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 соединять пальцы 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 ладошками  Умоемся 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.» |
|  |  |
|  |  |