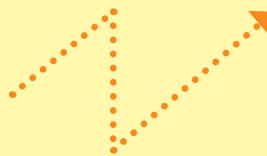
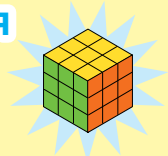


Навігатор дій з покроковими підказками

ПІДГОТОВЧІ
ВПРАВИ
ПРОВЕДИ



КВЕСТ-ВИПРОБУВАННЯ
ПРОЙДИ,
ЯК КУБИК РУБІКА
СКЛАДИ



Гра-дослідження «Експеримент»

Мовне явище досліди, експеримент проведи, твердження доведи!

Тематична тека «Звіт»

За темою звіт з різних джерел збери, передбачення доведи!

ДИХАЛЬНІ
ВПРАВИ



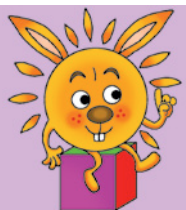
Розвага «Ознаки слова відшукай!»

Букви, звуки назви; склади, наголос знайди; значення поясни!

Вправа «1, 2, 3, 4, 5!»

Потрудись! Виконай послідовно творчі завдання.

САМО-
МАСАЖ



Головокрутка «Алфавіт»

За порядковим номером букву віднайди, за висловом есе напиши!

Кубування «Словник-помічник»

Фрази до кожної грані куба запиши, у словнику тлумачення знайди!

ОКОРУХОВІ
ВПРАВИ



Логічне завдання «Порушена послідовність»

Порушену послідовність відтвори, «п'ять запитань» запиши, історію розкажи!

Тест «Хрестики / нулики»

За алгоритмом міркування пройди, хрестики і нулики на мапі прояви.

МОТОРНІ
ПАЛЬЧИКИ



Колективна творча справа «Плекаймо рідну мову!»

Справу повтори чи власну створи!

Вправа «Простір мого тіла»

Потрудись! Піднімись, нахились, до сонечка потягнись!

РОЗТЯЖКА



За потреби щоразу «Руханку» утни, напругу з м'язів зними. Руханка — фізичні вправи для зміцнення здоров'я і тренування.

РУХАНКА

Квест-випробування та алгоритми дій



Головокрутка «Алфавіт»

А	Б	В	Г	Ґ	Д	Е	Є	Ж	З	И
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

І	Ї	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ь	Ю	Я
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

1. Пригадай алфавіт — сукупність букв, розташованих в усталеній послідовності.
2. Прислів'я зашифрували — представили не буквами, а їх порядковими номерами в алфавіті.
3. Розшифруй прислів'я: на місці цифри постав букву, розтлумач його зміст.
4. Наведи приклади ситуацій спілкування з використанням прислів'я.



Тематична тека «Звіт»

1	2	3	4	5	6
Тема	Підручник	Посібник	ЗМІ	Інтерв'ю	Есе
Передбачення	Пояснення	Тлумачення	Точка зору	Думка	Роздум

- Підготуй 6 титульних аркушів з відповідними заголовками:



1. ТЕМА. Напиши твердження або питання, на які треба знайти відповідь. Зроби передбачення:

З — те, що знаєш з теми	Х — те, що хочеш дізнатися	Д — заповниш після дослідження

2. ПІДРУЧНИК. Знайди потрібну інформацію.

3. ПОСІБНИК. Знайди тлумачення понять.
4. ЗМІ (засоби масової інформації). Потрібну інформацію випиши, скопій чи сфотографуй.
5. ІНТЕРВ'Ю. Запиши, у кого взяв/взяла інтерв'ю за темою. Додай до титулу у вигляді аудіо- чи відеозапису та короткого діалогу.
6. ЕСЕ. Напиши прозове висловлювання — власне міркування з теми.

- З'єднай матеріали в тематичну теку, презентуй.



Кубування «Словник-помічник»

1. Опиши: що це...

2. Порівняй: на що це схоже...

3. Установи асоціації: про що згадуєш

4. Проаналізуй: звідки це...

5. Знайди застосування: для чого це...

6. Наведи аргументи: за і проти

1. Запиши 6 фраз відповідно до завдань кожної грані куба.

2. Знайди тлумачення в довідковій літературі й запиши.

Дихальні вправи



Вимикаю і відкладаю ґаджети відпочивати.

Виконую на вибір вправи:

Вправа «5». 5 хвилин повільно вдихаю носом 1—2—3—4—5 і видихаю ротом 1—2—3—4—5.

