Габидуллина Анара Ануарбековна, инструктор по ФИЗО

ГККП детский сад «Жулдыз» села Акмол при отделе образования по Целиноградскому району управления образования Акмолинской области

**Комплекс упражнений степ – аэробики в детском саду**

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

**Практическая ценность** степ - аэробики заключается в том, что она:

- способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;

- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;

- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы;

- помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения;

- способствует концентрации ума;

- повышает самооценку.

**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.

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 , ориентиры, запись современной музыки.

**Комплекс №1**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба на месте.

2. Ходьба на степе.

3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ ( с правой ноги, бодро работая руками).

4. Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе. Руки вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руками поочерёдно рисовать большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ, со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища.

Повторить упражнения 3 раза.

3. Приставной шаг на степе вправо- влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд- опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг- присесть). На полуприсяде руки согнуты в локтях, кисти к плечам; на шаге руки вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой.

6. Шаг на степ, со степа с хлопками прямыми руками перед собой.

Повторить каждое упражнение 3 раза.

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Степы составить в круг- это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени ( как лошади в цирке), 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.

Заключительная часть.

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**Комплекс №2.**

Степы расположены в хаотичном порядке.

**Подготовительная часть.**

Логоритмическое упражнение

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 вперёд – 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 перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
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 вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
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 сторону.
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. Лёгкий 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 и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. 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).

**Комплекс №3**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

**Подготовительная часть**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. ходьба с перешагиванием через степы.

**Основная часть**

1. И.п.: упор, присев на степе. Раз, два- ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, принять упор лёжа.

3,4- поочерёдно сгибая ноги, и.п.. Руки должны быть прямыми, плечи не отпускать.

2. И.п.: упор присев; правая нога на степе, левая вытянута назад с опорой на носок.

1,2,3,4- пружинящие покачивания на вытянутой ноге.

5- поднять левую ногу к степ- платформе, поставить на степ, поднять руки вверх, потянуться.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть, как можно выще к груди.

5. Повторить все упражнения с другой ноги.

6. Подвижная игра для профилактики плоскостопия ( игровые действия выполняются в соответствии с текстом):

«Вылез Мишка из берлоги,

Разминает Мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался

И к лисичке он подкрался:

- Ты куда бежишь, лисица?

- Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» ( каждый ребёнок бежит в свою «норку»- на свой степ).

**Заключительная часть**

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.