

Ритмическая часть для первого класса. Часть 1

Вводная часть

Солнышко проснулось (глазки потереть, круговые движения руками)
Встало, потянулось (руки вверх прямые)
Солнце лучики свои (руки опускаются вниз)
Протянуло до земли (наклонится вниз, достать до носков)

Что выше леса?
Что краше света?
Быть может солнце
В сердце этом!

I часть

Стукнешь о стенку – (качание вперед-назад)
А я отскочу.
Бросишь на землю (присесть, подскочить)
А я подскочу.
Я из ладони в ладони лечу (наклоны направо, налево)
Смирно лежать не хочу. (присесть, подскочить)

Правая и левая (хлопки по правой и левой руке)
Водят поезда (движение руками как колеса поезда)
Правая и левая (хлопки по правой и левой руке)
Строят города (ладони друг на друга)
Правая и левая (хлопки по правой и левой руке)
Могут шить и штопать (иглой шить)
Правая и левая (хлопки по правой и левой руке)
Могут звонко хлопать (три хлопка)
За окошком ходит ночь (шаг вперед, руками волна снизу вверх)
Руки так устали (погладить руки)
Правая и левая (хлопки по правой и левой руке)
Спят на одеяле. (руки сложить под щеку)

Для девочек

Наша Маша рано встала (правая нога носком вперед, назад)
Кукол всех пересчитала (то же чуть в сторону)
Две матрешки на окошке
Две Аринки на перинке (правая нога в сторону)
Две Танюшки на подушке (то же чуть назад)
А Петрушка в колпачке
На дубовом сундучке. (ножницы в прыжке)

Для мальчиков

Петушки распетушились, (движения те же, что и у девочек)
Но подраться не решились.
Если очень петушиться,
Можно перышек лишиться.
Если перышек лишиться,
Нечем будет петушиться.

Мой веселый звонкий мяч (подскоки вперед)
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой
Не угнаться за тобой.
Я тебя ладонью хлопал (направо боком)
Ты скакал и звонко топал.
Ты пятнадцать раз подряд (налево боком)
Прыгал в угол и назад,
А потом ты покатишься (подскоки вперед)
И назад не воротился.
Покатился в огород, (направо боком)
Докатился до ворот,
Подкатился под ворота, (налево боком)
Добежал до поворота.
Там попал под колесо, (каждый ребенок на месте восьмерка за носом)
Лопнул, хлопнул
Вот и все! (прыжки вперед друг за другом по кругу)

В понедельник, вторник, среду
В гости к бабушке поеду.
А в четверг и в пятницу
Санки с горки катятся.
За субботой воскресенье
В этот день пекут печенье.

Игра

Я твердо шагаю дорогой прямой,
Ворота златые стоят предо мной.
Теперь я, как птица, лечу и лечу
На ветви присесть, отдохнуть я хочу.
(Дети стоят в кругу. Один начинает движение по прямой внутри круга на слова первой строчки, на вторую строчку проходит в ворота между двух детей, далее обходит по наружному кругу и останавливается за кем-нибудь. Тот, за кем остановились, начинает движение.)

Движение по форме спирали

Я по горенке шла,
Клубок ниток нашла.
Клубок маленький,
Нитки аленькие.
Клубок катится,
Нитка тянется.
Клубок доле, доле, доле,
Нитка боле, боле, боле.
Нитка дольше всех,
Перевертыш шесть.

Пальчиковая игра

На двери висит замок.	(пальцы рук переплетаются, сцепляясь в замок)
Кто открыть его бы смог?	(локти расходятся в стороны, пальцы остаются
Потянули	переплетенными)
Покрутили,	(кисти рук крутятся в разные стороны, не расцепляя пальцев)
Постучали	(постукивают друг об друга основания ладоней)
И открыли!	(пальцы распрямляются, руки расходятся в разные стороны)

Рецитация

(А.Блок)

Мама! Глянь-ка из окошка
Знать вчера недаром кошка
Умывала нос:
Грязи нет, весь двор одело,
Посветлело, побелело –
Видно, есть мороз.

Не колючий, светло-синий,
По ветвям развешен иней –
Погляди хоть ты!
Словно кто-то тароватый
Свежей, белой, пухлой ватой
Все убрал кусты.

Уж теперь не будет спору:
За салазки, да и в гору
Весело бежать!
Правда, мама? Не откажешь,
А сама, наверно, скажешь:
«Ну, скорей, гулять!»