

ИГРЫ



«Огонь и лед». *И.п.* — стоя в кругу. По команде «огонь» — дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

«Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

«Раскачивающееся дерево» (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

«Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь; раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

«Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях,

пружинят в такт рукам-крыльям. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

«Потянулись — сломались». Руки и все тело устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)..... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».

«Рыбки и водоросли». Сначала ребенок изображает водоросли — делает плавные, легкие движения на месте. Затем — рыбок, как они передвигаются в воде.

«Облако и камень». Показывает камень — движения тяжелые, законченные. Облако — легкие, плавные, непрерывные.

Страна кукол

Взрослый говорит: «Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детстве не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою страну, куда мы сегодня и отправляемся, став ненадолго разными куклами».

«Насос и надувная кукла». Ребенок изображает надувную куклу, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслабленно на полу. Взрослый или другой ребенок «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. «Кукла» постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец «кукла» надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно — «кукла» сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела «куклы». После этого ее «сдувают», вынимая из нее насос, она постепенно «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

«Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе, который выберет ребенок.

«Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; полностью расслабленное тело (тело без костей).

«Пластмассовая кукла»: напряженное тело, законченные движения.

«Марионетка»: кукла, которую кукловод — ведущий приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела. Это упражнение направлено на осознание центров движения.

Упражнение «Подвески» сложнее: детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления подвешены на гвоздиках в шкафу (за руку, за палец, за воротник, за плечо и т.д.), т.е. их тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается.