

ПРОГРАММА КРУЖКА «РИТМИКА»

Раздел «ТАНЦУЕМ – ИГРАЯ» для детей 5-6 лет (старшая группа д/с)

Игроритмика.

Общеразвивающие упражнения для согласования движений с музыкой

1.Ходьба:

(Различные виды шагов)

- * Со сменой темпа (*медленно и быстро*)
- * Сменой характера (*маленькие ножки и большие ноги*)
- * Сменой направления движений

Например (музыка одна повторить два раза)

- (1-я часть музыки - идут в одном направлении, например к игрушке, 2-я часть музыки – выполняют покачивание с носка на пятку, с окончанием фразы поворачиваются в обратную сторону. 1-я часть музыки – идут прямо, 2-я часть музыки – покачиваются с носка на пятку)
- Дети стоят парами, друг за другом держась за руки. 1-8 такт – первый стоящий в паре ведет своего партнера за собой, «саночки» 9-16 такт – ведущим становится второй ребенок.
- * В сочетании с другими движениями

Например (музыка)

- Бодрый шаг и легкий бег (1-я часть музыки – маршируем, 2-я часть музыки – выполнить легкий бег)
- Хороводный и топающий шаг (на первую часть дети двигаются по кругу хороводным шагом, 2 часть музыки – топотушки на месте и в повороте вокруг себя)

- Марш в сочетании с хлопками (1-я часть музыки дети маршируют на месте, 2-я часть музыки дети хлопают в ладоши, тихо и громко)
- Подскоки, притопы ногой и марш. (1-я часть музыки идем по кругу подскоками. 2-я часть музыки – остановится и выполнить притопы ногой. 2-я часть музыки – повторение – выполнить марш по кругу.

(Шаги в следующих рисунках танца)

* По кругу-Колонкой, «Змейкой», «Звездочкой», По одному (врассыпную), В паре.

2.Бег:

* Легкий (на месте, с продвижениями)

* Поднимая колено высоко вперед

* С захлестом голени назад

* Выбрасывая прямые ноги вперед.

*Бег в сочетании с другими движениями, **Например (музыка)**

- Бег с хлопками (1-я часть музыки – хлопаем в ладоши, 2-я часть музыки – легко бегаем по залу.

- Бег с притопами

(1-я часть музыки – топаем ногой медленно, затем быстро, 2-я часть музыки – легко бегаем по залу,

- Шаг с акцентом и легкий бег (1-я часть музыки – выполняем шаг правой ногой вперед, левой сделать притоп возле правой ноги. Шаг левой ногой вперед, правой притоп возле левой ноги.

Сначала выполним медленно, затем быстро, 2-я часть музыки – легко бегаем по залу

- Бег с прыжками (сочетать бег с прыжками на месте и в продвижении, меняя движение со сменной музыки)

3.Прыжки:

* Высокие,

* С акцентом вверх,

* С сильно вытянутыми коленями и стопами, на 1/4 такта.

* С выбрасыванием ноги вперед

* С выбрасыванием ноги в сторону

* С выбрасыванием ноги назад.

Варианты: На двух ногах, На одной ноге, С двух на одну, С одной на две, В повороте на 90 градусов
Варианты на координацию с добавлением рук.

* С движением рук на координацию. (руки ставим на пояс, на плечи, поднимаем вверх и опускаем на плечи, на пояс, вниз и хлопки перед собой. Сначала выполнить двумя руками, после поочередно)

4.Подскоки: (Музыка)

* Вперед

* Назад

* В сторону

* На двух ногах на месте

* Подскок на одной ножке

*Подскоки в сочетании с другими движениями. **Например (музыка)**

- Шаг с высоким подъемом ног и подскоки (1-я часть музыки идём высоко, поднимая ножки, 2-я часть музыки – выполнить подскоки)

- Подскоки и прыжки (1-я часть музыки – выполнить подскоки, 2-я часть музыки – выполнить прыжки)

- Подскоки и галоп (1-я часть музыки – выполнить подскоки, 2-я часть музыки – выполнить галоп)

5.Галоп: (музыка)

* Прямой

* Боковой.

Галоп можно выполнять

* Соло и в паре

*С разворотом корпуса лицом в круг и лицом из круга, добавляя руки.

* В сочетании с хлопками

* В сочетании с притопами

* В сочетании с подскоками вокруг себя

6. Упражнения для рук, кистей, пальцев:

* Являются частью разминки

* Включаются в танцевальные элементы

* Включаются в танцевальные комбинации, этюды и игры.

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 гимнастической палкой

Танцевальные движения

1. Простой танцевальный шаг (музыка)

- * Приставной шаг
- * С последующим приседанием в направлениях: (вперед, в сторону, назад)
- * Переменный шаг:

2. "Веревоочка» - вперед. (музыка)

3. "Ковырялочка" – (перед собой, в сторону, в сочетании с бегом и притопом) (музыка)

По мере усвоения, к движению ног прибавляется движения корпуса (наклоны, повороты) головы и рук.

4. Хлопки:

- * В паре - варианты хлопков по ладоням партнера.

5. Ориентация в пространстве

Использовать все разнообразие композиционного рисунка:

- * Круги, Линии, Звёздочки», «Плетень», «Корзиночку», «Воротца», «Змейку», «Улитку».

Способствовать самостоятельному выбору рисунка детьми, развивать способность разводить любой рисунок самостоятельно, под разнохарактерную музыку.

Танцы:

Характерный танец:

- * Танец смешных поросят «Хрюшки в лужицах лежали»
- * Кузнечик «(Прыг да скок)2 маленький кузнечик»

Ритмический танец:

- * Зарядка «Зайцы встали по порядку»

Танцы с предметами (предметы для танцев):

- * Снежки т. «У леса на опушке»
- * Колокольчики, сине-голубые капроновые ленточки т. «В синей морской глубине»
- * Мишура «Осьминожки»
- * Мячи (арбузы) т. «В огороде у меня»
- * Массажные коврики т. «Чудо-детство»
- * Листья т. «(Листик)2 листопад»
- * Ленточки атласные т. «В руки ленточки мы взяли»
- * Цветные одноразовые тарелки т. «Часики»

Русский народный танец в современной обработке:

- * Платочки в горох т. «Пых-пых, самовар!»