

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДЕН
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 26.09.2025 № 277

**Сборник игр и упражнений
для занятий по хореографии**

методические рекомендации для педагогических работников

Разработали:
Баженова Д.В., методист;
Левина Е.В., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

Усть-Илимск, 2025

Содержание

1.	Введение	3
2.	Основные этапы музыкально-ритмической игры	4
3.	Игры и упражнения для учащихся 6-10 лет	5
4.	Игры и упражнения для учащихся 10-17 лет	6
5.	Упражнения с элементами хатка-йоги	8
6.	Упражнения для развития физических качеств	8
7.	Заключение	10

Введение

К ведущим задачам дополнительного образования относятся задачи по выявлению способных и талантливых учащихся и созданию условий для их дальнейшего развития. Хореографическое искусство учит красоте и выразительности движений, формирует культуру здоровья, развивает физические качества, воспитывает ценностное отношение к жизни. Благодаря хореографическому воспитанию и образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Воспитывая культуру танца, необходимо организовать педагогический процесс таким образом, чтобы занятия хореографией способствовали раскрытию творческого потенциала каждого учащегося. Изучение любого танцевального материала должно проходить в увлекательной игровой форме, так как введение игровых ситуаций создает на занятиях непринужденную атмосферу, облегчает процесс запоминания, освоения и выполнения упражнений, повышает эмоциональный настрой, а также способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей учащихся.

Музыкально-ритмические игры и упражнения вызывают интерес к занятиям. Учащиеся включаются в игру, предлагают свои варианты правил, усложняют содержание игры. Подвижные игры, с танцевальными элементами, способствуют выработки умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, приобретению опыта совместной отработки игровой ситуации.

Доступность игровых образов, интерес к игре, эмоциональный рассказ педагога, выразительное музыкальное сопровождение развивают детское воображение, дети точнее передают характер игрового персонажа, их движения становятся более свободными, исчезает скованность, появляется уверенность на занятиях хореографией.

Основные этапы музыкально-ритмической игры

Виды игр и упражнений:

1. Трудовые
2. Дидактические
3. Музыкально-ритмические
4. Тренировочные
5. Игры - забавы
6. Подвижные, спортивные
7. Сюжетно-ролевые
8. Поисковые

Функции игр и упражнений:

1. *Коммуникативная.* Игра отвечает за установление контактов со всеми участниками игрового процесса.
2. *Социализация.* Игра способствует формированию благоприятной общественной атмосферы, помогает постигать нормы и правила поведения в обществе.
3. *Обучающая.* Игра развивает память, внимание, восприятие информации, умения и навыки.
4. *Воспитательная.* Игра организует деятельность человека, воспитывает необходимые в нем качества
5. *Терапевтическая.* Игра помогает в развлекательной форме преодолевать трудности, с которыми человек сталкивается в различных видах деятельности.
6. *Диагностическая.* Игра позволяет определять отклонения в развитии и поведении человека.
7. *Самореализация.* Игра позволяет достичь собственных целей и реализовать желания, идеи, мечты.
8. *Коррекция.* Игра помогает исправить ошибочные суждения, изменить полученную ранее информацию.
9. *Командообразующая.* Игра помогает сплотить всех участников группы для образования единой команды, что положительно сказывается на техническом мастерстве танцоров.

Основные этапы игры и упражнения:

Первый этап -подготовка к проведению игр, упражнений

На этом этапе педагог проговаривает название игры или упражнения, разъясняет правила, содержание и вводит в сюжет. Напоминает учащимся основные музыкально-ритмические движения, распределяет роли, раздает атрибуты и размещает учащихся на площадке.

Второй этап -проведение игры, упражнения

Педагог руководит, наблюдает со стороны и участвует сам, если это необходимо по условиям. В процессе необходимо не допускать физического перенапряжения или исполнения сложных элементов. На этом этапе формируются и совершенствуются двигательные, танцевальные навыки учащихся, проявляется их самостоятельность и индивидуальность.

Третий этап -подведение итогов игры, упражнения

Окончание должно быть запоминающимся и содержать анализ. Анализируется поведение участников, отмечаются лучшие участники, проговариваются ошибки. Важным моментом является поощрение участников.

