

## Ритмическая часть №1 к эпохе «Рисование форм». 1 класс.

### 1. Организационный момент.

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг под песенку (хлопают ритм и поют).

Дети, в школу собирайтесь!  
Петушок пропел давно.  
Попроворней одевайтесь!  
Смотрит солнышко в окно.

Человек, и зверь, и пташка –  
Все берутся за дела;  
С ношей тащится букашка;  
За медком летит пчела.

### 2. Ритмическая часть.

- Солнце поднимается, сердце согревается.  
*(руки снизу вверх описывают окружность-солнце; руки к сердцу)*  
Просыпается земля, с ней и я.  
*(руками показываем на землю; руки к груди. )*
- *Руки остаются у груди. Дети стоят прямо, ноги вместе, спины прямые.*  
**Утреннее изречение.**
- **Учитель приветствует класс.**  
**Класс приветствует учителя.** «Доброе утро, дорогой первый класс!» «Доброе утро, дорогая ...»
- **Ритмические упражнения на пробуждение конечностей (воля)**
  - Большие ноги шли по дороге топ-топ-топ-топ.  
*(сильно топаям)*  
Маленькие ножки бежали по дорожке тип-топ, тип-топ  
*(бежим на носочках).*  
Повторение.
  - Цок-цок-цок-цок  
Я лошадка серый бок.  
*(идём, высоко поднимая колени)*  
Если хочешь – поскачу.  
Если хочешь – прокачу.  
*(подскоки по кругу.)*  
Конь ретивый, долгогривый

Скачет полем, скачет нивой  
(галоп по кругу ; нога подбивает ногу; лицом в круг).  
Это чей такой конёк? Для какого молодца?  
Это конь –богатырь для Никиты-удальца.  
(галоп по кругу; нога подбивает ногу; спиной в круг).

• **Упражнение к эпохе «Рисование форм».**

Я твердо шагаю дорогой прямой,  
Златые ворота стоят предо мной.  
(с мячом в руке ребёнок идёт **по прямой** через круг к другому ребёнку, отдаёт мяч, сам встаёт рядом ;ребёнок, получивший мяч, повторяет действие первого.)

И вот я, как птица,  
Лечу и лечу.  
И вот я устал,  
Отдохнуть я хочу.  
(всё то же самое, только лёгким бегом **по кривой линии**).

• **Упражнения на пробуждение чувств.**

• Нос, рот, голова,  
Уши, щечки и глаза,  
Плечи, плечи,  
Шея, грудь;  
Не забыть бы что-нибудь.  
Ножкой топ-топ,  
Ручкой хлоп-хлоп,  
Раз-туда, два-туда,  
Просыпайся, детвора.  
(называя, дети показывают части тела рукой).

• **На внимание и концентрацию:**

-дотроньтесь правой рукой до левого уха,  
-левой рукой до правого колена....

• **Упражнение с мешочками.**

- Пробуждаем живот (гладим мешочком живот по часовой стрелке), спину, руки, ноги (по очереди).
- Упр. «Капельки.»  
(мешочек из правой руки сверху вниз падает в ладошку левой. Меняем руки. 3-5 раз).
- Упр. «Радуга» (ноги шире плеч; руки вверху; мешочек по дуге движется из правой руки в левую и обратно).
- Упр. «Мостик» ( то же внизу; мы стоим на мостике через речку).

• **Упражнения с мячами.(по кругу)**

• Ёжик, ёжик, где живёшь? Ёжик, ёжик, что несёшь?

Я живу в густом лесу, в норку яблочко несу.

Буду яблочко делить, малых деточек кормить.

• **Художественное стихотворение.**

Листья солнцем наливались,

Листья солнцем пропитались.*(руки качаются вверху, изображая листву)*

Налились, отяжелели,*(руки движутся вниз к земле)*

Поднялись и полетели.*(на цыпочки поднялись и легко побежали по кругу.)*

Зашуршали по кустам,*(ладошка шуршит по ладошке –круговые движения)*

Заскакали по сучкам.*(лёгкие подскоки)*

Ветер листьями кружит,*(кружимся на месте)*

Золотой листвою шуршит.*(кружение с шуршанием в другую сторону)*

Каждый маленький листок – *(ладошки вместе закрыты)*

Золотое солнышко – *(ладошки открываем)*

Положу в корзину я ,*(«кладём» листочек в корзинку.)*

Положу на доньшко.

