



# *Картотека упражнений по степ- аэробики*

*Инструктор по ФК: Емельдяжева И.Э.*

## ***Подвижная игра: «Пингвины на льдине»***

**Цель:** Стимулирование двигательной активности и ориентирование в пространстве.

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

## ***Упражнения для профилактики плоскостопия***

(упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги, (*показали, как медведь ходит*)

Разминает мишка ноги. (*руки на пояссе, показывают ноги*)

На носочках он пошёл,

И на пятках потом.

На качелях покачался, (*перекаты с носка на пятку*)

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (*каждый бежит в свою норку - степ*)

## ***Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":***

"В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (*сидя, ноги скрестно, грозить пальцем*)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (*отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону*)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть (*указательным пальцем правой руки совершить движение к носу*)

Жук наш приземлился, (*направление рукой вниз сопровождает глазами*)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (*стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать*)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко (*отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону*)

Жук наверх полетел,

И на потолок присел (*поднять руки вверх, посмотреть вверх*)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали (*подняться на носки, смотреть вверх*)

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог (*хлопки в ладоши*)

***Игра с мячом «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг»***

**Цель:** закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия.

Дети становятся в круг на стены на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

***Релаксационная игра на расслабление всего организма.***

***«Передай по кругу»***

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (*картофелина не должна остывать*).

***Упражнение “Цветок”***

Дети становятся на колени на степ и закрываются, спина смотрит вверх, растягивая мышцы спины, голова касается стена, руки обхватывают голову.

Педагог рассказывает, что они цветы, которые на ночь закрываются, а когда наступает утро, цветы раскрываются и тянут к солнышку свои лепестки.

При словах: “наступает утро”, дети должны лечь на спину на пол, раскрыть в стороны руки и ноги. На словах “тянут к солнышку лепестки”, поднимают поочередно ноги и руки вверх – при этом должны ими немного потрясти.

***Упражнение “Змейка”.***

**Цель:** Развивать координацию, пространственное мышление, память.

Педагог назначает водящего и замыкающего. Пройти между степов змейкой.

Хождение начинает водящий, собирает всех в змейку. Как только будут обойдены все стены, по команде педагога, голова – водящий змейки должен “заползать” на степ. Чей степ отметил водящий, тот ребенок остается на месте. “Змейка” движется до тех пор, пока все стены не будут заняты.

### ***Игра малой подвижности «Где петушок?»***

Дети вместе с педагогом шагают возле степ-платформы или скамейки и произносят:

Идёт петушок, красный гребешок,  
Хвост узорами, сапоги со шпорами,  
Двойная бородка, частая походка,  
Рано утром встаёт, веселые песенки поёт!

После этих слов дети встают на степ-платформу или скамейку и кричат: «Ку-ка-ре-ку!»

Педагог произносит: «А где же петушок?», а дети спускаются со степ-платформы, приседают и прячутся. Ведущий (педагог) их ищет.

### ***Упражнение «Бабочка»***

Спал цветок

*(исходное положение: присесть, спрятив голову в колени, и обхватив колени руками)*

И вдруг проснулся.

*(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

*(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

*(«летать» вокруг степов, имитируя движения бабочки)*

### ***Подвижная игра «Физкульт-ура!»***

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту.

Степы расположить в две шеренги по разные стороны зала. В одной шеренги оставить на один степ меньше. Дети встают на сторону, где больше степов,- по двое на степ. Это линия старта. Противоположная сторона- финиш. Дети хором произносят слова:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт- помощник!

Спорт- здоровье!

Спорт- игра!

Физкульт-ура!

С окончанием фразы дети бегут наперегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ.

### ***Игра-медитация «У озера»***

Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

### ***Игра малой подвижности «Маланья».***

Дети стоят по кругу на степ-платформах.

В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (*разводят руки в стороны*)

Жили в маленькой избушке (*изображают руками крышу над головой*)

Семь сыновей, все без бровей, (*проводят пальцами по бровям*)

Вот с такими ушами, (*рисуют большие уши*)

Вот с такими глазами, (*рисуют большие глаза*)

Вот с такой бородой, (*показывают длинную бороду, наклоняясь до земли*)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (*качают головой*)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (*показывают на водящего*)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

### ***Подвижная игра «Белый медведь и моржи»***

Дети — «моржи», степы — «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.

Водящий ребенок — «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперёд и показывает любое движение. По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего. По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если «морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

## ***Подвижна игра «Паук»***

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

Раз, два, три, четыре,  
Жили мошки на квартире,  
К ним повадился сам друг,  
Крестовик-большой паук,  
Пять, шесть, семь, восемь,  
Паука мы все попросим,  
Ты, паук, к нам не ходи,  
Лучше всех нас догони.

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

## ***Упражнение «Шаги»***

1. Степ-тач (step touch) — начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.
2. Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) — нашагивание на степ — это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.
3. Степ-ап (step-up) — нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

4. Шаг-колено — Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.
5. Шаг-кик (Step kick) — шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)
6. Шаг-бэк (step-back) — шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.
7. Ви-степ (V-step) — шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.
8. Бейсик-овер (basic-over) — для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со стела с другой стороны, повернуться к левому краю стела и повторить с другой ногой.
9. Мамбо — танцевальное движение — пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.
10. Straddle (Стрэдл ап) (шаг выполняется на 8 счета) — шаги — ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.
11. Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом — стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

12. Ове зе топ (over the top) — Шаг через платформу. Исходное положение — в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону ступить на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

13. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) — шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

### ***Подвижная игра «Лиса и тушканчик»***

Выбирается один ребенок — «лиса», задача которого — переловить всех других детей — «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» — запрыгивают, встают на степ и замирают. **«Лиса может съесть любого кто пошевелился».**

### ***Подвижная игра «Липкие пеньки»***

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов **«Раз, два, три – лови!»** игроки перебегают с пенька на пеньек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.