

Ćwiczenia usprawniające koncentrację uwagi

Umiejętność koncentracji pozwala nam skupiać i utrzymywać uwagę na wykonywanych czynnościach odrzucając nadmiar informacji płynący z otoczenia. Bez niej trudno efektywnie doprowadzać zadania do końca. Uwagę bardzo łatwo rozproszyć. Dekoncentrować mogą hałasy, zapachy, kolory, dźwięki.

Skoncentrowanie się na danym zadaniu jest niezbędne dziecku w procesie nabywania umiejętności, uczenia się. Koncentrację można rozwijać poprzez zabawę, więc w sposób najbardziej przyjazny dziecku. Warto ćwiczyć ją codziennie, systematycznie. Im dziecko starsze, tym dłużej potrafi skupiać się na jednej czynności.

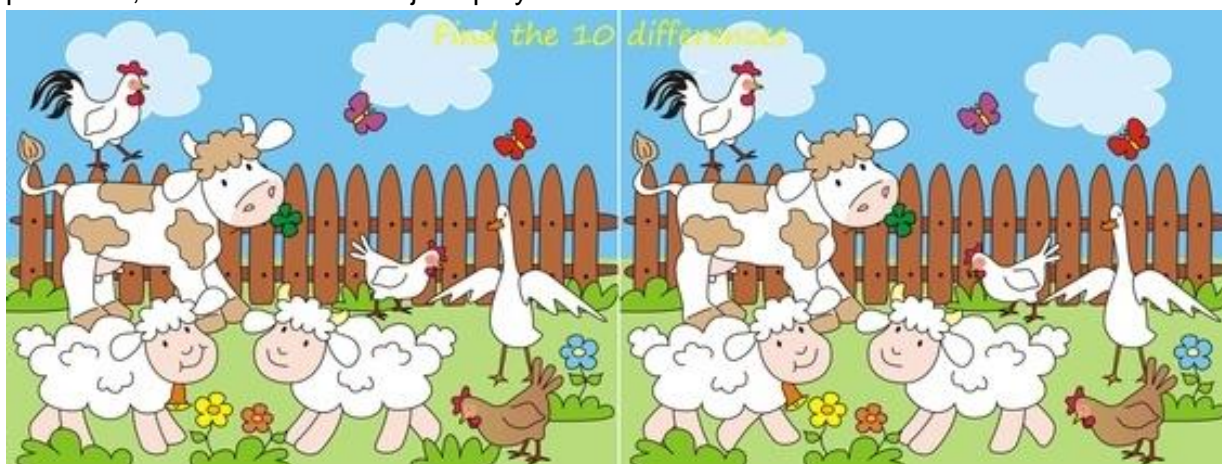
Poniżej znajdują się przykłady ćwiczeń pomagających w usprawnianiu koncentracji:

(dzieci 3-5 r.ż.)