• **Пение:**

Ветер листья сорвал,*(движения руками из стороны в сторону вверху над головой – изображаем ветер).*

Я листочек поймал.*(ладошки соединяем перед собой)*

Словно солнечный луч*(ладошки открыли, посмотрели на листок, закрыли)*

Я в ладошках зажал.

Отнесу я домой*(качаем листок в открытых ладошках перед собой)*

Тот листок золотой.

Он про осень споет

И тихонько уснет. *(листочек засыпает – сложенные ладошки – под ухо).*

**Упражнения на пробуждение мышления.**

**Работа со скороговорками**

Скороговорка произносится классом сначала медленно и чётко, далее – с ускорением; затем снова возвращаемся к спокойному ритму).

Сшит *( правая рука вниз в сторону, ладонь открыта)* колпак*(то же левой)*

не по-колпаковски *(обе руки вниз в стороны – отрицание),*

Надо колпак переколпаковать, *(поочерёдное вращение рук ,согнутых в локтях, перед собой от себя)*

Перевыколпаковать. *(то же вращение к себе).*

• **Устный счёт.**

Считаем наши ноги, животы, носы...

Задача. Жили - были гномы. У них была бабушка. Гномы в горах добывали драгоценные камни и приносили домой. Бабушка складывала их в сундуки.

В одном сундуке у бабушки 3 изумруда, а в другом 3 алмаза. Сколько всего драгоценных камней в двух сундуках?

### **3. Завершение ритмической части. Орг. момент.**

Дети встают в линию, отвернувшись от доски, закрывают глаза. (*«ночью два оконца сами закрываются»*).

Учитель прячет мяч в классе так, чтобы он был виден с того места, где стоят дети.

После слов «...а с восходом солнца сами открываются» дети поворачиваются, ищут глазами мяч и, не говоря ни слова, садятся тихо за парты. Далее учитель по поднятой руке спрашивает о том, где был спрятан мяч.

## **Ритмическая часть №2. 1 класс.**

### **1. Организационный момент.**

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг под песенку (хлопают ритм и поют).

Дети, в школу собирайтесь!

Петушок пропел давно.

Попроворней одевайтесь!

Смотрит солнышко в окно.

Человек, и зверь, и пташка –

Все берутся за дела;

С ношей тащится букашка;

За медком летит пчела.

### **2. Ритмическая часть**

- Утром солнышко взошло,

Новый день нам принесло.

Ночь дарила нам покой.

Отдохнули мы с тобой.

Бодрыми и смелыми

Новый день встречаем мы.

- Утреннее изречение.

- Приветствие учителя и учеников.

• **Ритмические упражнения на пробуждение конечностей.**

- Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу (*идём по кругу, высоко поднимая колени*).

Топай правой ногой, (*повернулись в круг, топаям поочередно ногами*)

Топай левой ногой,

Снова правой ногой,

Снова левой ногой.

Вот тогда придёшь домой (*хлопаем*)

- А) В путь, в путь,

За шагом шаг. (*идём по кругу*)

Мчись, лошадка, на рысях.

В рысь, в рысь, в рысь

Мчись, мчись, мчись. (*на 3 строчки – подскоки по кругу*)

И в галоп, и в галоп, (*галоп – лицом в круг*)

Хоп, хоп, хоп. (*галоп – лицом из круга*)

А теперь, лошадка, стой! (*успокаивающиеся постепенно подскоки*).

Отвези меня домой. (*стоп*)

- Ходит по лесу медведь. Бродит по лесу медведь. (*идём, изображая косолапого медведя*).

Стужа, стужа на носу, очень холодно в лесу. (*скрещенными впереди руками изображаем, что нам холодно*)

Лес почти совсем раздет. Ни гнезда, ни птицы нет. (*руки поочередно отводим назад – отрицание*)

Встал на цыпочки медведь. (*поднимаемся на цыпочки*)

Лапы вытянул медведь. (*вытягиваем руки вперёд*)

Ветер, ветер, не шуми, (*вверху над головой изображаем ветер*)

Тучей снежной налети. (*руками сверху вниз с поворотом вокруг себя*)

Все деревья запуши, (*движения руками, вытянутыми вперёд перед собой*)

Все поля запороши! (*то же, но чуть ниже*)

- Ветер тучу - мельницу крутит во весь дух, (*руки в стороны, на слово «крутит» - резкий поворот вправо вокруг себя*)

И на землю сеется белый-белый пух. (*ритмичные плавные движения рук перед собой*)

То метель уляжется, (*успокаиваем руки*)

То вскипит рекой. (*руки резко поднимаются вверх*)

И снега нам кажутся снежною мукой. (*показываем на снега перед собой*)

- Инсценировка песни «Гусята». (Первые снежинки на землю летят...)

