

Ćwiczenia na koncentrację uwagi u dzieci -15 propozycji

1. Z najmłodszymi dziećmi, ok. **12. miesiąca życia** treningiem koncentracji jest zabawa - tutaj świetnie sprawdzą się zabawki takie jak: garnuszek na klocuszek, gdzie dziecko dopasowuje kształty klocków do otworów, z trochę starszymi wyszukujemy takie same elementy.
2. Doskonałym ćwiczeniem koncentracji jest zabawa w "Gdzie jest...?". Potrzebujemy dwóch takich samych miseczek lub kubeczków. Pilnujemy, by dziecko obserwowało mały przedmiot, który chowamy pod jednym z kubków i polecamy dziecku go odnaleźć. Gdy uda się, następnym razem, gdy ukryjemy zabawkę, kubki zamieniamy miejscami.
3. **Puzzle** - doskonała zabawa i trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.
4. Wszelkie **łamigłówki dla dzieci**, labirynty, wyszukiwanie różnic między obrazkami sprawdzają się jako ćwiczenie na koncentrację dla najmłodszych.
5. **Memory** - gra, w której należy zapamiętać pary odwróconych obrazków. Kto zbierze więcej par, ten wygrywa.
6. Wszelkie **gry**: planszowe, karciane - jak najbardziej wskazane. Rozwijają dzieci w wielu aspektach, są doskonałym ćwiczeniem pamięci i koncentracji.
7. **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.
8. **Przypominanie** - zabawna gra, która pobudza pamięć i ćwiczy koncentrację. Może być dowolnie modyfikowana. Można zacząć od polecenia: przypomnij sobie imiona wszystkich sąsiadów, którzy noszą okulary. Mózg musi się nieźle nagimnastykować, żeby odtworzyć takie informacje.
9. **"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.

10. **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.

11. **Układanie pytań** - oglądamy obrazek i układamy do niego jak największą liczbę pytań (co robią osoby na obrazku? gdzie odbywa się akcja? jaka jest pora roku? jaki kolor mają rzeczy na obrazku? itp., itd.)

12. **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.

13. **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.

14. **Zagadki dla dzieci** - poszukiwanie odpowiedzi do zagadki to doskonały trening umysłowy, podobnie jak tworzenie samej zagadki. Oprócz ćwiczenia koncentracji kształtujemy umiejętność definiowania pojęć.

15. **Słuchanie bajek, wierszyków** dla dzieci. Wspólne śpiewanie piosenek.

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.

Miłej zabawy

