

## RODZICU ĆWICZ Z DZIECKIEM KONCENTRACJĘ



Dzięki stosowaniu różnych ćwiczeń, metod oraz technik zapamiętywania, dzieci mogą rozwijać koncentrację uwagi, pamięć oraz wyobraźnię.

**Zabawy wprowadzające sekwencje:** -pokazujemy dziecku sekwencje ruchów, np. klaśnięcie w kolana, w ręce, nad głową, pod kolanem itd. – dziecko te ruchy powtarza w takiej samej kolejności.

- **głuchy telefon** (zadaniem dziecka jest dokładne powtórzenie zdania, które usłyszało

- **powtórz numer** telefonu (zaczynamy od 3 cyfr, a następnie zwiększamy ilość)

-**lista zakupów:** zabawę zaczynamy mówiąc „idziemy na zakupy i musimy kupić...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem produkty spożywcze, które są nam potrzebne, powtarzając przy tym już wcześniej wymienione.

**Memory** - gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki.



(Grę można stworzyć samodzielnie za pomocą np. nakrętek z butelek, na których naklejamy po 2 pary takich samych obrazków)

**Różnice** – zadaniem dziecka jest odnalezienie różnic dzielące dwa obrazki. Można też wyszukiwać różnice w ciągach liczb, liter lub słów. (wersja dla starszych dzieci)

**Podaj kolejność** – za parawanem (kocykiem) w rzędzie układamy kilka przedmiotów (np. piłka, książka, miś, samochód, klocki). Dziecko przygląda się tym przedmiotom i zapamiętuje ich kolejność. Następnie zasłaniamy parawan, a dziecko wymienia wszystkie przedmioty w kolejności.

**Pytania do ilustracji** – pokazujemy dziecku obrazek i prosimy, aby mu się uważnie przyglądało. Następnie zakrywamy obrazek i zadajemy dziecku jak najwięcej pytań dotyczące ilustracji.

**Powtórz rym** - wyklaskujemy lub wytypujemy rytm, a dziecko po nas powtarza. W tym ćwiczeniu dodatkowo rozwijamy u dziecka pamięć słuchową.

**Co się zmieniło?** – rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów (możemy użyć np. piłki, książki, kubka, ołówek, miśka). Dziecko przygląda się i zapamiętuje kolejność ułożenia. Następnie zasłaniamy mu oczy i zabieramy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest powiedzenie czego brakuje.



**Puzzle** – doskonała zabawa i trening koncentracji oraz koordynacji wrodzono-ruchowej

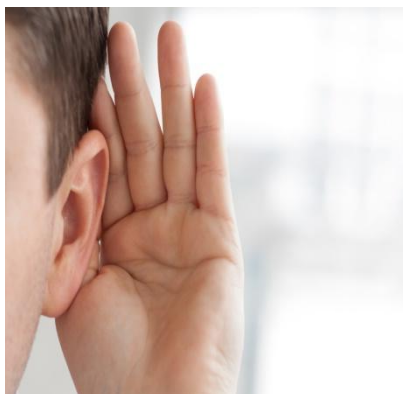


**Rysowanie oburącz** - kreślenie obrazka obiema rękami pobudza powstawanie połączeń między półkulami mózgu, co doskonale wpływa na koncentrację u dziecka. Można wydrukować połowę rysunku, jedną ręką kreślimy po śladzie a drugą, w tym samym czasie, staramy się zrobić odbicie lustrzane obrazka.

**Żonglowanie:** wystarczą dwie lub trzy piłeczki (zamiast piłek mogą być zwinięte w kłębek skarpetki lub woreczki z grochem), Przerzucając piłeczki nasze półkule mózgowie współpracują i usprawniają się.

**Leniwe ósemki** – Dziecko rysuje w powietrzu jedną rączką poziomą ósemkę. Następnie wykonuje to samo dwoma rączkami.

**Wymyślane historyjki** - osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie bajki jednym zdaniem. Kolejne zdanie dopowiada dziecko. Ważne, żeby każde następne zdanie było kontynuacją poprzedniego, aby historyjka była spójna. Żeby było ciekawiej, bajkę możemy rysować w trakcie opowiadania. dziecko będzie bardziej skupione i zaintrygowane grą.



### **Słuchanie ciszy**

Dziecko zamyka oczy. Dajemy polecenie, aby skoncentrowało się na dochodzących dźwiękach z otoczenia. Dajemy mu czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy, co słyszało, jaki dźwięk przypadł mu do gustu, co go drażniło. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najciszy? Jaki najdalszy?

Powyższe propozycje zabaw i ćwiczeń łączą przyjemne z pożytecznym. Spędzając w ten sposób czas z dzieckiem doskonale się bawimy, wspomagamy procesy poznawcze malucha oraz sami trenujemy umysł. Regularne wykonywanie treningów pozwala na znaczną poprawę nie tylko koncentracji, ale też pamięci, słownika i wyobraźni.

Takie ćwiczenia na koncentrację zalecane są dla wszystkich. Gdy wejdą w nawyk sprawność umysłowa znacznie się poprawia.

### **WAŻNE**

1. Wymagania stawiane dziecku powinny być dla niego możliwe do zrealizowania, zgodne z poziomem jego rozwoju psychofizycznego,
2. Podczas codziennych rozmów z dzieckiem niezbędne jest utrzymywanie z nim kontaktu wzrokowego, uważne słuchanie i autentyczne zainteresowanie jego przeżyciami- jeśli gubi wątek, jest chaotyczne w swoich wypowiedziach należy subtelnie naprowadzać je na główny temat, reagować na to, co mówi, aby wiedziało, że rodzic go słucha,

**Kilka pozycji książkowych, które przydadzą się do przeprowadzania ćwiczeń usprawniających pracę mózgu.**

Dorota Pyrgies – „Skoncentruj się” – zabawowe formy ćwiczeń na koncentrację, Wydawnictwo Epideixis

Bożena Janiszewska – „Wspomaganie koncentracji i nie tylko” – ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat, Wydawnictwo Seventh Sea, Warszawa 2007 r.

Aleksander Jaglarz – „Ćwiczę koncentrację”, Wyd. WiR, Kraków

Sikorska Iwona „Trening koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka”, Wydawnictwo Edukacyjne, Lublin 2010.r

**POWODZENIA**