Выбираются 2 гусёнка (*сидят в центре*) и сапожник.

- **Упражнения на пробуждение чувств.**

*На слова «правая и левая» руки поочерёдно выносятся вперёд ладонями вверх.*

- Правая и левая водят поезда. *(согнутые в локтях руки поочерёдно вращаются, изображая движение поезда).*

*Правая и левая строят города. (руками перед собой изображаем поднимающиеся ступеньки)*

*Правая и левая могут шить и штопать (поочерёдно «шьём»)*

*Правая и левая могут звонко хлопать. (хлопаем)*

*За окошком бродит ночь. Руки так устали. (движение – солнышко садится)*

*Правая и левая спят на одеяле. (поочерёдно руки опускаем на колени).*

- **Упражнения с мешочками.**

- Пробуждаем живот *(гладим мешочком живот по часовой стрелке)*, спину, руки, ноги *(по очереди)*.
- Упр. «Капельки.» *(мешочек из правой руки сверху вниз падает в ладошку левой. Меняем руки. 3-5 раз).*
- Упр. «Радуга» *(ноги шире плеч; руки вверху; мешочек по дуге движется из правой руки в левую и обратно).*
- Упр. «Мостик» *(то же внизу; мы стоим на мостике через речку).*

- **Упражнения с мячами. (по кругу)**

Осенью с хрустом капуста – вкусно!  
Яблоко осенью с хрустом – вкусно!  
Арбузы ломаются с хрустом – вкусно!  
Утром мы с хрустом по снегу идём,  
А днём он растает – грустно!

**Упражнения на пробуждение мышления.**

- **Ритм 2 и 3 в группах, в парах. Встреча ритмов 2 и 3 в четвёрках.**
- **Скороговорки.**

До города дорога в гору.

Из города – с горы.

## Ритмическая часть №3 . 1 класс.

### 1. Организационный момент.

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг.

Учитель даёт 3 ритма по очереди, дети повторяют.

### 2. Ритмическая часть.

Утром солнышко взошло. (*движение – солнце встаёт*)

Новый день нам принесло. (*руки опускаются вниз*)

Ночь дарила нам покой. (*сложенные ладошки поочередно под одно ухо, потом под другое*)

Отдохнули мы с тобой.

Бодрыми и смелыми (*руки поочередно выносятся вперед*)

Новый день встречаем мы. (*хлопки*)

- **Утреннее изречение.**
- **Ритмические упражнения на пробуждение конечностей. (воля)**
- **Идёт кузнец по кузнице. (ударяем руками поочередно по ступням, идя по кругу.)**

Несёт кузнец два молота.

Тук-тук, тук-тук. (*кулак правой руки сверху ударяет кулак левой руки и наоборот*)

Да ударим разом вдруг. (*сильный хлопок*)

И для всех людей (*руки поочередно выносятся вперед*)

Накуёт гвоздей! (*кулак ударяет кулак*).
- **Конь бежит, вся земля дрожит. (подскоки)**

В поле травушка-муравушка ничком лежит.

Это чей такой конёк, для какого молодца? (*галоп, лицом в центр*)

Это конь –богатырь для Ивана-удальца. (*галоп, лицом из центра*)

- Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. (*полный присед – выпрямление*)

Ква-ква-ква-ква. (2 раза)

- Мы летаем высоко. (*на цыпочках*)

Мы летаем низко. (*присед*)

Мы летаем далеко. (*круг расширился*)

Мы летаем низко. (*круг сузился*).

- **Упражнения на пробуждение чувств.**

- На слова «правая и левая» руки поочерёдно выносятся вперёд ладонями вверх.

- Правая и левая водят поезда. (*согнутые в локтях руки поочерёдно вращаются, изображая движение поезда*).

Правая и левая строят города. (*руками перед собой изображаем поднимающиеся ступеньки*)

Правая и левая могут шить и штопать (*поочерёдно «шьём»*)

Правая и левая могут звонко хлопать. (*хлопаем*)

За окошком бродит ночь. Руки так устали. (*движение – солнышко садится*)

Правая и левая спят на одеяле. (*поочерёдно руки опускаем на колени*).

