**Индивидуальные психологические занятия с детьми 4-5 лет**

 **МАЙ ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**





**Гимнастика для глаз**

Закроем правый глаз левый глаз

Закроем оба глаза

Откроем оба глаза

Моргнём правым глазам три раза, левым глазам- три раза, обоими глазами- три раза.

А теперь крепко зажмурим их откроем глазки. Очень хорошо.

**Подвижная игра «Мы играем**»

Мы играем целый день,

Ты смотри не отставай,

Все за нами повторяй.

Мы поднимаем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(Дети идут на носках, руки поднимают вверх)

Руки ниже отпусти

И достанешь до земли.

 

**Релаксационное упражнение «Ветерок»**

Ветер дует нам в лицо, (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе)

Закачалось деревцо….

Ветер тише, тише, тише

Веточка все выше! Выше!

**МАЙ ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ**



**Пальчиковая гимнастика**

Две веселые лягушки

(Дети сжимают кулачки и кладут их на стол пальцами в низ)

Ни минуты не сидят.

(Резко расправляют пальцы)

Ловко прыгают подружки.

(кладут ладони на стол)

Только брызги в верх летят.

(Резко сжимают кулачки и кладут их на стол)



**Подвижная игра «Мы играем**»

Мы играем целый день,

Ты смотри не отставай,

Все за нами повторяй.

Мы поднимаем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(Дети идут на носках, руки поднимают вверх)

Руки ниже отпусти

И достанешь до земли.



**Релаксационное упражнение «Ветерок»**

Ветер дует нам в лицо, (И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе)

Закачалось деревцо….

Ветер тише, тише, тише

Веточка все выше! Выше!