**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 6-59-69

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

**Комплекс степ – гимнастики для детей 6-7 лет**

**Подготовила:**

**Пахомова Яна Сергеевна,**

**инструктор по физической культуре**

**2019 г.**

*Подготовительная часть «Разминка для циркачей» (на полу)*

1*. Марш на месте + вращения*

1-4 – плечами вперед;

5-8 – плечами назад (по 1 разу)

1-4 – предплечьями внутрь;

5-8 – предплечьями наружу (по 1 разу)

1-4 – прямыми руками вперед;

5-8 – прямыми руками назад (по 1 разу)

И.п. – пальцы рук сжаты в «замок»;

1-8 – «волна» кистями (2 раза)

2. *И.п.- узкая стойка, руки в стороны*

1-8 – попеременно поднимать и опускать руки, ладони поворачивать поочередно вверх-вниз (20 сек)

Пружинистые шаги на полу, согнутые в локтях руки, попеременно поднимать.

Правая нога на носке, левая на пятке, сменные движения ног; руки согнуты в локтях, двигаются в такт движения.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*

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 вперед и назад.

3. 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 счет 1 — 4, но в другую сторону.

*Упражнения для мышц туловища*

1.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 — то же в другую сторону.

2. 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.

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

1—2 — поднять тело и прогнуться;

3—4 — вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки — левый локоть).

1—3 — три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 — вернуться в и.п.

*Упражнения для мышц ног*

1. И.п.: упор присев на степе.

1—2 — ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ–платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

Количество упражнений зависит от степени освоения движений, постепенно их количество увеличивается.

*Дыхательные упражнения.*

Шаг на степ, руки через стороны вверх – вдох, шаг со степа, руки вниз- выдох.

*Расслабляющее упражнение «На морском дне» (по представлению)*

*Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода».*

Дети слушают команды:

«День!» - дети свободно перемещаются по залу;

«Ночь!» - замереть;

«Огонь!» - нужно быстро встать на степ;

«Вода!» - дети садятся на степ, имитация «шлепанья» ногами по воде.