План дистанционного обучения детей на дому педагога – психолога

1неделя «Все профессии важны»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности  | Содержание  |
| Пальчиковая гимнастика | «Профессии»Много есть профессий знатных,(Соединять пальцы правой руки с большим.)И полезных, и приятных.(Соединять пальцы левой руки с большим.)Повар, врач, маляр, учитель,Продавец, шахтёр, строитель…(Последовательно соединятьпальцы обеих рук с большим.)Сразу всех не называю,(Сжимать и разжимать кулачки.)Вам продолжить предлагаю.(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх) |
| Динамическая пауза | Быть шофёром хорошо, Дети бегут по кругу,крутят «воображаемый руль.А лётчиком лучше. Бегут,расставив руки в стороны как крылья.Я бы в лётчики пошёл,Пусть меня научат.Наливаю в бак бензин, Остановились,наклонили воображаемый сосуд.Завожу пропеллер. Круговое движение правой рукой.« В небеса ,мотор,вези, Бегут,расставив руки.Чтобы птицы пели.» |
| Упражнение для эмоциональной разрядки | Самомассаж лица и шеи.Разотрем ладошки,Согреем их немножко,(Потереть ладони одну о другую)И теплыми ладошкамиУмоемся как кошки.(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)Грабельки сгребают все плохие мысли.(Пальцами провести от середины лба к вискам)Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.(Пальцами легко постукивать по щекам). |
| Релаксация | «Мороженое». Детям предлагается вообразить, что они побывали в гостях у Снежной королевы... Замерзли и сами стали похожи на твердое мороженое. Тело, руки, ноги, голова напряжены. Но пришел добрый волшебник и сказал: «Закройте глазки, Сейчас начнем оттаивать! Согреваются и оттаивают пальчики ног, ноги становятся теплыми и тяжелыми…, согреваются руки, животик, щеки и т.п.» |
|  |  |
|  |  |