- **Упражнения с мешочками.**

- Пробуждаем живот (*гладим мешочком живот по часовой стрелке*), спину, руки, ноги (по очереди).

- Упр. «Капельки.»

(*мешочек из правой руки сверху вниз падает в ладошку левой. Меняем руки. 3-5 раз*).

- Упр. «Радуга» (*ноги шире плеч; руки вверху; мешочек по дуге движется из правой руки в левую и обратно*).

- Упр. «Мостик» (*то же внизу; мы стоим на мостике через речку*).

### **Упражнения с мячами. (по кругу)**

Жил на свете муравей без ресниц и без бровей.

Он терпеть не мог девиц без бровей и без ресниц.

Оттого у муравья были только сыновья – 38 сыновей без ресниц и без бровей.



## Упражнения на пробуждение мышления

### Скороговорка.

Крылья у орла (*руки в стороны, машем*), крылышки у орлёнка. (*машем скрещенными кистями*).

Перья у перепела (*руки скрещены у груди, гладим плечи*)

пёрышки у перепелёнка. (*гладим по очереди кисти*)

Прикрывала крыльями орлица орлёнка. (*руки скрещены, держимся за плечи*)

Перебирала пёрышки перепелица перепелёнку. (*по очереди гладим кисти рук*)

- Ритмы по группам.
- Игра «Змейка».

## Ритмическая часть 2 класс.

### 1. Организационный момент.

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг.

### 2. Ритмическая часть.

Что выше леса? Что краше света?

Быть может солнце в сердце этом? (руки на груди)

### Утреннее изречение.

- Ритмические упражнения на пробуждение конечностей.
- Поехали, поехали,

С орехами, с орехами. (*подскоки по кругу*)

Поскакали, поскакали

С калачами, с калачами, (*подскоки по кругу , руки согнуты в локтях, кулаки сжаты, руки поочерёдно ложатся одна на другую*).

По кочкам, по кочкам,

Вприпрыжку, вприпрыжку, (*прыжки по кругу*)

В яму – бух, из ямы – ух! (*присесть – встать*)

- **Мяч.**

Стукнешь о стенку, (*вперед*)

А я отскочу. (*назад*)

Бросишь о землю, (*присесть*)

А я подскочу. (*подпрыгнуть*)

Я из ладони (*наклоны направо и налево*)

В ладони лечу.

Смирно лежать (*присесть*)

Не хочу. (*подпрыгнуть*)

- (*дети стоят в круге; читая две строки, один человек идет через центр круга, огибая двоих спереди, а потом сзади*)

Задрожали листы, облетая,  
Тучи неба закрыли красу,  
С поля буря ворвавшись злая  
Рвет, и мечет, и воет в лесу.

Только ты, моя милая птичка,  
В теплом гнездышке еле видна,  
Светлогруда, легка, невеличка,  
Не запугана бурей одна.

И грохочет громов перекличка,  
И шумящая мгла так черна...  
Только ты, моя милая птичка,  
В теплом гнездышке еле видна.

А. Фет

• **Инсценировка стихотворения.**

Однажды хозяйка с базара пришла, *(девочка – хозяйка внутри круга идёт, выбирая овощи)*

Хозяйка с базара домой принесла: *(идут по кругу, взявшись за руки)*

Картошку, капусту, морковку, горох,

Петрушку и свеклу – ох! *(выбранные дети по очереди впрыгивают в круг)*

Вот овощи спор завели на столе,

Кто лучше, вкусней и нужней на земле *(дети в малом кругу, взявшись за руки, идут по кругу)*

..... *(дети в малом кругу называют по очереди свою роль)*

Хозяйка тем временем ножик взяла *(хозяйка дотрагивается до плеча «овоща», тот садится в круг)*

И ножиком этим крошить начала:

..... *(дети по очереди впрыгивают, говоря название овоща, и снова присаживаются в круг.)*

Накрытые крышкою, в душном горшке *(идут 2 круга в противоположных направлениях; «овощи» идут на полусогнутых ногах)*

Кипели, кипели в крутом кипятке: *(то же самое)*

..... *(дети называют своё «имя»)*

И суп овощной оказался неплох – ох! *(«овощи» разом встают, внешний круг сопровождает слова хлопками).*

