Ритмика на 14.04. 2020г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Вид деятельности*** | ***Программные задачи*** | ***Репертуар*** |
| *Игроритмика* | *Различение динамики звука «громко-тихо».*  Под громкую музыку ходьба вперёд охотники  Под тихую –пригнувшись ходьба назад  Звери прячутся от охотников.  *Общарезвивающие упражнения « Рыбачок»*  Развитие коррдинации, точности движений, выразительности, пластики, умения точно передавать музыку в движении.  И.п. ( исходное положение)- сидя по- турецки.  **1 куплет**  Вступление- « закидывание удочки».  Запев : Сидя, с вытянутыми руками,(держат удочку), слегка раскачиваясь в такт музыке.  **Припев:** Сидя на полу, ноги прямо, руки в упоре сзади.  На слова « тра-ля-ля» ударять носком правой ноги слева и справа от левой ноги( через ногу)-8раз.  На повторение музыки –тоже самое другой ногой.  И.П. Сидя по-турецки, руки на затылке, локти разведены в стороны, спина прямая.  **2 куплет.**  1 фраза – наклон вправо достать локтем правое колено( 1 равз)- выпрямиться,  2 фраза- то же влево.  3-4 фразы –наклон вперед, достать локтями пол и авпрямиться-2 раза  Повторяем движения **припева.**  **3 куплет.**  И.П. Сидя на полу, ноги прямо, руки в упоре сзади.  1-2 фразы- поочередно вытягиваем носки ног вперед.  3-4 фразы- одновременно вытягиваем носки ног вперед.  **Припев:** движения повторяются.  **Проигрыш:**  И.п. – сидя на полу ноги вместе.  Имитация гребли на лодке.  На слова « вся рыба расплывается….»сесть руки в упоре.  На последний такт тра-ля-ля –лечь на спину. | Песня « Вместе весело шагать»  В. Шаинский.  Песня « Любитель-рыболов» М. Старокадомский. |
|  |  |  |
| ***Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | В положении лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Вытягивание рук в стороны,ног-вниз -вдох,  На выдохе вернуться в и.п. | ***Музыка для релаксации любая.*** |