**Комплексы степ-аэробики
Комплекс № 1.**

*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**

Степ-платформы 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.

**Комплекс № 3**

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

*Вводная часть*

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*

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-платформы. Назад от степ-платформы.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ-платформой, 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 степе.

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

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.

**Комплексы для утренней гимнастики**

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 с мячами малого диаметра.**

*Вводная часть.*

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-платформой и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степам (заранее разложенным);

Ходьба на месте: поворот к степу.

*Основная часть*

*Упражнения на степ-платформе с малым мячом:*

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же — назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.
3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.
5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

1. Бег на месте, на степе.
2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
3. Бег вокруг степа в правую и левую стороны.
4. Повторить упр. № 2.
5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
6. То же, сидя на степе, ноги в стороны.
7. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.
8. То же, сидя на степе, ноги в стороны.
9. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

1. И.п.: о.с. на степ-платформе, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
4. Повторить № 2.
5. Ходьба на месте, на степе.
6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
7. Перестроение в три звена к степ-платформам. Взять степы.
8. Перестроение в круг. Положить степы по кругу.
9. Ходьба на месте на степе.
10. Шаг назад-вперед.
11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть (*музыка для релаксации*).

Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

**Комплекс степ-аэробики с обручами**.

*Основная часть.*

1. Упражнение *«Веселые ножки»* *(6 раз)*

И. п.: стоя перед **степ-платформой**, ноги вместе, обруч перед грудью. 1-поставить правую пятку на **степ-платформу**, обруч вперед; 2-поставить правый носок на **степ-платформу**, обруч вперед; 3-4-вернуться в и. п.

То же с левой ноги.

2. Упражнение *«Поворот»* *(6 раз)*

И. п.: стоя боком к **степ-платформе**, обруч в опущенных руках. 1-2- поставить правую стопу на **степ-платформу**, обруч вперед; 3-4-вернуться в и. п. ; 5-8-тмаршем повернуться вокруг себя к другому краю **степ-платформы**.

Повторить с другой ноги.

3. Упражнение *«Плие»* *(5 раз)*

И. п.: стоя перед **степ-платформой**, обруч на плечах. 1-2- поставить правую ногу на **степ-платформу**; 3-4- поставить левую ногу на **степ-платформу**, встать; 5-6- полуприсед, руки вверх; 7-8 руки опустить, встать на **степ-платформу.**

Повторить по же, спускаясь со **степ-платформы**.

4. Упражнение *«Кик»* *(6 раз)*

И. п.: то же. 1-встать правой ногой на **степ-платформу**; 2-встать левой ногой на **степ-платформу**, руки с обручем вытянуть вперед; 3-4-мах от колена правой ногой; 5-6-мах от колена левой ногой; 7-8- встать на пол, обруч к груди.

Повторить с другой ноги.

5. Упражнение *«Махи в сторону»* *(6 раз)*

И. п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1-встать правой ногой на **степ-платформу**; 2-встать левой ногой на **степ-платформу**; 3-поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4-ногу подставить, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги; 7-8-твернуться в и. п.

6. Упражнение *«Арабекс»* *(6 раз)*

И. п.: то же, обруч на плечах. 1-встать правой ногой на **степ-платформу**; 2-встать левой ногой на **степ-платформу**; 3-поднять назад прямую ногу, руки вытянуть вперед, прогнуться; 4-подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5-6- повторить с левой ноги; 7-8-вернуться в и. п.

7. Дыхательная гимнастика *«Шары летят»* *(1 раз)*

И. п. - сидя на **степ-платформе**.

Что за праздничный наряд? *(вдох)*

Здесь кругом шары летят! *(выдох)*

Флаги развиваются! *(вдох)*

Люди улыбаются! *(выдох)*

Воздух мягко набираем, *(вдох)*

Шарик красный надуваем. *(выдох)*

Пусть летит он к облакам, *(вдох)*

Помогу ему я сам! *(выдох)*.