**Дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ступени. Начало»**

**Группа 3 (возраст 5-7л)**

Задание1

**Развитие музыкально-ритмических навыков**

Танцевально-ритмическая игра «Семейная прогулка»

Счет: Раз – и – два - и – три – и – четыре – и-

 Раз – и – два - и – три – и – четыре – и-

*Дети встают в круг, держась за руки(возможна работа дома с взрослыми членами семьи).*

Педагог(*родитель*):

 1) - «По дороге бегут ребятишки и считают шаги шалунишки. А считают они вот так ***Раз – и – два - и – три – и – четыре – и»****- (*дети двигаются по кругу, делая шаги на каждый такт, 8 шагов на строку, повторить 4 раза для закрепления)

 2) - « Папы с мамами их услыхали и шаги с ними вместе считали. А шагали они вот так ***Раз*** *– и –* ***два*** *- и –* ***три*** *– и –* ***четыре*** *– и»-* (дети двигаются по кругу и делают шаги через такт. 4 шага на строку, повторить 4 раза для закрепления)

3) – «Ну и бабушки, чтоб не отстать. Тоже стали шагать и считать. ***Раз*** *– и – два - и –* ***три*** *– и – четыре – и*»-( Дети двигаются по кругу и делают шаги через два такта. Два шага на строку, повторить 4 раза для закрепления)

4) – «И прабабушка тихо сказала:- а я тоже шаги сосчитала. Ой, ка медленно она шла» ***Раз*** *– и – два - и – три – и – четыре – и-*(Дети хватаются за поясницу. Делая вид, что она болит и двигаются по кругу, делая один шаг за восемь тактов).

После общего усвоения ритмического рисунка, можно делить детей на группы: «идут гулять» *Мама* и *Дочки,* «идут гулять»  *бабушка и мама*, идут гулять *прабабушка и правнуки и т. д. с соответствующим соблюдением ритмического рисунка шагов, присущих данной роли(менять музыку от медленной к быстрой по темпу)*

Задание 2

**Развитие двигательных качеств и умений**

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим ша¬гом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

бег — легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "го¬рячему песку");

прыжковые движения — на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп — "лошадки", легкие поскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный ха-рактер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружин-ность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, рас-крывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый сол¬дат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида — прощение — радость";

плясовые движения — элементы народных плясок, доступных по координации — например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной • ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U> Разминка с Крабом

<https://www.youtube.com/watch?v=6Vf5_PQsjtk> Мультфильм «Балерина»

Задание1

***Разминка по кругу:***

1. марш
2. ходьба с носка
3. ходьба с высоким подниманием колена «лошадка идет»
4. бег с высоким подниманием колена «лошадка бежит»
5. бег с захлестом «достань до хвостика»
6. боковой галоп правым и левым боком
7. прямой галоп
8. поскоки
9. ходьба с восстановлением дыхания
10. ходьба змейкой

***Разминка на месте:***

1. Наклоны головы крестом
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны корпуса «маятник»
3. Приседания на «стульчик» 20 раз (ноги на шир.плеч, руки вытянуты вперед на уровне плеча)
4. Ноги по VI поз. Наклоны корпуса до касания ладонями пола с прямыми ногами-20 раз
5. Releve (вырастание на полупальцы) по VI позиции-20 раз (стопы вместе, колени втянуты, руки на поясе)
6. Разминка подъема стопы
7. Темповые прыжки на месте-20 раз
8. Выпрыгивание из VI поз с последующим приземление на «мягкие» ноги с фиксацией положения стопы на полу
9. Равновесие «ласточка» 1 мин с каждой ноги
10. Равновесие на полупальцах по VI позиции, руки в стороны-2 мин

Задание 2

**Заключительная часть**

*Корригирующая гимнастика для глаз «Веселая неделька»*

Мы в субботу пригласили

 *(взмахи руками к себе)*

Шустрых белок на обед

 *(повороты туловища вправо, влево с приседанием).*

Щей вкуснейших наварили

 *(обе кисти сжаты вместе, круговые движения обеими руками, туловище поворачивается вслед за руками),*

Наготовили котлет

 *(меняют местами ладони, лежащие одна на другой).*

Белки в гости прискакали

 *(прыжки на месте),*

 Посмотрели на столы

 *(широко открывают глаза и крепко их зажмуривают),*

В лес обратно убежали

 *(бег на месте)*

За орешками они

 *(постукивают кулаками один о другой).*

Задание 3

<https://www.youtube.com/watch?v=YYBUz9wMLrs> партерная гимнастика для детей

<https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg> онлайн уроки танцев