

## **Картотека подвижных игр с фитболами и степ-платформами.**

**Подготовила:** Щепина Елена Леонидовна, инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория

### **Подвижные игры с фитболами .**

«**Паровозик**» (с разновидностями ходьбы и передвижений с фитболами )

«Через ручейки»: широким шагом с мячом в руках;

«Собачки»: в упоре на коленях, прокатывая мяч вперед головой;

«Цапли и кочка»: с высоким подниманием колена - вокруг мяча;

«Воздушный шар»: на полупальцах, мяч над головой;

«**Космические корабли**» (развитие ловкости, быстроты, координации)

Игроки- «космонавты» сидят на «космодромах» - фитболах, расположенных

в свободном порядке на площадке. По команде «Заводим моторы!» дети

делают вращательные движения руками перед грудью и произносят «р-р-р».

По команде «Полетели!» игроки разводят руки в стороны и разбегаются

в рассыпную. По команде «На посадку!» «космонавты» приземляются на свои космодромы».

«**Мы топаем ногами**» (развитие функции равновесия, укрепление мышц рук и ног)

Дети сидя на фитболах, выполняют движения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

С последними словами игроки, сидя на фитболе, перемещаются приставными шагами по кругу.

**«Колобок»** (совершенствование навыка катания мяча по полу)

Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно вместе с педагогом, у которого в руках фитбол. Педагог произносит:

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок,

Ты по полу покатись

И Наташе улыбнись!

С последними словами педагог прокатывает мяч названному ребенку. Тот, получив мяч, снова произносит текст и прокатывает мяч следующему игроку. И т.д.

**«Колобки и лиса»** (совершенствование навыка прокатывания мяча по полу в разных направлениях, развитие скоростных – силовых качеств, быстроты)

Игроки- «Колобки» стоят в «домике» на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий –«лиса» сидит в «норе» на противоположной стороне. По команде «Колобки, покатились!» дети прокатывают фитболы по полу в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитболы в руки и убегают в «домик». «Лиса» старается догнать и запятнать «Колобков».

**«В траве сидел кузнечик»** (совершенствование прыжков, укрепление мышц ног и спины, развитие ловкости, быстроты, координации, функции равновесия, выносливости)

Игроки –«кузнечики» сидят на фитболах на одной стороне площадки, водящий – «лягушка» сидит на мяче на противоположной стороне. Под песенку «В траве сидел кузнечик» дети прыгают на мячах в «домик». «Лягушка», прыгая на мяче, старается догнать и запятнать игроков.

**«Мы девчонки и мальчишки»** (развитие ловкости, быстроты, выносливости)

Дети прячутся за фитболами, лежащими в произвольном порядке на площадке. Сначала встают девочки и говорят: «Мы – девчонки!», затем встают мальчики со словами: «Мы – мальчишки!». Вместе: «Забияки, шалунишки, любим бегать и играть, раз, два, три, четыре, пять!». После произнесенных слов под музыку начинают бегать по площадке, стараясь не

задевать мячи. После остановки музыки дети бегут к своим мячам и садятся на них.

**«Колобок»** (совершенствование навыка отбивания мяча одной или двумя руками, прокатывания мяча по полу, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты)

Выбирается водящий «лиса», остальные дети «колобки». Дети «колобки» отбивают фитбол об пол одной или двумя руками и произносят слова: «Я веселый колобок, колобок. У меня румяный бок, вкусный бок. Я от дедушки ушел, да ушел. Я от бабушки ушел, да ушел. Никого я не боюсь, не боюсь. По дорожке покачусь, покачусь.» и прокатывают мячи по полу, оставляя их в определенном месте у стены. Далее говорят: «Ой беда, беда, беда, может съесть меня «лиса» и начинают убегать от «лисы». «Лиса» догоняет ребят. Осаленный «колобок» садится на скамейку.

**«Ласточки и гнезда»** (развитие быстроты, ловкости, координации)

На площадке в свободном порядке расположены фитболы – «гнезда» по количеству детей. Под музыкальное сопровождение игроки-«ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. Когда музыка останавливается, «ласточки» занимают любое «гнездо» (садятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола, - «ласточка без гнезда».

**«Рыбы, птицы, звери»** (совершенствование навыка передачи мяча с отскоком об пол, интеграция с познавательной областью)

Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч-фитбол поочередно игрокам с отскоком об пол и говорит одно из трех слов. Поймавший мяч, должен быстро назвать любое животное, рыбу, птицу и бросить мяч обратно водящему.

**«Птицы и кукушка»** (развитие ловкости, координации, скоростных качеств, выносливости)

Игроки «птички», фитболы – «гнезда птичек». Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки. Водящий – «кукушка» стоит в стороне, у него нет «гнезда». По команде «Птички полетели!» дети выбегают из «гнезд» и разбегаются в разных направлениях по площадке. «Кукушка» летает вместе с ними. По команде «Птички, домой!» дети бегут к «гнездам», а «кукушка» старается быстро занять любое «гнездо». Игрок без «гнезда» становится «кукушкой».

