План дистанционного обучения детей на дому педагога – психолога

2 неделя «Разноцветная клумба»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности  | Содержание  |
| Пальчиковая гимнастика | «Наши нежные цветки»Наши нежные цветки               Руки в вертикальном положении. Распускают лепестки                Развести пальцы рук.Ветерок чуть дышит,                 Ритмичные движения пальцев рук.Лепестки колышит.  Наши нежные цветкиЗакрывают лепестки.               Соединить пальцы вместе.Тихо засыпают,                         Небольшие покачивания рук со сжатыми пальцами.Головой качают.     |
| Динамическая пауза | Раз — цветок, два — цветокЧтоб сорвать в лесу цветочки,Наклоняйся до носочков.Раз — цветок, два — цветок.А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.) |
| Упражнение для эмоциональной разрядки | Упражнение «Воздушный шар»Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1 -2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. |
| Релаксация | *Отдых в волшебном лесу (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 находимся в лесу, отдыхаем на мягкой зеленой травке. Вокруг нас много деревьев и кустарников. Растут разноцветные, яркие и очень красивые цветы: желтые, красные, голубые… У них приятный сладкий запах. Мы слышим пение птичек, шорох травинок, шелест листочков на деревьях.Дышим глубоко, ровно, легко…Теперь открывайте глазки, улыбнитесь друг другу и постарайтесь запомнить все, что видели в волшебном лесу.  |
|  |  |
|  |  |