

## **Творческие упражнения**

### **Снятие мышечного напряжения**

**1. Дети стоят в кругу, закрыв глаза.**

*Задание:* поздоровайтесь поочередно за обе руки, с одной и другой стороны.

**2. Дети с закрытыми глазами спокойно двигаются по залу.**

*Задание:* на сигнал «Стоп!» найдите взглядом своего товарища и кивните друг другу.

**3. Дети двигаются свободно под веселую музыку.**

*Задание:* при прекращении музыки постройтесь в цепочку по диагонали.

**4. Дети стоят парами спиной друг к другу.**

*Задание:* покажите чей-либо образ по своему выбору.

**5. Дети ходят вокруг обруча.**

*Задание:* когда прозвучит аккорд, запрыгните в круг.

**6. Дети стоят в кругу.**

*Задание:* я произношу слова, вы делаете соответствующие движения:

«земля» — руки вниз;

«вода» — руки перед собой;

«воздух» — руки вверх;

«огонь» — вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

**7. Русская народная игра «Пень-колода».**

Дети стоят в кругу, при помощи считалки выбирается ребенок, которому завязывают глаза. Остальные идут под музыку вокруг него. При прекращении музыки все останавливаются. Ребенок на ощупь должен узнать, до кого он дотронулся. Если не узнал, дети говорят:

Пень-колода

пень-

колода.

Просидишь до нова года!

**8. Русская народная игра «Волна».**

Дети стоят парами, как в игре «Ручеёк». Первая пара разворачивается лицом ко второй и «ныряет» под неё, третья пара — под четвертую и т.д. Та пара, которая оказывается первой, продолжает движение. Все пары движутся непрерывно.

**9. Русская народная игра «Капуста».**

Дети стоят цепочкой, первый участник «накручивает» (закруживает) цепочку за собой. Потом то же делает последний. При этом дети говорят:

Ты завейся, ты завейся, золотой кочешок.

Не женися, не женися, молодой женишок.

**10. Дети сидят в кругу.**

*Задание:* на счет от одного до десяти пересядьте по цвету волос, договорившись заранее: здесь — светлые, здесь — темные.

**11. Дети стоят в кругу.**

*Задание:* на счет от одного до семи постройтесь в шеренгу, по росту.