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 натаскаемИ картошки накопаем.Срежем мы кочан капусты,Круглый, сочный, очень вкусный,Щавеля нарвем немножко.И вернемся по дорожке.Дети маршируют на месте,идут по кругу, взявшисьза 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. |