План дистанционного обучения детей на дому педагога – психолога

1неделя 06.04 – 10.04 «Безопасность на дороге»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности  | Содержание  |
| Пальчиковая гимнастика | «Постовой».Постовой стоит упрямый (пальчики «шагают» по ладошке)Людям машет: Не ходи! («грозят» пальчиками)Здесь машины едут прямо, (руки перед собой, изображают руль)Пешеход, ты погоди! («грозят» пальчиками)Посмотрите: улыбнулся, (хлопают в ладоши)Приглашает нас идти. (пальчики «шагают» по ладошке)Вы, машины, не спешите (хлопки руками)Пешеходов пропустите! (прыжки на месте) |
| Динамическая пауза | «Автобус»Мы в автобусе сидим,Во все стороны глядим. ( движение глазами влево , вправо)Внизу речка – глубоко, (глаза вниз)Вверху птички – высоко.(глаза вверх )Щётки по стеклу шуршат ( движение глазами влево , вправо)Все капельки смести хотят. (быстро моргаем глазами )Колёса закружилисьВперёд мы покатились.(круговые движения глазами) |
| Упражнение для эмоциональной разрядки | Нахмуриться ,как постовой ,который видит нарушителя на дороге.Улыбнуться, как пешеходы ,идущие друг другу на встречу.Устать ,как автомобиль, который везет тяжелый груз.Отдохнуть, как дети ,которые вернулись с прогулки домой. |
| Релаксация | Солнечные зайчики (релаксатор)Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие. Звучит музыкальное сопровождениеЛожись удобно, так, что бы ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представь, что мы отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давай очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика.  С носика зайчик  прыгнул на щечку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Мы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давай поблагодарим зайчика и нежно погладим его.  Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помаши  им рукой, открой глазки и улыбнись.  |
|  |  |
|  |  |

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.  |
|  |  |
|  |  |