

# Propozycje zabaw i zajęć na koncentrację uwagi u dzieci

Opracowanie: mgr Małgorzata Jabłońska – Szewców

Trudności z koncentracją uwagi są problemem często spotykanym u dzieci, można wręcz powiedzieć, że są one znakiem naszych czasów. Wiele dzieci jest nadmiernie pobudzonych i ma skłonność do stałego rozproszenia uwagi. Staje się to często przyczyną problemów w szkole, ponieważ dzieci nie są w stanie wysiedzieć spokojnie na lekcji, skupić się na wykonywanym zadaniu, zapamiętać co jest zadane i jakie przybory należy przynieść do szkoły. W rezultacie uzyskiwane przez nie wyniki są gorsze niż rzeczywiste możliwości. Wiele badań dowodzi, że zaburzenia koncentracji są najczęstszą przyczyną niepowodzeń szkolnych. Dlatego też postanowiłam przygotować zestaw ćwiczeń i zabaw pozwalających rozwinąć umiejętności koncentracji uwagi i zapamiętywania u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

## 1. Patyczkowe układanki

- Dajemy dziecku kolorowe patyczki lub kolorowe paski papieru różnej długości i szerokości. Dziecko układa wzory według własnych pomysłów.
- Układając wzory, dziecko może opowiadać o tym, co układa – powstaje opowiadanie.
- Pokazujemy dziecku określony wzór. Zdaniem dziecka jest nazwanie tego wzoru (nazwą rzeczywistą lub wymyśloną), krótka wypowiedź na jego temat i wreszcie ułożenie go na stoliku. Możemy tutaj wprowadzić element współzawodnictwa, mówiąc, „kto ułoży pierwszy – ty czy ja”.

## 2. Zabawy przy muzyce

- Przez chwilę wsłuchujemy się w muzykę, np. relaksacyjną. Próbujemy usłyszeć i zapamiętać jak najwięcej głosów. Potem nazwać je i odtworzyć.
- Siedzimy przez chwilę z zamkniętymi oczami i wsłuchujemy się w muzykę. Następnie opowiadamy, co słyszeliśmy, gdzie zabrała nas ta muzyka. Następnym etapem może być malowanie wysłuchanej muzyki.
- **Taniec połamaniec** – przy muzyce zatańcz wymyślony taniec. Pokaż, jak umiesz się wyginać i jakie robić figury.
- **Taniec z balonikiem** – dzieci dobierają się parami. Prowadzący puszcza muzykę. Dzieci, trzymając balonik brzuchami, plecami, ramionami, starają się tańczyć tak, by nie wypuścić balonika.
- **Brakujące krzeselko** – na środku sali ustawiamy w kole krzeselka (o jedno mniej niż uczestników). W trakcie muzyki dzieci maszerują, podskakują, tańczą, powoli biegają wokół krzeselek. Kiedy muzyka cichnie, dzieci siadają na krzeselkach. Dla jednego brakuje krzeselka i odpada z zabawy.
- **Falująca woda** (przykład zabawy z chustą animacyjną) – przy muzyce dzieci poruszają chustą animacyjną trzymaną w obu rękach w rytm muzyki. Na poruszany materiał można położyć piłkę, kulkę z papieru, pluszaka i rytmicznie go podrzucać do góry, tak by nie spadł na podłogę.

### 3. Ćwiczenia oddechowe

- **Oddychanie przeponą** – dziecko leży na podłodze na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte mocno o podłogę. Wdychając powietrze nosem, napęnlamy brzuch, który jak balonik, podnosi się do góry. Przy wydechu ustami brzuch opróżnia się i przyjmuje pozycje wklęsłą.
- **Zatrzymaj piłeczkę** – dzieci siedzą wygodnie przy stoliku, nogi mocno oparte o podłogę. Na stoliku leży piłeczka (najlepiej pingpongowa). Dzieci dmuchają tak na piłeczkę, aby ta nie spadła ze stolika.
- **Piórko** –każde dziecko otrzymuje piórko. Spacerując po sali, dmucha na piórko, aby nie spadło na podłogę. Można utrudnić i mierzyć czas.

