

ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ТАНЕЦ СЕМИ

Родительская
страничка



Для выполнения
упражнения
необходима запись
с музыкой разных
темпов,
продолжительност
ью 1 минута
каждого темпа.

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. «Скрипучие деревья».

Неструктурированная музыка.
Хаотичный набор звуков, вытряхивающие,
незаконченные движения.



4. « Полет бабочек ».

Лирическая, плавная музыка.

Тонкие, изящные, нежные движения.

Выполняются в течение одной минуты.



5.«Растение»

Родитель: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выбери себе растение, которое тебе нравится. По моей команде покажи, как растение реагирует на:

- тихий, нежный ветерок;
- сильный, холодный ветер;
- ураган;
- мелкий грибной дождик;
- ливень;
- сильную жару;
- ласковое солнце;
- заморозки»



6.«Танец огня»

Вечер, похолодало. Пора погреться у костра.

Руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени.

Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочки) ,
ниже (приседают и покачиваются).

Дует сильный ветер и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся.



7. «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.



После окончания
упражнений
поговорите с
детьми,
какие движения
больше всего
понравились,
что легко
получалось,
а что с трудом

