**Конспект упражнения на степ доске**

**«Бременские музыканты»**

*(подготовительная группа)*

**Вступление:**

Пробежать поскоком и встать в шахматном порядке за степы ;

- Акцентированная ходьба;

**1 Куплет:**

- «Ничего на свете…» - 4 раза поочередно выставить ногу на пятку(правую -левую), руки сгибать к плечам, пальцы в кулак;

- «Тем, кто…» - 4 раз поочередно ногу (правую - левую) назад на носок, руки через стороны вверх, хлопок в ладоши;

- «2-ой раз …Нам любые…» -Прыжки на степе, ноги вместе, с хлопками в ладоши перед собой;

**Проигрыш: -** Бег вокруг степа вправо, хлопок в ладоши, (влево) с захлестыванием голени, на месте;

**Ритмичный проигрыш:**

- Акцентированная ходьба на степе, перед степом, за степом, на степе;

**2 Куплет:**

- «…Наш ковер..» - 2 раза стоя на степе поднять руки в стороны вверх, в стороны, вниз;

- «…Наша крыша…» - выпад вправо, руки в стороны, Тоже влево;

- «-2-ой раз…Наше счастье…» - Прыжки на степе ноги вместе, хлопки в ладоши над головой;

**Проигрыш:** - Бег вокруг степа вправо, хлопок в ладоши, (влево) с захлестыванием голени, на месте;

**Ритмичный проигрыш:**

 - Акцентированная ходьба на степе, перед степом, за степом, на степе; - прыжком сесть на степ:

- упражнение «велосипед»;

- упражнение «ножницы»;

- сед, ноги врозь, руки в упоре сзади;

**- 3 Куплет:**

-«…Мы свое…» - 2 наклона вперед, коснуться руками носков ног;

- «Нам дворцов…» -поворот вправо с опорой на ноги и правую руку, левую вверх, сесть , Тоже влево;

- «2-ой раз … Не заменят…» - сесть, ноги скрестно (*по-турецки*), встать прыжком, ноги врозь, руки в стороны – вверх;

**Проигрыш:** - Бег вокруг степа вправо, хлопок в ладоши, (влево) с захлестыванием голени, на месте;

**Ритмичный проигрыш:**

 - Акцентированная ходьба на степе, перед степом, за степом, на степе; - прыжком сесть на степ:

В конце прыжком через степ- доску встать на правое колено, руки в стороны-вверх