- **Упражнения на пробуждение чувств и ориентацию в теле и пространстве.**

*На слова «правая и левая» руки поочерёдно выносятся вперёд ладонями вверх.*

- Правая и левая водят поезда. *(согнутые в локтях руки поочерёдно вращаются, изображая движение поезда).*

Правая и левая строят города. *(руками перед собой изображаем поднимающиеся ступеньки)*

Правая и левая могут шить и штопать *(поочерёдно «шьём»)*

Правая и левая могут звонко хлопать. *(хлопаем)*

За окошком бродит ночь. Руки так устали. *(движение – солнышко садится)*

Правая и левая спят на одеяле. *(поочерёдно руки опускаем на колени).*

Правая и левая спят на одеяле.

- **Упражнения с мячами. (по кругу)**

Стихотворение «Мы делили апельсин».

- **Упражнения с мешочками.**

4. *(стихотворение читать в прямом и обратном порядке, можно делать упражнения на «географию» тела: мячи в правой и левой руке, кидаем мяч правой рукой через поднятую правую ногу – внутрь, и ловим мяч правой рукой; то же самое – левой – до момента ритмичности; можно затем проговаривать таблицу умножения в прямом и обратном порядке, шагая)*

За деревней была трясина.

На трясине росла осина.

И торчал на осине сук,

И висел на суку сундук.

Только ветром его качало, только градом в него стучало.

А мохнатый лесной паук

Паутиной оплел сундук.

## Упражнения на пробуждение мышления

- **встреча ритмов:** учитель считает по порядку, 1-я группа – хлопает в ритме 8-х  
2-я группа – в ритме 9.
- **таблица умножения на 6.** Учитель считает, дети на числе ритма шести делают шаг назад.
- **таблица умножения на 7.** в прямом и обратном порядке, а результат говорим шепотом.
- Скороговорка.

Сорок сорок для своих сорочат сорок сорочек , не ссорясь, строчат.

Сорок сорочек прострочены в срок, сразу поссорились сорок сорок.

(дотрагиваемся по очереди: правое колено, левое колено, правое бедро, левое бедро, правая рука на пояс, левая рука на пояс, правое плечо, левое плечо, правая рука вверх, левая рука вверх и всё в обратном порядке.)

### Ритмическая часть №2. 2 класс.

#### 1. Организационный момент.

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг.

#### 2. Ритмическая часть.

- Я вижу солнце – солнце видит меня.(руками изображаем поднимающееся солнце; руки к груди)

Я вижу звезды – звезды видят меня.(звёзды – перекрест указательными пальцами,;руки к груди)

- Я вижу месяц – месяц видит меня. (рука указывает на месяц в небе; руки к груди)

- Утреннее изречение.

- Ритмические упражнения на пробуждение конечностей.

У меня на конюшне

Четыре лошадки.

Они рысью проворно бегут без оглядки.(бег по кругу)

Они скачут по кругу(*подскоки по кругу*)  
Быстрее друг за другом,  
Чтобы после опять(*бег по кругу*)  
Тихо, молча стоять.

Еле-еле, еле-еле закружились карусели. (*шаг, переходящий в бег*)  
А потом, потом, потом  
Всё бегом, бегом, бегом. (*бег по кругу*)  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите. (*замедляем бег, останавливаемся*)  
Раз-два, раз-два, (*хлопки, стоим лицом в круг*)  
Вот и кончилась игра. (*хлопки, на слове «игра» руки – в стороны вниз*)

• Кто рисует на снегу

Длинные цепочки? (*по кругу поочередно прыгаем с одной ноги на другую*)

Кто расставил на бегу

Крестики и точки? (*прыжки по кругу сначала прямо, затем прыжки с перекрестом ног*)

Это птицы на бегу

Оставляют на снегу (*прыжки в круг на правой и левой ногах поочередно, разворот*)

Тонкие следочки – (*прыжки из круга, ноги – крест-накрест*)

Крестики да точки.

• Дети рассчитываются: «небо» - «земля».

Светло- пушистая

Снежинка белая.

Какая чистая,

Какая смелая. («небо» огибает «землю» ручейком, обходя то справа, то слева, и возвращаются на место)

Дорогой бурною

Легко проносится.

Не в высь лазурную –

На землю просится. (*то же самое делает «земля»*)

Под ветром веющим

Дрожит, взмывается, («небо» - движение в круг, руки поднимаются вверх, встречаясь внутри круга, и опускаются.)