Игры и упражнения для учащихся 6-10 лет

Игры и упражнения на развитие чувства ритма:

- *упражнение «Дирижер и оркестр»*. Один учащийся читает стихотворение, другой дирижирует, а остальные «играют на воображаемых музыкальных инструментах»;
- *упражнение «Ритмический аккомпанемент»*. Группа делится на две команды. Одна исполняет песню, а другая негромко отхлопывает определенный ритмический такт;
- *игра «Игра в слова»*. У учащихся в руках музыкальные инструменты: бубны, кубики, палочки, маракасы, ложки. Ведущий называет слова, а учащиеся отстукивают ритм слов песни или стихотворения;
- *игра «Угадай, кого зову»*. Педагог или учащийся простукивает ритм имени любого учащегося, остальные участники должны угадать имя. Называть можно имена в полной и уменьшительной форме (Маша, Мария, Машенька);
- *игра «Пение и хлопки»*. Группа делится на две команды. Одна подгруппа поет мелодию, а другая, отстав на один-два такта, отхлопывает ритмический аккомпанемент;
- *игра «Ансамбль»*. Мелодию проигрывает педагог. Учащиеся делятся на три группы. Одна играет на ударных инструментах (ложках, маракасах, музыкальных коробочках) или прохлопывает в ладоши повторяющийся ритмический такт. Другая выступает в роли танцоров. Третья группа зрители. Группы меняются.

Игры и упражнения на развитие слуха:

- *игра «Воротца»*. Учащиеся выстраиваются парами по кругу, держась за руки. Пары делятся на 2 команды: «Пеликаны» и «Великаны». Звучит марш и пары идут по кругу. На счет «раз» 8-го такта ведущий подает команду: «Великаны!» или «Пеликаны!» Пары, которых назвали, останавливаются и образуют «воротца», неназванные пары пробегают в «воротца». К концу музыкальной фразы они должны добежать до своего места;
- *упражнение «Снежки»*. На счет «раз» - наклоняемся, как бы берем снег, на счет «два - три» - лепим снежок, на счет «четыре» - кидаем и кричим «ха». Повторяем на месте несколько раз, затем начинаем перемещаться по залу. Можно менять темп;
- *упражнение «Цепочка»*. Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы (руки на плечи, на пояс, крест-накрест, за руки, под руки и т.д.). Периодически педагог меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту - ступаем осторожно», «перешагиваем лужи».

Игры на развитие музыкальной памяти и внимания:

- *игра «Слушаем музыку»*. Для игры потребуется 4-5 картинок, иллюстрирующих содержание знакомых музыкальных произведений. Учащиеся рассаживаются полукругом, перед ними на столе располагают картинки так, чтобы они хорошо были видны всем играющим. Звучит музыкальное произведение. Вызванный участник игры должен найти соответствующую картинку, назвать произведение. Если ответ правильный, все хлопают;
- *игра «Откуда звук?»*. Для игры потребуется любой музыкальный инструмент (колокольчик, бубен, погремушка, маракас и т.д.). 1 вариант проведения игры: учащиеся стоят по кругу. Считалочкой выбирается водящий, он становится в центр круга и ему повязкой завязывают глаза. Участники игры под музыку передают по кругу музыкальный инструмент. Как только музыка останавливается, тот, у кого в руках оказался инструмент, издает на нем несколько звуков. Водящий должен отгадать, в какой стороне слышен звук и подойти к нему;
- *игра «Музыкальный мячик»*. Учащиеся подкидывают или ударяют мяч под музыку, постепенно усложняя и соединяя элементы.

Игры на развитие творческих способностей и воображения:

