**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ:**

**Старшая группа**

**I.** Вводная часть

1 -Ходьба на месте у степа,

2 - ходьба на внешней стороне стоп вокруг степа, руки согнуты перед грудью, локтями выполнять круговые движения,

3 -ходьба на месте, взять мяч, поднять вверх над головой, встать на носки, выполнить поворот на носках на 180°, положить мяч на степ (4 раза),

4 -прыжки с мячом вверх на 2-х ногах вокруг степа, ходьба (4 раза)

5 -лёгкий бег по кругу, с чередованием прокатывания мяча по полу

6 - дыхательное упражнение:

«К нам залетел теплый ветерок».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, вы^дох - удлиненный с мягким звуком «ха».

«На нас подул холодный зимний ветер».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох но"сом, выдох со звуком «у-у-у»

«К нам в окно влетела пчела».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, вы-дох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

«Щенок хочет с нами поиграть». Вдох одной половиной носа, выдох- громко «р-р-р», шею вытянуть вперёд.

7 -построение у степов, ходьба

II- Основная часть

1. Носок правой ноги на степ, мяч поднять вверх, шаг назад.

2. То же левой , /упражнение 1, 2 повторить 4 раза/

3. Приставные шаги: П - на степ, руки с мячом вытянуть вперёд, Л - на степ, мяч вверх /4

раза/, то же выполнить с левой ноги.

5. Шаг П - на степ, J1 - касание носком на степе, Л - шаг назад, П - шаг назад (во время

точки перекладывать мяч из одной руки в другую, голову поворачивать в сторону мяча)-по 4 раза с каждой ноги;

6. Шаг П - на степ (мяч в правой руке), JI - поднять вперёд - вверх, мяч переложить под левой ногой в левую руку, JI - шаг на пол , П - шаг со степа на пол, по 4 раза с каждой ноги;

7. П - шаг на степ (мяч за головой), JI - колено, мяч вытянуть вперёд, JI - шаг назад, П - шаг назад (мяч в и.п.), по 4 с каждой ноги;

8. П - шаг на степ (мяч внизу в 2 руках), Л - захлёст, мяч отвести влево, Л - шаг на пол, П- на пол (мяч в и.п.), с каждой ноги по 4 раза;

9. П - шаг на степ (мяч в вытянутой правой руке), Л - мах вверх-влево, мяч переложить в левую руку, Л - шаг на пол, П - шаг на пол, (мяч в и.п.) /по 4 раза/

10. П - шаг на степ (мяч внизу), Л - касание степа (мяч вперёд), Л - шаг влево со степа (мяч вниз), П - приставить на пол к левой ноге (мяч вперёд), П - шаг на степ (мяч вниз), Л - касание степа (мяч вперёд), Л - шаг на пол назад, П - приставить к левой ноге (мяч

вниз); то же с левой ноги, по 4 раза;

11. Приставные шаги вправо - влево, выполнить захлёст ногой, (мяч вытягивать вперёд, обратно к себе в двух рука, /по раз в каждую сторону/

12. Дыхательное упражнение:

«Ветер надувает паруса»- очистительное дыхание

Исходное положение - стоя, через плотно сжатые губы дела^ется ступенчатый выдох с сопротивлением.

13. Повторить упражнения №5,6,7,8,9,10 - по 2 раза с каждой ноги.

14. Мяч на степе, поочерёдно выполнять круговые движения ступнями на мяче (ступни должны быть плотно прижаты к мячу).

15. Сидя на степе, ноги выпрямлены вперёд. Перенести правую ногу над левой влево, носок вытянуть, мяч протянуть в противоположную сторону.

16. Лёжа на степе на животе, мяч на полу в вытянутых вперёд руках. По сигналу поднять мяч вверх, ноги вверх, плавно покачаться на животе, упражнение «Лодочка» / 6 раз/.

17. Лёжа на спине на степе, руками держаться за край степа, мяч зажат между ступнями, ноги выпрямлены. Поднять ноги вверх, согнуть в коленях, вернуться в исходное положение. /8 раз/

16. Исходное положение: одна нога на степе, другая на полу, сбоку от степа. Выполнять прыжок со сменой ног, мяч резко во время прыжка вытягивать вперёд. /10x2 раз, в чередовании с ходьбой /

17. Дыхательное упражнение:

«Трясучка» - сильный вдох через нос, выдох вверх с легким движением рук, кистей.

