**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида № 32»**

**Комплекс речедвигательной**

**гимнастики**

**с использованием степов для детей 5 лет**

**«Наши ножки»**

**Информация об авторе:**

**Заболонкова Елена Николаевна.**

**Место работы: МБДОУ « Детский сад № 32»**

**Должность: воспитатель.**

**Педагогический стаж: 31 год**

**Квалификационная категория: высшая**

**Иваново 2020**

**Оборудование:** степы (по количеству детей), записи с ритмичной и спокойной музыкой. **Ход гимнастики:** Дети строятся в шеренгу и выполняют разминку: ходьба колонной, на носках, на пяточках, приставной шаг, прямо, боком, топающий, ходьба колонной. Затем берут степы и перестраиваются в шахматном порядке. **Основная часть** Исходное положение - стоя за степом. Дети вместе с воспитателем произносят чистоговорку, делая шаг на каждое слово сначала в медленном темпе, а по мере разучивания комплекса темп ускоряется.  
Воспитатель: .

Топали да топали,

Дотопали до тополя.

До тополя дотопали,

Да ноги-то оттопали.

**Спортивный танец с использованием степов** Воспитатель включает музыку. Дети принимают исходное положение - стоят за сте­пом и повторяют движения за педагогом: наклоны головы влево-вправо, повороты туловища влево-вправо. После упражнения воспитатель читает стихотворение, и дети выполняют движения согласно тексту и по­казу педагога. Воспитатель:

Так-так, так-так *(шаг на месте на каждое слово),* .

Ходят ноженьки вот так.

Шаг налево *(приставной шаг влево),*

Шаг направо *(приставной шаг вправо),*

Шаг вперед *(приставной шаг вперед)*

И шаг назад *(приставной шаг назад).* **Танцевальные движения** Дети под музыку выполняют движения по показу инструктора по физической культуре: приставной шаг на степ, руки согнуть в локтях; приставной шаг со степа, руки опустить вниз. Затем принимают исходное поло­жение - стоят на степе *(движения повторяются в соответствии с ритмом и продолжительностью музыки):* приставной шаг влево;

* приставной шаг вправо;
* поднять согнутую в колене левую ногу, руки согнуть в локтях;
* поднять согнутую в колене правую ногу, руки согнуть в локтях;
* согнуть в колене левую ногу, отвести назад;
* согнуть в колене правую ногу, отвести назад;
* приставной шаг влево со степа;
* приставной шаг вправо на степ;
* приставной шаг вправо со степа;
* приставной шаг влево на степ;
* приставной шаг назад со степа;
* приставной шаг вперед на степ.

**Прыжки** Исходное положение - дети стоят за степом, руки на поясе. Вместе с воспитателем повторяют считалочку "Считалочка с башмачком", делая вдох перед каждой строчкой, и выполняют прыжок на двух ногах вле­во - к степу; прыжок на двух ногах вправо - к степу. Воспитатель:

Раз! Два! Три! Четыре!

По дорожке я скачу.

Раз! Два! Три! Четыре!

Башмачок скакать учу.

Раз! Два! Три! Четыре!

Обломился каблучок.

Раз! Два! Три! Четыре!

Заблудился башмачок.

*(Автор М. Ясное.)*

**Подвижная игра "Быстрые ножки"**

Перед началом игры воспитатель убирает один степ. Дети бегут по залу и по коман­де им нужно занять степы. Тот, кто не успел - выбывает. Затем убирается еще один степ. Игра продолжается, пока не останется последний степ. Ребенок, который на него встанет, объявляется самым быстрым. Воспитатель:

Быстрые ножки по залу бегут.

Быстрые ножки степ свой займут.

**Релаксационное упражнение**

Звучит легкая, спокойная музыка. Исходное положение - дети сидят на степе, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади на полу. Дети проговаривают слова и выполняют движения.  
Воспитатель:

Мы прекрасно загораем *(сгибают ноги в коленях).*

Выше ножки поднимаем *(подтягивают их к груди),*

Держим, держим, напрягаем *(держат),*

Постепенно опускаем *(выпрямляют ноги, опускают на пол),*

Свои ножки расслабляем *(голову запрокидывают назад).*

Некоторое время дети сидят с запрокинутой назад головой, воспитатель контролирует их дыхание. Затем они встают, обходят степ слева, ложатся на него животом вниз, отрывают руки, ноги от пола, сохраняют равновесие. Опять встают, обходят степ слева, садятся на него, ноги выпрямляют, руки в упоре сзади на полу, голова запрокинута назад. Сгибают ноги в коленях, голову опускают на колени. Встают, поднимают руки вверх. Музыка выключается.