На нем, лелеющем,  
Легко катается.(то же – другая группа)  
Лежит, пушистая, (правая рука плавно поднимается в сторону вверх и плавно опускается)  
Снежинка белая.  
Какая чистая,(обе руки перед собой плавно поднимаем вверх и плавно опускаем)  
Какая смелая.

### **Стихотворение для упражнения в зеркальных отражениях.**

Жили-были король с королевой.  
Король любил все левое.  
Все правое – королева.  
Целовали принцессу-дочку,  
Целовали принцессу в щечку.  
Король, конечно. В левую, а в правую – королева.  
Когда же их в тронном зале высокие гости ждали,  
Король садился слева, а справа – королева.  
И в королевской постели лежали, как хотели.  
Король ложился слева, а справа – королева.  
Однажды на прогулке, идя по переулку.  
Король шагнул налево, направо – королева.  
Тут время для печали. Они уж не встречались.  
Король ушел налево, направо – королева.

### **• Упражнения на «географию» тела.**

Голова, два уха, губы,

Щёки, нос и рот, и зубы.

Плечи, плечи, локти, пятки,

Два запястья, две лопатки.

Пояс, шея и живот,

А теперь наоборот.

А теперь наоборот...

- (указываем на называемую часть тела, сначала медленно, потом быстрее.)

### **• Упражнения с мячами (по кругу)**

Стихотворение «Багаж».

- **Упражнения на пробуждение мышления.** Таблица умножения на 6 по кругу (3 раза – на выбывание).

- Игра «Змейка».

• **Скороговорка.**

Дятел дерево долбит, целый день кору дробит.

Дятел лечит древний дуб. Добрый дятел дубу люб.

(выстраиваем лесенку перед собой вверх поочередно правой и левой руками)

**Ритмическая часть №3. 2 класс.**

**1. Организационный момент.**

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг.

**2. Ритмическая часть.**

- Маленькие ножки бежали по дорожке, (*бег*)

Бежали по лесочку, скакали через кочку, (*бег, прыжки*)

Прибежали на лужок.

Потеряли сапожок (*остановка*)

Стали ножки на пенёк, (*прыжок на двух ногах*)

Увидали сапожок. (*смотрим из-под руки*)

Увидали, увидали, увидали сапожок. (*хлопки*)

(*стихотворение может ритмически «вытаптываться» на месте или по кругу.*)

- Мои белые кони любят медленный шаг,

Вдоль по дороге идут не спеша. (*ходьба по кругу*)

А гнедые мои вечно рысью бегут

И вверх, и вниз, то там, то тут. (*бег по кругу*)

Мои вороные несутся в галоп.

Быстрее! Быстрее! Хоп! Хоп! Хоп!(*галоп*)

- **Упражнения на пробуждение чувств**

Правую вверх и левую вверх, вниз, в стороны, накрест, в стороны.

Тук-тук-тук-тук, сделаем красивый круг.

Упражнения с мешочками. (*веретено, водопады, ходьба, приседание с мешочками на голове*).



Упражнение на отражение. (дети встают в 2 линии. Одни --солнце, другие – луна; солнце показывает, луна отражает).

**Упражнения на пробуждение мышления.**

**таблица умножения на 3.** Учитель считает, дети на числе ритма шести делают шаг назад.

**таблица умножения на 4.** в прямом и обратном порядке, а результат говорим шепотом.

**Все возможные варианты одного математического действия.** Учитель, кидая мяч, задает вопрос. Ученик, возвращая мяч, дает ответ:

- 1 Два умножить на пять
- 2 Два раза взять по пять
- 3 Второе число ритма пяти
- 4 В 2 раза больше, чем 5

Скороговорки. У Иринки мандаринки. Мандаринки у Иринки.  
Три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.

## Ритмическая часть №1. 3 класс.

### 1. Организационный момент.

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг.

