**10 prostych zabaw rozwijających koncentrację uwagi**

Wioleta Skawińska

**Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na konkretnych zadaniach. W pierwszych miesiącach życia jest mimowolna - to dzięki niej noworodek skupia swój wzrok, początkowo na statycznym obiekcie, by później mógł wodzić wzrokiem za ruchomymi przedmiotami.**

Także dzięki niej dziecko osiąga kolejne kamienie milowe: eksploruje swoje ciało, otoczenie i nabywa kolejne umiejętności rozwojowe. Na etapie przedszkolnym koncentracja staje się bardziej świadoma – dziecko zaczyna wybierać aktywności, robić to, co jest dla niego ważne w tym konkretnym momencie. Dzięki temu może się uczyć, bawić i wykonywać codzienne czynności.

**Co wspiera, a co utrudnia koncentrację?**

Koncentracja uwagi to bardzo ważna umiejętność, jednak podatna na różne zakłócenia (tzw. dystraktory). Zdarza się, że sami – zupełnie nieświadomie – utrudniamy dzieciom rozwijanie tej umiejętności poprzez przestymulowanie: tu kolorowa piłka, tu grająca zabawka, tam krzyk siostry i włączony telewizor… Mózg małego dziecka nie jest w stanie uporać się z wszystkimi napływającymi bodźcami.

Dlatego, by zapewnić dzieciom odpowiednie warunki do rozwoju koncentracji uwagi, warto ograniczyć ilość bodźców. Np.: kiedy chcemy oglądać książeczki, dobrze jest wyłączyć telewizor i ograniczyć stymulację fizyczną. Natomiast jeśli mamy ochotę się poprzytulać, turlać i skupić na bodźcach dotykowych, wówczas zrezygnujmy z dodatkowej stymulacji kolorowymi zabawkami czy głośnymi dźwiękami.

**Aby dziecko mogło ćwiczyć koncentrację uwagi, potrzebuje:**

* spokoju,
* ciszy (na ile to możliwe),
* ograniczonego kontaktu z elektroniką,
* wypoczynku po zabawie.

**Twarz rodzica to najlepsza “zabawka edukacyjna”**

Kolorowe, głośne zabawki „edukacyjne”- wbrew obietnicom producentów – nie służą rozwojowi koncentracji uwagi u małych dzieci. Niemowlę obcując z takimi zabawkami nie jest w stanie bronić się przed nadmiarem bodźców, ponieważ jego układ nerwowy nie jest jeszcze dojrzały – niektóre bodźce mogą być dla niego zbyt mocne, inne zbyt słabe. W konsekwencji, z powodu przestymulowania, układ nerwowy maluszków szybko się męczy, co może się objawiać częstszym marudzeniem czy trudnościami z zasypianiem.

**Małe dzieci nie potrzebują wielu zabawek.** **W pierwszych miesiącach życia najlepszą z możliwych jest rodzic – jego twarz, głos, mimika…** Niemowlęta uwielbiają obserwować ludzkie twarze, w naturalny sposób podążają za głosem i naśladują miny. Najprostsze, naturalne zabawki można w prosty sposób zrobić samemu. Świetnie sprawdzą się: grzechotki z butelek, tablice sensoryczne, gniotki, mąka czy inne pomoce kuchenne. Proste zabawki (piłka, drewniane klocki, pchacze, proste sortery, duże drewniane puzzle,[puzzle kartonowe dla maluchów](https://natuli.pl/produkt/mala-akademia-kolory/), balony, jedwabne chustki, czy karton chusteczek higienicznych) świetnie stymulują motorykę małą i dużą, wspierają koncentrację uwagi i dziecięcą wyobraźnię.

