

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Рекомендовано НМС
протокол № 48

от 18.03.2022 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
И.Ю. Керн

Дата



МП

ПРОГРАММА

летнего профильного лагеря

«Калейдоскоп»

Художественная направленность

Возраст детей 9-12 лет

Срок реализации – 18 дней.

Автор- составитель:
Иванова Оксана Михайловна,
педагог дополнительного образования

рп. Чегдомын, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каникулярное время для детей – это разрядка, накопившейся за год напряженности, восполнение израсходованных сил, восстановление здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, время открытий и приключений, время игры, время событий, время познания новых людей, а главное - самого себя.

Программа летнего профильного лагеря «Калейдоскоп» ориентирована на личность ребёнка, ее развитие, реализацию творческих возможностей в каникулярный период.

Цель: совершенствование творческих способностей детей.

Задачи:

- организовать активный отдых и досуг;
- расширить представление в области творческих дисциплин: вокал, хореография и актерское мастерство;
- развивать коммуникативные умения;
- удовлетворить потребность в самовыражении.

Участники: учащиеся объединений ЦРТДиЮ художественной направленности в возрасте 9-12 лет.

Форма проведения: профильный лагерь с дневным пребыванием, без питания.

Количество учащихся: 30 человек.

Программа реализуется в течение 18 дней, с понедельника по пятницу, в течении 3-х часов ежедневно.

Режим дня в лагере:

- 13.00 - встреча детей;
- 13.15- 15.00 - работа творческих мастерских;
- 15.00 - 16.00- Час игры.

В лагере будут работать творческие мастерские по вокалу, хореографии и театральной деятельности. В течение всей смены обучающиеся будут готовиться к большому концерту для всех участников лагеря и родителей. Каждый день для подростков будет проводиться Час игры на свежем воздухе. Для участников лагеря подобраны игры: на сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, игры на импровизацию и др. Запланированы конкурсные программы и мероприятия.

Формы организации деятельности:

- творческие мастерские;
- конкурсы;
- подвижные игры;
- брейн-ринг;
- квест;
- викторины;
- концерт.

Этапы реализации программы

1. Ознакомительный этап (1 и 2 день):

- формирование отрядов,
- диагностика,
- подготовка и проведение конкурса «Визитка»,
- игры на сплочение коллектива,
- открытие смены.

2. Основной этап (3-16 день)

- организация занятий в творческих мастерских,
- проведение творческих конкурсов,
- организация досуговой деятельности: игры на свежем воздухе, викторины.

3. Заключительный этап (17-18 день)

- диагностика,
- репетиция концерта,
- проведение концерта,
- подведение итогов смены.

Календарно-тематический план летнего профильного лагеря "Калейдоскоп" (Приложение 1).

Учебный план творческих мастерских

№	Название тематических разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
I	Творческая мастерская «Хореография»	12	1,5	10,5
II	Творческая мастерская «Вокал»	12	2,5	9,5
III	Творческая мастерская «Актерское мастерство»	12	2	10
ИТОГО:		36		

Учебный план творческой мастерской «Хореография»

№	Название тематических разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
2.	Музыка и ритм	1	0,5	0,5
3.	Танцевальная разминка, шаги и комбинации	4		4
4.	Танцевальные этюды. Концертный номер.	6		6
ИТОГО:		12		

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1. Введение в предмет (1 час).

Теория: танец - ритмичные, выразительные телодвижения. Правила поведения в танцевальном зале, на сцене и в общественных местах. Техника безопасности. Комплекс упражнений для разогрева и растяжки мышц, связок и суставов. Разновидности танцевальных шагов.

Практика: игры на знакомство, поклон. Исполнение движений под музыкальное сопровождение.

Ритмические движения исполняем под эстрадную, современную музыку.

Раздел 2. Музыка и ритм (1 час).

Теория: ритмическая структура музыкального сочинения, последовательность длительностей - звуков и пауз.

Практика: самостоятельное определение на слух характера музыки, передача характера музыки в движениях. Распознавание вступления, различие двух-трех частных форм произведения. Изменение динамики, темпа, чередование музыкальных фраз, выделение акцентов, сильная доля такта. Танцевально-игровые задания на проявление инициативы и творческой активности.

Раздел 3. Танцевальная разминка, шаги и комбинации (4 часа).