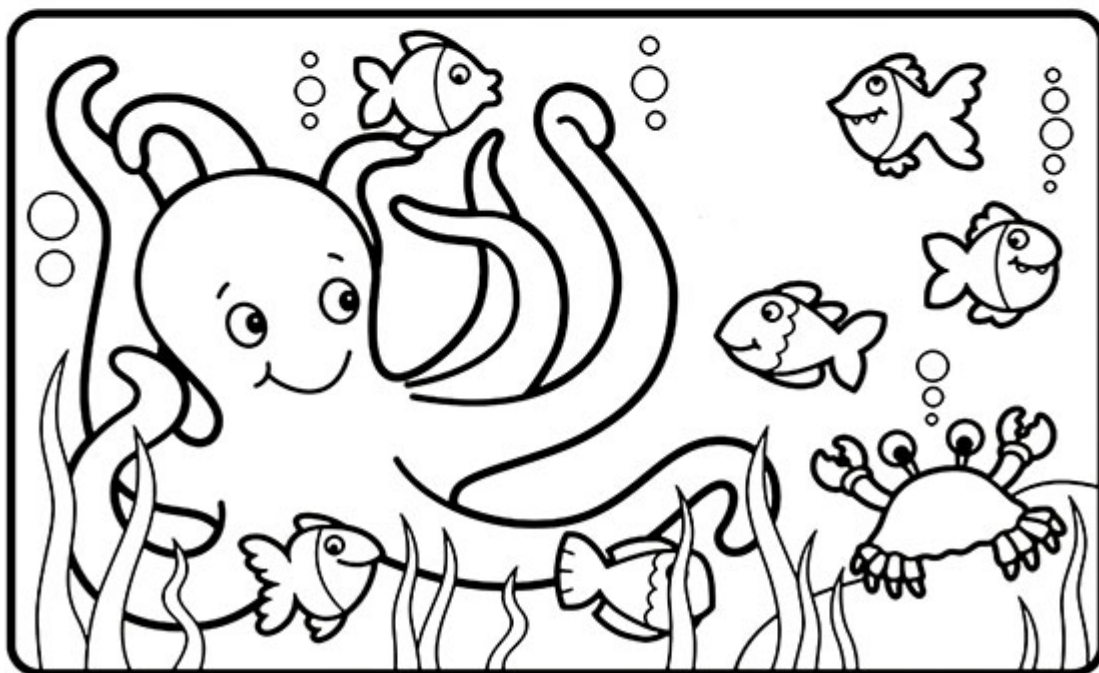
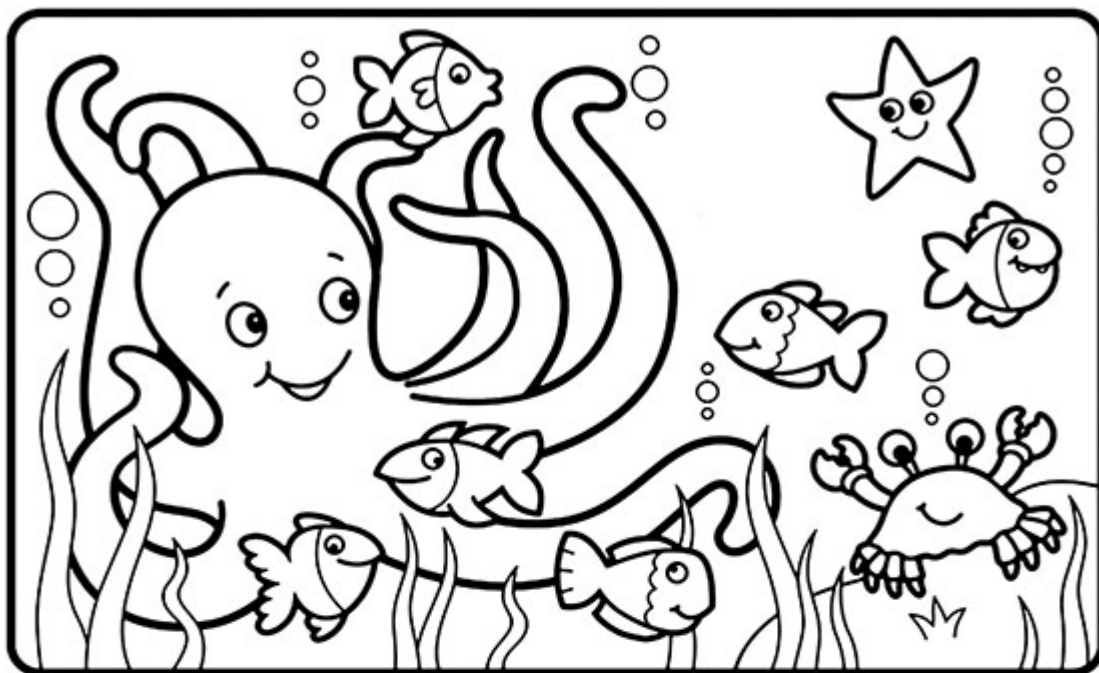
1. Wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami.

W internecie można znaleźć mnóstwo stron z ćwiczeniami tego typu. Do dyspozycji są różne warianty tego ćwiczenia. Możemy wybrać ulubiony motyw, bajkę dziecka. W sieci znajdziemy zarówno wersje kolorowe jak i czarno-białe.

Możemy pomagać dziecku, jeżeli nie daje sobie rady, nakierowując jego uwagę na węższy obszar obrazka, pytając o części rysunku. Pamiętajmy jak ważna jest atmosfera zabawy. Dziecko chętniej zaangażuje się w zabawę, aniżeli w suche polecenie, zadanie traktowane jako przymus.



źródło: <https://www.maluchy.pl/znajdz-roznice/>



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC MIĘDZY OBRAZKAMI

źródło: <https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-edukacyjne/roznice/morskie-glebiny/>



ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC MIĘDZY OBRAZKAMI

źródło: <https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-edukacyjne/roznice/szukanie-roznic-misie/>

2. Puzzle

Układanki wymagają od dziecka skupienia uwagi. Im bardziej interesujący je motyw, tym większe zainteresowanie. Pamiętajmy o zapewnieniu dziecku czystego i przejrzystego miejsca do pracy. Ważne jest również podłoże, na którym odbywa się

praca. Zadbajmy o to, by dziecko mogło układać puzzle na równej, twardej powierzchni. Możemy sięgać po zróżnicowaną liczbę elementów. Dla dziecka 3 letniego możemy zaproponować 4-20 elementowe. 4 letnie dziecko poradzi sobie z 30 elementami, dla pięciolatka można wybrać 50 el.

