Drodzy Rodzice, przedstawiamy propozycję zadań rozwijających koncentrację uwagi u dzieci ☺

**Ćwiczenia na koncentrację uwagi dla młodszych dzieci (przykładowe)**

**Koncentracja uwagi** potrzebna jest przy wszystkich świadomych działaniach. Możemy ją podzielić na **koncentrację krótkotrwałą**, która występuje wówczas, gdy na krótko intensywnie musimy skupić się na jakiejś czynności, rzeczy czy kwestii. Istotne jest przy tym odcięcie się od pozostałych docierających bodźców i poświęcenie się jednej czynności. O **długotrwałej koncentracji uwagi** mówimy wtedy, gdy wymagane jest skupienie się na czynności przez długi okres czasu. Zwracamy uwagę na docierające z zewnątrz bodźce, ale nasza koncentracja krąży wokół zasadniczego zadania.

**Ćwiczenie 1**

**D**ziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie – czynność powtarzamy.

**Ćwiczenie 2**

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 najcichszy? Jaki najdalszy?

**Ćwiczenie 3**

Zawiązujemy dziecku oczy. Następnie prosimy, aby wysunęło dłonie do przodu. Podajemy mu do ręki przedmiot z otoczenia. Dajemy mu chwilę na poznanie tego przedmiotu. Następnie pytamy z jakiego materiału jest zrobione, czy jest ciepły czy zimny, do czego może służyć i czy dziecko wie, co to jest.

**Ćwiczenie 4**

Układamy przed dzieckiem obrazki z przedmiotami codziennego użytku oraz z otoczenia znanego dziecku. Następnie oddalamy się od niego i szeptem opowiadamy o danym przedmiocie. Zadaniem dziecka jest unieść do góry ten obrazek, o którym mu opowiadamy.

**Ćwiczenie 5**

Zabawa dla pary. Jedna osoba usiłuje być poważna i nawet nie uśmiechać się. Partner ma za zadanie rozśmieszyć ją. Kiedy mu się to uda, partnerzy zamieniają się rolami.

**Ćwiczenia na koncentrację uwagi dla starszych dzieci (przykładowe)**

**Ćwiczenie 1**

Dziecko rysuje na kartce czarną kropkę o średnicy 5 cm a następnie wpatruje się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu. Stopniowo wydłużamy dziecku czas koncentracji na rysunku.

**Ćwiczenie 2**  
**D**ziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach różne litery, cyfry, krótkie wyrazy. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie – czynność powtarzamy.

**Ćwiczenie 3**  
Zabawa dla pary. Dziecko obserwuje osobę prowadzącą, która bardzo powoli porusza się, najpierw samymi rękami, później włącza inne części ciała i twarz. Dziecko następnie poruszają się wraz z nią, zachowując się jak odbicie w lustrze. Prowadzący wykonuje ruchy bardzo wolno, np. podnosi ręce na wysokość oczu licząc do dziesięciu.

**Ćwiczenie 4**Dziecko zamyka oczy. Dajemy dziecku następującą instrukcję: „Widzisz przed sobą tablicę, taką, jak w szkole. Na tej tablicy piszesz cyfrę 5, bardzo wyraźnie widzisz, jak twoja ręka pisze cyfrę 5. Przed tą 5 umieszczasz cyfrę 2. Teraz więc widzisz wyraźnie liczbę 25.  
Teraz zacznę dodawać cyfry, a ty je będziesz pamiętać, tak po prostu, dzięki koncentracji.  
Mamy więc 5, na lewo od 5 umieściliśmy 2, na prawo umieścimy 6. Przed 2 piszemy 3. Przed 3 jest 7. Na końcu liczby po 6 stawiamy 0. Zapamiętaj tę liczbę dokładnie, bardzo głęboko zachowaj w pamięci. Wykonaj głęboki wdech i otwórz oczy. Doskonale pamiętasz liczbę. Otwórz oczy i sprawdź, czy jest ona prawidłowa. Powinno być 732 560”.

**Ćwiczenie 5**  
Dajemy dziecku instrukcję, aby usiadło wygodnie i zamknęło oczy. Następnie mówimy, że widzi duży zegar, z dużym sekundnikiem, wyraźnym i posuwającym się ruchem skokowym.  
Sekundnik początkowo jest jeszcze nieruchomy, ustawiony pionowo, gotowy do startu.  
Gdy prowadzący powie HOP! sekundnik ruszy a dziecko będzie spokojnie śledzić jego ruch, sekunda po sekundzie. Instrukcja: „Uwaga! HOP! Sekundnik posuwa się, widzisz dokładnie, jak porusza się swoim skokowym ruchem. Twój umysł widzi tylko to.  
Teraz widzisz przesuwającą się wskazówkę zegara w tym samym rytmie.  
Nic nie może cię rozproszyć, widzisz tylko to.”  
Dziecko powinno wykonywać to ćwiczenie początkowo przez minutę, a w ciągu następnych dni, coraz dłużej.