

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
МАДОУ д/с №155 города Тюмени
Протокол № 1 от 30.08.2021 года



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ д/с 155
города Тюмени
Ю.В. Коростелева
К приказу № 142-ОД от 27.08.2021 г.
Приложение 2

Программа
по дополнительному образованию
кружок «Здоровячок» (Степ-аэробика)
(спортивно – оздоровительное направление)
для детей 4 – 7 лет

г. Тюмень

Оглавление

Пояснительная записка	3
Цель программы:.....	4
Задачи:.....	4
Новизна:	4
Режим занятий.....	4
График учебного времени.....	4
Учебно – календарный план	5
Срок реализации	5
Ожидаемый результат	5
Основные элементы степ-аэробики.	5
Методика проведения занятий	6
Техника безопасности	8
Основные этапы стэп-аэробики.....	9
Структура занятия	9
Учебный план.....	11
Параметры физической подготовленности по степ – аэробике	11
Литература:.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	13

Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно–оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечн–сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка–это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно– оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительском собрании. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей по вопросам дополнительных услуг в ДООУ, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ–аэробику (60% опрошенных родителей)

Реализация программы по степ–аэробике проходит через кружок **«Здоровячок»**.

Упражнения выполняются на степ - доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика—это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд—степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Первый плюс — это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

Цель программы:

Создание оптимальных условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста путём повышения физиологической активности органов и систем.

Удовлетворение естественной потребности в разных формах двигательной активности.

Задачи:

1. Учить работать со степ-платформой (метод «фристайл»).
2. Укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.
4. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности

Новизна:

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

Возраст детей: 4 – 7 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю.

График учебного времени

группа	прод-ть	период-ть в неделе	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
средняя	20 мин.	2	8	80
старшая	25 мин.	2	8	80
подготовительная	30 мин	2	8	80

Учебно – календарный план

Месяц	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
Сентябрь	2	8
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	8
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	8
Июнь	2	8
Июль		
Август		

Срок реализации: 3 года

- Первый год - средняя группа;
- Второй год – старшая группа
- Третий год - подготовительная к школе группа

Ожидаемый результат: (при выпуске в школу)

1. Снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
2. Сформирован интерес к собственным достижениям;
3. Устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.
4. В результате обучения степень владения действий движениями должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка. Это позволит занимающемуся уверенно выполнять освоенные упражнения во время занятия, а со временем и импровизировать. Отчасти меняя те или иные упражнения по ходу их выполнения.

Основные элементы степ-аэробики.

1. базовый шаг
2. шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. касание платформы носком свободной ноги.
6. шаг через платформу
7. выпады в сторону и назад
8. приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. шаги на угол
10. В – степ
11. А – степ
12. подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
13. Прыжки
14. верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и.п.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
18. упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.
20. шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

Методика проведения занятий

Упражнения на степ доске, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают

как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно) ритму продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий степ - аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ - аэробика может проводиться:

- в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми среднего и старшего дошкольного возраста (продолжительность 20—30 минут);
- как знакомство с новым оборудованием для детей младшего дошкольного возраста

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в виде показательных выступлений детей на праздниках;

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Основной формой обучения Степ – аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

Основные этапы стэп-аэробики

В зависимости от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений со стэп-платформой

1 год обучения (Дети 4-5 лет)

Основные задачи:

1. Дать представления о стэп-платформе
2. Обучить правильной стойке на платформе
3. Учить базовым шагам при выполнении упражнений

2 год обучения (Дети 5-6 лет)

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на стэп-платформе.
4. Научить выполнению упражнений на стэпах.

3 год обучения. (Дети 6-7 лет)

Основные задачи:

1. Научить выполнению комплексов упражнений с использованием стэп-платформы в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание, совершенствовать качество выполнения упражнений.

Структура занятия

Занятия детской степ - аэробикой проводятся в форме урока-тренировки.

Программа рассчитана на учебный год для детей в возрасте 4 – 7 лет

Один комплекс степ – аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течении трех месяцев, некоторые упражнения по мере усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий должен состоять из трёх частей:

	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
подготовительная часть (разминка)	3 мин	4 мин	5 мин
основная часть	14 мин	17 мин	20 мин
заключительная часть	3 мин	4 мин	5 мин

Структура занятия

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
3-5 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стрейчинг.	120 акцентов в минуту	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
9-20	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
3-5 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – стретчинг, выполняемый в положении сидя, лёжа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

Разминка начинается с простых и хорошо разученных упражнений (базовые шаги аэробики, танцевальные движения), постепенно добавляются подскоки, различные прыжки, бег на месте. В конце разминки обязательно включаются основные движения стретчинга (повороты и наклоны туловища, наклоны со сгибанием и прогибанием спины, глубокие выпады вперед, в стороны, назад).

