**Степ – гимнастика для старшего возраста.**

1. И.П. – стойка, руки на поясе, степ впереди, на полу

- Поочередно поднимать пятки вверх, носочек ноги не отрывать от пола.

2. Шаги на месте.

3. И.П. - Стойка, руки на поясе.

- Поворот туловища вправо, левая нога вперед, на степ;

- То же влево.

4. И.П. - То же, с добавлением рук.

- Поворот туловища вправо, левая нога вперед, на степ, левая прямая рука вперед.

- то же влево.

5. И.П. - Стойка, руки согнуты в локтях,

- Правой ногой шаг вперед, на степ, левой ногой приставить,

- правой ногой шаг вперед, спуститься со степа, левую приставить,

- поворот вправо, пройти по кругу на своё место.

6. И.П. - Сед, на степе, руки в упоре сзади, ноги прямые.

- Согнуть ноги в коленях,

- и. п.

7. И.П. - Сед, на степе, руки в упоре сзади, ноги прямые.

- поднять туловище вверх, опираясь на выпрямленные руки и ноги.

- и.п.

8. И.П. – стойка, руки на поясе.

- Прыжки вокруг степа, вправо,

- ходьба на месте

- то же в левую сторону.