Koncentracja uwagi

**Ćwiczenia na koncentrację jako forma zabawy z dzieckiem**

Koncentracja - to zjawisko polegające na skupieniu, ześrodkowaniu uwagi (w domyśle świadomości), skierowaniu jej na określoną myśl, przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko
i utrzymywaniu w czasie. [[1]](#footnote-2)

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na tym, co robimy. Jest ona niezbędna przy wszystkich świadomych działaniach, np. przy słuchaniu czytanej przez dorosłego bajki, czy ubieraniu się.

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

*Przykłady ćwiczeń na koncentrację uwagi:*

* Puzzle doskonała zabawa i trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.
* Łamigłówki, labirynty, wyszukiwanie różnic między obrazkami.
* Memory gra, w której należy zapamiętać pary odwróconych obrazków. Kto zbierze więcej par, ten wygrywa.
* Wszelkie gry: planszowe, karciane, szachy, warcaby. Pobudzają wyobraźnię, koordynację wzrokowo - ruchową, myślenie, wzbogacają słownictwo.
* Rysowanie oburącz - kreślenie obrazka obiema rękami pobudza powstawanie połączeń między półkulami mózgu, co doskonale wpływa na koncentrację u dziecka.
* Przypominanie np. można zacząć od polecenia: przypomnij sobie imiona wszystkich sąsiadów, którzy noszą okulary.
* "Detektyw" ćwiczenie, w którym musimy przygotować obrazek lub zdjęcie i kilka pytań do niego (np. do zdjęcia zrobionego w restauracji możemy podać pytania: ile jest stolików w restauracji na zdjęciu, ile osób na zdjęciu ma brązowe włosy itp.). Dziecko przygląda się zdjęciu przez minutę i stara się zapamiętać jak najwięcej szczegółów, następnie odwracamy obrazek i zadajemy pytania.
* Żonglowanie wystarczą dwie lub trzy piłeczki (zamiast piłek mogą być zwinięte w kłębek skarpetki lub woreczki z grochem), by móc bardzo efektywnie trenować zarówno wzrok (widzenie peryferyjne), jak i umysł. Przerzucając piłeczki nasze półkule współpracują i synchronizują swoją pracę, co w efekcie przyczynia się do budowy nowych połączeń między nimi, a to, jak już wiemy, w sposób naturalny wspomaga jakość pracy mózgu.
* 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 zaciekawione grą.
* Zapamiętywanie - podajemy dziecku listę 10 rzeczowników
i polecamy, by z naszej listy zapamiętało wszystkie pojazdy/owoce/kolory itp. Takie ćwiczenie doskonale kształtuje również pamięć słuchową dziecka oraz umiejętność kategoryzacji.

**Życzę miłej zabawy**

**K. Kołodziejczyk**

**pedagog szkolny**

1. źródło: https://pl.wikipedia.org [↑](#footnote-ref-2)