План дистанционного обучения детей на дому педагога – психолога

3неделя 20.04 – 24.04 «Спорт и здоровье»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Пальчиковая гимнастика | «Дружные братья»  Ну-ка, братцы за работу,  Покажи свою охоту (руки сжаты в кулак).  Большаку дрова рубить (разгибает большие пальцы),  Печи все тебе топить (разгибает указательные пальцы),  А тебе воду носить (разгибает средние пальцы),  А тебе обед варить (разгибает безымянные пальцы),  А тебе хлеба месить (разгибает мизинцы). |
| Динамическая пауза | ЗАРЯДКА  Мы ногами топ-топ,  Мы руками хлоп-хлоп!  Мы глазами миг-миг.  Мы плечами чик-чик.  Раз – сюда. Два – туда,  Повернись вокруг себя.  Раз – присели, два –                  привстали.  Руки кверху все подняли.  Раз – два, раз – два,  Заниматься нам пора! |
| Релаксация | Сердечки (релаксатор)  Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.  Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук… Это тихонько бьются наши сердечки. Положите  руку на грудь и почувствуйте… Тук-тук, тук-тук…  Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук… Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно .  Откройте глазки и улыбнитесь друг другу. |