Вправа «Продуй двигун». У положенні сидючи потрібно виставити великий палець правої руки і мізинчик лівої руки. Дихати поперемінно то правою, то лівою ніздрями (2 вдихи), затискаючи їх виставленими пальцями відповідно.

Вправа «М'ячик» (5—7 разів). Одну руку тримати на грудях, другу на діафрагмі. Коли відбувається вдих носом, живіт має округлюватись і надуватись, ніби м'ячик. А під час видиху широко відкритим ротом рукою злегка натискати на живіт, немовби штовхаючи його назад).

Вправа «Позіхання» (5—7 разів). Такі вправи дозволяють покращити прачездатність.

Вправа «Тарзан». У положенні сидючи зробити глибокий вдих носом, а у процесі видиху легенько бити себе по грудях кулачками, видаючи характерний звук «А-а-а».

Вдих носом



Видих ротом



Самомасаж



Самомасаж виконую дуже обережно в положенні сидючи або стоячи.

Самомасаж «Розтираю-зігріваю»:

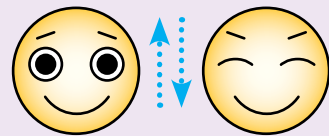
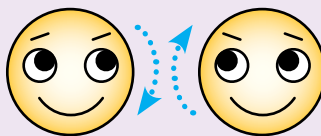
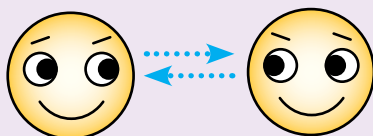
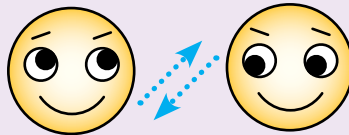
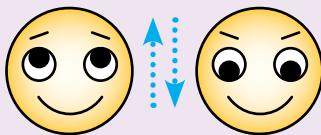
- Вушка: двома пальчиками «V» потерти навколо вушок; долоньками потерти знизу вгору вушну раковину; розім'яти пальчиками край вушної раковини, починаючи з мочки.
- Носик: покрутити пальчиком кінчик носика.
- Самомасаж «метелик махає крильцями»: скласти руки на грудях перехресно, імітувати рухи крильцями і постукувати себе по плечах.



Окорухові вправи



Вправи виконую в положенні сидючи або стоячи по 6 разів.



Пальчикова гімнастика «Моторні пальчики»



Чисто вимиваю руки і розтираю долоні до відчуття тепла.

- По черзі з'єднуються в кільце великий палець з указівним, із середнім, із безіменним, із мізинцем; решта пальців вільно розставлені; поза фіксується на кожній руці.
- По черзі великий палець з'єднується в кільце зі з'єднаними вказівним і середнім, середнім і безіменним, безіменним і мізинцем. Інші пальці вільно розставлені; поза фіксується на кожній руці.
- По черзі кінчик великого пальця притискає на рівні другого суглоба зігнути: вказівний, середній, безіменний, мізинець; решта пальців вільно розставлені; поза фіксується на кожній руці.



Розтяжка



Вправа «Зірочка»: піднімай руки вгору і розводь у сторони, а ноги розставляй на ширині плечей — і починай тягнутися одночасно в усі боки.

Вправа «Тягнемось до сонечка»: зведи руки разом, підними над головою і починай тягнутися якомога вище.

Вправа «Напружили — розслабились»: вистав дві руки і починай сильно стискати і розслабляти кулачки, поступово можна залучати усе тіло.

Суглобові вправи: у положенні стоячи уяви, що на кінчиках твоїх пальців олівці або крейда, і починай ручкою виконувати характерні рухи.



Вправа «Простір мого тіла». Прошу по черзі доторкнутися:

- лівою рукою до свого правого коліна;
- правою рукою до лівого коліна;
- правою рукою до лівого вуха;
- лівою рукою до правого вуха;
- лівою рукою до лівої п'ятки;
- правою рукою до правої п'ятки.

Вправи для зняття м'язової напруги



Виконую в положенні сидячи або стоячи.

Вихідне положення — стоячи, ноги разом, руки вниз.

1. Прямі руки розвести в сторони долонями догори, зробити вдих.
2. Схрестити руки перед грудьми, міцно обхопити себе за плечі, повторити 5 разів.
3. Колові рухи ліктями вперед протягом 5 с.
4. Те саме назад. Дихати рівномірно.

