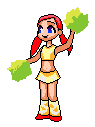
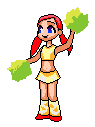
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Светлячок»**

**Музыкально-ритмический комплекс**

**«По следам Бременских музыкантов»**

**Подготовила: Бобкова О.В.**

** **

**Дивеево, 2014 год**

Основной комплекс упражнений

**Композиция 1. «Сыщик»**

1. Ходьба с носка

**Композиция 2. «Переполох во дворце»**

1. Бег, быстрый по кругу .
2. Перестройка в три шеренги
3. Правую руку на голову, приставные шаги вправо-влево с небольшим наклоном головы то же  с левой, руки опустить

**Композиция 3. «Погоня»**

1. Перестройка в круг
2. Бег, изображая погоню
3. Перестройка в три шеренги
4. Подьемы на носки.

**Композиция 3. «На привале»**

1. Пружинистые полуприсяды, покачиваясь в стороны, руками, махи вперед-назад
2. Наклон влево , приседая левой рукой «рвать цветы и складывать в корзинку

**Композиция 5. «Песня трубадура»**

1. И.П.стоя , ноги на ширине плеч, руки прямые вдоль туловища
2. Наклоны вперед, руки в стороны, с поднятием ноги назад
3. В и.п.

**Композиция 6. «Дуэт короля и принцессы»**

1. Позиция ног1, руки на пояс
2. Приседы на левой, правой ноге, с выставлением противоположной ноги на носок
3. Прыжки на месте

**Композиция 7. «Разбойники»**

1. Движения ритмичные плечами вверх, вниз
2. Поочерёдные движения плечами

**Композиция 8. «Иностранцы»**

1. Стойка   ноги вмести руки по швам
2. Махи руками вправо, влево
3. Приставные шаги с хлопками
4. Кисти к ушам, помахать кистями, притопы носками
5. Хлопки руками над головой

**Композиция 9. «Баю-баюшки-баю»**

1. Пружинистые приседы на ногах

**Композиция 10. «Песня друзей»**

1. Перестройка в круг, ходьба
2. Построение в шеренгу
3. Упражнение на дыхание
4. Уход