Starsze dzieci, równie chętnie jak maluchy, angażują rodziców we wspólne aktywności, z radością bawią się w wymyślone zabawy, odgrywanie ról. Dla dzieci w wieku przedszkolnym idealne będą zabawki angażujące zmysły i zachęcające do aktywności – rower, hulajnoga, piłki, klocki konstrukcyjne, huśtawka, hamak, a także “skarby natury” i proste przedmioty codziennego użytku, z których (wykorzystując potęgę dziecięcej wyobraźni) można tworzyć i konstruować – patyki, kamienie, woda!, sznurek, lina, garnki, miski, koce lub prześcieradła, sypkie materiały (np. mąka, grysik, ryż).

**10 prostych zabaw rozwijających koncentrację:**

**1. Kuchenny plac zabaw**

Dzieci uwielbiają bawić się w kuchni. Dlatego warto zagospodarować jedną szafkę/półkę i przygotować „kuchenny plac zabaw”. Można tam umieścić cedzaki, łyżki, drewniane noże, garnki, patelnie i inne przedmioty, którymi dziecko będzie mogło się bezpiecznie bawić. Kuchenne eksperymenty są bardzo wciągające i mają mnóstwo zalet. Dziecko jednocześnie rozwija koncentrację uwagi, poznaje różne faktury, kształty, temperatury, stymulując tym samym zmysł dotyku, wzroku, a nawet słuchu.

[Koncentracja uwagi to bardzo ważna umiejętność, jednak podatna na różne zakłócenia (tzw. dystraktory). Zdarza się, że sami – zupełnie nieświadomie – utrudniamy dzieciom 👶🏼🧒🏼rozwijanie tej umiejętności poprzez przestymulowanie: tu kolorowa piłka🎾, tu grająca zabawka, tam krzyk siostry i włączony🖥 telewizor… Mózg 🧠małego dziecka nie jest w stanie uporać się z wszystkimi napływającymi bodźcami. Aby dziecko🧒🏼👶🏼 mogło ćwiczyć koncentrację uwagi, potrzebuje: ✔️spokoju, ✔️ciszy (na ile to możliwe), ✔️ograniczonego kontaktu z elektroniką, ✔️wypoczynku po zabawie. Przykłady zabaw wspierających koncentracje znajdziecie tutaj ➡️➡️➡️ https://dziecisawazne.pl/10-prostych-zabaw-rozwijajacych-koncentracje-uwagi/ @melania\_baby #dziecko #instadziecko #mama #instamama #instamatki #instamateczki #toddler #toddlerplay #todderplayideas #baby #przedszkolak #bobas #niemowle #jestembojestes #jestemmama #polishmum #mojewszystko #synek #coreczka #zabawyzdzieckiem #dziecisawazne #fun #parentingtips](https://www.instagram.com/p/Bv_Faf8ADY2/?utm_source=ig_embed&utm_medium=loading)

Post udostępniony przez @[dziecisawazne](https://www.instagram.com/dziecisawazne/?utm_source=ig_embed&utm_medium=loading) Kwi 8, 2019 o 12:11 PDT

**2. Jest i nie ma**

Zabawę w znikające rzeczy w przypadku młodszego dziecka można zacząć od dwóch dobrze znanych maluchowi przedmiotów – mogą to być klocki, piłki, samochodziki lub odpowiednio duże karty z obrazkami. Zabawa polega na rozłożeniu przed dzieckiem przedmiotów albo obrazków, a następnie zabraniu (lub zakryciu np. chusteczką) jednego elementu. Zadaniem malucha będzie odgadnięcie, co zniknęło. W wersji dla młodszych dany przedmiot kładziemy za dzieckiem i zachęcamy maluszka do poszukiwań.

