**2 клас (26 тиждень) Понеділок**

**ДАТА: 16.03.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **(соц., здоров’язбереж., громад, істор. галузі)**Можливі загрози з боку людей, правила поведінки. Діяльність служб допомоги в небезпечних ситуаціях та їх ідентифікація.  Кроки для виконання навчальних, ігрових та дослідницьких завдань. | Кислиця Л.М. | П. ст.33( завдання 5,6) Обговорити з батьками свої дії, в разі контакту з незнайомою людиною.Розповісти батькам про діяльність служб допомоги .Завдання на карточках ( *визнач загрозу*)**Письмово:** придумати власні правила поведінки вдома (в школі). |
| 2 | МатематикаЛічба об’єктів , позначення числом результату лічби.Таблиця множення числа 4. Вирази із змінною, що містять дію множення. Розв’язування задач. | Кислиця Л.М. | Підручник ст. 107 Вивчити та розказати табличку множення на 4;**(усно)**№ 1,2 – обчислити добуток **письмові** завдання №4, 5  |
| 2 | Укр.моваВиразне читання/слухання твору. Форми слова іа споріднені слова. Корінь слова. Лексичне значення слова. Чергування звуків в коренях слів. Створення письмового висловлювання на задану тему. Робота з орфографічним словником. | Кислиця Л.М |  Прослухати аудіо казку Л.Денисенко «Шуша і побиті байдики» <https://www.youtube.com/watch?v=0plPCX1Aqjc>Визначити основу та закінчення в словах *година* та *годинник.* **Письмово:** дібрати спільнокореневі слова до слова *година ,* записати у зошит.Незнайомі слова або слова, у написанні яких сумніваєшся, відшукати в орфографічному словнику. |
|  2 | Укр.моваВиразне читання слухання твору. Форми слова та споріднені слова. Корінь слова. Вимова та правопис слів з ненаголошеними звуками [е] та [и] в корені слова Пряме й переносне значення слова. Створення письмового висловлювання. Запис слів під диктування. Робота з орфографічним та тлумачним словниками. | Кислиця Л.М | Шуша і побиті байдики», Л.Денисенко. Хрестоматія 1,2 кл., с.78Знайти в тексті споріднені слова. Визначити корінь.Виконати тести за посиланням:<https://naurok.com.ua/test/forma-slova-ta-sporidneni-slova-44238.html>**Письмово:** написати власне висловлювання : опис байдиків . |
| 2 | Фізична культура/**Тема:** Елементи акробатики. Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, естафет, ігор. | Кислиця Л.М | Виконувати посильні акробатичні вправи.Розказати батькам правила проведення однієї з найулюбленіших ігор. **Щодня робити комплекс ранкової гімнастики** та виконувати вправи на дихання ( надувати повітряну кульку або повітряним потоком підтримувати кульку в повітрі). |
|  |  |  |  |

 **2 клас (26 тиждень) Вівторок**

**ДАТА: 17.03.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **(математична галузь)**Розпізнавання серед ситуацій із свого життя тих. що потребують перелічування об'єктів, вимірювання величин, обчислення. Конструювання знайомих площинних та об'ємних геометричних фігур із підручного матеріалу. | Кислиця Л.М. | Змоделювати геометричну фігуру з підручного матеріалу *( шнурків, олівців, паличок тощо)*Сконструювати знайому площинну та об'ємну фігуру з підручного матеріалу (пластиліну) **Письмово**: завдання з карточки виконати у  зошит.  |
| 2 | МатематикаРізницеве порівняння добутку двох множників і числа. Життєві ситуації, які розв'язуються математичним шляхом (тексти математичного змісту, сюжетні задачі). | Кислиця Л.М. |  Підручник ст. 108Повторити табличку множення на 4; **(усно)**№ 1,2 **письмові** завдання №3,4  |
| 2 | Іноземна мова( англійська)Формування навичок усного продукування(монологічне мовлення) по темі: « Харчування» | Кислиця Л.М | П. ст..77Називати продукти.Складати просте меню з корисних продуктів.Ст. 49 ( письмово , друкований зошит )  |
| 2 | Укр.мова**Тест№3** | Кислиця Л.М | Виконати завдання за посиланням<https://vseosvita.ua/test/doslidzhuiemo-diieslovo-5277.html> |
| 2 | Я досліджую світ ( технологічна галузь)Моделювання, конструювання та виготовлення виробів із елементів конструкторів або інших готових елементів (коробки, банки, пластикової пляшки тощо). Добір конструкційних матеріалів, інструментів та пристосувань для виготовлення виробу. Безпечні прийоми праці. Демонстрація результатів власної діяльності. | Кислиця Л.М. | Зробити поробку з підручного матеріалу *Переглянути цікаві матеріали:*<https://www.youtube.com/watch?v=kS7trNVXXS8&feature=emb_logo> |

