

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

«Плие»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону; 2-шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3- полууприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4- встать, руки в стороны; 5- шаг с правой ноги на пол со степ-платформы, правая рука на пояссе; 6- шаг с левой ноги назад со степ-платформы на пол, левая рука на пояссе; 7- присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8- вернуться в И.п.



«Цапля»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить на степ-платформу правую(левую) ногу, левую(правую) согнуть в колене, руки развести в стороны.
2- вернуться в И.п.



«Потянись»

И.п.: то же. 1- поставить правую ногу на степ-платформу, поднять прямые руки вверх;
2- вернуться в И.п.;
То же с левой ногой.



«Повернись»

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, колени вместе.
1-2- повернуться направо назад, правую руку положить на пол за степ-платформу;
3-4- повернуться прямо, руки на пояссе.
То же в левую сторону.



«Прыжки»

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на пояссе.
1-2- встать на степ-платформу;
3-4- спрыгнуть с неё;
5-6-7-8- обойти степ-платформу, прыгая на двух ногах.



«Хоп»

И.п.: ноги вместе, руки на пояссе.
1-встать на степ-платформу с правой ноги;
2- левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки согнуть в локтях, сказать: «Хоп»;
3-левую ногу поставить на пол, руки на пояссе;
4- правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги.



«Кик»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1-встать на степ-платформу с правой ноги;

2- левую ногу согнуть в колен, руки вперед, кисти сжаты в кулак, сказать: «Кик»;

3-левую ногу поставить на пол, руки на поясе;

4- правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги.



«Хлопок»

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги разведены в стороны, прямые, спина прямая, руки к плечам.

1- наклониться в правую сторону, сделать хлопок над головой;

2- вернуться в И.п;

3- наклониться в левую сторону, сделать хлопок над головой; 4- вернуться в И.п..