Практика: упражнения под музыкальное сопровождение для: рук, ног, головы, туловища, плеч, бедер.

На середине зала, по диагонали и линиям: притопы, разнообразные шаги и прыжки, с добавлением рук, танцевальные движения и поклоны; по диагонали зала: «поскоки», «галоп», «полька», «перетопы», «мячики», прыжки с «захлестом» ноги назад, спокойные классические шаги вперед на полупальцах, добавление хлопков в соединении с шагами. Шаги в парах.

Сочетание или варьирование двух-четырех движений, сбор в общую комбинацию нескольких проученных движений, исполнение комбинаций.

Раздел 4. Танцевальные этюды. Концертный номер (6 часов).

Практика: изучение и исполнение танцевальных комбинаций, собранных в этюд. Выразительное исполнение выученных движений и комбинаций под музыкальное сопровождение, отработка на сцене. Исполнение танцевального номера.

**Учебный план
творческой мастерской «Вокал»**

№	Название тематических разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Введение	0,5	0,5	
2.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0,5	0,5
3.	Развивающие голосовые игры	1,5	0,5	1
4.	Работа над репертуаром	7,5	0,5	7
5.	Работа с микрофоном	1,5	0,5	1
ИТОГО:		12часов		

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1. Введение (0,5 часа).

Теория: понятие гигиены голоса. Охрана голоса. Техника безопасности на занятии.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (1 час).

Теория: сохранение здоровья голосового аппарата. Технология авторской гимнастики.

Практика: выполнение специальных упражнений.

Раздел 3. Развивающие голосовые игры (1, 5 часа).

Теория: «фонопедический метод развития голоса» В.В Емельянова и Карла Орфа.

Комплекс вокальных упражнений для развития певческого голоса, ФМРГ1 уровень.

Практика: выполнение комплекса вокальных упражнений для развития певческого голоса. Игры на раскрытие творческого воображения, фантазии.

Раздел 4. Работа над репертуаром (7, 5 часа).

Теория: выбор песен для концерта. Прослушивание репертуара современных детских вокальных групп.

Практика: исполнение знакомых песен. Разбор текста, содержания, настроения

произведения. Чтение текста песни вне ритма, пение мелодии разными способами.

Распределение дыхания по фразам.

Раздел 5. Работа с микрофоном (1, 5 часа).

Теория: правила работы с микрофоном.

Практика: работа с микрофоном на сцене.

**Учебный план
творческой мастерской «Актерское мастерство»**

№	Название тематических разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Введение	1	1	
2.	Основы театральной игры	6	1	5
3.	Основы сценического движения	5		5
ИТОГО:		12		

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел 1. Введение в предмет (1 час).

Теория: театр, виды театра. Театральная культура. Зрительская культура. Техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Основы театральной игры (6 часов).

Теория: понятие театральной игры. Наблюдение за окружающим миром и передача впечатлений в игре. Понятия: "жесты", "движения", "чувства", их значение в театральном искусстве. Перевоплощение.

Практика: упражнения: «Сказка», «Ассоциация», «Борьба стихий», «Ладонь», «Фотография», «Три точки», «Круги внимания», «Угадать шумы», «Радио», «Слышать одного», «Узнать запахи», «Ощущения запаха», «Вкусовые ощущения», «Информация через стекло. Дальнее расстояние»; упражнения на предлагаемые обстоятельства - «Эмоциональная память», «Цветение и увядание», «А я – чайник», «Лес» и др.

Раздел 3. Основы сценического движения (5 часов).

Практика: упражнения на развитие мышечно-двигательного аппарата актера. Вводные упражнения. Вводная композиция. Упражнения на внимание, память, силу, выносливость, скорость, ловкость. Комплексные упражнения для развития мышечных групп спины, живота и ног. Парные и групповые упражнения на равновесие.

Выполнение упражнений: «Крокодил», «Видеокамера», «Ходьба по канату», «Качели», «Лодочка», «Мостик», «Паром» и др.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы:

Помещения	Применение
Кабинет театральной студии	Творческая мастерская по актерскому мастерству
Актный зал	Отрядные дела, игровые программы, концерт
Кабинет вокальной студии	Творческая мастерская по вокалу
Танцевальный класс	Творческая мастерская по хореографии

Желательна близость парка или сквера для проведения Часа игры.