Основная часть делится на аэробную и силовую.

В аэробной части разучиваются новые упражнения, движения или комплекс упражнений.

Силовая часть включает упражнения, воздействующие на мышцы брюшного пресса, груди, спины, плечевого пояса, таза, бедер. Для увеличения нагрузки могут применяться дополнительные приспособления: резиновые амортизаторы, гантели (для детей 6–7 лет их масса 0,3–0,5 кг)

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление или растягивание, выполняемых в положении лежа, сидя и стоя.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1.	Степ - аэробика	9
2.	Корректирующая гимнастика с предметами	18
3.	Дыхательная гимнастика	9
	Всего часов	36

Параметры физической подготовленности по степ – аэробике

Высокий уровень - 3 балла

- Ходьбу на степе выполняет ритмично, сохраняя правильную осанку.
- Знает исходное положение, последовательность выполнения упражнений.
- Умеет варьировать упражнения.
- Движения красивы, выразительны, скоординированы.
- Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением.
- Синхронность.
- Развивает творчество в двигательной деятельности.

Средний уровень – 2 балла

- Ходьбу на степе выполняет ритмично, сохраняя правильную осанку.
- Иногда затрудняется в последовательности выполнения упражнений.
- В основной части движения не всегда выразительны.
- Согласует ритм с музыкальным сопровождением.
- Умеет варьировать упражнения.

Низкий уровень – 1 балл

- Ходьбу на степе выполняет не выразительно.
- Путается в последовательности выполнения упражнений.
- Затрудняется в варьировании упражнений.
- Не всегда согласует ритм движений с музыкальным сопровождением.
- Движения не синхронны.

Литература:

1. «Обруч» № 2/2003
2. «Обруч» №1/2005
3. «Обруч» №5/2007.
4. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе.-Ростов – на Дону.:Феникс.
5. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду.- М.: Скрипторий, 200

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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 вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — 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 хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег враспынную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ — со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх- вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх- вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).
(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.
(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)
9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок.
Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.
10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).
11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).
12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).
13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.
14. Подскоки с продвижением в рассыпную.
15. Повторить № 13 в обратном направлении.
16. Подскоки с продвижением в рассыпную.
17. Ходьба на степе.
18. Подвижная игра «Скворечники».
Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.
19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук.
(Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!
Физкульт-ура!»

С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.
Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя выше указанные упражнения. Например:

Комплекс утренней гимнастики на степах (для старших дошкольников)

Степы раскладывают в три ряда

1-я часть

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.
Перестроение тройками к степам.

2-я часть

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. (10 раз.)
2. И.п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же — влево. (по 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. (10—12 раз.)
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. (10—12 раз.)
7. Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой. (2 раза.)

Комплекс общеразвивающих упражнений на степ-досках(для детей младшей группы)

Степ-доски разложены по кругу.

1-я часть

Ходьба и бег по кругу вокруг степ-досок, сначала в одну сторону, потом в другую. По команде или определенному сигналу (остановка музыки и т.п.) дети становятся на степ-доску.

Ходьба на носках вокруг степ-доски чередуется с бегом по кругу; то же с ходьбой на пятках.

После обычной ходьбы по кругу дети вновь становятся на степ-доски.

2-я часть

Общеразвивающие упражнения

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Шаг вперед со степ-доски, руки вверх, шаг назад; вернуться в и. п. (6 раз).
 2. И.п. стоя за степ-доской, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (6 раз).
 3. И.п. стоя на степе, ноги на ширине ступни, руки вверх. Присесть, постучать ладонями о пол перед степом; выпрямиться, вернуться в и. п. (5—6 раз).
 4. И.п.: сидя на степе, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади по краям степа. Согнуть ноги в коленях, обхватить (обнять) их руками, голову опустить; вернуться в и. п. (5—6 раз).
 5. И.п. стоя на степе, руки на поясе, ноги не напряжены. Прыжки (8 раз) чередуются с ходьбой со степа на степ. (2 раза.)
- Заканчивается комплекс обычной ходьбой на месте на степ-доске, или с поворотом вокруг себя, или с остановкой по сигналу.