План дистанционного обучения детей на дому педагога – психолога

1неделя 06.04 – 10.04 «Безопасность на дороге»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Пальчиковая гимнастика | «Постовой». Постовой стоит упрямый (пальчики «шагают» по ладошке) Людям машет: Не ходи! («грозят» пальчиками) Здесь машины едут прямо, (руки перед собой, изображают руль) Пешеход, ты погоди! («грозят» пальчиками) Посмотрите: улыбнулся, (хлопают в ладоши) Приглашает нас идти. (пальчики «шагают» по ладошке) Вы, машины, не спешите (хлопки руками) Пешеходов пропустите! (прыжки на месте) |
| Динамическая пауза | «Автобус»  Мы в автобусе сидим,  Во все стороны глядим. ( движение глазами влево , вправо)  Внизу речка – глубоко, (глаза вниз)  Вверху птички – высоко.(глаза вверх )  Щётки по стеклу шуршат ( движение глазами влево , вправо)  Все капельки смести хотят. (быстро моргаем глазами )  Колёса закружились  Вперёд мы покатились.(круговые движения глазами) |
| Упражнение для эмоциональной разрядки | Нахмуриться ,как постовой ,который видит нарушителя на дороге.  Улыбнуться, как пешеходы ,идущие друг другу на встречу.  Устать ,как автомобиль, который везет тяжелый груз.  Отдохнуть, как дети ,которые вернулись с прогулки домой. |
| Релаксация | Солнечные зайчики (релаксатор)  Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие. Звучит музыкальное сопровождение  Ложись удобно, так, что бы ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представь, что мы отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давай очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика.  С носика зайчик  прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Мы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давай поблагодарим зайчика и нежно погладим его.  Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помаши  им рукой, открой глазки и улыбнись. |
|  |  |
|  |  |

2 неделя 13.04 – 17.04 «Космос»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Пальчиковая гимнастика | Космический отряд  Раз, два, три, четыре, пять  (по одному загибают пальчики на обеих руках)  В космос полетел отряд  (соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)  Командир в бинокль глядит,  (пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)  Что он видит впереди?  Солнце, звезды, планеты, спутники, кометы.  (Загибают пальчики обеих рук) |
| Динамическая пауза | Не зевай по сторонам,  Ты сегодня – космонавт  (повороты в стороны с пружинкой)  Начинаем тренировку (наклоны в сторону)  Чтобы сильным стать и ловким.  Ждет нас быстрая ракета (приседают)  Для полета на планету  Отправляемся на Марс (кружатся)  Звезды в гости ждите нас.  Крыльев нет у этой птицы,  Но нельзя не подивиться:  Лишь распустит птица хвост  (руки через стороны - вверх)  И поднимется до звезд (тянемся вверх) |
| Упражнение для эмоциональной разрядки | Эмоциональная  разрядка «Запуск ракеты»  К запуску космической ракеты приготовиться!   — Есть! Приготовиться!!! (отдают честь)   Пристегнуть ремни! Есть пристегнуть ремни (хлопок перед собой)   Включить контакты!   —  Есть включить контакты (соединяют перед собой большие пальцы рук)  Завести моторы!!!   — Есть, завести моторы!! ! (вращают большие пальцы рук и нарастающий гул)!!!  Когда, гул стал громким, ведущий на пальцах ведет отсчет:  5,4,3,2,1 пуск!!   Все кричат: Ура! Ура! Ура! |
| Релаксация | Полет к звездам (релаксатор)  Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие.  Ложись удобно, так, что бы ручки и ножки отдыхали и закрывай глазки. Представьте, что мы с летим к звездам… Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуй как хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .  Открывай глазки и улыбнись. |
|  |  |
|  |  |