- игра «Кот и мыши». Перед началом игры идет рассказ: «Жил в одном доме старый (ленивый, ворчливый и т.д. - вариант зависит от фантазии водящего) кот, который любил поспать. А в подвале жили маленькие мышки, которые любили играть и бегать. Но кот не любил шума и всегда ловил мышек...». Под музыку по очереди танцуют то кот, то мыши. В зависимости от того, кто танцует, меняется и музыка;
- игра «Цирк». Сидя на коленях, учащиеся закрывают ладонями глаза - это ширмы. Руководитель говорит, что на сцену выходит клоун, а дети изображают его выражение лица. По очереди появляются грустный, злой, хитрый, удивленный и веселый клоуны. Перед игрой учащиеся разминают мышцы лица: тянут себя за щеки, отправляют воздушные поцелуи, надувают по очереди щеки;
- игра «Улыбка». Учащиеся улыбаются широко. Затем показывают мимикой: обиду, надутые губы, нахмурили брови. Чередуют несколько раз. Чтобы улыбка получилось естественной, перед упражнением можно рассмешить учащихся, рассказав шутку;
- игра «Море волнуется». Учащиеся разучивают слова: «море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три - танцевальная фигура замри». Все замирают в танцевальных позах, ведущий выбирает игрока с самой красивой танцевальной позой и тот становится ведущим.

Игры и упражнения для учащихся 10-17 лет

Игры и упражнения на развитие чувства ритма:

- игра «Танец Огня». Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени. Педагог: «Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром»;
- игра «Хаос и ритм». Педагогом задает ритмический размер (счет до 8). Учащиеся хаотично двигаются по залу не сталкиваясь друг с другом. Педагог начинает считать. На счет 4 все делают хлопок, на счет 6 останавливаются, на счет 8 кричат «ой». Игра повторяется с ускорением;
- упражнение «Зеркало». Участники разбиваются на пары. Звучит музыка. Один из пары - зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем учащиеся в паре меняются ролями;
- упражнение «Ласточки, воробьи, петухи». Учащиеся стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка. «Ласточки» - «летают» (быстро бегают и машут крыльями). «Воробьи» - сидят на корточках, клюют зернышки, прыгают по залу. «Петухи» - важно прохаживаются по залу, руки (крылья) за спиной.

Игры на развитие творческих способностей и воображения:

- игра «Добрая Фея». Учащимся предлагается прослушать вариацию феи Сирени из балета П.И. Чайковского «Спящая красавица», а после, двигаясь под музыку, попытаться создать соответствующий пластический образ («открытый» корпус, движения свободные, мягкие, даже воздушные);
- игра «Не подведи команду». Все учащиеся и педагог встают в круг, у каждого в руках воздушный шарик. Все начинают медленно двигаться по кругу галопом в одну сторону и одновременно подкидывают шарик вверх. Задача каждого переходя на место предыдущего поймать шарик. Таким образом получается замкнутое слаженное движение по кругу.

Игры и упражнения на импровизацию:

- игра «Угадай эмоцию». Участникам раздаются карточки с названиями эмоций и предлагается по очереди выразить их с помощью мимики. Остальные участники должны угадать загаданную эмоцию;
- игра «Танцевальный колпачок». Все учащиеся встают в круг. В руках одного «колпак Гнома» или «Деда Мороза» или простая шапка. Педагог включает подвижную музыку. Учащиеся быстро передают колпак или шапку по кругу. Педагог выключает музыку, у кого в руках остается колпак или шапка, тот выходит в круг и танцует танец-импровизацию. Все учащиеся повторяют движения. Вместо колпака можно взять мячик, блок для йоги, любую игрушку;
- игра «Кто быстрее». Учащиеся встают по залу в несколько кругов, педагог включает музыку. Учащиеся хаотично бегают по залу, только музыка выключается, все должны очень быстро встать на свои места в круге. Чей круг встал быстрее, тот и выиграл. Можно вставать в линейки или в шеренги;
- упражнение «Походки». Это упражнение предполагает передачу движений, походки уверенного, радостного, обиженного и т.д. человека;
- упражнение «Зеркало». Учащимся в этом упражнении следует не просто повторить движения за партнером, но и сделать движения, ему противоположные, как в зеркальном отражении.

