

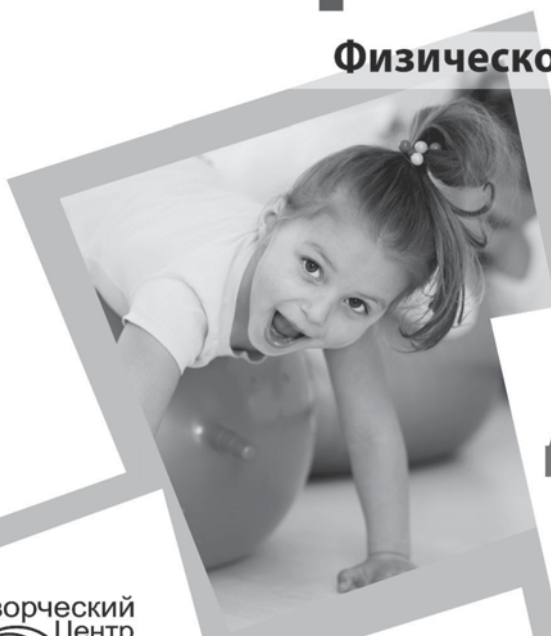


**БУДЬ ЗДОРОВ,
ДОШКОЛЬНИК!**

соответствует
ФГОС ДО

Детский фитнес

Физическое развитие



**Детей
3–5
лет**

Творческий
Центр



ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Комплекс 1. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика

Задачи:

- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;
- воспитывать морально-волевые качества.

Вводная часть

1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20 с).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20 с).
3. Игровое упражнение «Гномики»* (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (4 мин).

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — встать на носочки; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу**; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот такая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

* Описание игровых упражнений для вводной части см. приложение 3, с. 139.

** Степ-платформа — обтянутая мягким дерматином ступенька высотой не более 10 см, шириной 25, длиной 40 см.

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

7. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом с платформой.

8. Упражнение «В домике» (2 раза)

И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1—2 — поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3—4 — поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5—6 — опустить колени поочередно на пол; 7—8 — опустить руки поочередно на пол.

9. Стретчинг «Слоник» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

10. Упражнение «Собачки» (1 круг)

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформ.

11. Стретчинг «Вафелька» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

12. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.

13. Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

14. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

15. *Дыхательная гимнастика «Ветер»* (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал, *Вдох.*

Ветку дерева сломал: «В-в-в». *Выдох.*

Дул он долго, зло ворчал. *Вдох.*

И деревья все качал: «Бу-бу-бу». *Выдох.*

16. *Стретчинг «Черепашка»* (10 с 2 раза)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Акробатика (4 мин).

1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу) (20 с 2 раза).

3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь (4 раза).

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки» *.

Стретчинг «Колобок» (15 с).

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх — вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 2. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика

Задачи:

- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформе;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

* Описание игр см. в приложениях 4, 5, с. 140–154.

Вводная часть

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20 с).
2. Бег на носочках, руки на поясе (20 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» (20 с).
4. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика (4 мин).

1. *Массаж голени и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать голени и бедра.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — встать на носочки; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот какая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

7. *Упражнение «В домике»* (2 раза)

И.п.: стоя на четвереньках возле края степ-платформы. 1—2 — поставить правую и левую руку на край степ-платформы; 3—4 — поставить правое и левое колено на край степ-платформы; 5—6 — опустить колени поочередно на пол; 7—8 — опустить руки поочередно на пол.

8. *Упражнение «Собачки»* (1 круг)

Ползать с опорой на ладони и колени вокруг степ-платформы.

9. *Упражнение «Покажи ножки»* (4 раза)

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.

10. *Упражнение «Прыг-скок»* (10 спрыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть со степ-платформы.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

11. Дыхательная гимнастика «Ветер» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Ветер сверху набежал,	<i>Вдох.</i>
Ветку дерева сломал: «В-в-в».	<i>Выдох.</i>
Дул он долго, зло ворчал.	<i>Вдох.</i>
И деревья все качал: «Бу-бу-бу».	<i>Выдох.</i>

Акробатика (4 мин).

1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).

3. Катание мяча до степ-платформы из положения сидя, ноги врозь.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Котята и клубочки».

Стретчинг.

1. Упражнение «Дерево» (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Слоник» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодичах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Колобок» (15 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх — вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на вдохе перекатиться на спину, держа руками колени; 4 — на выдохе выпрямить ноги и руки, положить их на пол.

Комплекс 3. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика

Задачи:

- формировать умения и навыки правильного выполнения движений;
- учить построениям, соблюдению дистанции во время движения;
- упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация);
- создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.

Вводная часть

1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 с).
2. Бег обычный по узкой дорожке (20 с).
3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с).
4. Игровое упражнение «Зайки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).

1. *Массаж голени бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — встать на носочки; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

4. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. Упражнение «Вот такая ножка» (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

7. Стретчинг «Звезда» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.

8. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

9. Упражнение «Достань носочки» (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

10. Стретчинг «Вафелька» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (3 мин).

1. Упражнение «Достань пол» (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, достать ладонью пол; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же в левую сторону.

2. Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1—2 — поставить правую руку на степ-платформу; 3—4 — поставить левую руку на степ-платформу; 5—6 — слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7—8 — вернуться в и.п.

3. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Стретчинг «Змея» (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — прыгнуть со степ-платформы.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

6. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

Акробатика (3 мин).

1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).

3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.

4. Ползание по степ-платформам.

Заключительная часть (2 мин)

Игра малой подвижности «Где петушок?».

Стретчинг «Черепашка» (15 с).

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 4. Степ-аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ-платформе

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- формировать навыки сохранения правильной осанки;
- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 с).
2. Бег обычный по узкой дорожке (20 с).
3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 с).
4. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу (игровое упражнение «Зайки») (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).

1. *Массаж голени бедра* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Разминка стопы* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — встать на носочки; 3—4 — вернуться в и.п.

3. *Упражнение «Покажи носочек»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. *Упражнение «Покажи пятку»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. *Упражнение «Вот такая ножка»* (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить стопу на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. *Упражнение «Вырастем большими»* (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. *Упражнение «Достань носочки»* (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. *Упражнение «Достань пол»* (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе поперек, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, достать ладонью пол; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — то же в левую сторону.

3. *Упражнение «Потянись»* (4 раза)

И.п.: лежа перед степ-платформой на животе. 1—2 — поставить правую руку на степ-платформу; 3—4 — поставить левую руку на платформу; 5—6 — слегка приподняться, оторвать живот от пола; 7—8 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Покажи ножки» (4 раза)

И.п.: сидя перед степ-платформой, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—2 — выпрямить ноги и положить на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Прыг-скок» (10 прыгиваний 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе. 1—2 — встать на степ-платформу; 3—4 — спрыгнуть с нее.

Чередовать упражнение с ходьбой вокруг степ-платформы.

6. Дыхательная гимнастика «Красный шарик» (1 раз)

И.п.: сидя на степ-платформе.

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем. *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: «Т-сс!» *Выдох.*

Акробатика (3 мин).

1. Бег вокруг степ-платформ с остановкой по сигналу (сесть на степ-платформу).

2. Ходьба на носках и пятках вокруг степ-платформы с остановкой по сигналу (встать на степ-платформу).

3. Ходьба по степ-платформам, руки в стороны.

4. Ползание по степ-платформам.

5. Катание мяча по степ-платформе.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Где петушок?».

Стретчинг.

1. Упражнение «Деревице» (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда» (5 с 2 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.

3. Упражнение «Вафелька» (5 с 2 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Змея» (5 с 2 раза)

И.п.: лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1 — на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник; в пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп (они поддерживают вес тела), руки в локтях остаются чуть согнутыми; 2 — вернуться в и.п.

5. Упражнение «Черепашка» (15 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Комплекс 5. Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Вводная часть

1. Ходьба обычная друг за другом в колонне (20 с).
2. Бег на носочках между предметами, руки на поясе (20 с).
3. Игровое упражнение «Гномики» (20 с).
4. Игровое упражнение «Зайки» (20 с).

Основная часть

Степ-аэробика и стретчинг (3 мин).

1. *Массаж голеней и бедер* (20 с)

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени.

2. *Стретчинг «Деревце»* (5 с 2 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

3. Упражнение «Покажи носочек» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить носок одной ноги на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. Упражнение «Покажи пятку» (4 раза)

И.п.: то же. 1—2 — поставить пятку на степ-платформу; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.

5. Упражнение «Вырастем большими» (4 раза)

И.п.: стоя, руки опущены. 1—2 — поставить правую стопу на степ-платформу; 3—4 — подставить левую ногу, встать на степ-платформу обеими ногами; 5—6 — правую ногу поставить на пол; 7—8 — левую ногу поставить на пол, встать рядом со степ-платформой.

6. Стретчинг «Крылья» (5 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох; 2 — на выдохе согнуть руки в локтях, лопатки соединить.

7. Упражнение «Присядка» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3—4 — полуприсед, руки прямые вперед; 5 — правую ногу поставить на пол; 6 — левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе; 7—8 — полуприсед, прямые руки вперед.

8. Упражнение «Веселые коленки» (4 раза)

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки на поясе; 3 — поднять правое колено, хлопнуть по нему правой рукой; 4 — опустить колено, руки на пояс; 5 — поднять левое колено, хлопнуть по нему левой рукой; 6 — опустить колено, руки на пояс; 7 — правую ногу поставить на пол; 8 — левую ногу поставить на пол.

9. Стретчинг «Морская звезда» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. 1 — сесть на пол между стопами, руки в упоре сзади; 2 — передвигая руки назад, лечь на спину; 3 — слегка развести колени в стороны; 4 — руки положить на пол в стороны, ладони прижать к полу.

Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (4 мин).

1. Упражнение «Носочки» (4 раза)

И.п.: сидя на полу перед степ-платформой, носки ног лежат на степ-платформе, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1—2 — наклониться вперед, достать носки ног; 3—4 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Ноги вместе, ноги врозь» (4 раза)

И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени соединены, руки в упоре на степ-платформе. 1—2 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 3—4 — вернуться в и.п.