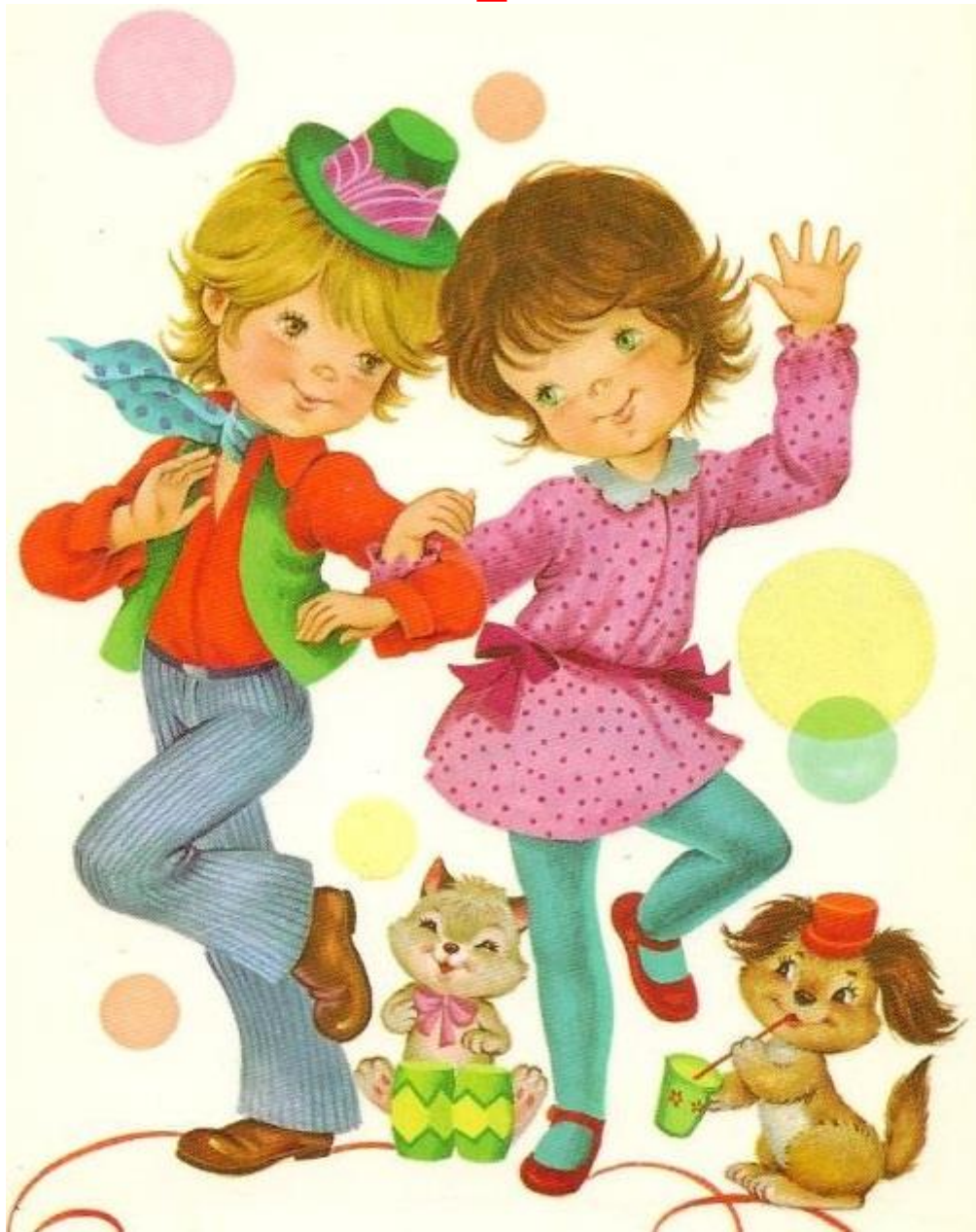


Танцевальные игры



1.«Цепочка»

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.

Участники становятся в колонну и двигаются «змейкой». Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает различные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки т.д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту – ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и т.д.

2.«Стоп – кадр».

Цель: снять внутренний зажим, помочь самосознанию и самопониманию, а так же высвобождению чувств.

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1 вариант: в разных позах, представляя собой скульптуру.

2 вариант: с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий, после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5 -8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

3.«Ищем друг друга».

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, развивать чувство быстрой реакции.

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается – каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

«Энергичная парочка».

Цель: симулировать общение в парах, развивать способность взаимопонимания, развить танцевально – экспрессивный репертуар.

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

- Держась правыми руками,
 - Взявшись под руки,
 - Положив руки друг другу на плечи,
 - Положив руки на талию,
 - Взявшись двумя руками – лицом друг к другу (спиной друг к другу).
- При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.

4.«Крылья».

Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т.д.). На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют – другие наблюдают, и наоборот.

5.«Лебединое озеро».

Цель: осознать свои танцевальные способности и возможность самовыражения, развить умение импровизировать.

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, «сложив крылья», или приседают на корточки).

Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Ведущий даёт комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

6.«Весёлый поход».

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально – экспрессивного стереотипа, а также ощущать себя в роли ведущего и ведомого.

Участники строятся колонной и двигаются «змейкой». Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает какое – то движение, остальные повторяют.

Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться на повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

7.«Сон».

Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия.

Участники располагаются на стульях в удобном положении или ложатся на пол на коврики, закрывают глаза.

1 вариант: ведущий даёт тему сновидения (например, «весна», «космос», «море», «облако» и т.д.) и участники под музыку отдаются своим фантазиям.

2 вариант: ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне музыки.

На втором этапе все делятся своими сновидениями.

Игра обычно проводится в конце занятия.

8.«Танцуют все».

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.

Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально – игровом тренинге.

«Хоровод знакомство»

Цель: развить групповые чувства сплочённости, сопричастности, принадлежности, побудить к вступлению в межличностные отношения.

Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идёт в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого участника (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает глубокий русский поклон и передаёт платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться пока все не перебивают в роли ведущего.

9.«Реверансы».

Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать с движением, осознать свою особенность самовыражения, развивать умение импровизировать.

В игре воссоздаётся атмосфера бала.

1 вариант: Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза – сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз).

2 вариант: Группа выстраивается в ряд. Король (королева) проходит вдоль участников, каждый из которых в знак приветствия поочерёдно замирает в реверансе, и становится в конец ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.

10.«Разрешите пригласить»,

Цель: возможность экспериментировать с движением. Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнёр. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников.

Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

11.«Всё дело в шляпе».

Цель: стимулировать общение в парах, развивать способность взаимопонимания и вхождение в межличностный контакт, расширить танцевально – экспрессивный репертуар.

Участники разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий в шляпе ходит по залу, останавливается воле любой пары, надевает шляпу на голову одному из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе.

12«Соло с гитарой».

Цель: симулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Все встают в круг и двигаются в ритм музыки. Ведущий с гитарой в руках выходит в центр круга и исполняет соло, выражая в танце свои чувства, затем передаёт гитару любому участнику. Далее каждый участник проделывает то же самое, при этом он может по желанию вступить во взаимодействие с кем – либо из группы. Каждый сольный танец в конце награждается аплодисментами.