***Интерактивный материал по программе***

***«Волшебные ступеньки» с 6 по 19 апреля»***

**Уважаемые родители, предлагаем Вам, вместе с вашим ребенком выполнить комплекс упражнений по степ-аэробике.**

**Все упражнения комплекса можно выполнять, не используя степ-платформу.**

**Вводная часть**

***1.Разминка***

Разные виды ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен), легкий бег.

***2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».***

Здравствуй, радуга-дуга, (*Дети выполняют поклон*)

Разноцветный мостик! (*Широко разводят руки в стороны, «рисуя»*

*в воздухе дугу)*

Здравствуй, радуга-дуга! (*Вновь выполняют поклон*)

Принимай нас в гости. (*Идут вокруг степ-платформы*)

Мы по радуге бегом (*Бегут вокруг степ-платформы, высоко*

Пробежимся босиком. *поднимая колени*)

Через радугу-дугу (*Делают четыре прыжка на носках*)

Перепрыгнем на бегу. (*Делают еще четыре прыжка на носках*)

И опять бегом, бегом (*Бегут вокруг степ-платформы, высоко*

Пробежимся босиком. *поднимая колени*)

**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.Ходьба на степе, высоко поднимая колено, 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.Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

9.Прыжки вокруг степа.

10.Дыхательное упражнение.

**Повторение ранее разученных базовых шагов**

**1.Степ-тач (step touch)** - (приставные шаги на полу, слева направо и наоборот)

**2.Basic step (бэйсик степ)** (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

**3.Шаг-колено** - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

**4.Ви-степ (V-step)** - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

**5.** **Боковы выпады** **со степа вправо и влево** -необходимо встать на степ обеими ногами, выполнить выпад вправо- руки в стороны, вернуться в исходное положение, выполнить выпад влево.

**Подвижная игра «Я люблю степ».**

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру ***(шаг на степ и со степа правой ногой)***

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! ***(шаг на степ и со степа левой ногой)***

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » ***(стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);***

Пора позвать сюда друзей ***(дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)***

Когда пришли к нему друзья ***(встают на степ)***

Он крикнул им: «Привет! » ***(стоя на степе - дети произносят слово «привет»)***

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет ***(дети хлопают друг друга по плечам)*** Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! ***(дети пожимают руки друг другу)***

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Медузы»

***Выполнение соответственно тексту:***

Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму

2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.