**Старшая и подготовительная группы.**

**I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание материала** | **Музыкальное сопровождение** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Подготовительная**  **(разминка)** | * Ходьба по кругу. * Ходьба с перестроением. * Упражнение «Хитрая лисичка». * Упражнение «Серый волк». * Боковой галоп. * Бег змейкой. * Построение врассыпную. |  |
| **Основная** | * Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. * Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны. * Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону. * Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону. * Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди. * Вращение бёдрами вправо, влево. * Круговые движения рук перед собой с хлопком. * Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой. * Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно. * Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. * Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой. |  |
| **Бег и прыжки** | * Поднять руки вверх, потянуться. * Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны. * Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад. * Бег по залу, подскоки (1-2 круга). * Ходьба на месте с подниманием рук вверх. |  |
| **Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа** | * Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. * Упражнения для стоп, потянуть носок правой, левой ступни. * Согнуть правую, левую ногу (попеременно). * Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны. * Упражнение «Велосипед». * Упражнение  «Факир». |  |
| **Заключительная** | Релаксация:«Расслабление». |  |

**II квартал**

**(декабрь, январь, февраль)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание материала** | **Музыкальное сопровождение** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Подготовительная**  **(разминка)** | * Ходьба по кругу. * Ходьба с заданием для рук. * Упражнение  «Пингвин». * Упражнение «Лошадки». * Подскоки. * Бег врассыпную. * Построение врассыпную. |  |
| **Основная** | * Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки. * Руки вверх попеременно, с хлопком. * Руки вниз попеременно, ладонями вниз. * Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. * Руки у плеч, наклоны вперёд. * «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно. * Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой. * Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону. * Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги. * Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад. |  |
| **Бег и прыжки** | * Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх. * Прыжки на обеих ногах, руки в стороны. * Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам. * Бег вперёд, назад, руки за головой. * Бег вокруг себя * Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки. |  |
| **Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа** | * Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно. * Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. * Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны. * Упражнение «Обезьянки кувыркаются» * Упражнение «Бабочка» * Упражнение «Бабочка распустила крылья». * Упражнение «Кошечка злая и добрая» * Упражнение «Кошечка тянется». |  |
| **Заключительная** | Релаксация: «Волшебный сон». |  |

**III квартал**

**(март, апрель, май)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание материала** | **Музыкальное сопровождение** |
| 1 | 2 | 3 |
| **Подготовительная**  **(разминка)** | * Ходьба по кругу. * Ходьба змейкой. * Упражнение «Мышки». * Упражнение «Медведь» * Подскоки. * Боковой галоп. * Бег змейкой. * Построение врассыпную. |  |
| **Основная** | * Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. * Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. * Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. * Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук. * Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. * Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. * Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок вправо. * «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад * Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. * Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. |  |
| **Бег и прыжки** | * Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. * Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны. * Бег вокруг себя. * Махи ногой вперёд. * Подскоки и бег врассыпную. * Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз. |  |
| **Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа** | * Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. * Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. * Лёжа на животе Упражнение «Рыбка» * Упражнение «Рыбка плывёт». * Лёжа на спине Упражнение «Колобок» * Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. * Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону. |  |
| **Заключительная** | Релаксация: «Океан» |  |