

Ритмическая часть для первого класса. Часть 2

Вводная часть

Песня. Флейта.

Возьмемся за руки с тобой (дети поют и становятся в круг)
И станем лентой золотой,
Которая с небес идет,
Где звезд волшебный хоровод.

В моей голове свет, (руки вверх, чуть в стороны)
В членах сила, (руки в стороны)
В душе радость. (руками круг перед собой)

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладошки –
Очень рады солнышку.

Потягушка, потянись! (потянулись вверх)
Поскорей, скорей, проснись! (глазки потереть руками)
День настал давным-давно, (руки в стороны)
Он стучит в твоё окно. (стучим рукой)
Стадо пестрое прошло, (пальчиками рога показали)
Солнце красное взошло (круг руками над головой)
И на зелени в лесу (руки в стороны)
Сушит крупную росу. (руки перед собой)

Два плеча – (движения по смыслу)
Два луча
И проснулась голова.
Влево, вправо поглядела,
Улыбнулась и запела.
Две веселые стопы
Побежали: раз, два, три.

Кто вечно хнычет
И скучает,
Тот ничего не замечает.
Кто ничего не замечает,
Тот ничего не изучает.
Кто ничего не изучает,
Тот вечно хнычет и скучает.
Если скучно стало,
Начинай сначала.

Один говорит: «Побежим, побежим!» (движения по смыслу)
Другой говорит: «Постоим, постоим!»
Третий говорит: «Пошатаемся, пошатаемся!»

Мы едем, едем, едем (различные прыжки)
В далекие края.
Веселые соседи,
Надежные друзья.
Тра-та-та, тра-та-та
Мы возем с собой кота,
Чижика, собаку,
Петьку-забияку,
Обезьяну, попугая.
Вот, компания какая!

1234 1234 1234 1234

(хлопаем или топаем на выделенную цифру, можно делать движение по квадрату, одна сторона - одна четверка).

Упражнения с одним мешочком

Подкидывать вверх, с хлопком, с двумя хлопками, с хлопком за спиной.
Сначала перекладывание, позже перебрасывание мешочка из одной руки в другую.
Перекладывание восьмеркой, восьмерку через ноги.
Ходьба с мешочком на голове.
Передавать по кругу себе, соседу.

Пальчиковая игра

Гости

(ладони сомкнуты, пальцы прижаты друг к другу).

- Мама, мама! (мизинцы четыре раза постукивают друг о друга)
- Что, что, что, что? (три раза постукивают друг о друга указательные пальцы)
- Гости едут! (постукивают мизинцы)
- Ну и что? (постукивают указательные)
- Здравсьте, здравсьте! (средний и безымянный пальцы дважды перекрещиваются с теми же пальцами другой руки, обходя их то справа, то слева)
- Чмок, чмок, чмок! (средний и безымянный пальцы постукивают по тем же пальцам другой руки)

Последние слова и движения повторяются дважды.

Рецитация

(Е. Благинина)

Скоро белые метели
Снег подымут от земли
 Улетают –
 Улетели –
 Улетели журавли.

Не слышать кукушки в роще,
И скворечник опустел.
Аист крыльями полощет
 Улетает –
 Улетел.

Лист качается узорный
В синей луже на воде.
Ходит грач с грачихой черной
 В огороде
 По гряде.

Осыпаясь, пожелтели
Солнца редкие лучи...
 Улетают
 Улетели
 Улетели и грачи!