Игры и упражнения на развитие чувства ритма:

- упражнение «Цепочка имен». При подготовке к упражнению каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно будет сопровождать своим именем. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Имя должно произноситься четко и громко. Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, представляет свою танцевальную фразу, сопровождая ее своим именем. Затем вся группа повторяет движение и называет имя в унисон. Второй танцор повторяет танцевальную фразу, называя имя, и добавляет свое собственное движение и свое имя. Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют уже два имени и два движения в унисон. Далее процесс продолжается. Ведущий может в любой момент прервать цепочку и начать заново со следующего человека, если последовательность движений становится слишком длинной для запоминания. Упражнение можно выполнять, используя любое звуковое сопровождение или в тишине;
- упражнение «Движение с закрытыми глазами». Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры перемещаются по помещению, исследуя пол, стены, мебель. Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могут взаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами. Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытия относительно размера, формы пространства, или расположения объектов внутри него.
- упражнение «Активные и пассивные роли в группе». В упражнении участвует вся группа целиком или часть группы. В последнем случае оставшиеся могут стать зрителями. Используя навыки активности и пассивности, полученные в предыдущем упражнении, танцоры могут по желанию выбирать активную или пассивную роль. Они должны учитывать действия всей группы, решая перейти от одной роли к другой. Пассивный танцор может преподнести сюрприз партнеру, внезапно став активным. Активные танцоры могут относиться ко всем остальным, как к пассивным танцорам. Несколько активных танцоров могут вместе участвовать в создании движений одного пассивного.

Упражнения с элементами хатка-йоги

Наклоны корпуса к ноге. Учащиеся ставят правую ногу на одну линию. Левая нога стоит сзади и согнута в колене. Правая нога стоит на пятке. Руки сцеплены за спиной в замок. Корпус наклоняют раскачивающимися движениями на прямую правую ногу.

Приседание с наклоном корпуса. Учащиеся ставят ноги на широкой 2й позиции, стопы развернуты в разные стороны, плечи расправлены назад, руки сцеплены в замок. Постепенно начинают приседать, раскрывая колени в стороны. Затем, наклоняя корпус плавно вперед, поднимают руки за спиной.

Упражнение «Стрела». Учащиеся стоят прямо на одной опорной ноге. Ладони прижаты к полу. Вторую ногу плавно поднимают, выпрямляя. Вытягивают тело в одну линию, повторяя упражнение «шпагат» в воздухе.

Упражнение «Складка с одной ногой». Учащиеся сидя на полу, сгибают ноги в коленях (стопа к стопе, поза бабочка). Одну ногу оставляют согнутой в колене. Вторую ногу выпрямляют и плавно прижимают к корпусу. Голова тянется вверх.

Упражнение «Складка с двумя ногами». Учащиеся лежа на полу, вытягивают ноги вперед. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Сначала поднимают правую ногу вверх, согнув ее в колене. Одновременно поднимая корпус, стараются дотянуться руками до колена правой ноги. Возвращаются в исходное положение. Повторяют упражнение с левой ногой.

Упражнение «Рычаг». Учащиеся лежа на спине вытягивают руки в стороны ладонями в пол. Ноги вытянуты. Ступнями зажимают блок для йоги. Плавно поднимают прямые ноги, держа блок. По возможности, необходимо увести ноги за голову и отпустить блок на пол. Медленно вернуться в исходное положение. Руками взять блок, поднять корпус, сложившись в складку.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для мышц шеи:

- «Часики» (наклоны головы в стороны, вперед-назад);
- «Маятник» (полукруги головой);
- «Юла» (повороты головы в стороны с остановкой в анфас, без остановки подряд, круговые движения головой в одну сторону, в другую сторону);
- «Черепашка» (работа головой от шеи по полукругам, по передней части и по задней части, работа головой от шеи вперед, назад);
- «Джинн» (работа головой от шеи в стороны);
- «Кубик-рубик» (работа головой от шеи по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно).

Упражнения для плеч, предплечья, рук, кистей рук:

- «Незнайка и Знайка» (подъем плеч вместе, по очереди, по одному, по очереди вместе - по 3 раза);
- «Кубик-рубик» (квадрат плечами: вверх, назад, вниз, вперед и обратно);
- «Жернова» (работа плечами по полукругам вперед и назад);
- «Мельница» (круговые движения плечами вперед, назад (руки вдоль корпуса), круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад вместе, круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад по очереди, круговые движения плечами с согнутыми руками к плечам).