 **2 клас (26 тиждень) Середа**

**ДАТА: 18.03.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **(природнича галузь) (2 год)**Винаходи людства та їхній вплив на життєдіяльність людини. | Кислиця Л.М. | Переглянути відео за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=oSebjndeGH4&feature=emb_logo><https://www.youtube.com/watch?v=l1USHp5SQR4&feature=emb_logo>Переказувати. |
|  | Вплив людини на довкілля. Охорона природи |  | Переглянути відео за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=Q0VyReXMGy0&feature=emb_logo>;<https://www.youtube.com/watch?v=HCIbn-I8TZ0&feature=emb_logo>Поділитися враженнями з батьками. |
| 2 | Математика Знаходження спільних добутків при множенні чисел 2. З і 4. Таблиця множення числа 5. Схематичне зображення умови складеної задачі, що містить дію множення. | Кислиця Л.М | Підручник ст. 109Виконати тести за посиланням:<https://naurok.com.ua/test/mnozhennya-chisla-4-43238.html>Вивчити табличку множення на 5; **(усно)**№ 2 ,3**письмові** : завдання №5,7 |
| 2 | Іноземна мова( англійська)Формування навичок зорового сприйняття по темі: «Харчування» | Кислиця Л.М | П. ст.78Розрізняти здорову та шкідливу їжу. Намалювати малюнок.Вивчити слова ( ст.78)Ст. 50 ( письмово , друкований зошит ) |
| 2 | Фізична культура Лазіння та перелітання. Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, естафет, ігор. | Кислиця Л.М | Виконувати фізичні вправи.Розказати батькам правила проведення однієї з улюблених естафет . **Щодня робити комплекс ранкової гімнастики** та виконувати вправи на дихання.  |

 **2 клас (26 тиждень) Четвер**

**ДАТА: 19.03.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **інформатична галузь)**Програми та пристрої для простих розрахунків. Допомога іншим під час пошуку рішення. Авторство контенту, зокрема електронного (власне і чуже). Аудіо- та інтерактивні книжки. | Кислиця Л.М. | Виконати завдання на освітньому сайті <https://naurok.com.ua/test/ponyattya-pro-povidomlennya-informaciyu-35104.html> |
| 2 | Укр.моваВиразне читання слухання твору. Передбачення за заголовком. Вірш. Рима, ритм, настрій у вірші. Робота за змістомтвору. Мовні явища в тексті: чергування звуків в коренях слів. Запис слів під диктування. Взаємоперевірка. Добір спільнокореневкх слів. | Кислиця Л.М. | П. ст.60-62- прочитати та визначити головну думку в творі.П. ст.63-виразно прочитати вірш Письмово: виписати слова з чергуванням звуків у коренях *( завдання на картках*) До слова *школа*  дібрати спільнокореневі слова |
| 2 | Укр.моваРозвиток зв'язного мовлення. Українська анімація. Перегляд 9 серії анімаційного серіалу «Моя країна Україна»: пошук Інформації про винаходи. Обговорення інформації. Створення медіапродукту: абетка винаходів, згаданих у мультфільмі. | Кислиця Л.М |  Переглянути анімаційний серіал «Моя країна Україна»<https://www.youtube.com/watch?v=llPWUJD2a74>Українській анімації – 90 років<https://www.youtube.com/watch?v=vc87A9p9K8o>Створити абетку винаходів (інтелект - карта) |
| 2 | Мистецтво( 2 год)Кіно як вид мистецтва. Види кіно. Дослідження довкілля, виявлення цікавих, незвичайних об'є ктів для створення художніх образів. Дотримання охайності та правил техніки безпеки. Презентація власної творчості. | Кислиця Л.М | Переглянути відео за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=FWYv_ErmpyY> |
|  | Історія української анімації. Колір, звук, музика в мультфільмах. Відтворення рухами характеру, темпу, ритму музики. Малювання графічними матеріалами, фарбами. Дотримання охайності та правил техніки безпеки. Презентація власної творчості |  | Переглянути відео за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=JpGW2sqNZII>Намалювати ілюстрацію до улюбленого мультфільму. |

