

# ДОРОГОЙ ДРУГ!





Как ты думаешь, зачем нужно уметь **быстро читать и всё понимать**? Представь, что ты в аэропорту и тебе нужно срочно найти свой самолёт. Для этого необходимо прочитать информацию на табло. Причём быстро, а то самолёт улетит! Придумай ещё ситуации, когда нужно уметь быстро читать. Теперь понимаешь, как здорово читать быстро? Книжки расскажут тебе все тайны мира, помогут в трудной ситуации. С умными книжками ты станешь настоящим супергероем! Хочешь?! Тогда **нужно потренироваться**.

Открывай эту тетрадь и выполняй интересные упражнения. Представляй перед каждым занятием, что ты смелый, как лев, или хитрый, как лиса. Эти качества тебе очень помогут! **Отмечай свои успехи в дневничке** в конце тетради. Каждое выполненное упражнение приблизит тебя к заветной цели — морю умных и весёлых книжек, к океану знаний. Тренируйся 2 раза в неделю. Разворот тетради — 2 занятия. Блоки заданий содержат 2 варианта, по одному на каждое занятие. Через 60 занятий твоя мечта обязательно осуществится!

Давай **начнём прямо сейчас**! Чтобы быстро читать и всё понимать, нужно подружиться со словами. Для этого научись создавать красивый образ слова в своём воображении. Как будто ты смотришь мультик с объёмным эффектом.

**Заполни табличку** ниже. Если хорошо видишь, слышишь, чувствуешь запах, вкус указанного слова, ставь в табличке плюс (+). Если пока не получается что-то — не расстраивайся. Чаще выполняй это упражнение, добавляя новые слова, и ты обязательно добьёшься своего. Когда ты будешь читать книжки, перед твоими глазами возникнут настоящие мультфильмы.



	<p>Море</p> 	<p>Мороженое</p> 	<p>Котёнок</p> 
Виджу			
Слышу			
Чувствую запах			
Чувствую вкус			
Чувствую (ощущаю) пальчиками			
Представляю движение			
Испытываю эмоции			

ВЕРЬ В СЕБЯ И СМЕЛО ИДИ ВПЕРЁД!



# ЗАНЯТИЯ 1-2



**Произнеси заклинание:**

«Я смогу! У меня всё получится!  
Сегодня я — лев!» Какие качества  
льва помогут тебе добиться успеха?

## 1 РАЗМИНКА

**Дыхательное упражнение «Спущенная шина»**

Сделай глубокий вдох через нос, плотно сжав губы.  
На выдохе усиливай, а затем ослабляй звук «с»,  
имитируя звук проколотой шины велосипеда.

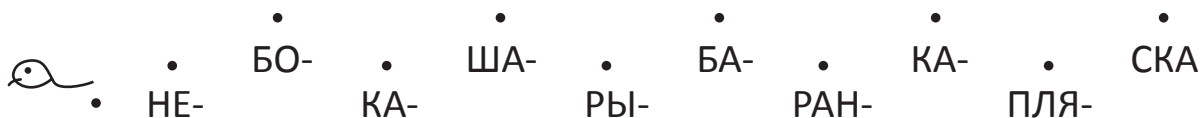
**Таблица Шульте.** Тренируйся по таблице №1 в начале тетради.

## 2 ЗАРЯДКА ДЛЯ ЯЗЫКА И ГЛАЗ

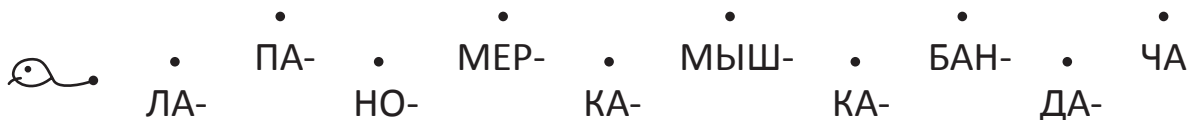
**Упражнение «Змейка»**

Соедини точки, нарисуй змейку, прочитай слова.

