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 цветки  Закрывают лепестки.               Соединить пальцы вместе.  Тихо засыпают,                         Небольшие покачивания рук со сжатыми пальцами.  Головой качают. |
| Динамическая пауза | Раз — цветок, два — цветок Чтоб 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. |
|  |  |
|  |  |