**«Медуза и камень»** (укрепление мышц ног, рук, спины, развитие функции равновесия)

Игроки – «медузы» расположены свободно на площадке возле своих «каменей» - фитболов. По команде «Медузы плавают» дети передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. По команде «Камень» «медузы» находят свой фитбол, ложатся на него и покачиваются.

**«Займи пустое место»** (развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, совершенствование прыжков на фитболе)

Дети сидят на фитболах по кругу. Водящий, проходя мимо детей, задевает любого ребенка, тот встает с фитбола и они вместе с водящим встают спиной друг к другу. По команде: «Раз, два, три – беги!»- они бегут по кругу в разных направлениях. Добежавший первый, садится на свободный фитбол. Прибежавший – вторым становится водящим.

II вариант игры: Водящий прыгает на фитболе, задевает любого ребенка и они прыгают по кругу в разных направлениях – кто быстрее займет пустое место.

**«День, ночь, земля, воздух, вода»** (совершенствование навыка отбивания мяч, прокатывания мяча, подбрасывания мяча вверх , развитие мышц спины, рук, ног, координации)

«День» - дети отбивают мяч одной или двумя руками об пол на месте или в движении.

«Ночь» - останавливаются и поднимают мяч над головой.

«Земля» - прокатывают мяч по полу в разных направлениях.

«Воздух» - подбрасывают мяч вверх, хлопают один раз в ладоши и ловят мяч после отскока об пол.

«Вода» - дети лежат на животе на фитболе, имитируют ногами движение «кролем» или руками – движение «брассом»

**«Ты с мячом играй»** (развитие скоростных качеств, координации, быстроты, выносливости, совершенствование двигательных умений с мячом)

Дети стоят по кругу на расстоянии одного метра друг от друга с фитболом в руках. Педагог стоит в центре круга с фитболом. Произнося слова: «Ты с мячом играй, играй, имя ты не забывай!» он выполняет какое-нибудь движение с мячом вместе с детьми. После этих слов - все останавливаются и поднимают фитболы над головой. Педагог называет по имени двух детей,

которые кладут свои мячи на пол и по команде «змейкой» бегут по кругу вокруг детей в противоположных направлениях – кто быстрее добегит до своего мяча - тот и победил.

**«Царь и лягушки»** (совершенствование прыжков, развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств)

Выбирается водящий – «царь», остальные – «лягушки». «Лягушки», прыгают на фитболах, убегая от «царя», а он их догоняет, также прыгая на фитболе, кого задевает – тот выбывает из игры.

**«Земля, воздух, вода, огонь»** (интеграция с познавательной областью, совершенствование передачи и ловли мяча, развитие ловкости, силы)

Дети встают в круг, а педагог – в центр круга. Он бросает мяч-фитбол поочередно игрокам и говорит одно из четырех слов. Поймавший мяч, должен быстро назвать любое животное, птицу, рыбу и бросить мяч обратно водящему. На слово «огонь» - повернуться кругом и отдать мяч. («земля» - животное, «воздух» - птица, «вода» - рыба).

**«Воробьи и вороны»** (совершенствование прыжков, скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости)

На противоположных сторонах площадки проводятся две черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «воробьи» и «вороны» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1-2 м одна от другой и садятся на фитболы. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «воробьи!» игроки этой команды прыгают на фитболах в «дом», а игроки другой команды поворачиваются кругом, прыгают на фитболах, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место.

### **ЗАЙЦЫ И ВОЛК**

Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ**

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

### **ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

### **НАЙДИ СВОЙ МЯЧ**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

### **УТКИ И СОБАЧКА**

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

### **ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки».

Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

## **УТКИ И ОХОТНИК**

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камыше» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,  
Кто быстрее  
Доплывет до камышей?  
Самой ловкой  
За победу  
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

## **ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ**

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

## **ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА**

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой  
Подковали ножку.  
Выбежал с обновкой  
Ослик на дорожку.  
Новою подковкой  
Звонко ударял  
И свою подковку  
Где-то потерял.*

## **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,  
Мы зеленые квакушки,  
Громко квакаем с утра:  
Ква-ква-ква,  
Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,  
И лягушек я хватаю.  
Целиком я их глотаю.  
Вот они, лягушки,  
Зеленые квакушки.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

### **УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти.

Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него.

Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

### **УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих.

Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

### **БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

### **БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ**

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

### **ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ**

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок надголовой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.



## **«СТОП, ХОП. РАЗ»**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

## **Игры соревновательного характера.**

### **1. «Мяч среднему»**

Игроки делятся на две команды, каждая из которых строится в круг. Капитаны команд встают в центр круга. По сигналу они начинают передовать мяч поочередно игрокам одним из следующих способов: а) с отскоком об пол; б) двумя руками снизу; в) с поворотом кругом и последующим броском мяча. Игроки возвращают мяч капитану таким же способом. Выигрывает команда, быстрее закончившая задание.

