**Знаете ли вы, уважаемые родители, что еженедельно с детьми младшей, средней группы проводятся занятия по программе «Театрализованная ритмопластика»?**

 **Театрализованная ритмопластика**– это чтение сказки по возрасту детей с последующим изображением героев и их действий.

В основу занятий входят известные и любимые детям русские народные сказки, а также сказки известных писателей, таких как Б. Заходер, С. Маршак, В. Сутеев, Н. Носов, Г. Андерсен, Ш. Перро, К. Чуковский.

Это мимика, эмоции и жесты, совершенствование двигательных навыков, умение владеть своим телом, укрепление и развитие мышц.

Это достижение во время занятий наибольшей плавности, грациозности и эстетичности при выполнении упражнений, что помогает детям преодолеть присущую им угловатость и скованность.

Вот несколько примеров, которые вы можете попробовать сделать сами с ребенком.

**Упражнение № 1 «Котята»**

Взрослый читает английскую народную песенку в переводе С. Маршака:

*Два маленьких котенка поссорились в углу,
Сердитая хозяйка взяла свою метлу
И вымела из кухни дерущихся котят,
Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.
А дело было ночью, зимою, в январе,
Два маленьких котёнка озябли на дворе.
Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,
Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.
Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.
«Ну что, — она спросила, — не ссоритесь теперь?»
Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,
Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,
И оба перед печкой заснули сладким сном,
А вьюга до рассвета шумела за окном.*

Ребенок, послушав песенку, по очереди показывает движения хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят.

**Упражнение № 2 «Жадный пес»**

Взрослый читает стихотворение Василия Квитка:

*Жадный пес
Дров принес,
Воды наносил,
Тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок
И съел сам —
Гам-гам-гам!*

Затем ребенок имитируют действия, о которых говорится в стихотворении.

Упражнения для развития чувства ритма под чтение стихов.

**Упражнение № 3**

Это упражнение научит ребёнка выявлять ритмический рисунок с помощью различных движений.

*У маленькой Мэри
Большая потеря:
Пропал её правый башмак*(7 хлопков)
*В одном она скачет,
И жалобно плачет, -
Нельзя без другого никак!*(7 хлопков)
*Но, милая Мэри,
Не плачь о потере*(вперёд 7 шагов)
*Ботинок для правой ноги*(3 хлопка)
*Сошьём тебе новый
Иль купим готовый,
Да только смотри – береги!*(7 шагов назад)

**Упражнение № 4 «Дерево»**

Пофантазируйте с ребёнком. Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живёт, а малыш пусть за Вами повторяет. В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки – ветви живые, они слегка колышутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле. И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось. Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зелёный росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.

**Упражнения № 5 «Роза»**

А теперь перенеситесь в сказочную Страну цветов. Посмотрите, сколько вокруг прекрасных цветов! Выберите один какой–нибудь цветок, например Розу. Попробуйте изобразить, что с ней происходит. Вначале ещё нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждёт, когда ему можно будет прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется всё выше и выше – и вот это уже огромный розовый бутон. И, наконец, бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир.

**Упражнение № 6 «Лягушка»**

Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами!

Представьте, что лягушка плывёт, и повторяйте её движения.

Придумайте и сыграйте сценку-этюд. Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать – петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

**Упражнение № 7 «Лебедь»**

Ну, конечно, мы знаем эту удивительную благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

**Танцы-импровизации**

Если немного пофантазировать, то можно придумать танец самостоятельно – это будет танец-импровизация. Для того чтобы исполнить его, нужно только включить музыку и дать волю воображению. Главное – это очень внимательно слушать музыку – она всегда подскажет, какое движение выбрать. Во время занятий используются высокохудожественные музыкальные произведения.

Ритмопластика – это музыка и танцы, сопровождающие каждое занятие. Это развитие музыкального слуха, памяти и чувства ритма. Это повышение эмоционального состояния ребёнка.

 ***Занимайтесь с удовольствием и будьте здоровы!***

Система занятий по программе «Театрализованная ритмопластика» разработана и сертифицирована И.Алексеевой, И.Крыловой