

7 упражнений на развитие внимания и усидчивости у ребенка:



Упражнение 1. Колокольчик. Позвоните в колокольчик и попросите детей, чтобы прислушались к вибрации звука колокольчика. Скажите им, что-

бы молча поднимали руки, когда звон прекратится. После того, как это легкое занятие выполнено, попросите детей помолчать в течение одной минуты и обратить пристальное внимание на другие звуки, которые они слышат после того, как звон прекратился. После этого подходите к каждому ребенку и просите их рассказать, какие звуки они слышали. Это упражнение развивает речь, чувство восприятия и внимательность.

Упражнение 2. Дыхание

Раздайте каждому ребенку игрушку (или другой маленький предмет), и если комната позволяет, попросите детей лечь на пол и положить игрушки им на живот. Скажите, чтобы дышали в тишине в течение одной минуты и обратили внимание на то, как дыхание поднимает и опускает игрушку, а так же на любые другие ощущения, которые они почувствуют. Попросите их представить, что все тревожные мысли превращаются в мыльные пузыри и улетают высоко-высоко. Медитативное дыхание делает детей дружелюбнее, спокойнее, позволяет им увидеть, что игровая деятельность не обязательно должна быть шумной.

Упражнение 3. Медитация

Пока дети лежат на полу, попросите их закрыть глаза и сильно-сильно (насколько это возможно) сжать все мышцы. Скажите им, чтобы сжали пальцы рук и ног, напрягли бедра, шею, подняли вверх плечи и голову. Попросите детей продержаться в такой позе настолько, насколько это возможно, а затем глубоко выдохнуть и полностью расслабиться.

Упражнение 3. Медитация

Пока дети лежат на полу, попросите их закрыть глаза и сильно-сильно (насколько это возможно) сжать все мышцы. Скажите им, чтобы сжали пальцы рук и ног, напрягли бедра, шею, подняли вверх плечи и голову. Попросите детей продержаться в такой позе настолько, насколько это возможно, а затем глубоко выдохнуть и полностью расслабиться.

Упражнение 4. Запахи

Раздайте каждому ребенку какой-нибудь предмет с натуральным ароматом: веточку жасмина или лаванды, апельсиновую корку, лимонную цедру, листик герани... Попросите ребенка закрыть глаза и вдыхать аромат, сосредотачивая свои ощущения только на нём. Это упражнение воздействует на мозг, улучшает память, внимание, усидчивость, способность концентрироваться.

Упражнение 5. Прикосновение

Подготовьте несколько предметов разной величины и формы. Это могут быть пуговицы, камушки, перья, мячи, мягкие игрушки... Попросите ребенка закрыть глаза и достать из коробки (пакета) предмет и описать его. Это очень полезное упражнение не только для детей, но и для взрослых!



**Министерство социальной защиты населения Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное учреждение
«Комсомольский-на-Амуре реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»**

Как научить ребенка усидчивости и внимательности



Телефон: 8 (4217)27-75-25

Как научить ребёнка усидчивости и внимательности

Усидчивость, старание, и внимательность школьника – залог его успехов в школе и дальнейшей жизни. Но для того, чтобы ребёнок обладал этими качествами, необходимо развивать их с рождения.

Способность человека контролировать своё поведение, длительно выполнять работу, порой даже трудную и неинтересную, закладывается в раннем детстве и развивается постепенно. Формировать усидчивость, доводить до конечного результата начатое, быть внимательным – это первейшая задача родителей в дошкольный период.

Малышу очень трудно сосредоточиться долго на чём-то одном, его внимание неустойчиво, но это и необходимо для быстрого, всестороннего познания мира. Поэтому, чтобы привлечь его внимание и подольше удержать его, задания должны быть яркими и интересными, все занятия проводятся в игровой занимательной форме. Можношить ребёнку карнавальные костюмы и попробовать вместе сыграть какой-нибудь спектакль.

Родители, являющиеся для ребёнка непререкаемым авторитетом, должны сами соответствовать тем требованиям, которые они предъявляют своему малышу: выполнять свои обещания, не совершать опрометчивых поступков, соблюдать последовательность действий. Тогда и ребёнок, подражая родителям, с лёгкостью приобретёт эти навыки без особых усилий со стороны мамы и папы.



Очень важно соблюдать режим дня, это дисциплинирует ребёнка, ведь он прекрасно знает,

когда пора кушать, ложиться спать. Малыш не будет тратить энергию на ненужные капризы, вместе с тем привыкает к выполнению. Во время игры детей с родителями необходимо стараться соблюдать последовательность действий совместной игры, которые не успевают надоесть малышу. Они должны быть интересными для него, увлекая в мир игры, и тогда ребёнок перестанет отвлекаться и полностью погрузится во взаимодействие с вами.

Конечный результат в занятиях и играх должен присутствовать всегда. Похвалите малыша, вдохновите его на дальнейшие подвиги, пробудите желание услышать похвалу ещё раз и закончить начатое. В момент игры необходимо убрать все возможные раздражители: включенный телевизор, другие игрушки. Вообще-то, у ребёнка не должно лежать на виду очень много игрушек, это рассеивает его внимание. Ему хочется поиграть во всё, а в результате игры не получается. Лучше оставить несколько любимых игрушек, а когда ему надоест с ними играть, заменить на другие. Выбирая занятия и игры для своего малыша, лучше основываться на его увлечениях, так как интерес – главная составляющая усидчивости в нежном возрасте.



Хороший повод дисциплинировать ребёнка – уборка после игры.

Замечательно, если малыш захочет помочь в уборке или приготовлении пищи маме. Пусть потом придётся всё переделывать, зато ребёнок сделает всё с удовольствием, получит похвалу и научится помогать родителям.

Для развития усидчивости и внимательности в школе используйте виды деятельности, способствующие этому: рисование, лепка, аппликация, вырезание, паззлы, настольные игры, конструкторы. Играйте с ребёнком, направляйте его, пробуждайте интерес, тогда малыш легче адаптируется к школе, а обязательность и усидчивость станут для него не поводом для упреков, а естественным процессом.