Вариант 1



Вариант 2



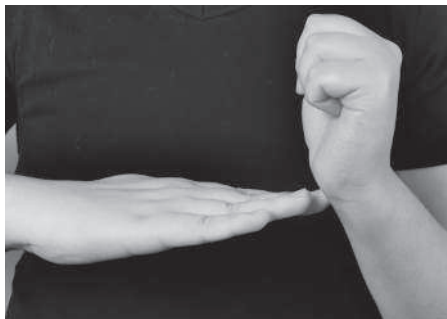
**Упражнение «Догонялки».** Читай на выдохе 1–2 столбика слов  
(сколько хватит дыхания). Прочитанные слова в столбике  
закрывай листом бумаги. Веди лист быстро сверху вниз.  
Записывай результат.

рой	са́-ни	а-ре́-на	ма-ши́-на	ра́-дость
и́-мя	бу́-ря	а-та́-ка	во-ро́-на	те-ле-фо́н
у́-хо	ва́-за	а-фи́-ша	со-ро́-ка	ко-те́-нок
э́-хо	ва́-та	о-по́-ра	ко-ро́-ва	ку-со́-чек
я́-ма	во́-ля	о-пя́-та	бу-ма́-га	ли-се́-нок



### 3 ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

«Гриб — поляна». Повторяй движения правой и левой рукой одновременно. Считай вслух до 50. Старайся постепенно увеличивать скорость.



### 4 ЧТЕНИЕ С УВЛЕЧЕНИЕМ

#### Упражнение «Читай и считай»

Читай вслух тексты К. Д. Ушинского (2 варианта) и про себя считай слова.

Текст 1 \_\_\_\_\_ слов; текст 2 \_\_\_\_\_ слов. Проверь себя.

## МЫШКИ

Собрались мышки у своей норки, старые и малые. Глазки у них чёрненькие, лапки у них маленькие, остренькие зубки, серенькие шубки, ушки кверху торчат, хвостища по земле волочатся. Собрались мышки, подпольные воровки, думушку думают, совет держат: «Как бы нам, мышкам, сухарь в норку протащить?» Ох, берегитесь, мышки! Ваш приятель Вася недалёко. Он вас очень любит, лапкой приголубит; хвостики вам помнёт, шубочки вам порвёт.

## ОРЁЛ

Орёл сизокрылый всем птицам царь. Вьёт он гнёзда на скалах да на старых дубах; летает высоко, видит далёко, на солнце немигаючи смотрит. Нос у орла серпом, когти крючком; крылья длинные; грудь навывкат — молодецкая.



# ЗАНЯТИЯ 3-4



## Произнеси заклинание:

«Я смогу! У меня всё получится!  
Сегодня я — лиса!» Какие качества  
лисы помогут тебе добиться успеха?

### 1 РАЗМИНКА

**Дыхательное упражнение «Космос».** Сядь удобно, закрой глаза и представь, что ты на тренировках космонавтов. Открой рот. Громко трижды вдыхай и выдыхай, как Дарт Вейдер, расслабляй мышцы живота. Затем закрой рот и продолжай ритмично вдыхать и выдыхать носом, считай в уме до 60. Открой глаза и дыши без звука в привычной манере.

**Таблица Шульце.** Тренируйся по таблице №1 в начале тетради.

### 2 ЗАРЯДКА ДЛЯ ЯЗЫКА И ГЛАЗ

#### Упражнение «Пирамидки»

Смотри на столбик чисел в центре пирамидки, а боковым зрением старайся увидеть числа справа и слева, проговаривай вслух эти числа. Чтобы лучше получалось, часто поморгай и расслабь глаза.

#### Вариант 1

7..1..1  
6...2...6  
1.....3.....1  
9.....4.....9  
4.....5.....4  
2.....6.....2  
6.....7.....6  
3.....8.....3  
5.....9.....5  
7.....10.....7  
4.....11.....4

#### Вариант 2

3..1..3  
1...2...4  
5.....3.....5  
7.....4.....7  
8.....5.....9  
3.....6.....3  
4.....7.....4  
1.....8.....8  
3.....9.....3  
5.....10.....1  
0.....11.....0

