

## Задание для дистанционного обучения в кружках

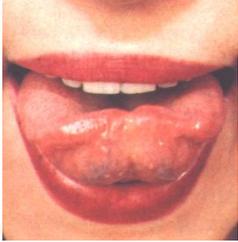
<p><b>Кружок « Путешествие в Компьютерную Долину» 4 класс</b></p>	<p>Рекомендуются занятия на сайте УЧИ.РУ <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
<p><b>Кружок «Здоровый ребенок – успешный ребенок» 4 класс</b></p>	<p><b>Оставайтесь дома!</b> <b>Мойте руки, избегайте мест скопления людей и по возможности не выходите из дома.</b></p> <p><b>15 лучших упражнений для младших школьников</b> <i>(Первые 5 упражнений – для разогрева мышц. Делать сложные упражнения сразу после сна категорически нельзя)</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках. Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.</li><li>• Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо. Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты. <i>Теперь плечи и руки.</i></li><li>• Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.</li></ul> <p><i>Упражнения для мышц спины и осанки</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Упираемся руками в бока и делаем наклоны – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.</li><li>• Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.</li></ul>

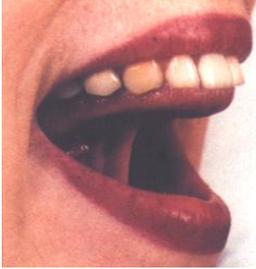
- Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
- Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко. Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаюсь достать сцепленными ладонями «до потолка».

*Упражнения на потягивание*

- Выполняем приседания. Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
- Отжимаемся. Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.
- Лодочка. Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
- Мостик. Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
- Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны. Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
- Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней. Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90

	<p>градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.</p> <p><i>Упражнения для мышц туловища</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ласточка. Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.</li> <li>• Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс. Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.</li> <li>• Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания». А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.</li> </ul> <p><i>Заканчиваем зарядку простым упражнением для отдыха:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.</li> </ul>
<p><b>Кружок «Умелый язычок» 1 класс</b></p>	<p>Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции. Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков.</p> <hr/> <p><b>Упражнение «Бегемотик»</b> Открой рот, как можно шире и удерживай его в таком положении на счёт от одного до пяти, потом закрой рот. Повтори 3 -4 раза.</p> <div data-bbox="1161 1765 1359 1989" data-label="Image"> </div>

	<p><b>Упражнение «Улыбочка – трубочка»</b>  На счёт «раз» улыбнись, покажи сомкнутые зубки и удерживай губы в улыбке. На «два»- вытягивай сомкнутые губы вперёд и удерживай их в таком положении. Чередуй движения «Улыбочка – трубочка» 5 - 6 раз на счёт «раз – два».</p>	
	<p><b>Упражнение «Приготовим тесто»</b>  Улыбнись, открой рот и покусай язык зубами: ТА-ТА-ТА-ТА-ТА ..., пошлёпай язык губами: ПЯ—ПЯ—ПЯ...</p>	
	<p><b>Упражнение «Блинчик»</b>  Улыбнись, открой рот, положи широкий язык на нижнюю губу и удерживай его неподвижно под счёт взрослого до пяти-десяти.</p>	
	<p><b>Упражнение «Чашечка»</b>  Улыбнись, открой рот, высуну язычок и тяни его к носу. Старайся, чтобы бока языка были подняты, не поддерживай его верхней губой. Удерживай язычок в таком положении под счёт до пяти-десяти. Повтори три-четыре раза.</p>	
	<p><b>Упражнение «Вкусное варенье»</b>  Улыбнись, открой рот, не закрывая рот, «слизывай» варенье с верхней губы. Широкий язык облизывает верхнюю губу, двигаясь сверху вниз. Старайся не поддерживать язык нижней губой.</p>	
	<p><b>Упражнение «Часики»</b>  Улыбнись, открой рот, тянись попеременно то к левому углу рта, то к правому. Повтори пять-десять раз.</p>	

	<p><b>Упражнение «Кошка сердится»</b>          Улыбнись, открой рот, кончик языка упри за нижние зубки, «спинку» выгни, а боковые края языка прижми к верхним коренным зубам. Удерживай язык в таком положении на десять счётов.</p>	
	<p><b>Упражнение «Качели»</b>          Улыбнись, открой рот, на счёт «раз» опусти кончик языка за нижние зубы, на счёт «два» – подними язычок за верхние зубы. Повтори пять – шесть раз.</p>	
	<p><b>Упражнение «Чистим зубы»</b>          1. Улыбнись, открой рот, кончиком языка сильно «чисти» (води языком влево – вправо) за нижними зубами под счёт (семь – восемь раз).          2. Теперь почисти за верхними зубами. Не спеши, чисти под счёт взрослого.</p>	
	<p><b>Упражнение «Лошадка»</b>          Изобрази, как лошадка стучит копытами: улыбнись, открой рот, щёлкай языком громко и энергично. Старайся, чтобы нижняя челюсть была неподвижна и «прыгал» только язык.</p>	
	<p><b>Упражнение «Грибок»</b>          Улыбнись, открой рот, «приклей» (присоси) язык к нёбу, удерживай язык в таком положении на счёт до пяти-десяти (рот всё время широко открыт). Если «грибок» не получается, щёлкай медленно язычком, как лошадка, почувствуй, как язычок «присасывается» к нёбу.</p>	
	<p><b>Упражнение «Лодочка»</b>          Улыбнись, широко раскрой рот, язык подними вверх и кончик прижми к верхним бугоркам за зубами. Удерживай язык в таком положении на восемь –</p>	

