

Ćwiczenia na koncentrację - propozycje gier i zabaw dla dzieci

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na określonym zadaniu czy obiekcie. Od dziecka w wieku przedszkolnym nie możemy wymagać, by koncentrowało się ono na zadaniu dłużej niż 15 - 20 min., a maksymalnie 30 min. Trzeba jednak obserwować dziecko i w razie potrzeby poćwiczyć z nim koncentrację.

1. Z najmłodszymi dziećmi treningiem koncentracji jest zabawa - tutaj świetnie sprawdzą się zabawki takie jak: garnuszek na klocuszek, gdzie dziecko dopasowuje kształty klocków do otworów, z trochę starszymi wyszukujemy takich samych elementów.

2. Doskonałym ćwiczeniem koncentracji jest **zabawa w "Gdzie jest...?"**. Potrzebujemy dwóch takich samych miseczek lub kubeczków. Pilnujemy, by dziecko obserwowało mały przedmiot, który chowamy pod jednym z kubków i polecamy dziecku go odnaleźć. Gdy uda się, następnym razem, gdy ukryjemy zabawkę, kubki zamieniamy miejscami. Jeśli maluszek będzie uważnie obserwował, to wskaże prawidłowy kubek, jeśli odwróci wzrok, nie będzie wiedział, gdzie jest.

3. **Puzzle** - doskonała zabawa i trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.

4. **Łamigłówki** dla dzieci, labirynty, wyszukiwanie różnic między obrazkami sprawdzają się jako ćwiczenie na koncentrację dla najmłodszych.

5. **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.

6. **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.

7. **Rysowanie oburącz** - kreślenie obrazka obiema rękami pobudza powstawanie połączeń między półkulami mózgu, co doskonale wpływa na koncentrację u dziecka. Można wydrukować połowę rysunku, jedną ręką kreślimy po śladzie a drugą, w tym samym czasie, staramy się zrobić odbicie lustrzane obrazka.

8. **Przypominanie** - zabawna gra, która pobudza pamięć i ćwiczy koncentrację. Może być dowolnie modyfikowana. Można zacząć od polecenia: przypomnij sobie imiona wszystkich sąsiadów, którzy noszą okulary.

9. "**Detektyw**" - ćwiczenie, w którym musimy przygotować obrazek lub zdjęcie i kilka pytań do niego (np. do zdjęcia zrobionego w restauracji możemy podać pytania: ile osób na zdjęciu ma brązowe włosy itp. Dziecko przygląda się zdjęciu przez minutę i stara się zapamiętać jak najwięcej szczegółów, następnie odwracamy obrazek i zadajemy pytania.

10. **Żonglowanie**: wystarczą dwie lub trzy piłeczki (zamiast piłek mogą być zwinięte w kłębek skarpetki lub woreczki z grochem), by móc bardzo efektywnie trenować zarówno wzrok, jak i umysł. Przerzucając piłeczki nasze półkule współpracują i synchronizują swoją pracę, co w efekcie przyczynia się do budowy nowych połączeń między nimi, a to, jak już wiemy, w sposób naturalny wspomaga jakość pracy mózgu.

11. **Układanie pytań** - zadanie, które oprócz ćwiczenia na koncentrację, stymuluje sprawność językową i wyobraźnię. Oglądamy obrazek i układamy do niego jak największą liczbę pytań (co robią osoby na obrazku? gdzie odbywa się akcja? jaka jest pora roku? jaki kolor mają rzeczy na obrazku? itp.

12. **Zapamiętywanie** - podajemy dziecku listę 10 rzeczowników i polecamy, by z naszej listy zapamiętało wszystkie pojazdy/owoce/kolory itp. Takie ćwiczenie doskonale kształtuje również pamięć słuchową dziecka oraz umiejętność kategoryzacji.

13. **Zagadki dla dzieci** - poszukiwanie odpowiedzi do zagadki to doskonały trening umysłowy, podobnie jak tworzenie samej zagadki. Oprócz ćwiczenia koncentracji kształtujemy umiejętność definiowania pojęć.

Propozycje zabaw i ćwiczeń łączą przyjemne z pożytecznym. Spędzając w ten sposób czas z dzieckiem doskonale się bawimy, wspomagamy procesy poznawcze malucha oraz sami trenujemy umysł. Regularne wykonywanie treningów pozwala na znaczną poprawę nie tylko koncentracji, ale też pamięci, słownika i wyobraźni.

Źródło:

Janiszewska B., Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat, Warszawa 2007;