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 назадЗвери 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 разаПовторяем 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.*** |