***Методические рекомендации для родителей по предмету «РИТМИКА»***

**1 класс:** *Музыкально – ритмические движения*

Различение двух контрастных по динамике или по темпу частей и передача их в движении. Движение с началом музыки и с ее окончанием, хлопки, ходьба в темпе музыки, тяжелая ходьба, легкий бег на носках.

*Танцевальные движения*

Удары пальцем одной руки о палец другой, вращение кистями, хлопки в ладоши, удар носком одной ноги о пол, притопы одной ногой, притопывание двумя ногами поочередно, пружинные полуприседания, кружение на шагах, выставление ноги на пятку, на носок, прыжки на двух ногах.

**2 класс:** *Музыкально – ритмические движения*

        Передача в движении трех разнохарактерных частей музыки. Ходьба четким шагом, осторожная ходьба, пружинное полуприседание, легкие поскоки, легкий бег врассыпную, прыжки на двух ногах.

*Танцевальные движения*

Совершенствование  танцевальных движений детей младшей группы. Бег, помахивание платочком, хлопки в ладоши и по коленкам, кружение по одному и в парах (на шагах и в беге), приседание, притопывание.

**3 класс:** *Музыкально – ритмические движения*

Четкая ритмичная ходьба, смена характера шага в связи с различными динамическими оттенками (например, энергичный шаг – на спокойный), маховые движения руками,  плавные движения руками, поскоки с ноги на ногу.

*Танцевальные движения*

Совершенствование танцевальных движений детей младшей и средней групп. Поочередное выбрасывание ноги вперед, топающий шаг на всей ступне на месте и при кружении, приставной шаг с приседанием, выбрасывание ног,  полуприсядка, «молоточки», «елочка», плавное поднимание и опускание рук (вперед и в стороны), движение в парах, поскоки, кружение, отход спиной от своей пары, сужение и расширение круга.

**4 класс:** *Музыкально – ритмические движения*

Умение двигаться в связи с динамическим или темповым изменением в музыке по частям, по фразам. Сильные поскоки, переход с напряженного движения на спокойное, пружинящий шаг, перестроения, ходьба шеренгами, прохлопывание ритмического рисунка, боковой галоп по кругу.

*Танцевальные движения*

Совершенствование танцевальных движений детей младшей, средней и старшей групп. Плавный хороводный шаг, переменный шаг, шаг с притопом, «ковырялочка», «веревочка», «гармошка», шаг польки, боковой галоп, хлопки в различных темпах, скользящие хлопки в ладоши, плавные движения рук, топающие шаги к центру и от центра, различные перестроения в парах, кружение под руку.

***ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ***

*Виды ходьбы*

*Бодрый шаг –*обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук активные, сильные.

*Спортивно – торжественная ходьба –*шаг с носка (а не с подушечки, как в бодром шаге), маховые движения рук более энергичные. Активно, жизнерадостно.

*Спокойный шаг –*неторопливый, непринужденный, прогулочный. Шаги небольшие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. Уравновешенно, безмятежно.

*Высокий шаг –*связывается с представлением о том, как идут солдаты. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Энергичные махи руками со сжатыми в кулак кистями. Шаги небольшие, но решительные. При этом нога опускается на пол с притопом. Четко, активно, мужественно.

*Шаг на носках –*нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Шаги плавные, без толчков, руки на поясе или поднимаются в стороны.

*Тихая, осторожная ходьба –*ноги ставятся мягко на всю ступню, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус немного наклоняется вперед. Без движения рук. Беззвучно.

*Пружинящий шаг –*на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в колене и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы.

*Виды бега*

*Легкий бег –* ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются; осанка ненапряженная, движение рук свободное.

*Неторопливый, танцевальный или пружинистый бег -*цепь легких пружинистых прыжков с одной ноги на другую.

*Стремительный бег -* ноги быстро отталкиваются от пола, корпус сильно выносится вперед, руки согнуты в локтях, движения собранные, динамичные. Исполняется без музыки или под громкое, стремительное музыкальное заключение.

*Широкий бег –*бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, руки выполняют сильные взмахи.

*Высокий бег –*нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

*Прыжковые движения*

*Прыжки*на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком от пола в зависимости от звучащей музыки. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются, корпус прямой. Прыжки на двух ногах бывают на месте, с продвижением вперед, в кружении. Встречаются прыжки на одной ноге, со сменой ног, прыжки ноги вместе – врозь или одна вперед – другая назад.

*Подскоки с ноги на ногу*

*Легкие подскоки –*движение полетное, скользящее, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед.

*Сильные подскоки –* свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что влечет за собой сильный отскок от пола.

Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении. Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

*Прямой галоп – движение «лошадок» -*исходное положение – третья позиция. Правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом, затем сильно ударяется носком о пол; левая нога прыжком приставляется к правой, как бы выталкивая ее вперед для следующего шага.

*ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ*

*Колонна.*Учащиеся выстраиваются в стройный ряд, в затылок друг за другом, с равными интервалами на расстоянии поднятых вперед рук.

*Колонна парами.*Перестроение из колонны по одному – в пары и из пар – в общую колонну. Для этого, идущий в паре ближе к центру встает позади своего партнера.

*Шеренга.*Стройный ряд стоящих плечом к плечу, лицом все в одну сторону.

*Круг.*Стоя в кругу, умение повернуться к его центру лицом, спиной, боком; сужать и расширять круг.

*Цепочка*. Колонна участником, взявшихся за руки, стоящих в затылок друг за другом.

*Змейка.*Ведущий идет поперек комнаты, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противоходом снова поперек комнаты в противоположную сторону и т.д. Ведущий может выполнять повороты произвольно.