**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»  |  |