	<p>десять счётов.</p> <p><b>Упражнение «Дятел»</b> Улыбнись, широко открой рот, подними язык вверх. Кончиком языка с силой ударяй по бугоркам за верхними зубами: Д – Д – Д... Старайся стучать сильно, следи, чтобы работал только кончик языка, а сам язык не прыгал. Стучи 10 – 20 секунд.</p>	
	<p><b>Упражнение «Сдуй снежинку»</b> Улыбнись, немного высуну язык и положи его на нижнюю губу. Сделай вдох через нос и сдуй ватку (шарик, снежинку, листочек, пёрышко) с ладони. Повтори 3 -4 раза. Следи, чтобы щёки не раздувались. Главное, чтобы ребёнок произносил звук, похожий на [Ф], а не на [Х]</p>	
	<p><b>Упражнение «Фокус»</b> Чтобы фокус получился, надо: Открыть рот; Сделать «чашку»; Положить маленький кусочек ватки на нос; Сделать вдох через нос; Сильно дуть на ватку через рот так, чтобы она взлетела вверх (должен получиться звук, похожий на [Ф], но не на [Х].</p>	
<p><b>Кружок «Умелый язычок» 2 класс</b></p>	<p><b>Упражнения по устранению дисграфии</b></p> <p><i>Дифференциация з-с</i></p> <p>1. Вставьте в слова пропущенные буквы. ...такан, ...акон, ...покойно, ...ладкий, ...лой, ...абота, ...лово, ...доровье, ...оловей, ...а...лонка, ...драв...твуй, ...па...ибо, ...анаве...ка, ...о...нательный, ...али...ать, ...о...тавить, ...а...тавить, ...ано...а</p> <p>2. Допишите недостающий слог с буквой з или с. та..., ко..., ко..., ва..., у..., ро..., бу..., ро..., ва...</p> <p>3. Вставьте пропущенную букву з или с. Зима. На...тупила ...има. Были ...ильные морозы. ...ина в...яла</p>	

...анки и пошла на горку. Она катала...ь на ... анках с горки. За ней бегала ...обака Тре...ор. Не боит...я ...ина моро...а.

4. Выпишите из текстов слова с буквами з, с.

Золотой луг

Мы жили в деревне. Перед окном у нас был луг. На лугу росли одуванчики, и луг был весь золотой. Это было очень красиво. Это было очень красиво.

Один раз я встал удить рыбу. Посмотрел в окно и увидел, что луг был не золотой, а зеленый. Когда я днем шел домой, луг опять весь был золотой. Я стал наблюдать. К вечеру опять луг зазеленел. Тогда я сорвал одуванчик и рассмотрел. Оказалось, что он закрылся, спрятал свои золотые лепестки в зеленую чашечку.

Когда солнце взошло, я мог видеть, как одуванчики раскрываются и как луг становится опять золотым.

*Дифференциация б-п*

1. Вставьте пропущенные в словах буквы.

а) ...ок, ...ол, су..., зу..., ...лины, за...ор, ...елка, та...очки, ...ольшой, ...удка, ка...ли, хло...ок, ...латок, ...лузка, ...альто, ...антик, то...ор, о...ои

б) ...а...очка, ...о...лавок, ...о...елка, ...о...елка, ...о...ольше, ...о...утный, ...о...еда, ...о...оище, ...ро...олка, ...о...итый, ...о...итый, ...о...ороть, ...оку...ка

2. Составьте рассказ по опорным словам. Запишите его.

Приблудный

Паша, Боря, прыгали, забор, тропинка, близко, бегал, заблудился, пес, погладили, прижался, побрел, привели, печка, пригрелся, приблудный.

*Дифференциация д-т*

1. Закончите слова, добавив слог да или та

бе...	...бун	горо...	приро...
коф...	...та	воро...	поросы
во	...кой	боро...	свобо...
ва...	...ры	гуся...	добро...
ро...	...ют	утя...	

2. Вставьте в слова пропущенную букву д или т.

трак...ор, боро...а, с...рела, воро...а, гра...сник, заво...ной, ве...ка, ве...ро, пого...а, желу...и, моло...ок, о...еяло, ве...ер, капус...а, пар...а, у...очка, ...е...ра...ь, ...ож...ик, с...а...о, ...ру...но

3. Составьте и запишите рассказ по опорным словам.  
Дача, отдыхали, Дима, таскал, тяжелые ведра, вода, поливал, грядки, выросла, редиска, смородина, потрудился

#### *Дифференциация в-ф*

1. Вставьте в слова пропущенные буквы.

