План дистанционного обучения детей на дому педагога – психолога

2 неделя 13.04 – 17.04 «Космос»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности  | Содержание  |
| Пальчиковая гимнастика | Космический отрядРаз, два, три, четыре, пять(по одному загибают пальчики на обеих руках)В космос полетел отряд(соединяют ладошки вместе, поднимают руки вверх)Командир в бинокль глядит,(пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)Что он видит впереди?Солнце, звезды, планеты, спутники, кометы.(Загибают пальчики обеих рук) |
| Динамическая пауза | Не зевай по сторонам,Ты сегодня – космонавт(повороты в стороны с пружинкой)Начинаем тренировку (наклоны в сторону)Чтобы сильным стать и ловким.Ждет нас быстрая ракета (приседают)Для полета на планетуОтправляемся на Марс (кружатся)Звезды в гости ждите нас.Крыльев нет у этой птицы,Но нельзя не подивиться:Лишь распустит птица хвост(руки через стороны - вверх)И поднимется до звезд (тянемся вверх) |
| Упражнение для эмоциональной разрядки | Эмоциональная  разрядка «Запуск ракеты»К запуску космической ракеты приготовиться! — Есть! Приготовиться!!! (отдают честь) Пристегнуть ремни! Есть пристегнуть ремни (хлопок перед собой) Включить контакты!  —  Есть включить контакты (соединяют перед собой большие пальцы рук)Завести моторы!!!  — Есть, завести моторы!! ! (вращают большие пальцы рук и нарастающий гул)!!!Когда, гул стал громким, ведущий на пальцах ведет отсчет:5,4,3,2,1 пуск!!  Все кричат: Ура! Ура! Ура! |
| Релаксация | Полет к звездам (релаксатор)Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие.Ложись удобно, так, что бы ручки и ножки отдыхали и закрывай глазки. Представьте, что мы с летим к звездам… Они становятся все ближе, и мы с вами видим какие они большие и красивые. Звезды приветствуют нас своим сиянием. Почувствуй как хорошо и тепло. Мы купаемся в лучах звездного света и нам становится очень радостно. Дышим легко и спокойно .Открывай глазки и улыбнись.  |
|  |  |
|  |  |