

POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

Ćwiczenia koncentracji uwagi

Koncentracja uwagi jest bardzo ważna w procesie kształcenia pamięci, efektywnej nauki, pracy, osiągania sukcesów życiowych a nawet zdrowia psychicznego i fizycznego.

Jest to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia dziecka. Dziecko w wieku 2-4 lat potrafi skupić uwagę na okres 5 - 15 minut, w wieku 5 - 6 lat na około 20 - 30 minut, w momencie rozpoczęcia nauki okres ten stopniowo się wydłuża.

Koncentracja uwagi u dzieci jest wybiórcza i krótkotrwała. Małym dzieciom trudno skupić się dłużej na jednym zadaniu, chyba że stanowi to przedmiot ich zainteresowania.

Przykłady ćwiczeń i zabaw dla dzieci:

- Powtarzanie usłyszanego rytmu. Dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie.

- Odgadywanie kształtów. Rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne lub proste obrazki. Dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce (starszym dzieciom można pisać literki i proste słowa).

- Znikający przedmiot. Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Zasłaniamy dziecku oczy, a następnie zabieramy jeden z nich. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów.

- Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.

- Rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, zadań typu: znajdź 10 szczegółów, którymi różnią się obrazki, układanie puzzli, memory itp.

- Zabawa w „automatycznego pilota” – dziecko z zawiązanymi oczami musi przejść przez pokój, omijając rozłożone na dywanie przeszkody, kierując się jedynie wskazówkami rodzica: np. „zrób 2 małe kroki w przód, zatrzymaj się, obróć się w miejscu w lewo i przejdź dwa tip-topki, zatrzymaj się i obróć się w prawo...”

- Gry „papierowe” np. statki, kółko i krzyżyk, państwa-miasta.

- Gry planszowe, szczególnie warcaby, szachy oraz „chińczyk”, bierki.
- Zabawy typu „labirynt”, łączenie kropek, odrysowywanie szablonów, odwzorowywanie, kolorowanki z instrukcją.
- Głuchy telefon, ciepło – zimno.

Jak wyglądam? Dziecko i dorosły siadają plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opisuje najdokładniej, jak jest ubrana osoba siedząca za plecami (np. jaki ma kolor bluzki, jaki wzór jest na jej swetrze). Potem odwracają się i sprawdzają, jak im poszło.

Co to za przedmiot? Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny przedmiot, prosty w kształcie, np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk. Następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy dziecku oczy i polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot.

Co słyszałeś? Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się, np.: „Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew w kolorze białym i czerwonym. Był piękny słoneczny letni dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, wiaderkami i łopatkami, lepiły kule z piasku. W południe mama zawołała je na obiad. Po deserze, gdy dzieci wróciły do piaskownicy zobaczyły, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwiły i postanowiły szybko odbudować zamek”. Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań.

Mucha. Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Mówimy powoli gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice. Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco: Mucha idzie w lewo... mucha idzie w dół... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w lewo... mucha idzie w lewo... mucha idzie w górę. WYSZŁA!

Kamykowe opowieści. Zbieramy kamienie, myjemy, markerem rysujemy np. słończko, chmurkę, serce, kwiatek itp. Kamyki wkładamy do koszyka. Dzieci losują np. 3 kamienie, układają je obok siebie i próbują do rysunku na kamyku utworzyć zdanie. Np. słońce – dziecko – drzewo. Pewnego słonecznego dnia, dziewczynka wybrała się na spacer do lasu.

Pytania do ilustracji - pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy by przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.

Nawlekanie koralików. Z maluszkami warto zacząć od nawlekania koralików o dużych rozmiarach, takich, by nie mogły ich połączyć. Im starsze dziecko, tym ruchy manualne stają się bardziej precyzyjne i możliwości zabawy się poszerzają. Dzieci mogą nawlekać koraliki według wzoru, segregować je czy tworzyć wyjątkową biżuterię.

Joga dla dzieci. Joga nie tylko wpłynie pozytywnie na koncentrację uwagi twojego dziecka, ale również poprawi jego koordynację ruchową, świadomość własnego ciała oraz będzie świetnym ćwiczeniem relaksacyjnym. Praktyka jogi wymaga dużego skupienia i precyzji ruchów. Tutaj przyjdzie z pomocą serwis YouTube.

Jak najczęściej angażujecie swoje dziecko w powyższe zabawy. Wiele z nich można zorganizować w trakcie codziennych czynności, tj. spacer czy jazda autobusem. Powodzenia!

Bogusława Wołodkiewicz, Jolanta Wołkowycka, Elżbieta Wołkowycka