

# 10 prostych zabaw rozwijających koncentrację uwagi

*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, 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.

## **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 zabranii (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 sprawdzają się serie „Ulica Czeresniowa” i „Opowiem ci, mamo”)

## **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

chwywania i manewrowania (np. prostokątne), a także spiralne farby i zwykle malarskie pędzle średniej wielkości.

## **6. Układanie wieży**

W ten sposób dziecko nie tylko ćwiczy koncentrację uwagi, ale również wspaniale rozwija koordynację ręk – 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 ręk-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.

**Autor/ka: Wioleta Skawińska**