**Младший возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сентябрь**  **Октябрь**  **Ноябрь** | **Декабрь**  **Январь**  **Февраль** | **Март**  **Апрель**  **Май** |
| ***Виды шага:***   * Маршировка с разнообразными движениями рук; * Маршировка с хлопками; * Маршируем по кругу, в колоннах; * Ходьба на носках,на пятках; * Приставной шаг вперед,в сторону; * Топающий шаг;   Шаги с проговариванием.  ***Виды бега:***   * Легкий бег на носочках по кругу,врассыпную * Упр. «саночки»;   Прямой галоп;   * Бег «ножки назад»; * Чередование бега по одному и в парах; * Легкий бег «змейкой», держась за руки.   ***Прыжки:***   * «большая гармошка» * Высокие прыжки с мягким приземлением на две ноги; * Прыжки на одной ноге;   ***Танцевальные движения:***   * Разучивание поклона; * «пружинка» * «качалочка»; * Хлопки «тарелочки», «блинчики», * «молоточки» * Кружение в паре,руки «лодочкой»; * Упр «Отойди и подойди»; * Фантазии на заданную тему.   ***Перестроения:***   * Круг; * Построение в шеренгу; * Сужение и расширение круга; * Продвижение на шагах вперед и возвращение на свои места.   ***Танцы:***   * Слогоритмика   «Поехали»,  «Что за шум,что за гам», «Лягушата и ребята»;   * Танец * «Пошагай,пото-пай»; * Танец «Динь-динь,д/с» | ***Виды шага:***   * Семенящий шаг; * Пружинящий; * 2шага с высоким подниманием колен+прыжок на две ноги; * Скользящий шаг; * Шаг «Цапля»; * Имитация животных при ходьбе ; * Закрепление ранее изученных.   ***Виды бега:***   * Легкий бег в парах комбинируем с кружением в паре; * Бег «ножки вперед»; * Боковой галоп; * Бег,высоко поднимая колени * Закрепление пройденного.   ***Прыжки:***   * Прыжки с поворотом; * В стороны на двух ногах; * Прыжки в продвижении вперед,назад, вокруг себя; * Перескоки с одной ноги на другую;   ***Танцевальные движения:***   * Красивые движения рук в разных направлениях; * Т.ф. «капустка»; * «пружинка» сочетаем с поворотом корпуса; * «топотушки» в сторону, в кружении; * Притопы; * Упр. «Карусель»; * Упр.с маленьк.палка-   Ми.  ***Перестроения:***   * Построение в колонны; * Из колонн перестраиваем-ся в круг; * Построение по нескольким линиям.   ***Танцы:***   * Р.М. «Распускающий-ся цветок»; * Слогоритмика «медвежата», * «пчелы в ульях сидят». * «Пальчики цыплятки»; * Танец «Карнавал»; * Танец «Марш снеговиков»; * «Зайка беленький сидит». | ***Виды шага:***   * Приставные шаги вперед,назад; * Шаг «косичкой»; * Хороводный; * Хороводный с притопами; * Шаг «Чарли»; * Переменный; * Чередование разных видов шага; * Повторение и закрепление ранее изученных.   ***Виды бега:***   * Бег, с предметом в руках; * Боковой галоп в парах; * Разные виды бега сочетаем с разнообразными движениями рук; * Повторение и закрепление ранее изученных.   ***Прыжки:***   * «заборчик»; * Прыжки с движениями рук; * Разучивание подскоков; * «часики»(выставляем прямую ногу в сторону); * «мячики»; * Повторение и закрепление ранее изученных;   ***Танцевальные***  ***движения:***   * «воротики» в паре; * «распашонка» р.н.д.; * Нога на каблук, руки в стороны от корпуса; * Повороты вокруг себя с движениями рук; * Движениями имитируем животных; * «ножки вперед» руки полочкой; * Т.Ф «ручейки и озера»; * Чередование прыжков с шагами; * Фантазии детей под определенную музыку. * Упр.с лентами. * Упр. «Приглашение» * Упр. «Лошадки веселятся».   ***Перестроения:***   * Построение из одной шеренги в две; * Из положения круг, в рассыпную и обратно; * Движения по диагонали; * Перестроения в парах;   ***Танцы:***   * Движения в парах; * Слогоритмика * «дом для игрушек», * «Я топну ногой», * «Девочки и мальчики прыгают как зайчики». * Танец «Солнце и тучка»; * «Подарок маме» * «Барыня». |

Перспективный план

работы кружка ритмопластики