

## ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ UWAGI DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Koncentracja uwagi, zarówno słuchowa, jak i wzrokowa, jest jednym z czynników gwarantujących prawidłowy rozwój dziecka przedszkolnego, a w przyszłości sukces dziecka w szkole. Niestety trudności z koncentracją uwagi to coraz powszechniejszy problem dzieci.

Można trenować koncentrację poprzez wykonywanie różnego rodzaju ćwiczeń, jak i wykorzystywać naturalne sytuacje. Umiejętność koncentracji daje się bowiem trenować i usprawniać. Warto, by ćwiczenie na koncentrację wpleść w rytm dnia i powtarzać je w miarę regularnie. Zadania powinny być urozmaicone – mogą mieć charakter ćwiczeń fizycznych i umysłowych.

Przykłady ćwiczeń na poprawiających koncentrację oferuje:

- wykorzystywanie **zabaw wymagających skupienia uwagi** np.: budowanie wg wzoru, zabawy klockami, oglądanie książeczek, słuchanie opowiadań
- **opisywanie** w co jest ubrana któraś osoba z domu (w danej chwili niewidoczna)
- rozpoznawanie kształtów przez dotyk z wyłączaniem wzroku, rysowanie tego przedmiotu z pamięci
- **gry planszowe**
- **nauka wierszyków i piosenek**
- dbałość o **kończenie rozpoczętego zadania**
- **ćwiczenia na kartce** np.:
  - kopiowanie wzorów – w jednej kolumnie tabeli zamieszcza się znaki, cyfry i litery, które dziecko musi umieścić w identyczny lub lustrzany sposób w drugiej kolumnie tabelki
  - odnajdywanie błędów i różnic w obrazkach zabawa polega na odnalezieniu przez jak największą ilość różnic dzielących dwa pozornie identycznie obrazki.
  - labirynty – dziecko musi odnaleźć drogę wyjścia z labiryntu. Trudniejsza wersja polega na samodzielnym narysowaniu labiryntu, który ma ktoś pokonać.
  - ćwiczenia grafomotoryczne, wykreślanki, łączenie kropek
- **Ćwiczenia uważności**, czyli angażowanie pełnej uwagi w bieżącą chwilę: przyglądanie się przepływającym chmurom, poruszającym się liściom, przysłuchiwanie dźwiękom, przytulenie głowy dziecka do swojej piersi, by słuchało bicia serca, oddechu ( wolno napełnić przez nos powietrzem brzuch, a potem wolno wypuścić buzią), może pomóc nagranie: skupienie na oddechu <https://www.youtube.com/watch?v=DJuLA6lOz1I>
- Pozwolenie na **swobodną zabawę** wyładowującą energię, uprawianie sportu, ćwiczenia fizyczne
- **Nie przerywaj**: unikaj przerw i przeskoków, kiedy bawicie się albo rozmawiacie z dzieckiem skup się na jednej czynności

- **Zadbaj o przestrzeń i atmosferę:** posprzątaj, zdejmij niepotrzebne do wykonywania danej czynności rzeczy, można włączyć spokojną muzykę
- **Ograniczenie korzystania z nowych technologii !!!** Wskutek zbyt dużej ekspozycji na ekrany dochodzi do uszkodzenia mózgu dziecka. Gdy dziecko zbyt dużo korzysta z ekranu, zaburzona zostaje równowaga organizmu i produkowany jest w nienaturalnie wysokiej dawce kortyzol – hormon stresu, co w rezultacie prowadzi do rozregulowania układu nerwowego dziecka i upośledza jego zdolność samoregulacji.

Opracowała Anna Malewska Psycholog