Перечень оборудования: видеопроектор, ноутбуки, музыкальный центр, микрофоны, фотоаппарат, видео камера, сценические костюмы.

Информационное обеспечение: картотека игр и творческих мероприятий (Приложение 3).

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования, по вокалу, хореографии и актерскому мастерству.

Формы контроля: по итогам смены.

Формы предоставления результатов: участие в концерте.

Оценочные материалы: опросные листы.

Для того, чтобы выявить, что ожидают дети от проведенной смены в лагере, в организационный период будет проведен вводный опрос. В конце смены будет проведен итоговый опрос (Приложение 2).

Список литературы

1. Суркова М. Ю. Игровой артикуляционно-дикционный тренинг. Методическая разработка.- С.: СГАКИ, 2012 г.
2. Щуркова Н. Е. Воспитание: Новый взгляд с позиции культуры. - М.: Педагогический поиск, 2013 г.
3. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение, 2014 г.
4. Эфрос А.В. Профессия: режиссер. - М., 2012 г.
5. Слуцкая С. Л. - «Танцевальная мозаика». - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006 г.

Календарно-тематический план летнего профильного лагеря "Калейдоскоп".

01.06 Инструктаж. Правила поведения. Игры на знакомство. Подготовка конкурса «Визитка	02.06 Открытие смены. Визитка. Игра-квест «Магия лета» Мини-соревнование на свежем воздухе	03.06 Работа творческих мастерских «Водная эстафета»	04.06 Работа творческих мастерских Игра «Копи царя Соломона»	05.06 Работа творческих мастерских. Творческое мероприятие: «Конкурс актерского мастерства»
08.06 Работа творческих мастерских Подвижные игры на свежем воздухе	09.06 Работа творческих мастерских Конкурсно-развлекательное мероприятие «Киномания»	10.06 Работа творческих мастерских Квест « Кто быстрее?»	14.06 Работа творческих мастерских Брей-ринг «Наш дом-Россия»	15.06 Работа творческих мастерских «Экологический десант» в парке
16.06 Работа творческих мастерских Конкурс «Мисс лагеря»	17.06 Работа творческих мастерских Игра «Тайное общество кладоискателей»	20.06 Работа творческих мастерских. Конкурсная программа «Фабрика звезд»	21.06 Репетиция концерта	22.06 Проведение концерта «Радуга таланта»

Опросный лист (начало смены)

Для того чтобы сделать жизнь в нашем лагере более интересной, мы просим тебя ответить на некоторые вопросы:	
Твои ожидания от пребывания в лагере?	
Есть ли у тебя идеи, как сделать жизнь в нашем лагере интересной и радостной для всех?	
Чем с удовольствием стал (а) бы заниматься?	
Что или о чем хотел (а) бы узнать?	
Чему смог (ла) бы научить своих товарищей?	
Какие игры и мероприятия тебе были бы интересны ?	

Опросный лист (конец смены)

По прошествии смены в лагере, мы просим ответить тебя на некоторые вопросы:	
Самое яркое событие в лагере?	
Самый замечательный день?	
Самое удавшееся дело?	
Чему я научился(лась)?	
Люди, которые мне стали дорогими?	

Картотека игр

Игры ознакомительного периода

1 «Клубочек»

Играющие становятся в круг. Клубочек перебрасывается от одного играющего другому, сообщая своё имя и увлечение. После того как клубочек полностью разматывается (не останется играющих без нитки) - клубочек сматывают, по средствам названия имени и увлечения того, от кого пришла нить клубочка. Тот от кого начал разматываться клубочек должен назвать имя и увлечение последнего, кому пришла нить. О правилах сматывания клубочка заранее сообщать нельзя.

2 «Алфавит» Зал делится на 2 команды

Построиться по именам, фамилии, по увлечениям, по росту в алфавитном порядке.

3 «Перемена мест»

Ребят становятся в шеренгу и называют водящему свои имена. Потом водящий отворачивается, участники меняются местами и водящий должен правильно назвать их по именам.

4 «Молекула – хаос»

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде ведущего: «Молекула по 2, по 3 и т. д.», игроки разбиваются на группы по 2, 3 и т. д. человек. Как только звучит команда: «Хаос», участники вновь начинают двигаться как молекулы. Таким образом, игра продолжается.

