

Koncentracja uwagi u dzieci w wieku przedszkolnym.

Koncentracja, to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia dziecka. Dziecko w wieku 2- 4 lat potrafi skupić uwagę na okres 5 - 15 minut, w wieku 5 - 6 lat na około 20 - 30 minut, w momencie rozpoczęcia nauki okres ten stopniowo się wydłuża.

Koncentracja uwagi u dzieci jest selektywna i krótkotrwała. Małym dzieciom trudno skupić się dłużej na jednym zadaniu, chyba że stanowi to przedmiot ich zainteresowania. Wówczas mogą „oddać się bez reszty” wykonywaniu jednej czynności.

Co wpływa na koncentrację?

- Dystraktory – to wszelkiego rodzaju bodźce, które odciągają naszą uwagę od tego, na czym chcemy być skupieni np. hałas, jaskrawe kolory w pokoju, włączony telewizor lub radio, nasze własne myśli itp. Starajmy się ich unikać.
- Motywacja i pozytywne nastawienie – warunek konieczny do włożenia wysiłku w realizację (szczególnie trudnego) zadania.
- Przerwy – nawet krótki odpoczynek pozwoli na efektywniejszy powrót do zadania.

- Dieta – należy pamiętać o zdrowym odżywianiu i picciu odpowiedniej ilości wody.
- Sen – kiedy jesteśmy wyspani i wypoczęci, osiągamy lepsze efekty.
- Ćwiczenia – koncentrację można usprawniać dzięki odpowiednim ćwiczeniom.

Przykłady ćwiczeń dla dzieci

- Układanie puzzli.
- Wskazywanie części ciała. Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma robić to samo na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną, niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.
- Powtarzanie usłyszanego rytmu. Dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębena lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie.
- Odgadywanie kształtów. Rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne lub proste obrazki. Dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce (starszym dzieciom można pisać literki i proste słowa).
- Znikający przedmiot. Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Zasłaniamy dziecku

oczy, a następnie zabieramy jeden z nich. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów.

- Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej metodą Paula Dennisona (są to proste ćwiczenia fizyczne wymagające skupienia i doskonalące pracę mózgu).
- Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.
- Rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, zadań typu: znajdź 10 szczegółów, którymi różnią się obrazki, układanie puzzli, itp.
- Zabawa w „*automatycznego pilota*” – dziecko z zawiązanymi oczami musi przejść przez pokój, omijając rozłożone na dywanie przeszkody, kierując się jedynie wskazówkami rodzica: np. „zrób 2 małe kroki w przód, zatrzymaj się, obróć się w miejscu w lewo i przejdź dwa tip-topki, zatrzymaj się i obróć się w prawo...”
- Gry „papierowe” np. statki, kółko i krzyżyk, państwa-miasta.
- Gry planszowe, szczególnie warcaby, szachy oraz „*chińczyk*”.
- Zabawy typu „*labirynt*”, które przy okazji rozwijają grafomotorykę.

Zabawy na koncentrację uwagi

Jak wyglądam?

Dzieci siadają plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opisuje najdokładniej, jak jest ubrana osoba siedząca za plecami (np. jaki ma kolor bluzki, jaki wzór jest na jej swetrze).

Potem odwracają się i sprawdzają, jak im poszło. *(ćwiczenie doskonali spostrzegawczość – warunek niezbędny dla koncentracji uwagi)*

Gabinet luster

Jedno dziecko wychodzi z sali. Reszta wybiera „lidera”, który będzie dyktował bardzo dyskretnie gesty i ruchy, które cała reszta musi powtarzać. Zadaniem osoby wybranej jest odgadnięcie, kto jest liderem. *(zabawa kształci spostrzegawczość, panowanie nad emocjami)*

Salatka owocowa

Dzieci dzielą się na grupy: jabłko, banan, kiwi, gruszka. Na sygnał prowadzącej te same owoce zamieniają się miejscami. Nikt nie może pozostać na „starym miejscu”. *(spostrzegawczość i refleks, a tym samym wzmacnianie koncentracji)*

Kot w worku

Dziecko losuje przedmioty z worka. Nie wyciągają ich tylko opisuje ich wygląd. Pozostali muszą odgadnąć, o czym jest mowa. *(ćwiczenie*

natężenia uwagi przez dziecko losujące, koncentracji i trwałości u odgadujących)

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 polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot. *(przerzutność uwagi)*

Co słyszałeś

Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się, np.: „Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew w kolorze białym i czerwonym. Był piękny słoneczny letni dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, wiaderkami i łopatkami, lepiły kule z piasku. W południe mama zawołała je na obiad. Po deserze, gdy dzieci wróciły do piaskownicy zobaczyły, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwiły i postanowiły szybko odbudować zamek”. Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań. *(rozwijanie pojemności, trwałości i koncentracji uwagi)*