а) ...лакон, ...агон, ...орота, ...торой, ...люс, ...орона, ...оробей, ...орма, ...рукты, ...орточка, ...игура, ...ратарь, ...ильм, ...лот, ...ыркает, ...ото, ...орель, ...етер, ...ихрь, ...ихор.

б) ци...ра, про...од, с...ерток, ке...ир, с...екла, сара...ан, ко...ер, ли...тер, сли...а, сли...очный, соло...ей, пер...ый, сал...етка.

в) ...ежли...ый, ...рукто...ый, ...ор...ался, ...иолето...ый, ...ланели...ый, го...орли...ый, ...ар...ор, ...е...раль, ...ести...аль, ...отогра...ия, ...а...ли, ...ыдерги...ает

2. Спишите предложения, вставляя в слова пропущенные буквы

В классе показы...али учебный ...ильм. Зимой надо откры...ать ...рамугу,, ...р\аря надела шар... и ...арежки. У ...анюши мехо...ая шубка. В походе нужны ...онари и ...ляжки. У ...йти но...ая ...уражка.

#### *Дифференциация г-к*

1. Прочитайте слова, запишите слоги с буквой г и к.

Голос, город, кот, кошка, кубик, кости, голубь, губы, гуси, кукла, груша, гитара, икра, иголка, луга, Игорь, игра, окно, огонь, речка, кеды, книга, Галя, Коля, котик, голубь, губы, кулак, кусок, гири, кино, гулять.

2. Вставьте в слова пропущенную букву г или к.

а) У...ол, ва...он, у...ус, по...ода, у...оль, лав...а, ...амень, ...усто, ...усты, ...рафин, я...ода, ...аль...а, ...ал...а, с...аз...а, я...од...а, ...олуб...а, за...ад...а, ...ро...одил.

б) Сне..., кула..., твoro..., пау..., ро..., столби..., замо..., дуршла..., пиджа..., дру..., каблу..., шлан..., гон..., гама..., зна..., остро..., рыно..., плу..., клубо..., лу...

3. Составьте словосочетания, подбирая к словам пункта а подходящие по смыслу слова из пункта б.

а) горький, губная, громкий, маленькие, гречневая, голубая, горячее, красная красивый, глубокий.

б) гармошка, каша, ленточка, молоко, лук, город, голос, гусята, гуашь, колодец.

4. Выпишите слова с буквами г, к.

Небо заволокла грозовая туча. Гуля каждый день кормит голубей. Гриша любит гречневую кашу. Мама мыла малыша мягкой губкой. На конюшне есть гнедой конь. Мы ели горячую картошку. У Аленки есть беговые коньки. Наша команда выступала в голубых майках. Коля забил гол. Была интересная игра. Красная кофта висит на стуле.

*Дифференциация ж-ш*

1. Вставьте буквы ж-ш.

...уба, ...ук, ...ум, кра...а, ...ивой, ви...ня, вра...да, ли...ний, булы...ник, умно...ение, ве...алка, пе...ка, сло...ение, дви...ение, дол...ен, ти...е, бли...е, твoro...ники, ...ирный, бума...ный, ...поры, ...палы, кры...овник, эта...ерка, ...а...ки, мо...е...ь, ...ур...ал, ...иве...ь, ле...и...ь, ...тани...ки, ...ари...ь, ма...е...ь, ...ме...ь, ...ур...ит.

2. К словам из первого столбика подберите подходящие слова из второго столбика.

а) послушная                      дружба

свежая                                Жанна

надежная                            каша

шерстяная                         крыша

железная                            одежда

рыжая                                кошка

б) книжный                         машинка

бумажный                         шкаф

швейная                            шлем

ближняя                             животное

домашнее                         школа

тяжелый                            мешок

в) Женя                              ржут

бабушка                            жужжит

лошади                              пишет

Маша                                 вяжет

шмель дежурит

дедушка бежит

3. Спишите предложения, измените по смыслу слова, данные в скобках.

Ты (вязать) варежки. Я (вязать) шарф. Ты (дежурить) сегодня в классе. Я (дежурить) в холле. Ты (жарить) картошку. Я (жарить) рыбу. Ты (лежать) на диване. Я (лежать) на софе. Ты (мазать) хлеб маслом. Я (мазать) хлеб вареньем.

*Дифференциация с — ш*

1 Составьте словосочетания, подбирая к словам первого столбика подходящие по смыслу слова из второго столбика.

а) веселый шоссе  
ясное пастушок  
сухое солнышко  
интересное кошка  
серая путешествие

б) высокая овес  
синий башня  
шерстяной шар  
пушистый снег  
сушённый шкаф

в) сосна спешит  
Соня сохнет  
мышь шумят  
камыш осыпаются  
листья шуршат