



ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI



PAMIĘTAJ!

Przy każdym ćwiczeniu głęboko oddychaj! Bez odpowiedniej ilości tlenu Twoja koncentracja spadnie.

Nabierz głęboko powietrza przez nos, aby poruszyć mięśnie przepony. W trakcie wdechu brzuch powinien się uwypuklić. Wydech powinien trwać dwukrotnie dłużej niż wdech. Powtórz to ćwiczenie 4 razy. Mięśnie rozluźnią się, a umysł stanie się jaśniejszy.



Narysuj czarną kropkę o średnicy 5 cm i wpatruj się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu.



Szukaj w kolorowych magazynach podwójnych obrazków, różniących się szczegółami i znajdź je.



Układaj puzzle, unikając metody prób i błędów. Myśl co do czego pasuje.



Położ przed sobą dowolny obrazek. Może to być widokówka. Popatrz na nią przez minutę. Staraj się zapamiętać wszystko co się na niej znajduje. Następnie zakryj i opowiedz treść obrazka ze wszystkimi szczegółami.



Jeśli dziecku nie przeszkadza w pracy muzyka pozwólmy mu ją włączyć. Oczywiście powinna stanowić ciche tło. Badania naukowe dowodzą, że najlepiej na koncentrację wpływa muzyka barokowa.



Wykonuj ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej metodą Paula Dennisona (są to proste ćwiczenia fizyczne wymagające skupienia i doskonalące pracę mózgu).



Mucha - ćwiczenie to młodsze dzieci (najczęściej od klasy 1 szkoły podstawowej) mogą wykonywać patrząc na narysowany kwadrat, starsze dzieci lub te, które w młodszym wieku szkolnym sobie z tym poradzą – z zamkniętymi oczami. Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Mówimy powoli gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie kiedy, wyjdzie poza jego granice. Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco : mucha idzie w lewo..., mucha idzie w prawo ..., mucha idzie w górę... Wyszła! Jeżeli poruszanie się po polu 3x3 jest łatwe, można podnieść poprzeczkę wykonując ćwiczenie na kwadracie 4x4. Wtedy mucha zaczyna swoją podróż od dowolnego miejsca. Im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji, a więc i trudniejsze ćwiczenie.



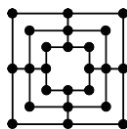
Proste zadania matematyczne takie jak dodawanie, mnożenie do 100 itp., są również świetnym treningiem. Oczywiście zadania powinny być wykonywane w pamięci i trudnością dostosowane do wieku dziecka.



Odnajdywanie błędów w tekście - może to być tekst, w którym pojawi się jakiś dodatkowy znak np. *,#,%. Zadanie będzie jednak o wiele trudniejsze, jeśli pojawi się dodatkowa litera lub litery zostaną zamienione miejscami.



Labirynty - nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie.



Tworzenie rysunków poprzez łączenie punktów.



Wszelkie matematyczno – logiczne łamigłówki np. sudoku oraz gry typu bierki, szachy, warcaby, jenga, memory itd.



Położ przed sobą książkę z jakimś rysunkiem i rysunek ten dokładnie przerysuj. Następnie sprawdź ile błędów zrobiłeś, co umknęło Twojej uwadze.



Usiądź z mamą, tatą, babcią lub ciocią – plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opiszcie jak najdokładniej, jak jest ubrana osoba za waszymi plecami. Teraz odwróćcie się i sprawdźcie, jak wam poszło.



Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny, prosty w kształcie przedmiot np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk, następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy oczy i polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot.



Rozłóż przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Daj mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Teraz zasłoń dziecku oczy, a następnie zabierz jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów (zaczynamy od 3-4 stopniowo zwiększając ich ilość).



Układanie z klocków (odwzorowywanie uczonej kompozycji).

GRY PLANSZOWE / KSIĄŻKI:

- Rebel, gra towarzyska Dobble
- gra Educa OKO RYSIA
- PSZCZÓŁKI Gra dla dzieci na pamięć i koncentrację
- „Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat”, autor Bożena Janiszewska, wyd. Seventh Sea

Bibliografia :

1. Jaglarz A. *Ćwiczeń koncentrację*, Wyd. WiR, Kraków.
2. Janiszewska B. *Wspomaganie koncentracji i nie tylko – ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat*, Wydawnictwo Seventh Sea, Warszawa 2007r.
3. Jurek A. *Skoncentruj się*. Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2005r.
4. Pyrgies D. *Skoncentruj się – zabawowe formy ćwiczeń na koncentrację*, Wydawnictwo Epideixis.
5. Mańkowska I. *Kreowanie rozwoju dziecka. Kinezylogia edukacyjna i inne nowoczesne metody terapeutyczne w praktyce*, Wyd. Operon.

Opracowały:

Pedagog – mgr Dagmara Roner

Psycholog – mgr Aleksandra Chabior