**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