

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH W KONCENTRACJĘ UWAGI

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na tym, co robimy. Jest ona niezbędna przy wszystkich świadomych działaniach, np. przy słuchaniu czytanej samodzielnie lub przez dorosłego bajki, czy ubieraniu się. Rozwija się ona stopniowo, początkowo jest selektywna i krótkotrwała.

U najmłodszych dzieci mamy do czynienia z **uwagą mimowolną**, czyli wywoływaną bez ich woli pod wpływem różnych bodźców, np. głośny dźwięk, jaskrawy kolor lub ruch.

Uwaga dowolna natomiast rozwija się od ok. 3. roku życia. Dzięki niej stajemy się zdolni do kierowania naszej uwagi, dostrzegania i robienia istotnych w danym momencie rzeczy.

Oto kilka propozycji dla uczniów. Proszę wykorzystać dostępne w domu pomoce tj.: puzzle, memory, gry planszowe, książeczki. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie.

1. **Puzzle** - doskonała zabawa i trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.
2. **Memory** - gra, w której należy zapamiętać pary odwróconych obrazków. Kto zbierze więcej par, ten wygrywa. Znakomity trening pamięci, koncentracji u dziecka. Przy okazji radosny czas spędzony w rodzinnym gronie.
3. **Wszelkie gry planszowe, karciane, szachy, warcaby** - jak najbardziej wskazane. Rozwijają dzieci w wielu aspektach, są doskonałym ćwiczeniem pamięci i koncentracji. Pobudzają wyobraźnię dzieci, koordynację wzrokowo - ruchową, myślenie, wzbogacają słownictwo.
4. **Odnajdywanie różnic** – zabawa polega na odnalezieniu przez dziecko jak największej ilości różnic dzielących dwa pozornie identycznie obrazki.
5. **Wykreślanka** – zadanie polega na wykreśleniu z szeregu wyrazów tych słów, które znaczeniowo nie pasują do pozostałych.
6. **Labirynty** – dziecko musi odnaleźć drogę wyjścia z labiryntu. Trudniejsza wersja polega na samodzielnym narysowaniu labiryntu, który ma pokonać kolega z ławki.

Zachęcam Was również do samodzielnego wykonania np.: memory z własnoręcznymi obrazkami, warcabów z zakrętek, czy gry planszowej według własnego pomysłu. Wiele ciekawych podpowiedzi i instrukcji znajdziecie w zasobach Internetu. **Miłych ćwiczeń przez zabawę Wam życzę!**

Anita Zachara-Kusek