

ПРОГРАММА КРУЖКА «РИТМИКА»

Раздел «АДАПТАЦИОННО-ИГРОВАЯ РИТМИКА»

для детей 4-5 лет (средняя группа д/с)

Игроритмика.

Общеразвивающие упражнения для согласования движений с музыкой

1. **Постановка корпуса:** *(продолжаем работы над подтянутостью спины, красивой постановкой головы, ощущением «развернутости» плеч)*

2. **Ходьба:**

- * Простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы) в спокойном темпе, равномерном ритме *(идем получать золотые медали)*.
- * Шаг со свободной стопой *(в разном ритме и темпе)*
- * Шаг на пятках: Следить за осанкой и ровной спиной - *(разбей лед на луже)*.
- * Шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага *(не запачкай туфельки)*.
- * Шаг назад: *(исключать сталкивание детей)*

3. **Добавление движения рук к ходьбе**

- * Размахивание вперед
- * Размахивание назад
- * Подъем вверх
- * Подъем в стороны
- * Руки спрятаны за спину

* Движение с использованием хлопков.

4. Бег: * Легкий

* Равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

* Бег, высоко поднимая колени

5. Прыжки:

* Легкие

* Равномерные

* Высокие

* Низкие

* Возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование их между собой

* Чередование прыжков и «пружинки»

6. Поскоки:

* Легко перепрыгивать с ноги на ногу

* Сочетать подскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких полупальцах или бегом (*мячики скачут, мячики покатались*).

7. Притопы:

* Удары стопы в пол равномерно по три (тройной притоп)

* Различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд

* Поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами

8. Упражнение для головы:

* Наклоны головы вперед (вниз)

* В стороны (к ушкам) и по точкам с одной стороны на другую (*птичка клюет и здоровается клювиком*)

* Полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через верх).

9. Упражнение для плеч:

- * Спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз
(одновременно два плеча и поочередно правое - левое)
 - * Круговые движения плечами вперед или назад:
 - * Руки могут быть опущены вдоль корпуса
 - * Поставлены на пояс
 - * Положение «крылышки утят»
 - * Руки согнуты в локтях, локти направлены вниз и вместе с круговыми движениями плеч также очерчивают круг, «паровозик едет».
- кисти лежат на плечах.

10. Упражнения для корпуса:

- * Активные наклоны в стороны
- * Наклоны вперед
- * Перегибы корпуса назад
- * наклоны корпуса вперед (вниз) на 2/4 , а выпрямление на 1/4 такта, затем пауза на 1/4.
- * Один подъем и опускание плеч по 1/8 такта.

11. Упражнение для кистей, рук, пальцев:

- * Круговые движения вперед- назад, к себе - от себя
- * Круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак)
- * Движения рук исполняются ритмично, четко (*мельница, стрелки часов*).
- * Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (*крылья бабочки*)
- * Пальцы рук активно собираем в кулачки, а затем вытягиваем, собирая их вместе или растопырив (*кошка выпускает коготки*)
- * Можно использовать пальчиковые игры.
- * Пружинные движения руками
- * Выразительность и слитность движения: (*работа над образными движениями (маленький воробушек- большой орел, бабочки - жуки, цветы-злюки- закорюки)*)

Общеразвивающие упражнения для согласования движений с музыкой (с предметами).

- * Упражнения с мячом
- * Упражнения с обручем
- * Упражнения с флажками
- * Упражнения с платочком
- * Упражнения с кубиками
- * Упражнения с 1-м и 2-мя шариками
- * Упражнения с листочками
- * Упражнения с небольшой игрушкой

Танцевальные движения

1. Приставной шаг:

* (Шаг - приставить) *(поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее)*

* В сторону (вправо, влево)

* Вперед

* Со статичным положением рук.

2. Топающий шаг:

* Шаг с притопом: шаг ногой вперед, затем два притопа

3. Боковой галоп:

4. Полуприседание:

* Небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание
– «пружинки:

* Мягко и резко, но равномерно. *(Деревянный Буратино, мягкие ноги у Мальвины).*

5. Повороты на двух ногах:

* Кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное переступание.

6. Вынос ноги на каблук, носок.

* С одновременным полуприседанием

* Знакомство детей с понятием «опорная нога», « работающая нога»

7. Хлопки:

- * Тройные с паузой по 1/8 такта,
- * Удары ладонь о ладонь,
- * Удары по коленам,
- * Удары по плечам.
- * Шлепки по бедрам

8. Ориентация в пространстве:

Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках:

8.1. Круг:

- * Один круг
- * Два круга (концентрических)

8.2. Линии:

- * Одна линия
- * Две линии (друг за другом или лицом друг к другу)
- * «Змейка»
- * Плетем «корзиночку»

8.3. Движение:

- * По кругу (с равными расстояниями между детьми)
- * В противоположную сторону
- * В рассыпную
- * Упражнение «петелька»
- * Упражнение «воротца»
- * Движение по кругу в парах.

9. Парные движения:

- * Кружение в парах - «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом)
- * Отход друг от друга назад
- * Различные виды хлопков в паре
- * Поочередное исполнение движений партнера и партнерши
- * Переходы к другому партнеру во время танца

Танцы:

Характерные танцы:

- * «Паучки» (Вот шагают паучки)
- * «Мотыльки» (Ах, как легка, жизнь мотылька)

Ритмические танцы:

- * Зарядка «Мы зарядкой заниматься», «Хлопаем в ладоши»
- * Весёлые ручки «Наши ручки могут хлопать»
- * Ладушки-ладошки «Мыли мылом мошки»

Русский народный танец в современной обработке:

- * Каблучок «Наши детки веселились»

Танцы с предметами:

(Предметы для танцев)

- * Листочки т. «Листики дубовые, листики кленовые»
- * Морковки т. «На полянке зайки танцевали»
- * Платочки т. «Мы платочки все возьмём»
- * Фантики от конфет т. «Фантики»
- * Массажные коврики т. Защитники природы
- * Погремушки т. «Ах, как весело сегодня», «Погремушки в руки взяли»
- * Цветные шарики т. «Летка-енка», «Смотри, как всё прекрасно»
- * Игрушки т. «Мы игрушки в ручки взяли»
- * Ленточки атласные цветные т. «Фонограмма» (-)
- * Ленточки синие атласные короткие т. «Вот какие капельки»
- * Снежинки на палочке или белые ленточки т. «(Дует)2 ветерок»