

Ритмическая часть для первого класса. Часть 4

Изречение

Свет солнца золотой мне озаряет день,
В душе могучий дух дает внутри мне силу.
В сиянии света солнца с благоговением чту я
Ту силу человека, что ты, Господь, с любовью
В душе моей взрастил.
Чтоб мог я быть прилежным и к знаниям стремиться,
Ведь Свет и Сила Духа исходят от Тебя,
К Тебе струится наша любовь и благодарность.

Солнышко красно	(правой рукой полукруг над головой)
Гори-гори ясно!	(левой рукой полукруг над головой)
В небе пташкой залети,	(правой рукой полукруг перед собой)
Нашу землю освети,	(левой рукой полукруг перед собой)
Чтоб садам и огородам,	(руки в стороны)
Зеленеть, цвести, расти!	(правая рука вверх, левая вниз и поменять положение рук)

Солнышко красно	(движения повторяются)
Гори-гори ясно!	
В небе рыбкой поплыви,	
Нашу землю оживи,	
Всех на свете ребятишек	(руки в стороны)
Обогрей, оздорови!	(эвритмическое «о» перед собой)

Упражнение для хорошей походки

Чики-брики, где была?
Чики-брики, в огороде.
Чики-брики, что купила?
Чики-брики, петуха.
Чики-брики, сколько стоит?
Чики-брики, три рубля.
Чики-брики, кто выходит?
Чики-брики, ты да я.
(Движение правой ногой из центра на периферию по кругу)

Для укрепления позвоночника

Точка в точку	(1.хлопки в парах по одной руке)
По росточку	
В самый, самый, самый раз.	(2.хлопки в парах двумя руками)
По росточку	1
Точка в точку	
Козлы сделали для нас.	2

Мы теперь бревно осилим!
Пилим, пилим

(взяться за руки в парах правая с правой, левая с левой)
(тянуть друг друга за руки поочередно, то левую, то правую, позвоночник прямо, ноги не отрывать от пола)

Пилим, пилим.
Раз-два, раз-два
Будут на зиму дрова.

Для улучшения в обмене веществ

Конь бежит
Вся земля дрожит.
В поле травушка-муравушка
Ничком лежит.

(большими шагами, глубоко вниз, приседая)

Это чей такой конек!
Для какого молодца?
Это конь-богатырь
Для Алеши-удальца.

(прыжки галопом по кругу направо)

(прыжки галопом по кругу налево)

Пальчиковая игра

Сороконожки
(М.Пинская)

Две сороконожки
Бежали по дорожке.
Все бежали и бежали,
Все друг дружку догоняли.
Как друг дружечку догнали,
Так друг дружечку обняли.
Так друг дружечку обняли,
Что едва мы их разняли!

(Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, затем по плечу другой руки и сцепляются в крепкий замок на затылке. При последних словах игры ведущий разнимает руки ребенка.)

Путь сороконожек меняется с каждой новой игрой. Пальцы рук могут сцепиться на макушке, на спине, под коленкой и т.д. Можно играть в парах. Сороконожки – руки ребенка – бегут по телу партнера, сцепляясь на его спине.

Упражнение на концентрацию

Колпак мой треугольный
Треугольный мой колпак
А если не треугольный,
То это не мой колпак.

(«Колпак» – показываем над головой колпак,
«мой» - ладонь на грудь,
«треугольный» - треугольник большим и указательным пальцем обеих рук)
Делая упражнения, оговариваем запрет на какое-нибудь слово и не произносим его, а только показываем.

Игра

Дети стоят в кругу, ведущий – в середине круга, он кидает мячик детям по очереди и называет слова, если это слово «летает» ребенок ловит мяч, если «не летает» - не ловит. Подобная игра в «съедобное – не съедобное».