Wyczaruj z kółek

Uczestnicy dostają kartki z narysowanymi kółkami. Zadanie polega na narysowaniu jak największej liczby obrazków z wykorzystaniem pojedynczych kółek (na czas – kończymy rysowanie, gdy pierwsza osoba zakończy zadanie). Potem omawiamy obrazki. *(koncentracja uwagi, szybkość reakcji, kreatywność)*

Bile - wizualizacja

Nauczyciel mówi powoli, a dziecko w wyobraźni tworzy obraz: Wyobraź sobie żółtą bilę... Po jej lewej stronie umieść niebieską, a po prawej czerwoną... Między żółtą a niebieską umieść fioletową... Na prawo od czerwonej pomarańczową... Zadaniem dziecka jest odtworzenie kolejności bil od lewej i od prawej strony. Zamiast bil można zapamiętywać przedmioty łatwe do zwizualizowania, np. gitara, dzbanek, koń, samochód, lalka i inne. Zaczniemy od 4-5 elementów i jeśli ćwiczenie okaże się łatwe, dopiero zwiększamy ilość bil bądź przedmiotów. W uproszczonej wersji podajemy powoli elementy (bile, przedmioty) w kolejności od lewej lub prawej strony, od góry lub od dołu. Ważne, żeby nie zacząć od zbyt trudnego zadania, gdyż łatwo w ten sposób zniechęcić dziecko do pracy. *(rozwijanie pojemności pamięci i koncentracji uwagi)*

Mucha

Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Mówimy powoli gdzie kieruje się

mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice. Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco: Mucha idzie w lewo... mucha idzie w dół... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w lewo... mucha idzie w lewo... mucha idzie w górę. WYSZŁA! Jeśli dzieci nie mają problemu z wykonywaniem ćwiczenia kiedy patrzą na kwadrat, mogą następnie śledzić ruchy muchy w pamięci – z zamkniętymi oczami.
(ćwiczenie koncentracji uwagi)

Rysowane wzory

Dziecko 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 koncentracji uwagi)*

Piłka w prawo, piłka w lewo

Dzieci podają sobie piłkę w kole przy muzyce. Na ciszę w muzyce lub określony sygnał piłka zmienia kierunek ruchu zgodnie z poleceniem nauczyciela np. piłka w prawo, piłka w lewo.*(koncentracja)*

Przekorne dzieci

Zadaniem dzieci jest wykonywanie przeciwnych ruchów do tych które prezentuje nauczyciel np. nauczyciel robi dwa kroki w lewo- dzieci

dwa kroki w prawo nauczyciel podskakuje- dzieci kucają itp.

(koncentracja)

Tańcowała igła z nitką

Dzieci otrzymują emblematy igły i nitki. Nauczyciel recytuje wiersz.

Zadaniem dzieci jest podniesienie emblematu w momencie usłyszenia jego nazwy w wierszu. *(koncentracja)*

Tańcowała igła z nitką,

Igła - pięknie, nitka - brzydko.

Igła cała jak z igielki,

Nitce płaczą się supelki.

Igła naprzód - nitka za nią:

„Ach, jak cudnie tańczyć z panią!”

Igła biegnie drobnym ścięgiem,

A za igłą - nitka biegiem.

Igła górą, nitka bokiem,

Igła zerka jednym okiem,

Sunie zwinna, zręczna, śmigła.

Nitka szepce: „Co za igła!”

Tak ze sobą tańcowały,

Aż uszyły fartuch cały!

SUPER !!!!!!! Zabawa z chustą

Dzieci trzymają chustę na wysokości pasa, obracają nią dookoła zamieniając się kolorami, w tle muzyka. Każdy kolor na chuście to określone zwierzę. Na pauzę w muzyce chusta zatrzymuje się. Nauczyciel wywołuje jeden kolor. Dzieci które trzymają dany kolor wydają głos danego zwierzątka. Np. kolor czerwony - kura - koko. *(koncentracja)*

Plama

Dzieci rysują dowolne kształty oburącz na dużej kartce papieru, w tle muzyka. Następnie nauczyciel recytuje wiersz. Dzieci obrysowują wybrany kształt na kartce. Kolejno dorysowują do tego kształtu uszy, oczy i ogon. *(koncentracja)*

„Plama”

Co za plama, co za plama !

To jest plama niesłychana !

Jak jej dorysujemy uszy, zaraz sama się poruszy.

Jak jej dorysujemy oczy, zaraz z kartki mi wyskoczy.