### 4. Zabawy plastyczne

- **Pokaż jak się czujesz** – przygotowujemy na tackach farby plakatowe. Na stoliku przygotowane są szare papiery. Zadaniem dzieci jest namalowanie palcami tego, co czują (radość, złość, smutek). Po namalowaniu możemy poprosić dziecko o krótką wypowiedź na temat swojej pracy.
- **Kolorowy labirynt** –do pudełka wkładamy kartkę papieru dopasowana do dna. Na kartce robimy 5 kleksów z farby różnego koloru. Następnie wkładamy szklaną kulkę i prosimy dziecko, aby tak poruszało pudełkiem, by kulka zamalowała całą kartkę.
- **Wspólne dzieło** – na dużym arkuszu szarego papieru, po kolei wybrane dziecko coś maluje. Powstaje jeden wspólny obraz, do którego dzieci układają potem opowiadanie. Podobne dzieło może powstawać w grupach. Najpierw maluje jedna grupa dzieci, potem druga i tak wszystkie grupy malują jedno duże dzieło pod wspólnym tytułem, np. *Na łące, W lesie*.

### 5. Zabawy z elementem ruchu

- **Kolankowa zabawa** –dzieci siedzą w kole na dywanie. Ręce trzymają na kolanach. Nauczyciel wskazuje dziecko, od którego rozpocznie się zabawa. Dziecko klepie sąsiada w kolano, może klepnąć raz, dwa razy lub trzy razy. Dziecko klepięte w kolano musi wykonać określone zadanie przypisane określonej liczbie klepinięć.
- **Klamerki** –dzieci mają przypięte do ubrania klamerki do bielizny. W określonym czasie (gdy gra muzyka) dzieci mają zdobyć jak najwięcej klamerki lub pozbyć się jak najwięcej klamerki przypinając je do ubrania innym dzieciom.
- **Zabawa z pudłami** –dzieci mają do dyspozycji duże kartonowe pudła. Mogą z ich budować różne tunele, mosty, wchodzić w nie, chować się. Zabawy według pomysłów dzieci.

### 6. Zabawy wyrażające i nazywające emocje

- **Mały aktor** –podczas dowolnych zabaw improwizujemy scenkę przedstawiającą sytuacje zdarzające się w przedszkolu lub w domu. Najpierw dzieci przedstawiają to w swój sposób, wcielając się w role bohaterów. Następnie możemy wprowadzić swój scenariusz z akceptowanym przez nas zachowaniem.

### 7. Zabawy i ćwiczenia pamięci i koncentracji uwagi

- **Kolorowy świat** –wymieniamy z dziećmi rzeczy w różnych kolorach (np. czerwonym –papryka, jabłko, serce, itd.) i omawiamy ich smak, wygląd przeznaczenie.
- **Taniec z gazetą na głowie** –dzieci tańczą przy muzyce, trzymając gazetę na głowie. Należy tak poruszać się w rytm muzyki, aby gazeta nie spadła z głowy.

- **Kalkomania** –dziecko dostaje obrazek przykryty przezroczystą kartką. Zadaniem dziecka jest przekalkować obrazek. Może go także pomalować. Ilość szczegółów zależy od wieku dziecka.

### **Literatura:**

- 1.A. Borowska, *Jak pomóc dziecku z ADHD*. Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2009
- 2.K. Herda, *O dzieciach Indygo, czyli ADHD bez tajemnic*. Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2007.
- 3.A. Kołakowski, A. Pisula, *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2011.
- 4.A. Kołakowski, T. Wolańczyk, A. Pisula, M. Skotnicka, A. Bryńska, *ADHD –zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
- 5.D. Nosowska, R. Kreczman –Madej, *5 największych problemów u dzieci. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców*. Przedsiębiorstwo Wydawniczo –Handlowe Arystoteles, Warszawa 2009/2010.