3. Memory

Gry tego typu rozwijają koncentrację uwagi, ale również pamięć. Wraz z wiekiem i postępowaniem dziecka można zwiększać liczbę elementów/ obrazków w grze.

4. Budowanie według wzoru

Do ćwiczenia tego typu możemy wykorzystać kolorowe klocki. Narysujmy na kartkach wzory (np. wieża z 3 klocków w określonych kolorach - żółty, czerwony, niebieski). Zadaniem dziecka będzie odtworzenie tej budowli z prawdziwych klocków.

5. Ćwiczenie “czego brakuje?”

Przygotujmy kilka przedmiotów różniących się od siebie. Chodzi o to, by nie były to np. bardzo podobne do siebie zabawki, dwie lalki, dwa samochody. Ułatwi to zadanie młodszym dzieciom. Należy położyć przedmioty na stole. Dajmy dziecku chwilę na zapamiętanie ich. Następnie dziecko się odwraca, a my zakrywamy, bądź zabieramy jeden przedmiot. Zadaniem jest powiedzenie czego brakuje. Im dziecko jest starsze, tym więcej przedmiotów możemy włączyć do gry.

6. Zabawa w 2/3 kubki.

Ta klasyczna gra może być przyjemnym ćwiczeniem już dla 3 latka. Należy przygotować 2 nieprzezroczyste kubki oraz jeden przedmiot mieszczący się pod nimi. Chowamy przedmiot pod kubek, przesuwamy kubki i prosimy dziecko by podążało wzrokiem za naszymi ruchami. Jego zadaniem będzie wskazać, pod którym kubkiem znajduje się przedmiot.

7. Przeplatanie sznurka przez dziurki.

Odpowiednio duże dziurki i pasujący do nich sznurek mogą stanowić narzędzie do prowadzenia tego ćwiczenia. Alternatywą jest nawlekanie koralików na sznurek. Możemy zastąpić je również makaronem. Ćwiczenie można modyfikować poprzez zalecenie dziecku nawlekania koralików w określonym kolorze lub w określonym wzorze (np. zielony, niebieski, czerwony, zielony, niebieski, czerwony (...)).

Inną wersją może być wkładanie słomek w dziurki w wieczku pudełka.

8. Sortowanie przedmiotów

Możemy segregować klocki według kolorów, kształtów, wielkości.

9. Aktywne słuchanie bajek

Nie wybierajmy tej aktywności w momencie czytania bajki dziecku przed snem. W tym czasie dziecko potrzebuje wyciszenia.

Przed rozpoczęciem czytania umówmy się z dzieckiem, że na pewne słowa, będzie musiało zareagować ruchem. Np. na hasło “pies” podniesie rękę, gdy usłyszy “trawa” będzie musiało przykucnąć itd. Można też ograniczyć aktywność jedynie do klaskania, podnoszenia ręki itp.

10. Rytmiczne powtarzanie.

Wystukujemy stopami, dłońmi, klaszczemy zgodnie z określonym rytmem i prosimy dziecko o powtórzenie. Wraz z rozwojem dziecka możemy zwiększać ilość "elementów" do powtórzenia. Możemy dodawać dźwiękonaśladowictwo, ruchy.

11. Śledzenie ruchów mrówki na planszy

Jest to ćwiczenie dla starszego dziecka, które zna kierunki (prawo, lewo, do góry, na dół). Rysujemy kwadrat. Dzielimy go na 9 pól. Gra rozpoczyna się na środkowym polu. Z niego startuje mrówka. Mówimy dziecku jak po kolei się ona porusza, bez wskazywania na planszy. Zadaniem dziecka jest powiedzenie, gdzie ostatecznie znajduje się mrówka. Możemy użyć małej zabawki dziecka, która mieści się na planszy i jej podróż "zaplanować". Dla uatrakcyjnienia, można ułożyć historyjkę, np. mrówka poszła w lewo do sklepu z zabawkami, następnie udała się w prawo do parku...

12. Rysowanie oburącz

Narysujmy dla dziecka połowę obrazka. Np. połowę motyla. Zadaniem dziecka będzie rysowanie po linii jedną ręką, drugą rysowanie drugiej części (tak, by powstał symetryczny obrazek). Młodsze dzieci mogą zacząć od prostych rysunków, chociażby kwadratu.

13. Rysowanie po kropeczkach

Dziecko łączy kropki tworzące szlaczek lub obrazek.

