

## Комплекс упражнений степ – аэробики в детском саду «Волшебные ступеньки» подготовительная группа

**Степ** - аэробика имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет.

**Цель степ** - аэробики: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

### **Задачи:**

1. Повышать уровень физического и музыкального развития детей;
2. Продолжать обучение работе на степ-платформе:
  - прыжкам на 2-х ногах через степ с продвижением вперед;
  - ходьбе с выпадами на степ;
  - ходьба «змейкой» с высоким подниманием колен;
3. Формировать умение синхронно выполнять движения на степ-платформе;
4. Развивать чувство ритма и умения согласовывать свои движения с музыкой;
5. Формировать волевые качества;
6. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.

### **Оборудование:**

Степ-платформы – 10 шт, ориентиры, запись современной музыки.

### **Ход занятия:**

#### **Подготовительная часть:**

Дети выполняют строевые упражнения в ходьбе и беге друг за другом.

#### **Ходьба:**

- на носках (руки вверх) ;
- на пятках (руки за спиной) ;
- приставным шагом в правую сторону (по кругу)
- в левую сторону (руки на поясе) ;

#### **Бег:**

- легкий бег (руки согнуты в локтях) ;
- с захлестыванием голени (руки на поясе) ;
- бег друг за другом.

Дыхательное упражнение «Ветерок» по ходу движения.

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф-ф

И качает так листок – ф-ф-ф (ходьба по кругу выполняя спокойный ненапряженный выдох) .

Дует сильный ветерок – ф-ф-ф

И качает так листок – ф-ф-ф (делать активный выдох) .

Ходьба по кругу – под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади ступеней.

**Основная часть:**

Выполнение шагов, прыжков и махов на степ-платформах, синхронно.

**1. И.П: стоя возле ступени, ноги вместе, руки на поясе.**

1. Шаг правой ногой на ступень,
2. Шаг левой ногой на ступень,
3. Шаг правой ногой со ступени,
4. Шаг левой ногой со ступени.
- 5-8 – тоже.

(движение выполняется под ритм музыки)

**2. И.П: стоя возле ступени, ноги вместе, руки в стороны.**

1. Шаг правой ногой на ступень,
2. Левое колено вверх,
3. Шаг левой ногой со ступени,
4. Шаг правой со ступени,
5. Шаг левой ногой на ступень,
6. Правое колено вверх,
7. Шаг правой ногой со ступени,
8. Шаг левой ногой со ступени.

(движение выполняется под ритм музыки)

**3. И.П: стоя возле ступени, ноги вместе, руки на поясе.**

1. Шаг правой на ступень,
2. Левый носок приставить
3. Шаг левой со ступени,
4. Шаг правой со ступени,
5. Шаг левой на ступень,
6. Правый носок приставить
7. Шаг правой со ступени,
8. Шаг левой со ступени.

(движение выполняется под ритм музыки)

**4. И.П: стоя возле ступени, ноги вместе, руки на поясе.**

1. Шаг правой ногой на ступень,
2. левой ногой мах вперед,
3. Шаг левой ногой со ступени,
4. Шаг правой ногой со ступени,
5. Шаг левой ногой на ступень,

6. Правой ногой мах вперед,
7. Шаг правой ногой со степа,
8. Шаг левой ногой со степа.

**(движение выполняется под ритм музыки)**

**5. И.П: стоя возле степа, ноги вместе, руки на поясе.**

1. Шаг правой ногой на (правый верхний угол) степа,
2. Левый носок приставить
3. Шаг левой ногой со степа,
4. Шаг правой ногой со степа,
5. Шаг левой ногой на (левый верхний угол) степа,
6. Правый носок приставить
7. Шаг правой ногой со степа,
8. Шаг левой ногой со степа.

**(движение выполняется под ритм музыки)**

**6. (ходьба вокруг степа, сесть на степ, ноги прямые врозь.)**

Дотянуться до носков ног  
Вернуться в и.п.

**7. И.П: стоя возле степа, ноги вместе, руки в стороны.**

1. Прыжок двумя ногами на степ,
  2. Стоять,
  3. Шаг правой ногой со степа,
  4. Шаг левой ногой со степа.
- 5-8 – тоже.

**(движение выполняется под ритм музыки)**

**8. Обычная ходьба на месте.**

Дыхательное упражнение "Вдох" "Выдох".