

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Центр развития ребенка – детский сад «Солнышко»**

Программа рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ ЦРР – детский сад «Солнышко»  
Протокол № 4 от «31» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ ЦРР – детский сад  
«Солнышко»  
\_\_\_\_\_ О.С. Попова



**Программа по дополнительному образованию детей  
старшего дошкольного возраста в образовательной  
области «Физическое развитие»  
«Степ-аэробика»**

Воспитатель по физическому воспитанию:

Парамонова Ольга Александровна

Котовск, 2021 г.

### **Пояснительная записка.**

Надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Мы осознаем, что физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Решение этой проблемы видится в совокупности социально - педагогических условий. Этому способствует и использование степ - платформ в работе по физическому воспитанию детей.

Степы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства «Домики». Для педагогов, подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На нем сложнее двигаться, чем на коврикe, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им, казалось, должно быть, особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность мини - степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

### **Структура занятий степ - аэробики:**

Один комплекс степ - аэробики, как полного занятия ,выполняется детьми в течении 8-12 занятий (в зависимости от сложности) один раз в неделю, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться, а также периодически меняется музыкальное сопровождение, добавляются предметы (платочки, султанчики, флажки, мячи и т.д.).

#### **Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:**

- подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная -4-6 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть: 5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная): 15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть: 4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

Основной **целью** программы является *разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений на степ – платформе.*

**Задачи:**

*I. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно - сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

*II. Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка
- обучать элементам техники точных движений и формировать устойчивое равновесие, на уменьшенной площади опоры  
Степ - платформы

*III. Развитие музыкальности:*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку
- развивать чувство ритма
- развивать музыкальную память

*IV. Развитие психических процессов:*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

*V. Развитие творческих способностей.*

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

*VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности.*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

## Содержание

Освоение основных элементов степ - аэробики ( базовых шагов), соединение их в двигательные и музыкально – двигательные композиции.

- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)
- Прыжки

## Динамика уровня овладения необходимыми навыками и умениями:

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет выполнять основные элементы (базовые шаги) на степ - платформе		Индивидуальные задачи коррекции и развития	Умеет выполнять шаги на степ - платформе одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки		Индивидуальные задачи коррекции и развития
		сентябрь	май		сентябрь	май	
1							
2							
...							
10							

### Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

**Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:**

**1 балл** - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

**2 балла** – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

**3 балла** – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### Условия для реализации программы:

- занятия проводятся в спортивном зале, в специально отведенное время, под руководством специалиста.
- необходимо наличие степа на каждого ребенка.

### Тематический план

Сроки	Содержание раздела программы	Задачи
<b>Сентябрь</b> <b>III неделя</b> <b>IV неделя</b>	<p>1.Познакомить с понятием «степ – аэробика», рассказать какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.</p> <p>2.Познакомить с основными элементами (базовыми шагами), сначала под счет, без музыкального сопровождения, в медленном темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Базовый шаг (Basic Step)</li><li>• Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)</li><li>• Приставной шаг (tap up, tap down)</li><li>• Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).</li><li>• Касание платформы носком свободной ноги (step tap).</li><li>• Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).</li><li>• Шаг с поворотом (turn step)</li><li>• Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы</li><li>• Шаги через платформу в продольном направлении (across)</li><li>• Выпады (lunges)</li><li>• «Крест». Шаг со степа вперед, со степа –назад, со степа вправо, со степа влево, руки на поясе.</li><li>• Прыжки</li></ul>	<p>Ознакомление с понятиями «степ», «аэробика»; ознакомление со спортивным инвентарем – степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности</p> <p>Познакомить с основными элементами степ-аэробики (базовыми шагами); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).</p>
<b>Октябрь</b> <b>I неделя</b> <b>II неделя</b>	<p>Повторить базовые шаги под счет, по мере усвоения предлагаемых элементов, повышаем темп, увеличиваем амплитуду движений, элементы соединяем в простейший ритмический рисунок с использованием музыкального сопровождения.</p>	<p>Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе; улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>



	В конце занятия подвижная игра «Займи свободное место» с использованем степов.	
<b>III неделя</b> <b>IV неделя</b>	Закрепить базовые шаги под музыку. Начать разучивать комплекс № 1(см. приложение №1). Степы расположены по кругу. На четвертой недели основная часть комплекса выполняется с платочками.	
<b>Ноябрь</b> <b>I неделя</b> <b>II неделя</b>	Совершенствование базовых шагов под музыку. Продолжить разучивание комплекса №1 (см. приложение №1). На третьей недели меняется музыкальное сопровождение для подвижной игры. На четвертой недели основная часть комплекса выполняется с флажками.	Закрепление и совершенствование базовых шагов, учить соединять их в комплексе; улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.
<b>III неделя</b> <b>IV неделя</b>	Закрепление комплекса № 1. На третьей неделе степы расположены в три ряда, мальчики выполняют комплекс с гантелями, девочки с ленточками. На четвертой неделе подвижная игра заменяется на занятия с мячом: - стоя на степе подбросить и поймать мяч (не сходя со степа) - стоя на степе стукнуть мяч об пол и поймать его - стоя на полу стукнуть мяч об степ и поймать его - в парах перебрасывать мяч друг другу стоя на степе	
<b>Декабрь</b> <b>I неделя</b> <b>II неделя</b>	Закрепление и совершенствование комплекса № 1 (см. приложение №1). Степы расположены в два ряда, девочки становятся на первый ряд берут ленточки, мальчики на второй берут гантели. На второй неделе поменять подвижную игру.	Закрепление и совершенствование базовых шагов, учить соединять их в комплексе; улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