 **2 клас (26 тиждень) П’ятниця**

**ДАТА: 20.03.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **(мовно-літературна галузь)**Розуміння значення слова як умова успішного спілкування. Перепитування як уточненняінформації. Види інформації: текстова, графічна, звукова (без уведення термінів). Створення письмового висловлювання. | Кислиця Л.М. | Переглянути відео за посиланням<https://www.youtube.com/watch?v=nk1FI9OzX_Y&feature=emb_logo>Письмово: написати свої враження від перегляду. |
| 2 | Іноземна мова( англійська)Формування навичок писемної взаємодії по темі: «Харчування» | Кислиця Л.М. |  П. ст..79Називати продукти . Повторити вивчені слова.Правильно вимовляти і читати слова. Ст. 52 ( письмово , друкований зошит ) |
| 2 | Математика Розклад числа на множники. Задача на різницеве порівняння двох добутків. Складання виразу за схемою. | Кислиця Л.М | Підручник ст. 110 Вивчити табличку ділення на 4 .Повторити таблички множення і ділення на 2,3, множення на 4,5. **(усно)**№ 2,3**письмові** : завдання № 5, 6 |
| 2 | Я досліджую світ **(мовно-літературна галузь)**Імпровізація у грі. Репліка як словесний складник висловлювання. Жести, міміка, інтонації, пози, дії - несловесний складник висловлювання. Створення невеликих висловлювань на добре відому тему з різною метою спілкування. | Кислиця Л.М | Переглянути відео за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=R7lkuq3jNEQ>;<https://www.youtube.com/watch?v=0HA5Uupt8kg>.Обговорити з батьками переглянуті відео. |
| 2 | Фізична культура/**Тема:** Вправи для розвитку координації. Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, естафет, ігор. | Кислиця Л.М | Виконувати загальнорозвиваючі вправи на рівновагу: *(ходьба по прямій)* Розказати батькам правила проведення однієї з улюблених ігор . **Щодня робити комплекс ранкової гімнастики** та виконувати вправи на дихання ( *імітація звуків руху транспорту)* |

 **2 клас (27 тиждень) Понеділок**

**ДАТА: 30.03.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **(соц., здоров’язбереж., громад, істор. галузі)**Досліджую свої можливості.Походження назви населеного пункту, розташування, славні події з життя громади. | Кислиця Л.М. | **Письмово**: скласти інтелект – карту « Мої можливості»Довідатися від батьків про походження назви свого населеного пункту.**Письмово**: цікаві факти про село (скласти добірку , намалювати малюнок) |
| 2 | МатематикаЛічба об’єктів, позначення числом результату лічби. Дія ділення. Знак дії ділення. Вправи на поділ на однакові групи (поділ порівну). Задача на поділ на рівні частини. Розв’язування задач на ділення з допомогою схематичних малюнків. | Кислиця Л.М. | Підручник ст. 111повторити табличку множення і ділення на 2,3,4.Виконати тести за посиланням:<https://naurok.com.ua/test/diya-mnozhennya-povtorennya-tablici-mnozhennya-chisla-2-chisla-3-41695.html>**(усно)**№ 1, 2№3- вивчити**письмові** завдання №4, 7.  |
| 2 | Укр.моваВиразне читання/слухання твору. Корінь слова. Добір, утворення спільнокореневих слів. Визначення основи та закінчення,кореня слова. Лексичне значення слова. Однозначні та багатозначні слова. Створення письмового висловлювання на задану тему. Робота з орфографічним словником. | Кислиця Л.М | **Виконати завдання за посиланням**<https://www.youtube.com/watch?v=QASFfuWb1Dc> <https://naurok.com.ua/test/slovo-korin-slova-24327.html>**Письмово:** записати в зошиті однозначні та багатозначні слова ( по 3 слова) Незнайомі слова або слова, у написанні яких сумніваєшся, відшукати в орфографічному словнику |
| 2 | Укр.моваВиразне читання/слухання твору. Форми слова та споріднені слова. Корінь слова. Пряме й переносне значення слова. Створення письмового висловлювання. Перевірка сумнівних написань за орфографічним словником. Редагування тексту. Перетворення інформації. | Кислиця Л.М | Виконати завдання за посиланням:<https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-urok-ukrainskoi-movi-2-klas-slova-iz-pramim-i-perenosnim-znacennam-rozriznau-prame-i-perenosne-znacenna-slova-skladanna-recen-povtorenn-171249.html>**Письмово** відредагувати деформований текст в зошиті (завдання на карточці). |
| 2 | Фізична культура/Фізичні вправи для формування постави. Ознаки втоми під час виконання фізичних навантажень та способи їх уникнення. Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, естафет, ігор. | Кислиця Л.М | Виконати вправи за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=BjfsAquCFHA>**Щодня робити комплекс ранкової гімнастики** та виконувати вправи на дихання **(„Урок співів”**Секундний видих. Глибоко вдихнути носом повітря і почати „спів” на видиху: АО, УИ, ИЕ, ЕАУ, УОА **«Нюхаємо квіточку», «Гарячий чай»)** |
|  |  |  |  |

