

Przykłady ćwiczeń/zabaw, które ćwiczą koncentrację uwagi oraz działają wyciszająco

Koncentracja uwagi jest to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na konkretnych zadaniach, które są w danej chwili wykonywane. W pierwszych etapach życia dzieci dominuje uwaga mimowolna - to dzięki niej noworodek skupia swój wzrok, początkowo na statycznym obiekcie, by później mógł wodzić wzrokiem za ruchomymi przedmiotami. W późniejszych etapach uwaga z mimowolnej przekształca się w dowolną, która wspomaga podejmowanie przez dziecko aktywności celowej. Dziecko decyduje o tym, co chce w danej chwili robić, jaką aktywność podejmie, co jest dla niego wartościowe.

Warto pamiętać, że czasami dorośli sami przyczyniają się do zakłóceń koncentracji uwagi dzieci. Duża liczba dystraktorów np. wiele zabawek, kolorowych, grających, bajki w telewizji, gry na telefonie i tablecie powoduje, że system nerwowy małego dziecka nie jest w stanie poradzić sobie ze wszystkimi bodźcami, które do niego napływają ze środowiska.

Zabawy oraz czynności codzienne, które ćwiczą koncentrację uwagi

Zabawa w kuchni

Warto angażować dzieci do pomocy w kuchni. Odmierzanie składników, przygotowywanie pomocy kuchennych oraz gotowanie wraz z rodzicem nie tylko stanowi dla dziecka swoistą atrakcję ale wymaga także skupienia uwagi na zadaniu wydłużając przy tym jej koncentrację.

Zabawy konstrukcyjne z użyciem klocków

Zabawy tego rodzaju pobudzają wyobraźnię i kreatywność dzieci, rozwijają ich zdolności manualne, które są potrzebne w szkole. Ćwiczą percepcję wzrokową oraz koordynację wzrokowo-ruchową.

Układanki, puzzle

Ćwiczą koncentrację uwagi, percepcję wzrokową, koordynację wzrokowo-ruchową. Ćwiczą także wytrwałość oraz wyciszają. Początkowo zaczynamy od układanek/puzzle o większych rozmiarach oraz liczbie, następnie stopniowo zwiększamy poziom trudności.

W Teczce z materiałami opublikowanymi przez wydawnictwo FORUM Media "Emocje w Przedszkolu" zaproponowano także szereg ćwiczeń w oparciu o bajki:

Przykład 1. Bajka

- Wybieramy bajkę, którą dziecko lubi dostosowaną do jego wieku. Bajkę czytamy nie dłużej niż 5 minut. Dzieciom młodszych czytamy 2-3 minuty.

- Prosimy aby w trakcie czytania dziecko policzyło ile razy pojawi się dane słowo, np. mama, tata, dziewczynka. W tym celu dziecku dajemy do dyspozycji 10 klocków i za każdym razem kiedy dane - ustalone wcześniej słowo padnie zabiera np. z pudełka klocek i kładzie koło siebie.

Możemy poprosić także dziecko aby w trakcie słuchania bajki zapamiętało, jakie zwierzątka lub przedmioty występowały w bajce.

Przykład 2. Bajka z Pokazywaniem

Opowiadamy bajkę np. Czerwonym kapturku lub Kopciuszku (wedle upodobań dziecka). Niektórym słowom przypisujemy wcześniej pewne gesty (dla przykładu: Czerwony Kapturek - gest zakładania czapki; babcia - gest zakładania okularów; wilk - dłońmi pokazują gest kłapania paszczą; myśliwy - dzieci salutują). Gesty te możemy wcześniej narysować na kartach, żeby stanowiły przypomnienie lub ułatwienie zadania dzieciom młodszym.

Zabawy/ćwiczenia wyciszające

Labirynt - na dywanie układamy lub taśmy krętą linię. Zadaniem dziecka jest przejście tej linii. Trudniejsza wersja tej zabawy polega na tym, że dziecko idąc po linii niesie jakiś przedmiot np. kwiat lub kasztanka, który na koniec musi wrzucić do pojemniczka.

Cisza - dzieci siedzą na dywanie. Włączany np. w telefonie lub magnetofonie funkcję nagrywania. Milczymy przez minutę. Potem odtwarzamy nagranie. Czy jest nagrana tylko cisza? Dzieci będą na pewno zdziwione ile odgłosów zostało nagranych pomimo iż było cicho. Słychać będzie jeżdżące za oknem samochody, szelesty, szuranie stóp, kasłanie itp. Można takie próby powtarzać kilkakrotnie, żeby osiągnąć większy stopień ciszy.

Przyływ-odływ - kiedy mówimy słowo przyływ dzieci wykonują krok do przodu, na słowo odływ - krok do tyłu. Stopniowo zwiększamy tempo podawania haseł. Następnie zaczynamy zwalniać wypowiedzianie komend.

Zrzucić buty - prosimy dzieci, aby wykonywały mocne wymachy nogami tak, jakby chciały zrzucić buty, potem jeszcze mocniejsze, tak, jakby chciały zrzucić buty, które są sznurowane. Następnie prosimy dzieci, aby próbowały zrzucić wymyślone rękawiczki, czapkę, siedzącą na plecach żabę. W kolejnym etapie prosimy dzieci aby pochyliły się do przodu i czubkami paluszków wykonały taki gest, jakby para wydobywała się z żelazka. Gestowi temu towarzyszy głośne SZUUUUUUUUU. W ćwiczeniach tych próbujemy nauczyć dzieci rozluźniania mięśni.