Игры основного периода

Живой узел

Количество играющих 3 - 8 и более человек.

Дети берут друг друга за руки в произвольном порядке. Каждый игрок должен держать за руки двух разных игроков, нельзя держать за обе руки одного игрока. В результате группа должна выглядеть как живой узел: руки всех игроков переплетены.

Цель игры: развязать узел, не расцепляя рук.

Распутав узел, играющие должны встать в круг, держась за руки (иногда может получиться два круга).

Лучший круг

Количество играющих: 6 и более человек.

Инвентарь: мел.

Все игроки делятся на четыре команды, берутся за руки и образуют четыре круга. Эти круги должны быть равно удалены от нарисованного в центре площадки круга диаметром 2-4 метра.

По сигналу команды пытаются, не расцепляя рук, как можно быстрее попасть в центральный круг.

Побеждает команда, которой удалось попасть в круг, не расцепив рук.

Танец с яблоком

Количество играющих: 2, 4 или 6 человек.

Инвентарь: несколько яблок.

Дети становятся друг против друга, зажав между лбами яблоко. Под веселую музыку шумового оркестра пары стараются исполнить любые танцевальные движения.

Если яблоко упадет, пара выходит из круга.

Рыбаки и рыбки

Количество играющих: 6 и более человек.

В начале игры одного участника выбирают «рыбаком». Остальные — «рыбки». «Рыбак» гоняется за «рыбой».

Пойманная «рыба» берет «рыбака» за руку и тоже становится «рыбаком».

«Невод» «рыбака» постепенно разрастается, и, в конце концов, в нем оказывается вся «рыба».

Змей Горыныч

Количество играющих: 3 - 6 - 9 человек.

Инвентарь: несколько лент ИЛИ веревок.

Кому незнакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла!

Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу.

Ноги игрока, стоящего по середине, связываются с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается четыре ноги.

По сигналу Змей Горыныч начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять руками «взмахи крыльев».

Добежав (доскакав, долетев) до какого-то ориентира, тройка разворачивается и возвращается.

Плетень

Количество играющих: 2 - 8 человек.

Дети, взявшись за руки, становятся шеренгами. Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется.

После поклона дети возвращаются на прежнее место.

С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по комнате, танцуют, используя известные плясовые движения.

С окончанием музыки каждая шеренга должна занять свое первоначальное место и быстро и правильно «заплести плетень», взявшись за руки крест-накрест.

Кто быстрее

Количество играющих: 1-6 человек

Инвентарь: одинаковые игрушки по числу игроков, лучше музыкальные.

Дети сидят на стульчиках; на небольшом расстоянии от них (2-3 м) лежит несколько бубнов (дудочек, ложек).

По команде необходимо добежать до бубна, погремать, оставить его и вернуться на свое место.

Снежная площадка

Количество играющих: 6 и более человек.

На заснеженной площадке дети скатывают из снега шар диаметром около двух метров.

Затем, взявшись за руки, образуют круг вокруг снежного кома. По первому сигналу дети идут по кругу вправо, по второму — останавливаются.

Каждый игрок, упиравшись ногами и не отпуская рук, старается натолкнуть рядом стоящего ребенка на снежный ком.

Тот, кто коснется снежного кома, выбывает из игры.

Аисты

Количество играющих: 6 - 8 человек.

Дети становятся в общий круг и изображают аистов. Каждый «аист» должен свить себе «гнездо» (начертить вокруг себя круг диаметром в один метр). Водящий, который не имеет «гнезда», стоит в центре большого круга.

По сигналу водящего начинается игра. Все «аисты» поднимают правую ногу и стоят на левой.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое «гнездо» и занимает его. Как только в одном «гнезде» окажутся два «аиста», они выскакивают из него и скачут на одной ноге (чередую правую и левую), огибая большой круг, один справа, другой слева, остальные же в это время могут опустить ногу.

Тот, кто прискачет первым, занимает «гнездо», а кто опоздал — становится водящим.

Больше двух раз одному игроку водить нельзя. Если он не успел занять гнездо, то водящим становится новый игрок.

Охотники

Количество играющих: 6 - 8 человек.

Играющие разбегаются по площадке. Три «охотника» стоят в разных местах, у них по маленькому мячу.