 **2 клас (27 тиждень) Вівторок**

**ДАТА: 31.03.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **(математична галузь)**Розпізнавання серед ситуацій із свого життя тих, що потребують перелічування об’єктів, вимірювання величин, обчислення. Створення макетів реальних та уявних об’єктів. | Кислиця Л.М. | Полічити предмети у своїй кімнаті та класифікувати за групами. Порівняти їх. Створити макет « Моє робоче місце» з підручних матеріалів ( *пластилін, пінопласт, папір, ґудзики*) |
| 2 | МатематикаЗнаходження невідомого множника. Назви компонентів та результату дії ділення. Читання рівностей на ділення. Доповнення і розв’язування задач. | Кислиця Л.М. | Підручник ст. 112**(усно)**№ 1- 3**письмові** завдання №4, 6. Виконати тести за посиланням<https://naurok.com.ua/test/diya-dilennya-rozv-yazuvannya-zadach-43673.html> |
| 2 | Іноземна мова( англійська)Формування навичок зорового сприйняття по темі: «Харчування» | Кислиця Л.М | П. ст.80 прочитатиНазивати продукти . Повторити вивчені слова.Ст. 51, завдання 1,2 ( письмово , друкований зошит ) |
| 2 | Укр.моваВиразне читання/слухання вірша, обговорення первинного сприйняття. Робота з лексичним значенням слова. Утворення споріднених слів. Омоніми. Створення письмового висловлювання. Самоперевірка. | Кислиця Л.М | Підручник ст.66-67- прочитати вірш та визначити головну думку твору.Переглянути презентацію за посиланням:<https://naurok.com.ua/prezentaciya-do-uroku-ukra-nsko-movi-omonimi-grupi-omonimiv-85730.html>**Письмово:** виконати завдання на ст.67 , вправа 11 |
| 2 | Я досліджую світ ( технологічна галузь)Макетування. Виготовлення й оздоблення об’ємних виробів з паперу (транспортних засобів,будинків, веж,роботів тощо). Добір конструкційних матеріалів, інструментів та пристосувань до виготовлення виробу. Безпечні прийоми праці. Демонстрація результатів власної діяльності. | Кислиця Л.М | Виготовити макет свого будинку. ( транспортного засобу, робота тощо ) ( *з паперу, з пінопласту*) |

 **2 клас (27 тиждень) Середа**

**ДАТА: 01.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **(природнича галузь) ( 2 год)**Прості спостереження/досліди. Сезонні зміни в природі. | Кислиця Л.М. | Переглянути відео за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=2XGU0y_y9fw><https://www.youtube.com/watch?v=eA236QvoT8M>Обговорити з батьками переглянуті відео.Провести власні спостереження за сезонними змінами в природі.Виконати тести за посиланням:<https://naurok.com.ua/test/priroda-navesni-10105.html> |
|  | Прості спостереження/досліди. Повітря та його властивості. Вимірювання температури повітря. |  | Переглянути відео за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=1HR1RMKq1EM> Щодня вимірювати температуру повітря і записувати свої спостереження у зошит. |
| 2 | Математика Взаємозв’язок дій множення і ділення. Складання сімейства рівностей. Таблиці множення чисел 2-5 та ділення на 2-5. Задачі на вміщення. | Кислиця Л.М | Підручник ст. 113**(усно)**№ 1, 3,5№2- вивчитиВиконати тести за посиланням:<https://naurok.com.ua/test/tablichne-mnozhennya-ta-dilennya-43830.html>**письмові** завдання №4, 6.  |
| 2 | Іноземна мова( англійська)Формування навичок усної взаємодії по темі: « Харчування» | Кислиця Л.М | П. ст.. 81Називати продукти харчування . Повторити вивчені слова.Ст. 51, завдання 1,2 ( письмово , друкований зошит ) |
| 2 | Фізична культура/Фізичні вправи для профілактики плоскостопості та відновлення організму. Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, естафет, ігор. | Кислиця Л.М | Виконати вправу за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=DoSNJ2t2wfY>Розповісти батькам правила проведення однієї улюбленої гри .**Щодня робити комплекс ранкової гімнастики** та виконувати вправи на дихання (**Гра «Веселі бульбашки»** . Дути на воду у стакані з такою силою, щоб на поверхні води утворилися бульбашки. **Гра «Вітерець».** Здування з долоні тонкого паперу) |

