План дистанционного обучения детей на дому педагога – психолога

4 неделя 27.04 – 30.04 «Огород на окне»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности | Содержание |
| Пальчиковая гимнастика | «Помощники»  Мы капусту рубим, рубим (постукивать ребром ладони об стол),  Мы морковку трем, трем (поочередно ладонью и кулаком «тереть» по столу),  Мы капусту солим, солим (движения, имитирующие подсаливание),  Мы капусту жмем, жмем (с силой сжимаем кулачки, а потом разжимаем). |
| Динамическая пауза | В огород пойдем,  Урожай соберем.  Мы морковки натаскаем  И картошки накопаем.  Срежем мы кочан капусты,  Круглый, сочный, очень вкусный,  Щавеля нарвем немножко.  И вернемся по дорожке.  Дети маршируют на месте,  идут по кругу, взявшись  за руки, таскают», «копают»,  «срезают», показывают руками, «рвут»,  идут по кругу, взявшись за руки. |
| Релаксация | Радуга (релаксатор)  Звуковое сопровождение упражнения: «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.  Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами лежим на мягкой зеленой травке. Над нами чистое голубое небо, а на небе яркая разноцветная радуга. Радуга блестит, переливается всеми цветами и дарит нам свое настроение. Давайте посмотрим на ее цвета.  Красный и оранжевый дают нам тепло и силу. Мы становимся сильнее, нам тепло и приятно. Желтый цвет дарит нам радость. Солнышко тоже желтого цвета, его лучики гладят нас, и мы улыбаемся. Зеленый цвет – это цвет травы и листьев. Нам хорошо и спокойно. Голубой и синий – цвета неба и воды, мягкие и освежающие, как вода в жару.  А теперь открывайте глазки и вставайте. Давайте протянем ручки к нашей радуге и запомним все ощущения, которые она нам подарила. |