**3. Pokaż mi, gdzie jest…**

Do tej zabawy możemy wykorzystać cały dom! Zadaniem dziecka będzie wskazanie tego przedmiotu, o który pytamy (np.: „Gdzie jest lampa? Gdzie jest okno?”). Dzieci w ten sposób wspaniale koncentrują uwagę, ale również rozwijają spostrzegawczość, a zabawa świetnie stymuluje rozwój mowy. W innej wersji zabawy, posłużyć nam mogą książki obrazkowe (świetnie sprawdzą się serie[“Ulica Czereśniowa”](https://natuli.pl/produkt/wiosna-na-ulicy-czeresniowej/)i [“Opowiem ci, mamo”](https://natuli.pl/produkt/opowiem-ci-mamo-robia-auta/))

**4. Joga dla dzieci**

Joga oraz inne ćwiczenia fizyczne bardzo pozytywnie wpływają nie tylko na koncentrację uwagi, jak również na koordynację ruchową i świadomość własnego ciała. Ćwiczenie jogi wymaga skupienia i precyzji ruchów, ale nie trzeba zaczynać od razu od trudnych figur. Na początek możemy udawać zwierzęta: stać się wężem, żyrafą albo kotem. Zwierzęcą jogę warto ćwiczyć razem z dzieckiem – dobra zabawa i mnóstwo śmiechu gwarantowane!

**5. Wspólne rysowanie i malowanie**

Najprostsza i powszechnie dostępna zabawa, która nie tylko rozwija ale daje możliwość ekspresji twórczej i emocjonalnej. Warto zapraszać do wspólnego rysowania najmłodsze dzieci – zaczynając od odbijania rączki lub stópki, przez malowanie paluszkami na dużym arkuszu papieru. Dwulatkom warto kupić woskowe kredki w kształcie łatwym do chwytania i manewrowania (np. prostokątne), a także spieralne farby i zwykłe malarskie pędzle średniej wielkości.

**6. Układanie wieży**

W ten sposób dziecko nie tylko ćwiczy koncentrację uwagi, ale również wspaniale rozwija koordynację ręka – oko i poznaje zależność przyczynowo-skutkową (zaczyna kojarzyć, że wieża przewraca się, kiedy ją popchniemy lub krzywo położymy klocek).

**7.  Zabawy klockami**

Ta aktywność jest bardzo lubiana zarówno przez dzieci, jak i przez rodziców. Przede wszystkim daje wiele możliwości zabawy: nie ogranicza, pobudza wyobraźnię i kreatywność maluchów, rozwija zdolności manualne, które przydadzą się m.in. w szkole. Z klocków można budować miasta, drogi, domy, sklepy… Maluszki początkowo mogą obserwować rodziców lub rodzeństwo – to też będzie ciekawe zajęcie, stymulujące uwagę. Z czasem same zaczną tworzyć pierwsze budowle.

**8. Nawlekanie koralików**

Z maluszkami warto zacząć od nawlekania koralików o dużych rozmiarach, takich, by nie mogły ich połknąć. Im starsze dziecko, tym ruchy manualne stają się bardziej precyzyjne i możliwości zabawy się poszerzają. Dzieci mogą nawlekać koraliki według wzoru, segregować je czy tworzyć wyjątkową biżuterię.

**9. Powtarzanie rytmu**

Z maluszkami można słuchać rytmicznych piosenek, czytać rymowanki czy klaskać w rytm muzyki. Starsze dzieci mogą już powtarzać rytm zademonstrowany przez osobę dorosłą, np: mogą tupać, klaskać czy grać na jakimś instrumencie. W ten sposób dzieci doskonale rozwijają percepcję słuchową, koordynację ręka-oko, ruchową, refleks i wyobraźnię muzyczną.

**10. Zgadnij, co jest w pudełku?!**

Tak zwane pudełka sensoryczne można zrobić samemu w domu. Wystarczy do pojemnika włożyć kilka przedmiotów, różniących się kształtem czy fakturą. Zabawa polega na odgadnięciu – za pomocą dotyku – co znajduje się w pudełku. Młodsze dzieci mogą po prostu bawić się przedmiotami znajdującymi się w pojemniku. Taka zabawa doskonale pobudza zmysł dotyku, wyobraźnię, stymuluje motorykę małą, a także rozbudza ciekawość dzieci.