Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Гусельки»

**Комплексы степ-аэробики**

**оздоровительно-тренирующей направленности**

**для старших дошкольников**

Подготовила:

 инструктор по физической культуре

Глазырина Ирина Владимировна

2013 – 2014 уч. год

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Комплекс 1

**Подготовительная часть**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

 2. Ходьба на степе.

 3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

 4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

 5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

**Основная часть**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

 2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

 (1 и 2 повторить три раза.)

 3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.

 4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

 5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

 6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

 (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

 7. Бег на месте на полу.

 8. Легкий бег на степе.

 9. Бег вокруг степа.

 10. Бег врассыпную.

 (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

 11. Обычная ходьба на степе.

 12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

 13. Шаг в сторону со степа на степ.

 14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

 15. Шаг в сторону со степа на степ.

 16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

 17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

 18. Упражнение на дыхание.

 19. Обычная ходьба на степе.

 20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

 23. Шаг на степ со степа.

 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

 27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

 28. Бег змейкой вокруг степов.

 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

 Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

 30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

**Подготовительная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

 2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.

 3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

 4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

 5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

**Основная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

 2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

 4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

 5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

 (Повторить 2 раза.)

 6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

 7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

 8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

 9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

 10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

 11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

 12. Повторить № 10.

 13. Кружение с закрытыми глазами.

 14. Шаг на степ — со степа.

 15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

 16. Повторить № 1.

 17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

 18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

 19. Шаг на степ — со степа.

 20. Повторить № 18 в другую сторону.

 21. Ходьба на степе.

 22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

 Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш.

Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

 Мы со спортом крепко дружим,

 Спорт — помощник!

 Спорт — здоровье!

 Спорт — игра!

 Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

 23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например, комплекс утренней гимнастики на степах (для старших дошкольников).

Комплекс 1

Степы раскладываются в три ряда

**1-я часть.**

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

 Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

**2-я часть.**

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

 2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

 3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).

 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

 5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

 6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

 7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

Комплекс 2

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

**Подготовительная часть** (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.

 2. Поднимание плеч вверх-вниз.

 3. Ходьба обычная на месте на степе.

 4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

 5. Приставной шаг назад.

 6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

 7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.

 8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.

 9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

**Основная часть** (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

 2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

 3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.

 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

 5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.

 6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

 8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

 9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

 10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».

 12. Беговые упражнения.

 13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

 14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.

 16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

 17. Прыжковые упражнения.

 18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

 19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.

 21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.

 22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

 23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

 24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

 25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)