Jak jej dorysuję ogon pójdzie za mną lub za tobą.

O! Już idzie! Parska, chrząka i na plamę nie wygląda...

Uciec ? Nie ! Tym się nie splamię !

Ale się poskarżę mamie !

Na to mówi moja mama: Bać się plamy ?

Co za Plama !

Ukryty obrazek

Wariant I – Na dnie podstawki kładziemy obrazek, a następnie delikatnie zasypujemy go ryżem, aby nie był widoczny. Wręczamy dziecku słomkę i prosimy aby delikatnie rozdmuchiwało ryż. Zadaniem dziecka jest jak najszybsze odsłonięcie obrazka – nazwanie co przedstawia obrazek.

Wariant II – Na kartkach narysowane są znaki, figury geometryczne – dziecko musi powiedzieć ile widzi znaków/figur. (*ćwiczenie koncentracji uwagi, ćwiczenie logopedyczne*)

Zmiana kierunku

Wszystkie dzieci tworzą węża i maszerują w ciszy po Sali. W pewnym momencie ostatnie dziecko klaszcze w dłonie, a wszyscy muszą odwrócić się do tyłu. Ostatnie dziecko staje się teraz pierwszym i to ono będzie prowadziło węża przez salę. Gdy jednak ostatnie dziecko klaśnie w dłonie, dzieci zaczynają podążać za nim. Po dwóch, trzech powtórzeniach nowe dzieci zajmują pierwsze i ostatnie miejsca i zabawa zaczyna się od początku. (*szybkość reakcji, koncentracja*)

Szu, szu

Wszyscy pozna jedną osobą zawiązują sobie oczy i tworzą wielki krąg. Wybrane dziecko jest starą lokomotywą, która porusza się slalomem między dziećmi. Wydaje przy tym dźwięk lokomotywy: szu, szu. W pewnym momencie jednak się zatrzymuje i milknie. Do jakiego dworca dotarła lokomotywa? Dzieci, które sądzą, że lokomotywa znajduje się obok nich, podnoszą rękę. Następnie zdejmują opaskę i sprawdzają, czy miały rację. Potem kolejne dziecko jest lokomotywą. *(koncentracja, rozwijanie percepcji słuchowej)*

Zabawa „HIPPOO”

Do zabawy potrzebne karty – kolorowe obrazki, dla każdej z grup takie same obrazki, w każdej grupie obrazki pokolorowane są w inny sposób. Dzieci podzielone na grupy, każde dziecko wybiera jeden obrazek. Nauczyciel podaje nazwę obrazka i wstają te dzieci, które taki obrazek mają w dłoni. Nauczyciel podaje kolory (np. czerwony). Dzieci które mają na obrazku taki kolor wykrzykują HIPPOO! Dziecko, które takiego koloru nie posiada, siada na swoje miejsce. Nauczyciel podaje kolejne kolory i zabawa toczy się aż pozostanie tylko jedno dziecko. Następnie wstają dzieci, które mają inny obrazek i wszystko zaczyna się od początku. *(utrwalanie kolorów, koncentracja, szybkość reakcji na hasło)*

Kamykowe opowieści

Zbieramy kamienie, myjemy, markerem rysujemy np. słoneczko, chmurkę, serce, kwiatek itp. Kamyki wkładamy do koszyka. Dzieci losują np. 3 kamienie, układają je obok siebie i próbują do rysunku na kamyku utworzyć zdanie.

Np. słońce – dziecko – drzewo

Pewnego słonecznego dnia, dziewczynka wybrała się na spacer do lasu. *(rozwijanie mowy, kreatywność, wyobraźnia)*

Gdyby – to

Prowadzący podaje twierdzenia hipotetyczne typu „Gdyby... to...”

Czas na odpowiedzi na nie jest ograniczony do 2 min. Po tym następuje zmiana tematu. Odpowiedzi padają w czasie rundki.

Przykłady twierdzeń:

- Gdyby drzewa mogły mówić, to...
- Gdyby gwiazdy pokazywały się raz na sto lat, to...
- Gdyby świnie umiały fruwać, to...
- Gdyby musiało się dotrzymywać wszystkich obietnic, to...
- Gdyby barwy naszej skóry zmieniały się zależnie od naszych emocji, to...
- Gdyby za pomocą naszego telewizyjnego pilota można było kierować ludźmi, to...
- Gdyby czas był kasetą magnetowidową, o...

- Gdyby hipopotamy mieszkały na najwyższym piętrze w domu bez windy, to...
- Gdyby Święty Mikołaj rzeczywiście przynosił prezenty gwiazdkowe, to...

(kreatywność, pomysłowość, rozwijanie pojemności pamięci)