритмичность, музыкальность, быстроту реакции, координацию движений); воображение (способность к пластической импровизации).:

Музыка на таких занятиях имеет большое значение, так как помогает представить образы, стимулирует фантазию, помогает творчески использо­вать пластическую выразительность.

**«Мороженое»**

*Цели:*развивать умение владеть мышечным напряжением-расслаблением; ориентироваться в пространстве; координировать движения.

Дети «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, все мышцы напряжены. Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Дети постепенно расслабляют мышцы.

**«Кактус и ива»**

*Цель:*та же, что и в игре «Мороженое».

По команде педагога «Кактус» дети «превращаются в кактус» (напрягают мышцы), по команде «Ива» - «превращаются в иву» (расслабляют мышцы).

**«Мокрые котята»**

*Цель:*та же, что и в игре «Мороженое».

Дети изображают котят. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; по команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».

**«Конкурс лентяев»**

*Цель:*обучать полному расслаблению мышц всего тела. Педагог читает:

*Хоть и жарко, хоть и зной,*

*Занят весь народ лесной.*

*Лишь барсук — лентяй изрядный.*

*Сладко спит в норе прохладной.*

***В. Викторов***

Дети изображают ленивого барсука: ложатся на ковер и стараются, как можно больше расслабиться.

**«Заяц-барабанщик»**

*Цели:*развивать чувство ритма; согласованность действий с партнером; слуховое внимание.

Ведущий - заяц отстукивает ритмический рисунок на барабане, дети -зайчата повторяют ритмический рисунок.

**«Не ошибись»**

*Цель:*развивать чувство ритма, произвольное внимание, координацию.

Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

**Этюд «Осенние листья»**

*Цель:*передавать в пластических свободных образах характер и настроение музыкальных произведений (та же для последующих игр).

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю» (М. Глинка «Вальс-фантазия»).