План дистанционного обучения детей на дому педагога – психолога

3неделя 20.04 – 24.04 «Спорт и здоровье»

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности  | Содержание  |
| Пальчиковая гимнастика | «Дружные братья»Ну-ка, братцы за работу, Покажи свою охоту (руки сжаты в кулак). Большаку дрова рубить (разгибает большие пальцы), Печи все тебе топить (разгибает указательные пальцы), А тебе воду носить (разгибает средние пальцы), А тебе обед варить (разгибает безымянные пальцы), А тебе хлеба месить (разгибает мизинцы).  |
| Динамическая пауза | ЗАРЯДКАМы ногами топ-топ,Мы руками хлоп-хлоп!Мы глазами миг-миг.Мы плечами чик-чик.Раз – сюда. Два – туда,Повернись вокруг себя.Раз – присели, два –                привстали.Руки кверху все подняли.Раз – два, раз – два,Заниматься нам пора! |
| Релаксация | Сердечки (релаксатор)Звуковое сопровождение упражнения: «Стук сердца». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.Ложитесь удобно, так, что бы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Послушайте ребята, что вы слышите? Тук-тук, тук-тук… Это тихонько бьются наши сердечки. Положите  руку на грудь и почувствуйте… Тук-тук, тук-тук…Наши сердца полны добра и любви. Тук-тук, тук-тук… Мы слушаем как стучат наши сердца, и нам становится хорошо и спокойно. Радость наполняет наши сердца с каждым ударом. Дышим легко и спокойно .Откройте глазки и улыбнитесь друг другу. |