### **2. «Гори-гори ясно...»**

Игроки становятся в ручеек парами сидя на мячах. На расстоянии 9 метров стоит водящий и держит в вытянутой руке какой-нибудь предмет. Игроки громко говорят: - Гори, гори ясно, чтобы не погасло, птички летят, колокольчики звенят. По окончании этих слов последние в колонне начинают прыгать на мячах – кто быстрее доскачет до водящего и возьмет предмет. Он встает на место водящего, а водящий забирает у него мяч и вместе с проигравшим идет в начало колонны.

### **3. «Эстафеты»:**

- а)** Прокатить мяч до поворотной стойки и обратно; как один из вариантов – катить мяч «змейкой» между конусами;
- б)** Отбивание мяча одной рукой до стойки, обратно – бег с мячом в руках;
- в)** Прыжки на мяче – хопе до стойки и обратно;
- г)** На расстоянии 3 метров от линии броска до центра обруча стоит первый участник, на расстоянии 2-х метров от центра обруча стоит команда в колонну по одному. По сигналу первый участник бросает мяч любым способом, стараясь попасть внутрь обруча и бежит с правой стороны в конец колонны. Участник, стоящий первым, ловит отскочивший мяч и бежит справа от обруча на линию броска, с которой производится бросок. Последний участник, бросив мяч, запрыгивает в обруч.

д) построение детей в колонну. Первый игрок в колонне – с фитболом в руках. По сигналу игроки поднимают руки вверх, а первый игрок передает мяч в колонне двумя руками над головой, последний получив мяч бежит в начало колонны и начинает передавать мяч, и т. д., пока первый не окажется на своем месте;

е) построение детей – в колонну по два за стартовой линией. Партнеры стоят лицом друг к другу и держат фитбол, обхватив его руками. По сигналу первая пара игроков бежит боковым галопом с мячом к поворотной стойке, обегает ее, бежит обратно, передает мяч следующей паре, становится в конец колонны.

### **Подвижные игры с использованием степ-платформ.**

#### **«Разноцветный мячик»**

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры: «Разноцветный мячик По дорожке скачет. По дорожке, по тропинке, По тропинке, до осинки, От осинки поворот, Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород». После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с «пенька» на «пенек», а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

#### **«Паук»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение: «Раз, два, три, четыре, Жили мошки на квартире, К ним повадился сам друг, Крестовик - большой паук, Пять, шесть, семь, восемь, Паука мы все попросим, Ты, паук, к нам не ходи, Лучше всех нас догони». По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

#### **«Баба-Яга»**

В зале расположено 5-6 степов (меньше, чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами: «Баба-Яга костяная нога, печку топила, кашу варила, села на ведро и поехала в кино. А в кино-то не пускают, только за уши таскают!» После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге. Дети так же скачут на одной ноге.

Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

### **«Пингвины на льдине»**

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин», оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается.

### **«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степях). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

### **«Бездомный заяц»**

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

### **«Космонавты»**

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова: «Ждут нас быстрые ракеты для полётов на планеты, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет». После этих слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без стеча, пропускает игру.

### **«Пчелка»**

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по

внешнему кругу, проговаривая: «Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется. Над цветами, над рекой. Над травой луговой. Собирает свежий мед. И домой его несет. Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

### **Перечень базовых шагов аэробики**

1. MARCH (марш) – в процессе шага марш происходит перенос веса тела с одной ноги на другую.
2. V – step (ви - степ) – шаг марш, в процессе которого происходит движение вперед – врозь – по диагонали назад вместе.
3. Mambo (не склоняется) – базовым шагом для разучивания будет марш, в процессе которого одна нога совершает движение вперед, в сторону, назад.
4. Crossstep (кросс степ, модификация с прыжком) – марш, в процессе которого происходит движение по квадрату, первое – скрестное движение.
5. Steptap (сеп - теп) – на месте – шаг, носок. Шаг одной ногой, касание другой.
6. Steptouch (сеп тач, приставной шаг) – приставной шаг в сторону, одной ногой, другая – приставляется на носок, можно вперед, назад.
7. Openstep( опен степ, открытый шаг) – открытый шаг. Шаг в сторону одной ногой и касание пола носком другой ноги без приставления.
8. Stepkick (сеп кик) – шаг на месте одной ногой, выброс расслабления другой ноги (мах) 45 градусов – амплитуда, не выше.
9. Stepcurl (сеп кел) – шаг – захлест. Шаг одной ногой в сторону, сгибание другой ноги назад.
10. Steplift (front, side, back) (сеп лифт) – шаг одной ноги и подъем прямой другой ноги (в сторону, назад).
11. Steprepeat (рипит) выполнение повтора – шаг одной и повторять любое движение неоднократное количество раз.

12. Stepknee (степ ни) – шаг одной ногой, подъем колена другой ноги 90 градусов на месте.
13. Doublestep touch (дабл степ тач) – 2 приставных шага или приставной шаг в повторе в сторону (считается одним движением).
14. Кнуир (ниап) – шаг одной ногой, подъем колена другой ноги и возврат шага.
15. Shasse (шоссе) – шаг марш с учащением ритма.
16. Grapevine (грейпвайн) – скрестный шаг в сторону, 2 скрестных шага в сторону.
17. Lunge (ланч) – выпад.