

## **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- полуприсед, 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 поясе; 6- шаг с левой ноги назад со степ-платформы на пол, левая рука на поясе; 7- присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8- вернуться в И.п.



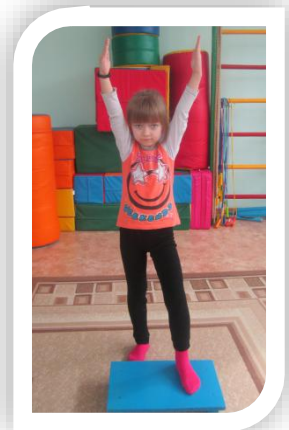
### **«Цапля»**

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.



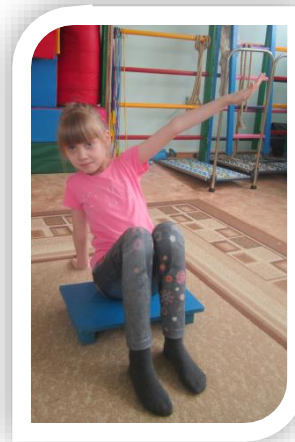
### **«Потянись»**

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.



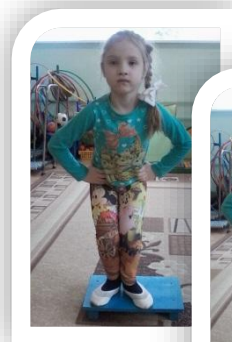
### «Повернись»

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 поясе.  
То же в левую сторону.



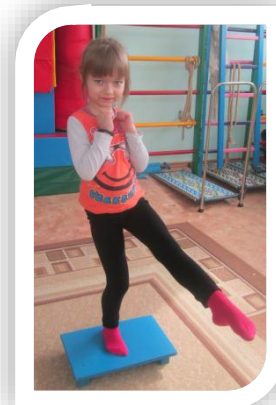
### «Прыжки»

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки на поясе.  
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 поясе.  
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 поясе;  
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..

