

Комплекс №1

- 1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
- 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
- 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
- 4.Игровые упражнения «Веселые шаги»
- 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

Комплекс №2

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

- 1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

Вводная часть.

Ходьба по залу в рассыпную между степами.

Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять.

.Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставлять на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги).

Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2.Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки

коснуться пяток; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок.(

Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1.Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2.Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег враспынную , ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви степ, с передачей мяча над головой

3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5.Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1-шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А –степ(Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.

Вводная часть

1.Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2.Наклон головы вправо – влево.

3.Поднимание плеч вверх – вниз.

4.Ходьба обычная на месте на степе.

5.Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

6.Приставной шаг назад.

7.Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

8.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

9.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.

10.Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п.

Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п.

Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 5

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);

5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

6. Ходьба на месте, поворот к степам.
7. Логоритмическое упражнение «Снеговик».

Основная часть

Комплекс ору с мячами

- 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 переключать 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.
- 8.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».
- 10.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.
11. Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов. Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами. Колено вверх или солдатик

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу

Захлест.

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;
- 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;
- 7-разогнуть правую ногу поставить на пол;
- 8-опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

23. Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между ступами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
5. Ходьба на месте, поворот к ступам.

Основная часть

- 1.И.п.: стоя на ступе, кубик в правой руке. Шаг со ступы вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со ступы назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на ступе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступой, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от ступы.
- 6.И.п.: О.с. То же – назад от ступы.
- 7.И.п.: о.с. на ступе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступы, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
- 8.Ходьба на ступе.
- 9.И.п.: правая нога - на ступе, левая – на полу, слева от ступы, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

Разучивание нового шага Tap- даун с начало без ступы, а затем со ступами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку разученных шагов

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 7

Вводная часть

- 1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
- 3.Бег змейкой между ступами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла».
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к ступам.

Основная часть

Комплекс ору с лентами

- 1.И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту 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, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
- 8.Ходьба на степе.
- 9.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
- 10.Ходьба на месте, на степе.

Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задуй свечу».

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».
2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

- 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, чередуя 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 враспынную 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.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

11.Ходьба на степе с восстановлением дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»

2. Упражнение на дыхания «Филин».

Комплекс № 9

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

Вводная часть

1.Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).

2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».

3. Ходьба на степе.

4.Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.

5.Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

6.Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

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 (3 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 колени, 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 (повторить 3 раза).

7.Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

8.Шаг в сторону со степа на степ.

9.Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

10.Шаг в сторону со степа на степ.

11.Бег змейкой вокруг степов.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию

Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

Комплекс № 10

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

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Осень».
2. Ходьба обычная на месте на степе.
3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п
8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

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 – доски. Назад от степ – доски.
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.
7. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.
11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Отдых на море» и дыхания «Рубим дрова».

Комплекс № 11

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Листья».
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

- 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. 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.
- 8.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.
- 9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
- 10.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
- 11.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.
- 12.И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
- 13.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».
- 14.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.
- 15.Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:

И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее

И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее

Повторение разученных шагов по схемам

Колено вверх

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

3- разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5- встать на степ правой ногой, на правый край степа;

6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

7- разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

8- опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Водопад»

2. Упражнение на дыхания «Пароход»

Комплекс № 12

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «С Новым годом!».

5. перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс с кубиком

1. И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик 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, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно.

Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.

11.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.

12.И.п.: о.с. перед степом, кубик в правой руке. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.

13.Ходьба на степе.

14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

15.Ходьба на месте, на степе.

Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме

Подвижная игра «Паук». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Перемени предмет». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 13

Вводная часть

1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «Снеговика».

5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);

6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);

7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

ОРУ на степах

1упр «Марш» И.п.: - о.с. около платформы ; - ходьба на месте, около степа.

2упр «Разминаем руки» . И.п.: - о.с, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку

за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)

3упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

4упр «Разминаем ноги» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

5упр «Ловко шагаем» И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к право на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.

6 упр «Выпады» И.п.:о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.

7 упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

8 упр «Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

9 упр «Мах ногой» И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.

10 упр «Перескок» И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.

В заключении приставной шаг в правую и левую сторону :

вдох, выдох Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибаемая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.

51

3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.

6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.

Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 14

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту 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, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п. 56
11. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Ходьба на степе.
14. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
15. Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги

Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 3-на пол поставить левую ногу;

- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 7-на пол поставить правую ногу;
- 8-опустить на пол левую ногу.

Колено вверх

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
- 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
- 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
- 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
- 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Мяч»

Комплекс № 15

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

- 1.Логоритмическое упражнение «Снегири».
- 2.Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
- 4.Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

Основная часть

Комплекс без предметов

- 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, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
- 3.Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со ступа на ступ, поднимая и опуская плечи.
5. Ритмические приседания и выпрямления на ступе, руки в свободном движении.
6. Прыжки, стоя боком на ступе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
7. Шаг на ступ – со ступа.
8. Ходьба на ступе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов, все шаги по 2 раза, в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

- 1-шаг правой ногой вперед на ступ;
- 2-шаг левой ногой на месте;
- 3-шаг правой ногой назад спуститься со ступа;
- 4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»

И.П.- стоя на ступе, руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
- 2-вернуться в и.п.;
- 3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Перелет птиц». Игра проводится 2-3 раза.

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»

Комплекс № 16

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между ступами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».
5. Перестроение в три колонны к ступ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к ступам.

Основная часть

Комплекс с флажками

1. И.п.: стоя на ступе, флажок в правой руке. Шаг со ступа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступа назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на ступе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с флажком; вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от ступа.
6. И.п.: О.с. То же – назад от ступа.

- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, флажок в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.
- 8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, флажок в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с флажком назад. Вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.
- 9.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить флажок; вернуться в и.п.
- 10.И.п.: о.с. перед степом, флажок в правой руке. Шаг на степ, флажок переложить над головой; вернуться в и.п.
- 11.Ходьба на степе.
- 12.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.
- 13.Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

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

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

Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

1-шаг правой ногой вперед на степ;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Салки- выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем»

2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

Комплекс №17

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом, ходьба с высоко поднимая колени через препятствие, ходьба по гимнастической скамейке,

ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони, быстры шагом.

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе)

Упражнение на восстановление дыхания

Основная часть

Упражнения на растяжку «стретчинг»

Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама »

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

1 Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги

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). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

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

6 Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.

7 Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.

8 Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

9 Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.

Подвижная игра: «Цирковые лошади». Круг из степов – 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 по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть

Релакс (под классическую музыку)