<b>III неделя</b> <b>IV неделя</b>	Начать разучивать комплекс № 2 (см. приложение №1). В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены. На четвертой неделе комплекс выполняется с султанчиками.	Разучить основные элементы комплекса №2, формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). Закрепление и совершенствование базовых шагов, учить соединять их в комплексе; улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.
<b>Январь</b> <b>II неделя</b>	Закрепление комплекса №2. Основную часть комплекса выполнить с султанчиками. Султанчики лежат под степом. Подвижная игра заменяется на занятия с мячом: - стоя на степе подбросить и поймать мяч (не сходя со степа) - стоя на степе стукнуть мяч об пол и поймать его - стоя на полу стукнуть мяч об степ и поймать его - в парах перебрасывать мяч друг другу стоя на степе	
<b>III неделя</b> <b>IV неделя</b>	Закрепление комплекса №2. Поменять музыкальное сопровождение для комплекса Основную часть комплекса выполнить с султанчиками. Султанчики лежат под степом.	
<b>Февраль</b> <b>I неделя</b> <b>II неделя</b>	Закрепление и совершенствование комплекса №2. На четвертой неделе подвижная игра заменяется на занятия с мячом: - стоя на степе подбросить и поймать мяч (не сходя со степа) - стоя на степе стукнуть мяч об пол и поймать его - стоя на полу стукнуть мяч об степ и поймать его - в парах перебрасывать мяч друг другу стоя на степе	

<p><b>III неделя</b> <b>IV неделя</b></p>	<p>Закрепление и совершенствование комплекса №2. Комплекс выполняется с платочками. На четвертой неделе заменить подвижную игру на «Не зевай», дети бегут по кругу, воспитатель убирает один степ.</p>	
<p><b>Март</b> <b>I неделя</b> <b>II неделя</b></p>	<p>Начать разучивать комплекс № 3 (см. приложение №1). Степы расположены в три ряда .</p>	
<p><b>III неделя</b> <b>IV неделя</b></p>	<p>Продолжить изучение комплекса №3. С использованием гимнастических ленточек для девочек и гантелей для мальчиков.</p>	
<p><b>Апрель</b> <b>I неделя</b> <b>II неделя</b></p>	<p>Закрепление комплекса № 3. Степы расположены в хаотичном порядке. На второй неделе вместо подвижной игры вводится предмет (мяч): - стоя на степе подбросить и поймать мяч (не сходя со степа) - стоя на степе стукнуть мяч об пол и поймать его - стоя на полу стукнуть мяч об степ и поймать его - в парах перебрасывать мяч друг другу стоя на степе</p>	<p>Разучить основные элементы комплекса №3, формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). Закрепление и совершенствование базовых шагов, учить соединять их в комплексе; улучшать музыкальную и двигательную память детей; расширять двигательный опыт детей; развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>
<p><b>III неделя</b> <b>IV неделя</b></p>	<p>Закрепление и совершенствование комплекса № 3. Основную часть комплекса выполнить с султанчиками. Султанчики лежат под степом.</p>	

<p><b>Май</b></p> <p><b>I неделя</b></p> <p><b>II неделя</b></p>	<p>Начать разучивать отчетный танец для демонстрации родителям.</p> <p>Предложить детям несколько вариантов музыкальных произведений, оставив им право выбора.</p> <p>Продолжить разучивать танец, с использованием султанчиков.</p>	<p>Показать в танце все полученные знания за учебный год: умение выполнять основные базовые шаги, соединять их в комплекс.</p>
<p><b>III неделя</b></p> <p><b>IV неделя</b></p>	<p>Закрепить и совершенствовать танцевальные движения.</p> <p>Открытый показ для родителей танца с использованием степ – платформ.</p>	

## **Литература.**

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Данце// Учебно-методическое пособие. – СПб . Детство-пресс., 2000, 350с.
2. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода//Обруч.- 2005.-№1.-с 40-42
3. Павшик О. Правильные скамейки//Обруч.- 2007.-№5.-с 40-42
4. Машукова Ю.М. Степ – гимнастика в детском саду//инструктор по физкультуре.-2009.-№4-с 98-100
5. Кузьменко М.В. Организация и проведение занятий ритмической гимнастикой с дошкольниками// инструктор по физкультуре.-2011.-№1-с 34-40

## **Приложение 1.**

## **Комплекс 1.** Степы расположены по кругу.

### **1. Вводная часть:**

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку (дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками
4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

### **2. Основная часть:**

1. Ходьба на степе. Руки поочередно рисуют большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки
2. Шаг на степе – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (повторить 3 раза)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз
4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются 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, 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, 10 повторить 3 раза)
11. Ходьба на степе
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч
13. Шаг в сторону со степа на степ
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч
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. Упражнения на дыхание
18. Обычная ходьба на степе
19. Шаг со степа – на степ, руки вверх, к плечам
20. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе
21. Ходьба врассыпную, с хлопками над головой
22. Шаг на степ – со степа

23. Мах прямой ногой вверх – вперед (по 8 раз)
24. Ходьба змейкой вокруг степов
25. Мах прямой ногой вверх – вперед, руки на поясе (по 8 раз)
26. Бег змейкой вокруг степов
27. «Лодочка» на животе
28. Подвижная игра «Цирковые лошадки»

Правила игры: круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Дети убирают степы, берут коврики.

### **Упражнения на расслабление и дыхание.**

### **Комплекс №2.**

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

#### **Вводная часть:**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

#### **Основная часть:**

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

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

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением врассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением врассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники».

**Правила игры.** Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

**Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.**

## **Комплекс № 2:**

Степы расположены в хаотичном порядке.

### **Вводная 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 врасыпную 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 врасыпную 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.)

**Игры и упражнения на релаксацию.**

### **Комплекс № 3:**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски.

(Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

**Вводная 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. Ногю 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. Подвижная игра «Скворечники».

*Правила игры.* Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

**Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.**