

# ПРОГРАММА КРУЖКА «РИТМИКА»

## Раздел «КАЛЕЙДОСКОП»

для детей 6-7 лет (подготовительная группа д/с)

### Игроритмика.

## Общеразвивающие упражнения для согласования движений с музыкой

### 1. Ходьба (различные виды): Музыка

\* Шаги с одновременной работой рук (*Бодро маршируем добавляя работу руками, простой шаг с открытием и закрытием рук на талию, переменный шаг с открытием и закрытием рук*) \* Шаги с работой корпуса (*Шаг вперед правой ногой, приставляя левую ногу сделать соскок по шестой позиции, наклоняя корпус вперед, голову при этом повернуть вправо. Повторить все, с другой ноги*)

\* Шаги с работой головы (*Выполнить два танцевальных шага вперед, раскрывая руки в стороны, поворачивая голову вправо, затем выполнить три притопа на месте, возвращая руки на пояс*)

\* В различных композиционных рисунках и перестроениях (*нужно обратить внимание на то, чтобы у детей была естественность в исполнении, и яркая выразительность*)

### 2. Бег: Музыка

\* Бег с захлестом голени назад

\* Выбросом ног вперед

\* Легкий бег на полупальцах

\* Бег с высоко поднятым коленом

\* Бег, исполняющийся с ускорением

- \* Бег с замедлением
- \* Бег с остановками.

#### **Бег в сочетании :**

- \* Ходим – бегаем **Музыка**
- \* Бегаем – кружимся **Музыка**
- \* С прыжковыми движениями **Музыка**
- \* Шаг с притопом и бег **Музыка**
- \* Шаг с подскоком и бег
- \* Бег на месте с открытием рук и тройным притопом – ручки закрываем на пояс. **Музыка**
- \* Бег в повороте открывая руки в стороны, 2 хлопка и 2 притопа \*Бег по диагонали вправо, открывая руки в стороны, пауза и соскок по шестой позиции, бег назад возвращаясь в исходное положение, закрывая ручки на пояс, в конце музыкальной фразы – плие и соскок по шестой позиции. Все повторить по диагонали влево.
- \* Бег в повороте с тройными притопами. На беге ручки раскрываются в сторону, на притопах закрыть руки на пояс.

#### **3.Галоп. Музыка**

- \* По кругу
- \* По прямой линии
- \* Вокруг себя
- \* По одному
- \* Парой, в продвижении в различных вариантах рисунков танца.

#### **Галоп в сочетании:**

- \* С притопами
- \* Хлопками
- \* Различными положениями и движениями рук.

*Возможны выполнения галопа без смены направления продвижения (через полуповорот).*

#### **4.Прыжки. Музыка**

- \* В различных ритмических вариациях
- \* В различных темпах

**Например** (*Пружинка и прыжки, осторожные шаги с прыжками, прыжки с подскоками, прыжки через воображаемые препятствие*)

- \* На месте **Музыка**
- \* С продвижением вперед
- \* Назад
- \* В сторону
- \* С одновременными движениями рук и головы
- \* В исполнении по одному и в парах
- \* С разной амплитудой движения у мальчиков и девочек.

#### **5.Упражнения для рук.**

- \* Резкие - мягкие
- \* Короткие – длинные

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

- \* Упражнения с мячом
- \* Упражнения с обручем
- \* Упражнения с флажками
- \* Упражнения с бубном
- \* Упражнения с 1-м и 2-мя шариками
- \* Упражнения с кубиками
- \* Упражнения с цветными атласными ленточками
- \* Упражнения с резинкой
- \* Упражнения с султанчиком
- \* Упражнения с гимнастической палкой
- \* Упражнения на степях

## Танцевальные движения

*Соединяются в небольшие комбинации - логические цепочки.*

*Совершенствуются ранее изученные и разучиваются новые варианты.*

### **1. Повороты:**

- \* Поворот партнерши из положения в паре - руки крест на крест
- \* Партнерши под рукой у партнера
- \* Повороты на шагах с продвижением вперед
- \* Повороты на подскоках
- \* Переход партнерши на место партнера
- \* Переход спинами друг к другу.

### **2. Хлопки:**

- \* С мальчиками разучиваются как элементы хлопушек. Например
  - Подымаем руки через стороны в верх, ладонь смотрит на ладонь, опуская руки вниз перед собой выполнить хлопок и руки раскрыть в стороны. Кисти на всех хлопушках должны быть ровные.
  - Хлопок в обратном направлении опуская руки через низ и подымая вверх. - По два хлопка согнутыми руками, руки в положении чуть ниже уровня груди.
  - Хлопки согнутыми руками меняя положение (одна рука идет вверх, вторая вниз) руки не должны подниматься выше подбородка
  - Хлопки в полной присядке на месте и в продвижении (работа рук как в предыдущем упражнении)
  - Выполнить хлопки в полной присядке, на месте и в продвижении. Один хлопок идет на уровне талии, один по правому бедру и по левому.

## **Танцы:**

### **Основные элементы танцев:**

#### **«Полька»**

- \* По 6 позиции (три шага – подскок), знакомство с вариантом польки по третьей выворотной позиции ног.

### **Элементы русского народного танца:**

- \* «Ковырялочка»
- \* «Веревочка»
- \* «Матрёшка»
- \* «Моталочка»
- \* «Тройной ход» с последующим ударом стопы в пол
- \* Припадание (по невыворотной 6 позиции и выворотной 3 позиции ног).

### **Характерные танцы:**

- \* Танец лягушачий хор «На полянке, у реки»
- \* Овощная полька

### **Ритмический танец:**

- \* Зарядка «Эй, лежебоки, ну-ка, вставайте!»

### **Танцы с предметами (предметы для танцев):**

- \* Веера т. «Модницы»
- \* Колокольчики т. «Морские звёзды»
- \* Маленькие мячики (син., красн., жёлт.) т. «Горошины цветные»
- \* Шарфы голубые, 3 зонтика (папа, мама, ребёнок) т. «Семья медуз»
- \* Ленточки короткие атласные (красно-жёлтые) палочках т. «Дыхание огня»
- \* Ленты белые капроновые на кольцах т. «Зима-зима»

- \* Зонтики т. «Улетай, туча!»
- \* Шляпы т. «Грибы и мухоморы»
- \* Степ платформы т. «Делайте зарядку, будете в порядке»

### **Современный танец:**

- \* Ленты длинные атласные на длинных палочках т. «Пузырьки лимонада»

### **Ориентация в пространстве:**

- \* Продвижение в различных рисунках по одному
  - \* Продвижение в паре с построениями
- Перестроения (переходы) из кругового рисунка в линейный и наоборот