



Ćwiczenia wspierające koncentrację u dzieci w wieku przedszkolnym



Warto pamiętać, iż od dzieci w wieku przedszkolnym nie możemy wymagać, by koncentrowały się na zadaniu dłużej niż 15 - 20 min., a maksymalnie 30 min.

- **Konstruktorzy** - budowanie z klocków, patyczków, kredek, robienie różnego rodzaju konstrukcji. Można też zaproponować dziecku jakiś kształt z klocków, dziecko przez chwilę się temu przygląda, a potem ma odtworzyć z pamięci ten układ klocków.
- **Przyjrzyj się i wymień** - dziecko rozgląda się powoli i dokładnie po pomieszczeniu, w którym jesteście, a następnie prosimy, żeby zamknęło oczy, albo mu je zawiązujemy i prosimy, żeby wymieniło np. wszystkie rzeczy w pokoju, które są koloru niebieskiego, albo wszystkie przedmioty, które są miękkie. Potem można odwrócić role i to dziecko zadaje pytania rodzicowi tzn. prosi o wymienienie przedmiotów, które spełniają określone warunki.
- **Co słyszę?** - siedzimy z dzieckiem wygodnie i staramy się usłyszeć jak najwięcej dźwięków, które dobiegają z za okna albo z innych pomieszczeń w domu. Można włączyć element rywalizacji - kto usłyszy więcej. Można te dźwięki policzyć i podać ile słyszeliśmy, a później wymienić jakiego rodzaju to były dźwięki. Na początku czas przysłuchiwania się będzie krótki- 2 - 3 min. Potem czas można wydłużyć.
- **Ostatnia literka** - rodzic mówi jakiś wyraz np. „klasa”, zadaniem dziecka jest podanie wyrazu, który zaczyna się na ostatnią literę, tego, który podał rodzic czyli np. „ananas”.
- **Literki na plecach** - dziecko odwraca się plecami do rodzica, rodzic zaś kreśli na plecach odwróconego dziecka litery- pojedyncze litery albo krótki wyraz. Dziecko odczytuje pisany na jego plecach tekst. Następnie może nastąpić zmiana ról – dziecko będzie nadawcą, a rodzic odbiorcą informacji.
- **Nawlekanie** - do tego ćwiczenia możemy użyć - jeśli mamy w domu - koraliki lub makaron. Zadaniem dziecka jest nawlekanie elementów na żyłkę lub sznureczek. Można wyznaczyć czas wykonywania tego zadania - na ok. 3 - 5 min.
- **Powtarzanie rytmów** – rodzic proponuje różne sekwencje rytmów poprzez klaskanie – zadaniem dziecka jest powtórzenie tego co „wyklaskał” rodzic. Potem można zamienić się rolami.
- **Uważne słuchanie** – rodzic czyta krótką bajkę, a następnie zadaje dziecku pytania nawiązujące do przeczytanej treści. Po przeczytaniu bajki można poprosić dziecko o zrobienie ilustracji do wysłuchanej historyjki z zachowaniem jak największej ilości szczegółów.





• **Szukanie wyrazów** – dziecko ma za zadanie wymyślić jak najwięcej wyrazów na zadaną literkę. Jeżeli dziecku sprawia to na początku trudność to wymyślamy wyrazy na zmianę.

• **Skojarzenia** – rodzic mówi jakiś wyraz np. wakacje, Wielkanoc, obiad, szkoła itp. - a dziecko wymyśla do tego wyrazu jak najwięcej skojarzeń.

• **Czego brakuje?** - rodzic kładzie na podłodze kilka niewielkich przedmiotów np. kredkę, gumkę, zdjęcie, spinacz itp. a następnie prosi dziecko, aby postarało się je zapamiętać. Potem dziecko zamyka oczy, rodzic zabiera jedną rzecz, a dziecko stara się przypomnieć, którego elementu teraz brakuje.

• **Rysowanie oburącz** - dziecko w obu dłoniach trzyma kredki. Rodzic prosi, aby dziecko jednocześnie na jednej kartce rysowało tą samą prostą figurę lub kształt np. kółko, kwiatka.

• **Przypominanie** – Proponujemy dziecku, aby przypomniało sobie imiona wszystkich kolegów i koleżanek z grupy, którzy np. noszą okulary albo, którzy mają rodzeństwo itp.

• **Żonglowanie** - wystarczą dwie piłeczki (zamiast piłek mogą być zwinięte w kłębek skarpetki lub woreczki z grochem). Przerzucamy piłeczki z jednej dłoni do drugiej – zachęcamy dziecko do powtórzenia tego ćwiczenia.

• **Zapamiętywanie** - podajemy dziecku listę 10 rzeczowników (zapisujemy ją dla siebie na kartce) i prosimy, by z naszej listy zapamiętało wszystkie pojazdy/owoce/kolory itp.

• **Co to za przedmiot** - Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny przedmiot, prosty w kształcie, np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk. Następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy dziecku oczy i prosimy, by narysowało to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot.

• **Uważne słuchanie** – rodzic czyta krótką bajkę, a następnie zadaje dziecku pytania nawiązujące do przeczytanej treści. Po przeczytaniu bajki można poprosić dziecko o zrobienie ilustracji do wysłuchanej historyjki z zachowaniem jak największej ilości szczegółów.

• **Usiądź, wstań!** - rodzic staje przed dzieckiem, w tym czasie dziecko siedzi na krześle naprzeciwko rodzica. Rodzic wymyśla czynności, które będzie wykonywał np. rodzic stoi- dziecko siada, dziecko stoi - rodzic siada, rodzic łapie się za ucho wtedy dziecko drapie się po brzuchu, kiedy rodzic drapie się po brzuchu, dziecko łapie się za ucho itd. Można wymyślić kilka takich czynności.



Życzę dobrej zabawy
Elżbieta Kopytek - psycholog