### 2. Ритмическая часть.

#### Утреннее изречение.

- Земная (*шаг вправо правой ногой*) твердь (*шаг влево левой ногой*) – всему основанье. (*руки вниз, ладошки смотрят вниз*)

Дана костям моим твёрдость камня. (*руки вытянуты вперёд, затем – согнуты в локтях – к себе*)

Свободной воды стремленье и сила (*большой фонтан вверху*)

У крови моей, струящейся в жилах. (*руки у груди*)

Мне вольного ветра дыханье дано, (*двумя руками делаем восьмёрку вверху*)

И сердце, как солнце, в груди одно. (*руки у груди, далее снизу – поднимающееся солнце*)

Я вижу: весь мир земной в меня вложен. (*вижу=правая рука вверх в сторону, левая – вниз в сторону; руки перед собой, ладошки вверх, постепенно руки расходятся в стороны*)

- Таким сотворён я любовью Божьей. (*руки к груди*)
- **Утреннее изречение.**
- **Ритмические упражнения на пробуждение конечностей. (воля)**
- Тут проходим не пройти. (*два приставных шага вправо*)

Тут верёвка на пути. (*два приставных шага влево*)

Хором зрители считают десять раз по десяти. (*хлопки*)

Это с нашего двора чемпионы – мастера (*четыре прыжка в центр, четвёртый с поворотом из круга, 4 прыжка из круга, четвёртый – с поворотом*)

Носят прыгалки в кармане, (*4 прыжка вправо*)

Скачут с самого утра. (*4 прыжка влево*)

Я и прямо, я и боком.

С поворотом и прискоком. (*выполняем задание по тексту*).

– Эй, кузнец, молодец, захромал мой жеребец,

Ты подкуй его опять.

– Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова.

Раз-два и готово!

*Варианты:*

*1. перекрест руками то впереди, то сзади*

*2. перекрест ногами то впереди, то сзади*

*3. руки перекрещиваются впереди, ноги – сзади и наоборот.*

• *Закручиваемся и раскручиваемся по спирали.*

• Закружилась листва золотая

В розовой воде на пруду,

Словно бабочек лёгкая стая

С замираньем летит на звезду.

### **Упражнения на пробуждение чувств**

• **Упражнения с мячом.(мяч по кругу)**

Хорошо, что есть на свете камень, глина и песок.

Хорошо, что есть на свете клещи, гвозди, молоток.

Нитки есть , и есть лопата.

Можно шить и можно рыть.

Уважайте труд, ребята.

Приучайтесь труд любить.

• **Упражнения с мешочками.**

1. веретено

2. малый водопад

3. большой водопад

• **Упражнения на пробуждение мышления.**

таблица умножения на 9. в прямом и обратном порядке, а результат говорим шепотом.

**Скороговорка:** На мели мы лениво налима ловили. На мели мы ловили линия.

Бык тупогуб. Тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.

**Ритмическая часть №2. 3 класс.**

**1. Организационный момент.**

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг.

**2. Ритмическая часть.**

• **Приветствие учителя и класса.**

Небо ясное над нами, *(руки вверху)*

Твердь земная под ногами. *(руки вниз – ладошки вниз)*

Мир дороги открывает, *(руки параллельно перед собой, постепенно расходятся в стороны)*

Солнце свет нам посылает *(солнце руками, далее руки к груди)*

• **Утреннее изречение.**

• **Дело меня научает жизни.**

Жизнь – это то, что делаю я.

В каждом поступке

Я становлюсь человеком.

И если я человек –

**Я укрепляю человека в себе. (эвритмические звуки е,и;и,е;у;е;е;а,е –построчно)**

• **Ритмические упражнения на пробуждение конечностей.**

По речке не лодка, не плот,

А старая бочка плывет. *(идут по кругу, держась за руки)*

Вскочили на бочку лягушки. *(прыжки на месте с перекрестом ног, руки на поясе)*

Зачем? Для чего? Для просушки. *(прыжки на месте с перекрестом ног, руки на поясе)*

И снова попрыгали с бочки. *(прыжки на месте со сменой ног*

*:правая впереди, затем левая, руки на поясе)*

Зачем? Для чего? Для промочки!( прыжки на месте со сменой ног: правая впереди, затем левая, руки на поясе).

Не могут лягушки решить:

В воде или в сухости жить?(идут по кругу, держась за руки)

Класс рассчитываем на 1-2.

Целый мир от красоты. (первый вправо по внутренней дуге обходит второго )

От велика и до мала. (второй влево по внешней дуге обходит первого).

И напрасно ищешь ты (первый встаёт перед вторым)

Отыскать ее начало. (второй влево по внешней дуге на место первого)

Что такое день иль век (первые идут в центр, поднимая руки вверх)

Перед тем, что бесконечно? (первые идут назад , опуская руки).

Хоть не вечен человек,

То, что вечно, – человечно.( то же самое делают вторые).

