

Программа по ритмическим упражнениям для 1-го класса.

Ритмическая часть урока состоит из 3-х частей:

- 1 часть. Активные упражнения, направленные на пробуждение ребенка. Начинаем с ног, потом руки. Упражнения связаны с короткими стихами, ритмом, дыханием.
- 2 часть – развитие чувств. Социальные упражнения.
- 3 часть – упражнения на концентрацию внимания.

1 вариант

Упражнения в кругу. Вводная часть

Что выше леса

Что краше света

Быть может солнце

В сердце этом

(Руками движения по смыслу, учитывая произносимые звуки)

Небо ясное над нами

Твердь земная под ногами

Мир дороги открывает

Солнце свет нам посылает

(Руками движения)

1 часть. Упражнения для ног

С пятки на носок

Маленький челнок

В волнах ветерок

Словно парусок

Мчится на восток

Встань на якорек

(Движение с пятки на носок резко встать на пятки на последней строчке)

- Аист, аист длинноногий

Покажи домой дорогу

Топай правой ногой

Топай левой ногой

Снова правой ногой

Снова левой ногой

Вот тогда придешь домой

(Первые две строчки – ходьба высоко поднимая ноги, затем топание или прыжки попеременно правой и левой ногой.)

2 часть. Упражнение на убыстрение, замедление темпа

Еле-еле-еле-еле
Завертелись карусели
А потом кругом, кругом
Все бегом, бегом, бегом
Тише, тише, не бегите
Карусель остановите
Раз, два, раз два.
Вот и кончилась игра
(Сначала ходьба, переходящая в бег по кругу.)

Части тела

Рот, нос, голова,
Уши, уши, лоб, глаза,
Плечи, плечи, шея, грудь.
Не забыть бы что-нибудь.
Ручками хлоп-хлоп
Ножками топ-топ
Это раз, это два.
Это – нет, а это да!

Лево-право

Стоял ученик на развилке дорог
Где право, где лево
Понять он не мог,
Но вдруг ученик
В голове почесал
Той самой рукою,
Которой писал
И мячик кидал,
И страницы листал,
И ложку держал
И полы подметал
«Победа!» – раздался
Ликующий крик
Где право, где лево
Узнал ученик.
(движения по смыслу разными руками)

3 часть. Ритм в кругу по очереди: ногами, руками. Поочередно ногами-руками, петелькой

Пальчиковые игры:

Стала Маша гостей собирать: (хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху).

- И Иван приди, (Кончик полусогнутого указательного пальца правой руки зацепляет по очереди кончики полусогнутых пальцев левой руки, начиная с большого, и мягко покачивает их.)

И Степан приди,

Да и Андрей приди,

Да и Матвей приди,

А Митрошечка:

- Ну, пожалуйста! (Указательный палец правой руки четыре раза настойчиво покачивает мизинец левой)

Стала Маша (Хлопки в ладоши, то правая, то левая рука сверху.) Гости угощать:

- И Ивану блин (Левая рука поворачивается ладонью вверх, большой палец правой нажимает на подушечки каждого пальца левой, начиная с большого, как бы кладя блин).

И Степану блин,

Да и Андрею блин,

Да и Матвею блин,

А Митрошечке –

Мятный пряничек! (Большой палец правой руки нажимает на мизинец четыре раза.)

Стала Маша

Гостей провожать: (хлопки в ладоши).

- Прощай, Иван! (Пальцы правой руки загибают пальцы левой к ладони, начиная с большого).

Прощай, Степан!

Прощай, Андрей!

Прощай, Матвей!

А ты, Митрошечка, (Три первых пальца правой руки ласково оглаживают мизинец левой сверху донизу).

Моя крошечка,

Да ты побудь со мной

Еще немножечко!

(При повторении игры руки меняются ролями.)

Скороговорки:

Дед Дадон в дуду дудел

Димку дед дудой задел.

Тридцать три вагона в ряд

Тараторят, тараторят,

Тараторят, тарахтят.

Рецитация

Листья (Мирьяна Стефанович)

Смотрите, смотрите, падает лист
А воздух осенний прозрачен и чист.

Весной, разрывая клейкие почки
На ветках взрывались хлопушки-листочки.

Смотрите, смотрите, падает лист
Желтый, сухой, он теперь неказист.

Листья писали мазками теней
Портреты июльских, солнечных дней.

Смотрите, смотрите, падает лист
И лес опустевший не так голосист.

Деревья уснули и спят до весны
И смотрят лесные, зеленые сны.

Игра

Круг. Ведущий ходит внутри по кругу и на последних словах передает платочек выбранному. Он продолжает игру.

У меня в руках платочек
Он летит то вверх, то вниз,
И тому, кого люблю
Я платок передаю.
Очень(имя) я люблю.