По сигналу ведущего: «Стой!» — все играющие останавливаются, и «охотники» с места целятся мячом в одного из них. «Убитые» заменяют «охотников».

Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды сошел с места, он заменяет «охотника».

Схвати змею за хвост

Количество играющих: от 3 человек.

Инвентарь: веревка (скакалка) длиной около 1,5 м.

Один из игроков держит в руках конец веревки. По сигналу ведущего он устремляется вперед, остальные участники пытаются догнать его, схватить за веревку, за «хвост». Тот, кому это удастся, становится водящим, и веревка переходит к нему.

Побеждает участник, сумевший спасти свой «хвост» от противников, продержаться по времени больше, чем другие игроки.

Бег с надувными шариками

Количество играющих: 2 — 6 человек.

Инвентарь: воздушные шары, нитки.

Участники состязания делятся на две команды. К ногам каждого бегуна привязываются по надувному шару.

По команде ведущего игроки бегут наперегонки до установленного рубежа.

Каждый следующий член команды начинает бег тогда, когда его партнер достиг рубежа.

За каждый лопнувший шар команда получает штрафное очко.

Вытяни репку

Количество играющих: 12 человек.

Инвентарь: пара одинаковых предметов (мячи, кегли и т. д.).

В игре принимают участие две команды. В каждой из них по шесть игроков (дед, бабушка, внучка и т. д.).

Участники становятся в две колонны, на расстоянии нескольких метров от первого игрока ставится «репка» (кегля, мяч и т. д.).

По сигналу ведущего первые номера («дедки») бегут по направлению к кегле, оббегают ее, возвращаются к своей команде, берут за руку второго участника («бабуку») и оббегают кеглю вдвоем. Последний играющий («мышка»), оббежав кеглю, должен успеть схватить ее.

«Шагом марш!»

Постройте детей в колонну по одному.

Двигайтесь в разном темпе и в разных направлениях, например, как солдаты — строевым шагом по периметру комнаты или детской площадки или же как цапли — по диагонали, высоко поднимая ноги, и т. д.

Набрось кольцо

Количество играющих: 1 -6 человек.

Инвентарь: табуретка (стул), 6 колец (из проволоки, пластмассы и т. д.).

С расстояния нескольких метров на ножки перевернутой табуретки необходимо набросить четыре кольца из шести.

Соревнования с метлой

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: метлы по количеству игроков.

С помощью метел можно устроить различные шуточные состязания. Например, проскакать на метле наперегонки. Закинуть метлу в круг. Метать метлы на дальность. Оседлав метлу, пробежать мимо городков или других предметов, не задев их. Поиграть в футбол на метлах и т. д.

Ядро барона Мюнхгаузена

Количество играющих: 2 - 6 человек.

Инвентарь: воздушные шары по числу игроков.

Помните, как барон Мюнхгаузен передвигался, оседлав пушечное ядро? Предложите ребятам освоить этот необычный вид «транспорта».

Ядром может быть обычный воздушный шарик, на котором сбоку написано: «Ядро». Участники должны его оседлать, зажав между коленями и придерживая руками.

По сигналу в таком положении нужно проделать путь до поворотного ориентира и обратно.

Поджарь картошку

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: сковорода, несколько картошек.

С расстояния нескольких метров надо забросить пять картофелин на сковороду так, чтобы они остались на ней.

Последний выбывает

Количество играющих: 6 — 8 человек.

Инвентарь: несколько игрушек (кубики, мячи, городки).

Игроки бегут по кругу мимо лежащих предметов (игрушек). Предметов должно быть на один меньше, чем игроков.

По сигналу каждый старается схватить находящийся ближе к нему предмет. Кто не успел этого сделать — выбывает из игры.

Затем убирают из круга один из предметов.

Игроки бегут в другую сторону и по сигналу стараются завладеть предметами. Снова один из игроков оказывается лишним.

Наконец, остаются два самых ловких игрока, которые встают в десяти шагах от лежащего предмета и выполняют по указанию ведущего различные движения. По сигналу они устремляются к предмету.

Кто успеет его взять, выходит победителем.

Черепашки

Дети ползают на животе, передвигая вперед одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу.

Караси и карпы

Количество играющих: 6, 8 или 10 человек.

Игроки одной команды — «караси», другой — «карпы». Они встают спиной друг к другу на некотором расстоянии. Заранее определяется «домик» для каждой команды, то есть условная зона, где участники могут «спастись».

