

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ  
МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ  
ПО ВСЕМ ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

/ составил Султанхузина В.А./

<b><i>МЛАДШАЯ ГРУППА</i></b>	<b><i>СТАРШАЯ ГРУППА</i></b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спокойный шаг</li> <li>2. Бодрый шаг</li> <li>3. Прыжки на двух ногах (образные движения)</li> <li>4. Лёгкий бег</li> <li>5. Галопчик</li> <li>6. Пружинка</li> <li>7. Притопы одной ногой</li> <li>8. Дробный шаг ("топотушки")</li> <li>9. Выставление ноги на носок</li> <li>10. Выставление ноги на пятку</li> <li>11. Подготовительное упражнение к переменному шагу ( 3 притопа )</li> <li>12. "Фонарики"</li> <li>13. Хлопки (тихо - громко)</li> <li>14. Кружение на лёгком беге</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стремительный шаг</li> <li>2. Лёгкий и сильный подскок</li> <li>3. " Всадники "</li> <li>4. Приставной шаг</li> <li>5. Шаг с притопом</li> <li>6. "Ковырялочка" (без подскока)</li> <li>7. Пружинящий шаг</li> <li>8. "Весёлые ножки"</li> <li>9. "Ветер-ветерок" (на пластику рук)</li> <li>10. Ритмические хлопки</li> <li>11. Кружение на подскоках</li> </ol>
<b><i>СРЕДНЯЯ ГРУППА</i></b>	<b><i>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.</i></b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мягкий шаг</li> <li>2. Бодрый шаг</li> <li>3. Хороводный шаг</li> <li>4. Подскоки</li> <li>5. Прямой галоп</li> <li>6. Пятка-носок, 3 притопа.</li> <li>7. Притопы попеременно 2-мя ногами</li> <li>8. Поочерёдное выставление ног на носок и пятку</li> <li>9. Хлопки "тарелочки"</li> <li>10. "Передай платочек" ( на пластику рук )</li> <li>11. Кружение на лёгком беге, подскоках, топающем шаге.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переменный шаг</li> <li>2. Все виды полек</li> <li>3. "Цирковые лошадки"</li> <li>4. Боковой галоп</li> <li>5. Припадание</li> <li>6. Усложнение шага с притопом (на разные части стопы, с добавлением движений рук)</li> <li>7. "Ковырялочка" на поскоке</li> <li>8. "Метёлочка", "Козлик" и т д (народ. движения)</li> <li>9. Упражнения на пластику рук "Большие крылья"</li> <li>10. Кружение на шаге народной польки</li> <li>11. Вальсовые движения</li> </ol>