(5-7 r.ż.)

14. Rysunki na plecach

Rysujemy na plecach dziecka palcem proste wzory, litery, jeżeli jakieś już zna. Dziecko ma odgadnąć co rysowaliśmy.

15. Znajdź...

Zabawa polega na wyszukiwaniu przedmiotów w otoczeniu za pomocą obserwacji. Prosimy by dziecko odnalazło konkretny przedmiot lub kilka z określonej grupy (np. o określonym kolorze, nadające się do zjedzenia, należące do kogoś). Innym wariantem jest poproszenie dziecka o przypomnienie sobie imion wszystkich dzieci w okolicy, sąsiadów mających czarne włosy itp.

16. Gry planszowe, zręcznościowe

Pomagają rozwijać koncentrację na konkretnym zadaniu. Dziecko śledzi ruchy na planszy, musi przesuwać pionek o określoną liczbę oczek, przestrzegać zasad. Głównymi założeniami gier typu bierki, jenga jest koncentrowanie się na ruchach.

17. Sekwencje ruchów

Układamy sekwencję ruchów, może to być namiastka tańca do jakiejś piosenki.

Wprowadzamy najpierw jeden, dwa i większą ilość ruchów (kłaśnięcia, podskoki, kucanie, obroty, dźwiękonaśladowictwo...). Zabawa polega na powtarzaniu w ciągu kolejnych ruchów.

18. Rozpoznawanie przedmiotów bez użycia wzroku

Możemy włożyć do pudełka, woreczka znany dziecku przedmiot, kilka przedmiotów. Zadaniem dziecka jest określenie, jaki to przedmiot jedynie za pomocą zmysłu dotyku. W razie trudności lub dla urozmaicenia zabawy, możemy dodać możliwość zadawania pytań pomocniczych, podpowiedzi (np. czy to można zjeść, czy to jest do zabawy itp.).

19. Zagadki, łamigłówki, labirynty

Atrakcyjną formą zabawy dla dziecka są zagadki, łamigłówki. Przykłady zagadek o warzywach znajdują się pod linkiem: <https://miastodzieci.pl/zagadki/zagadki-dla-dzieci-o-warzywach/>

20. Wspólna bajka

Rozpoczynamy opowiadanie bajki. Wypowiadamy jednak tylko jedno zdanie. Następnie ma wymyślić dziecko. To zdanie ma być kontynuacją rozpoczętej historii. Wymyślamy wraz z dzieckiem na przemian po jednym zdaniem. Należy pilnować, by historia tworzyła całość, aby zdania były połączone. Pomocne dla trzymania ram historii jest wspólne ustalenie przed zabawą czego będzie dotyczyła opowieść

21. Zapamiętywanie

Rozkładamy przed dzieckiem kilka przedmiotów w rzędzie. Pokazujemy mu ułożone rzeczy przez pewien czas, np. pół minuty w zależności od ilości przedmiotów. Po upływie tego czasu, zasłaniamy ekspozycję. Dziecko ma zapamiętać i wymienić przedmioty w kolejności ułożenia.

22. Puzzle

Ta popularna aktywność pomaga dzieciom ćwiczyć umiejętność koncentracji na zadaniu. Pamiętajmy o zapewnieniu dziecku czystego i przejrzystego miejsca do pracy. Ważne jest również podłoże, na którym odbywa się praca. Zadbajmy o to, by dziecko mogło układać puzzle na równej, twardej powierzchni. Możemy sięgać po zróżnicowaną liczbę elementów.

23. Memory

Gra polega na łączeniu w pary obrazków, które leżą porozkładane w sposób losowy obrazkiem do dołu. Każdy gracz podczas jednego ruchu odkrywa 2 dowolne obrazki. Gra ćwiczy koncentrację, ale również pamięć.

24. Wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami

Możemy wybierać spośród wersji czarno-białych lub kolorowych. Starsze dzieci poradzą sobie z kolorowymi obrazkami z większą ilością szczegółów. W Internecie jest mnóstwo inspiracji dotyczących tego typu ćwiczeń.

25. Budowanie według wzoru

Do ćwiczenia tego typu możemy wykorzystać kolorowe klocki. Narysujmy na kartkach wzory (np. wieża z 6 klocków w określonych kolorach - żółty, czerwony, niebieski...). Zadaniem dziecka będzie odtworzenie tej budowli z prawdziwych klocków. Ilość klocków do modyfikacji.

26. Łączenie po kropkach, według kolejności cyfr

Dziecko łącząc punkty tworzy obrazki, szlaczki.

Materiał opracowała:

Katarzyna Dobrowolska
psycholog