**для формы спирали внутрь и наружу – стихи, где есть вопрос и ответ:**

- Где ты будешь зимовать?

Кот спросил у воробья.

-Там и тут ,езде и всюду,-

Отвечает воробей.

-Где обедать будешь ты?-

Кот спросил у воробья.

-У несущек на гумне,-

Отвечает воробей.

-Где ты будешь ночевать?

Кот спросил у воробья.

-Сцапать хочешь? Что же. С богом!

-Фр-рр!-

И быстро улетел.

Поля затянуты недвижимой пеленой,

Пушисто – белыми снегами.

Как будто навсегда простился мир с весной,

С ее цветками и листьями.

4. Упражнение для переживания круга. Дети стоят во внешнем и внутреннем круге.

Окован звонкий ключ. (внутренний круг сжимается)

Он у зимы в плену. (*внешний круг поднимает руки вверх*)  
Одна метель поет, рыдая. (*внутренний круг идет направо, взявшись за руки*)  
Но солнце любит круг, оно хранит весну. (*внешний идет налево, подняв руки вверх*)  
Опять вернется, молодая. (*внутренний круг возвращается во внешний*).

5. Песня «Со вьюном я хожу...» - движение по спирали.

### **Упражнения на пробуждение мышления.**

**Мяч передаем по цепочке и считаем, начиная от 12 456 .... Мяч передаем по цепочке в обратную сторону и все время прибавляем 3 . Начинаем от 456 +3...Затем можно прибавлять 13, 23 и т.д.**

Скороговорка. Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки; раз Егорка...

## **Ритмическая часть №3. 3 класс.**

### **1. Организационный момент.**

Приветствие за руку (2 линии-мальчики и девочки).

После приветствия дети заходят в класс и встают в круг.

### **2. Ритмическая часть.**

Приветствие учителя и класса.

- **Утреннее изречение.**
- Надо мной – небо. (*руки вверх*)

Подо мной – земля. (*руки вниз, ладошками вниз*)

В середине – я. (*руки у груди*)

Справа – сила. (*правая рука в сторону вправо*)

Слева – любовь. (*левая рука в сторону влево*)

В середине – я. (*руки у груди*).

**Упражнение 1-4.** Дети идут по кругу, считают от 1 до 4, делая хлопок поочередно на 1-м счёте, затем на 2-м, на 3-ем, 4-ом и обратно.

**1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4, 1-2-3-4.**

- **Упражнения на пробуждение чувств**

Дети делятся на 1-2.

Движение повсюду. Движение везде.

И в воздухе птицы, и рыбы в воде.*(первые идут, оглябая ручейком вторых)*

И Солнце летит в хороводе планет.

И льётся на нас удивительный свет.*(вторые идут, оглябая ручейком первых).*

*Класс делится на зиму, весну, лето, осень.*

Некогда солнышку в небе лениться.*(идут по кругу)*

Есть у него золотистые спицы.*(изображаем лучи солнца)*

Пряжа цветная на дне сундука: *(руки вперёд в стороны;руки вниз,)*

Ровно четыре волшебных клубка.*(4 хлопка)*

Трудится солнышко без остановки.*(идут по кругу)*

Каждому времени вяжет обновки.*(идут по кругу)*

Белым клубком начинается год.*(зима идёт в центр, руки поднимаются вверх)*

Следом зелёная пряжа идёт. *(весна )*

Красная пряжа для красного лета.*(лето)*

Пряжа для осени жёлтого цвета.*(осень)*

Годы проходят, а солнышко вяжет.*(идут по кругу)*

Вяжет и слова плохого не скажет.*(идут по кругу)*

Что тут поделаешь , коль у природы *(говорят мальчики)*

Без остановки меняются моды.*(говорят девочки)*

- **Упражнение «Августин».**

Ах, мой милый Августин,Августин, Августин.

Ах, мой милый Августин, всё прошло, всё.

- Ритм руками

- Ритм ногами

- Соединяем ритм рук и ног.

- **Упражнения на пробуждение мышления.**

Игра «Змейка». (Проверяем знание таблицы умножения)

Скороговорка. Бобёр побрёл в бор.

В бору бобра обобрали.

Обобранный бобёр побрёл к бобрехе в Барвиху.

Бобрехе бобра побрила. Бобрята бобра ободрили.

Побритый и ободрённый бобёр побрёл обратно в бор.