**Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей   
направленности для старших дошкольников**

**Комплекс № 1**

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.)



**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**

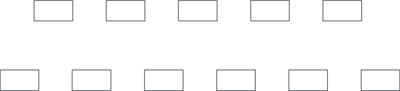
1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.  
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.  
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.  
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)  
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

**Основная часть**

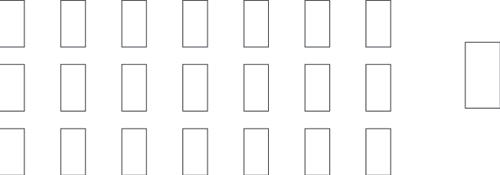
1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.  
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.  
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и 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*).  
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 № 3**

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.)