18. Подвижная игра «Лиса в курятнике» (дети-куры перебегают со степа на степ, лиса ловит тех, кто на полу, степы выкладывают в форме квадрата-курятника, пойманные

выходят из игры).

19. Упражнение на растяжку.

20. Креативная подвижная игра «Нарисуем картину» (ходьба врассыпную, под музыку дети лёжа на полу все вместе выстраивают общую фигуру, например: озеро, буква X,

снежинка и т.д.)

III. Ходьба по «дорожке здоровья» (6-8 дорожек с разным покрытием):

-1 круг обычная ходьба,

- 2 круг: ходьба с упражнением «Бабочки» (плавные движения руками вверх вниз)

- 3 круг: ходьба с упражнением «Замок» (руки сзади в замке).

- 4 круг: ходьба с дыхательным упражнением «Мыльные пузыри» (имитация движений).

Примечание: Степы расположены в шахматном порядке (60-70 см друг от друга)

П - правая нога, Л - левая нога.

**Подготовительная группа**

I. Вводная часть Танцевальная ритмика на степах. / «Детство», исп. Ю.Шатунов/

II. Основная часть 1. Приставные шаги на степ, на каждый шаг поднимать вверх противоположное ноге плечо, приставные шаги на степ, поднимать вверх противоположную ноге руку /упражнение чередовать через один, всего 4 раза/. 2. Упражнение «Крестики» ногами со степа назад./по4 раза/ 3. Шаг правой ногой со степа назад, руки в стороны, правое колено вверх, руки к плечам, коснуться носком правой ноги пола, выпрямить ногу назад, шаг на степ, руки на пояс. 4. То же левой ногой, /упражнения 3,4 выполнить по 4 раза/

5. Приставные шаги со степа вправо - влево с упражнением «Лучник». /4 раза/

6. Поочерёдные шаги (в быстром темпе) со степа вправо - влево с выпрямлением рук вправо - влево, /по 4 в раза в каждую сторону/

7. Выпады со степа вправо - влево: - выпад вправо, руки в стороны; - выпад влево, не отрывая ног; - выпад вправо, вернуться на степ /4 раза/

8. То же влево /упражнение 7, 8 выполнять поочерёдно по 4 раза/. Дыхательное упражнение.

9. Сидя, упор руками на степ, беговые упражнения ногами.

10. Сидя на четвереньках на степе, поочерёдные махи ногами вправо - влево, /по 2 раза, упражнения 9, 10 чередовать 4 раза'

11. Лёжа на степе на животе, руками упор на пол: - выполнить захлёст; - развести согнутые ноги в стороны; - соединить ноги: - опустить на пол .

12. Поднять руки с туловищем вверх, сделать 4 хлопка, опустить руки на пол. / упражнения 11,12 чередовать 4 раза/

13. Шаг на месте, шаг на степе.

14. Упор руками на степ, одна нога слева от степа, другая справа. Поочерёдные прыжки на одной ноге, /по 2 раза, всего 20 раз/

15. Шаг со степа правой ногой вправо, левую выпрямить вверх вправо, коснуться руками носка, левую ногу на степ, руки на поясе, правую ногу на степ, упражнение «Футболист».

16. То же, левой ногой влево/упражнения 15, 16 выполнять по 4 раза/

17. Шаг правой ногой со степа назад вправо, приставить левую ногу с поворотом влево, выполнить хлопок, шаг левой ногой вперёд, приставить правую ногу с поворотом вправо, хлопок, шаг левой ногой на степ, шаг правой ногой на степ, хлопок, «Пружинка» на степе, руки в стороны.

18. То же левой ногой, /упражнение 17,18 выполнять поочерёдно по 4 раза/.

19. Упражнение «Робот» с тремя прыжками на степе /8 раз/, дыхательное упражнение.

Подвижная игра «Нарисуй фигуру» / играющие делятся на 2 группы, под музыку выполнять лёгкие подскоки, при остановке музыки педагог поднимает карту -схему с изображением фигуры из степов, дети должны на полу выстроить такие же фигуры из своих степов, побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием. Игра повторяется 2-3 раза/.

20. Упражнение на растяжку.

III. Ходьба по «дорожке здоровья». Дыхательное упражнение. Примечание: Степы расположены двумя углами.