**Апрель. Степ-аэробика**

**1-2 недели:**

Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

3.Прыжи на стэп и со стэпа.

4.Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

5.Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

6.Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

7.Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

**3-4 недели:**

1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2.Ходьба с перешагиванием через степы.

1.И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2.И.п.: основная стойка на степе. 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 (5 – 6 раз).

4.И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5.Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6.И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7.Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

**«Самолёт»**. Исходное положение (и.п.) лёжа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперёд.

Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки, в этом положении переводить руки в стороны, назад, вперёд. Ноги разъединить, соединить и поочерёдно поднимать.

Одной рукой поддержать ребёнка под грудью, другой под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

**Подвижная игра «Скворечники».** Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.