**2 клас (27 тиждень) Четвер**

**ДАТА: 02.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ (**інформатична галузь)**Створення найпростіших моделей (із підручних матеріалів, конструктора тощо та за допомогою цифрових пристроїв). | Кислиця Л.М. | Виконати тести за посиланням:<https://learningapps.org/view3296971>Створити за допомогою конструктора, підручних матеріалів, програми Paint макет класу. |
| 2 | Укр.моваВиразне читання/слухання твору. Передбачення за ілюстраціями до тексту. Робота за змістом твору. Мовні явища в тексті. Багатозначні слова і омоніми. Створення письмового висловлювання. Взаємоперевірка. | Кислиця Л.М. | Підручник ст.68-69- прочитати та визначити головну думку твору.Переглянути презентацію за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=LKtRnMjDaQc>**Письмово:** записати три факти про життя ластівок, які згадуються в тексті ( ст.69 вправа15) |
| 2 | Укр.моваРобота з дитячою книжкою. Презентація учнями улюблених дитячих книг їхніх батьків/бабусь/дідусів. Робота з текстом та прислів’ями. | Кислиця Л.М. | Розпитати батьків ( дідусів, бабусь) про їх улюблені книги. **Письмово:** скласти інтелект-карту (намалювати малюнок, створити буклет)Вивчити одне прислів’я (пояснити його значення) |
| 2 | Мистецтво ( 2 год)Зв'язок музики з іншими видами мистецтва. Колискові пісні: емоційний зміст,характер, будова. Слухання колискових пісень у виконанні професійних співаків. Малювання графічними матеріалами, фарбами (ілюстрації колискових пісень). Дотримання охайності та правил техніки безпеки. Презентація власної творчості. | Кислиця Л.М. | Прослухати колискові пісні за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=lzbQgwjy8wc> |
|  | Виконання колискових пісень. Малювання графічними матеріалами, фарбами (ілюстрації до творів). Дотримання охайності та правил техніки безпеки. Презентація власної творчості. |  | Прослухати колисков у пісню за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=oJaWUGr36eE>Намалювати ілюстрацію до неї. |

 **2 клас (27 тиждень) П’ятниця**

**ДАТА: 03.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Клас** | **Предмет/тема** | **Вчитель** | **Завдання** |
| 2 | Я досліджую світ **(мовно-літературна галузь)**Візуальні медіа як джерело інформації. Теми, емоційно-ціннісне навантаження медіа текстів. Перепитування як уточнення інформації. Перетворення інформації. Створення письмового висловлювання. | Кислиця Л.М. | Розглянути малюнок за посиланням:<https://fc.vseosvita.ua/002e1k-3faa/001.jpg>Поділитися враженнями з батьками. **Письмово:** скласти власне висловлювання за малюнком. |
| 2 | Іноземна мова( англійська)Формування навичок усної взаємодії по темі: « Харчування» | Кислиця Л.М. | П. ст..82-83-розглянути.Повторити вивчені слова. Називати продукти харчування.Ст. 53-54, ( письмово, друкований зошит ) |
| 2 | Математика Істотні ознаки кола і круга. Таблиці множення чисел 2-5 та ділення на 2-5. Задачі на вміщення. | Кислиця Л.М | Підручник ст. 114**(усно)** № 1, 3№2 - вивчитиВиконати тести за посиланням:<https://naurok.com.ua/test/tablichne-mnozhennya-ta-dilennya-43441.html>**письмові** завдання №5, 6.  |
| 2 | Я досліджую світ **(мовно-літературна галузь)**Інсценізація улюблених казок і віршів. Жести, міміка, інтонації, пози, дії – несловесний складник висловлювання. Створення невеликих висловлювань на добре відому тему з різною метою спілкування. | Кислиця Л.М | Переглянути відео за посиланням:<https://www.youtube.com/watch?v=PBx7xy6Cpik>Батькам продемонструвати уривок з улюбленого твору. **Письмово:** записати свої враження від інсценізації. |
| 2 | Фізична культура/Вправи на релаксацію. Дихальні вправи. Рухливі ігри та естафети. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, естафет, ігор. | Кислиця Л.М | **Щодня робити комплекс ранкової гімнастики** та виконувати дихальні вправи (**„Задуй свічку”** Уявіть, що перед вами свічка. Секундний видих. Зробіть глибокий вдих і постарайтесь задути свічку, видихнувши повітря (глибокий вдих і видих). Повторюємо вправу 3 рази.**Вправа «Пахощі»** Стати рівно, ноги на ширині плечей. Секундний видих. Уявити, що перед вами кущ бузку і ви вдихаєте його запах. Після вдиху невелика зупинка, а потім повільний видих. Вправу повторити 3 – 4 рази.) |