Как только ведущий произносит: «Караси!», группа «карасей» ловит «карпов», а те стремятся как можно быстрее спрятаться в «домике», и наоборот.

Носильщик

Инвентарь: игрушки.

Предложите ребенку проползти на четвереньках определенное расстояние и при этом провезти на спине какую-нибудь игрушку, стараясь ее не уронить.

Вначале дистанция может быть короткой, затем она удлиняется, а темп движения ускоряется.

Можно устроить соревнования.

С пенька — в кружок

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: мел.

Около «пня» (скамеечки) чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше.

Дети по очереди прыгают с «пенька» в кружок.

Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет.

Прыжки через скакалку

Количество играющих: от 3 человек.

Инвентарь: скакалка (веревка).

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы.

Остальные дети в это время перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Если в игре участвует один ребенок, можно привязать один конец веревки к неподвижной опоре (вне дома — к дереву), а другой конец веревку держит или вращает взрослый.

Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: на одной ноге, на двух ногах, боком и т. д.

«Ну-ка донеси!»

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: платки по числу игроков.

Дети сидят на стульях. У каждого ребенка под ногами платок. Нужно захватить его пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести любыми способами (например, прыгая на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца комнаты.

Пересаживаемся

Ребенок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение, приговаривая: «Сажусь направо, сажусь прямо».

Затем садится влево и обратно, также сопровождая это словами.

Взрослый сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки.

Если играют двое и более детей, можно организовать соревнование, кто это упражнение сделает лучше, с прямой спиной.

Султан

Количество играющих: 1-6 человек.

Дети сидят на ковре, ноги «по-турецки» (крест-накрест, внешние края стоп одинаково ровно опираются в пол).

Им нужно встать, придерживаясь за какую-нибудь опору, скрещенные ноги должны быть прямыми, стоять надо на внешних краях стоп.

Так же нужно сесть. При этом тяжесть туловища должна быть равномерно распределена на внешние края стоп обеих ног.

При повторении упражнения ноги скрещивают в другом порядке.

Играющие встают в круг. Каждый из них выставляет правую ногу в центр круга.

Ведущий кричит: «Три - пятнадцать», и все отпрыгивают назад как можно дальше.

Три - пятнадцать

Количество играющих: от 6 игроков.

Затем тот, кто прыгнул дальше всех, пытается наступить на ногу игроку, стоящему слева от него.

Если ему это удалось, он продолжает наступать на ноги другим играющим по ходу часовой стрелки. Если не удалось, очередь переходит к следующему участнику игры (прыгающий имеет право совершить прыжок только один раз).

Тот игрок, на ногу которого прыгают, имеет право отскочить или расставить ноги одним прыжком.

Игрок, которому наступили на ногу, выходит из игры. Если прыгающий, делая вид, что прыгает, заставляя своего соседа отпрыгнуть, но сам прыжка не совершает, то сосед выходит из игры.

Игра заканчивается, когда остается один игрок.

Пятнашки по-медвежьи

Количество играющих: 2, 4 или 6 человек.

Два игрока примерно одного роста становятся лицом друг к другу и кладут руки друг другу на плечи.

По сигналу ведущего каждый участник игры пытается наступить партнеру на носок ноги, не отрывая рук от его плеч.

Перед началом игры желательно убедиться, что игроки обуты в подходящую обувь (кроссовки, ботинки и т. п.).

Выше земли

Количество играющих: 2-6 чел.

Выбирается голящий. Его задача — «запятнать» тех игроков, чьи ноги коснулись пола (земли).

Задача остальных — передвигаться с одного возвышения на другое, стараясь как можно меньше касаться пола, при этом стоять на одном месте нельзя.

Когда игрок встал обеими ногами на возвышение, «запятнать» его уже нельзя.

Пойманный становится водящим.

Колдуны

Количество играющих: 6-8 человек.

Выбирают двух-трех водящих, которые, бегая, стараются «осалить» — «заколдовать» игроков.

Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки могут выручить «заколдованных» касанием руки.

Игра проводится до того момента, пока все игроки не будут «осалены». Затем выбирают других «колдунов».

Можно играть и так: все «осаленные» игроки собираются в одном месте (в круге, квадрате).