Упражнения для верхней части корпуса:

- «Часики» (работа корпусом, наклоны в стороны, вперед, назад);
- «Столик» (наклон, корпусом вперед, фиксируя ровное положение спины, с поднятой головой в анфас, с опущенной головой вниз, голова продолжение корпуса, назад прогибы);

- «Юла» (повороты корпуса в стороны, фиксируя корпус «анфас», не фиксируя корпус в «анфас»; повороты корпуса назад, открывая руки в стороны; повороты корпуса назад с открытыми в стороны руками; круговые движения корпусом вправо, влево);

- «Маятник» (движения корпусом по полукругу по передней части «Столик» и по задней части).

Упражнения для нижней части корпуса:

- «Часики» (работа бедрами в стороны);

- «Маятник» (работа бедрами по полукругам по передней части и по задней части корпуса);

- «Юла» (круговые движения бедрами в разные стороны, с прямыми и согнутыми коленями);

- «Кубик-рубик» (работа бедрами по квадрату, вперед-в сторону, назад-в сторону и обратно, с прямыми и согнутыми коленями);

- «Восьмерка» (работа бедрами, рисуя цифру 8, круг в одну сторону и в другую, с прямыми и согнутыми коленями).

Упражнения для стоп и голеней:

- «Юла» (круговые движения коленями и стопами по очереди и вместе, меняя направления);

- «Тянемся к солнышку» (стоя прямо) подъем на высокие полупальца, в первый раз вытягивая нос вверх, во второй раз с вытянутой вверх одной рукой, в третий раз с вытянутой вверх другой рукой, в четвертый раз - с обеими вытянутыми вверх руками;

- «Лестница» (подъем на полупальцах по 6 позиции. Поочередно отпуская пятки на пол, подъем и отпускание на полупальцах). Поочередно чередуя ноги, добавляя круговые движения руками, вместе и по очереди высокие полупальца;

- «Паровоз» (ходьба через полупальца, постепенно переходя на всю стопу мягко и четко, резко).

Упражнения для развития гибкости (этюды):

- «Колечко» (лежа на животе) опираясь на ладони, которые находятся перед корпусом. Ноги сгибаются в коленях и направляются к голове, передняя часть корпуса поднимается, опираясь на вытянутые в локтях руки, голова запрокидывается назад и направляется к коленям, нужно соединить стопу с головой;

- «Дельфин в море» (лежа на животе) ноги вытянуты, руки вытянуты перед собой, ладони соединены. Подняв руки и ноги вверх, катаемся на подтянутом животе: до груди и до таза;

- «Сфинкс». Учащиеся лежа на животе, сгибают руки и опираются на локти, плечи раскрыты, шея длинная, голова тянется наверх, ноги согнуты в коленях, стопы натянуты. Поочередно поднимаем прямые ноги от пола, тянем пальцы ног вдаль и задерживаемся в этом положении несколько секунд. Все повторяем несколько раз.

Прыжковые упражнения, махи ногами, трюки, вращения:

- «Зайчики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции на месте и по кругу);

- «Мячики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции вперед и назад);

- «Скакалки» (прыжки с вытянутыми стопами по 6 позиции в стороны);

- «Звездочка» («Разножка» по 6 позиции и по 2 позиции параллельной, чередуя руки то наверх, то в стороны);

- «Ножницы». Учащиеся выставляют поочередно ноги накрест в прыжке и на ширину плеч. Упражнение чередуют.

Заключение

Приобщение ребенка к искусству танца предполагает его желание заниматься хореографией. Возникающие в процессе обучения физические трудности при формировании хореографических навыков нередко становятся причиной охлаждения интереса к занятиям. Поэтому при проведении учебных занятий педагогу необходимо учитывать психофизиологические индивидуальные способности всех учащихся.

Использование системы музыкально-ритмических игр и упражнений позволяет сделать образовательный процесс более интересным и эффективным, содействует повышению качества обучения, создает и поддерживает положительное отношение и устойчивый интерес учащихся к занятиям, повышает уровень тренированности и способствует дальнейшему росту хореографического мастерства каждого учащегося.

Введение импровизации в процесс обучения развивает у учащихся воображение, мышление, воспитывает умение работать в парах, в группах, формирует пространственное мышление, позволяет детям свободно чувствовать себя на сценической площадке. Важно также то, что при объединении детей разного возраста во время игры и импровизации происходит сплочение коллектива, а это непосредственно влияет на результативность и творческие достижения объединения.