

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-Х ЛЕТ



1. Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

2. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца влево - вправо, вверх – вниз.

3. В среднем темпе сделать четыре круговых движения глазами вправо, затем влево.

4. Сидя, руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

5. Указательными пальцами делать легкие точечные движения верхних и нижних век.

**Следующие упражнения необходимо  
выполнять 10-12 раз.**

«**День – ночь**». Вы говорите «Ночь», малыш закрывает глазки, «Ночь» – открывает.

«**Бабочка**». Бабочка порхает – машет крылышками (ребенок моргает), села на цветочек (жмурится).

«**Мячик**». Мячик прыгает вверх – вниз (ребенок соответственно водит глазами).



**«Прятки».** Попросите малыша посмотреть, кто спрятался слева, а кто справа. Это упражнение необходимо делать не поворачивая головы.

**«Угадай, что».** «Рисуйте» карандашом в воздухе буквы, цифры, фигурки. Малыш должен следить за карандашом и постараться отгадать, что же вы изобразили.

**«Далеко – близко».** Подойдите к окну и посмотрите вместе с малышом вначале на дальний предмет, затем на тот, что находится вблизи.