Догонялки с фасолью

Количество играющих: 2 - 6 человек.

Инвентарь: фасоль, полиэтиленовые пакетики (или носки, чулки), веревочка.

Возьмите полиэтиленовые пакетики, наполните их фасолью — в каждый по полчашки, не больше, так, чтобы зерна лежали там свободно. Их надо крепко завязать.

Установите в комнате препятствия — стулья, кресла, коробки. На головы детям положите мешочки с фасолью.

Проигрывает тот, у кого мешочек упадет первым.

Ритм по кругу

Дети садятся в круг на колени и пятки. Число участников в круге не должно быть кратно трем. Первый ребенок хлопает в ладоши один раз, второй — два раза, третий — три раза, следующий опять один раз и т. д.

Ведущий (взрослый) задает различный темп игры, меняет направление игры (по часовой стрелке или против).

Далее упражнение усложняется. Дети садятся полукругом. Взрослый отстукивает какой-то ритм. Дети по команде его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, звучит новая команда: «Давайте прохлопаем эту мелодию так: каждый по очереди будет делать по одному хлопку».

Когда мелодия закончится, следующий по кругу ребенок выжидает короткую паузу и начинает прохлопывать мелодию сначала. И так до команды «Стоп».

Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко.

Зоопарк

Ребенок изображает какое-нибудь животное. Остальные должны отгадать изображаемое животное.

Игры заключительного периода

Слепой скульптор

Водящему завязывают глаза. Одного из участников игры взрослый ставит в любую позу. Это — «скульптура». Водящий должен ощупать «скульптуру» и «слепить» из другого ребенка точно такую же (не зеркальную).

Можно составить «скульптурные группы» из двух - трех человек.

Очень важно, чтобы после окончания своей работы «скульптор» с открытыми глазами мог поправить допущенные ошибки.

Непоседушки

Дети встают в круг. Через одного надо то присесть, то подпрыгнуть, то наклониться в быстром темпе.

Ладушки

Дети встают друг напротив друга в парах с согнутыми в локтях руками, ладонями соприкасаясь с ладонями партнера.

Сначала каждый игрок хлопает в свои ладоши и возвращает руки в исходное положение. Затем делает хлопок в ладоши партнера и снова принимает исходное положение. Потом хлопает своими ладонями и так далее. Хлопок правой ладонью по правой ладони партнера. Исходное положение. Хлопок своими руками. Исходное положение. Хлопок левой ладонью по левой ладони партнера.

Повторять упражнение, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Хлопки

Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два — присесть, на три — встать с поднятыми вверх руками. (Можно применять любые другие варианты движений.)

Гирлянда из обезьянок

Дети встают друг за другом таким образом, чтобы руки лежали на плечах стоящего впереди. Услышав условный сигнал, первый ребенок поднимает правую руку. На следующий сигнал второй ребенок поднимает левую руку, на третий — третий поднимает правую и т. д. Затем в том же порядке руки опускаются вниз.

Передача мяча

Игра проводится в форме соревнования команд.

Дети в каждой команде стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки.

Первый игрок передает мяч второму сверху над головой, второй третьему — снизу между ногами и т. д.

Можно передавать мяч сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево.

Побеждает команда, быстрее всех передавшая мяч от первого игрока к последнему.

Паровозы

Игра на координацию движения, командных навыков.

Дети разбиваются на команды по 4-5 человек, выстраиваются паровозиком, в затылок друг другу (стоящий сзади держит стоящего впереди за талию).

Все закрывают глаза, кроме игроков, стоящих первыми — они медленно начинают движение. Их задача — аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими игроками; задача остальных — максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, наиболее точно повторять его движения, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади.

По команде взрослого дети останавливаются, первый встает в конец паровоза и т. д., пока каждый не побывает в роли ведущего.

Колеса паровоза

Игра способствует развитию координации движения, прививает навык командных действий.

Дети разбиваются на команды по 4 - 5 человек и становятся друг за другом на четвереньки, держа того, кто впереди, за щиколотки.

Все игроки одновременно двигают правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой. Первое «колесо» сначала дает команды вслух, затем продолжает движение молча.

Выигрывает та команда, чьи движения были более согласованными.

Театр

Один игрок показывает в пантомиме известное стихотворение или басню, остальные должны отгадать название произведения.