

Базовые, начинающие упражнения на степ-доске, Логачева Н.Н.

1. Ходьба на степ-доске.

Это организует, дисциплинирует, настраивает на занятие. Даю команду: «Приготовились, и...» После «И» начинаем шагать.

2. Шаг вперед.

Спуститься со степ-доски и подняться, не глядя на нее. Дети ср.гр. – с произвольной ноги, а старшие – с правой ноги спускаемся и с правой поднимаемся. Колено выше, руками работаем.

3. Шаг назад.

Темп медленный, затем быстрый.

4. Шаг вперед – шаг назад.

Соединяем 2 и 3 упражнения. *Проговариваю:* «Пол – степ – пол – степ»

5. Приставной шаг в сторону. И.П.: руки на поясе.

Очень сложно сочетать с руками, но к старшему возрасту дети этим овладевают. *Проговариваю:* «Шаг – приставляем – на доску – приставляем»
Повтор: несколько раз вправо, затем влево.

6. Соединенные шаги (шаг влево – на доску – шаг вправо – на доску),
Проговариваю: «Вправо – степ – лево – степ».

7. Соединяем 4 упражнения.

Здесь детям самостоятельно приходится думать и считать.

Проговариваю: «Вперед – степ – назад – степ – вправо – степ – лево – степ»

8. Крылышки

Усложняем: добавляем работу руками, подбадриваем словами.

9. Широкие шаги вперед. И.П.: руки на поясе, стоя на степе.

Проговариваю: «Широко – широко – вместе – вместе»

10. Широкие шаги назад.

11. Взлет на доску.

Одной ногой на доску, руками взмах вверх, другая нога – назад. Попеременно менять ноги.

12. Ноги в сторону. И.П.: руки на поясе, стоя на степе.

Поочередное опускание ног с доски на пол в стороны, руки держать на поясе.

13. Рука-нога.

Добавляем: правая рука, правая нога в сторону и на пояс.

14. С поворотом головы.

Добавляем: к руке – к другой – прямо.

15. Повороты в сторону.

Поворот назад, рука в сторону с опорой ноги на пол.

16. Выставление ноги вперед

Нога вперед со ступня на носок с выпрямлением соответствующей руки.

17. То же, вправо-влево.

18. То же, назад, посмотреть на руку.

19. Соединяем: вперед – в сторону – назад – на степ. Одной рукой и ногой, затем другой.

20. Выпады вперед. На всю ступню, руки на поясе.

21. Выпады те же, но с разведением рук в стороны.

22. **Покачивание.** Выпады в стороны, руки в стороны.

23. **Вперед-назад-вперед-приставить одной ногой.**

Беговые упражнения.

1. На степ-доске.
2. Сбегаем вперед-назад.
3. Назад – на степ.
4. Соединяем 2 и 3.
5. Вокруг доски.
6. Забег на доску и с доски с поворотами.

Прыжковые упражнения.

1. Подпрыгивание на доске.
2. В стороны – вместе.
3. Прыжок-перекат, с движениями рук.
4. Поочередное запрыгивание.