

50 ZABAW I ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH KONCENTRACJĘ UCZNIĄ



Autorka: Agnieszka Łubkowska

Rodzicu!

Jeśli czytasz ten tekst to prawdopodobnie zdajesz sobie sprawę, że koncentracja w życiu Twojego dziecka to jedna z najważniejszych jego życiowych umiejętności.

Bez dobrego skupienia uwagi nie zbuduje ono domu z klocków, ani prawdziwego mostu w przyszłości. Nie poradzi sobie w szkole, będzie mu trudno zdobyć i utrzymać prawdziwych przyjaciół. Bez dobrego skupienia nie osiągnie żadnego sukcesu.

Właśnie dlatego przygotowałam zestaw **50 ćwiczeń i zabaw dla uczniów**, które korzystnie wpływają na koncentrację, redukują stres i napięcie oraz kształtują uważność. Mam nadzieję, że okażą się one dla Ciebie i Twojego dziecka równie użyteczne jak dla mnie i moich uczniów!

Agnieszka Łubkowska
E-Akademia Rodziców

Koncentracja - czym jest?

KONCENTRACJA to zjawisko polegające na skupieniu uwagi i skierowaniu jej na określony przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko.

Jest to kluczowy czynnik, który umożliwia efektywne wykonanie jakiejś pracy – zarówno umysłowej, jak i fizycznej. Im wyższy poziom koncentracji, tym większa efektywność! A im większa efektywność, tym więcej można zrobić w krótkim czasie.

Dlaczego koncentracja jest tak ważna?

Umiejętność skupienia się na jednym zadaniu i wykonywanie go, aż do ukończenia, to jedna z najistotniejszych cech każdego człowieka sukcesu!

Koncentracja polega na zdolności do wybiórczego skupiania się na części bodźców, tych, które są istotne dla realizacji zadania, którego aktualnie się podjęliśmy.

Od koncentracji zależy przetrwanie - musimy radzić sobie z napływającymi bodźcami, które są dla nas ważne i znaczące. Czy Twoje dziecko buduje dźwig z klocków, czy czyta, czy gra na gitarze – każda z tych czynności wymaga skupienia. A im lepiej jest skoncentrowane tym lepiej i precyzyjniej wykonuje tą czynność. W dodatku robi to znacznie szybciej!

Tak naprawdę jeśli Twoje dziecko dobrze się koncentruje to znaczy, że nie tylko zauważa to co widzi, ale również i zdaje sobie z tego sprawę. Czyli uświadamia sobie cechy i charakter tego na co patrzy.

Jeśli słucha z koncentracją, to znaczy, że nie tylko słyszy słowa, ale też rozumie je i uświadamia sobie ich znaczenie. Jeśli dotyka czegoś - zdaje sobie sprawę z tego, czy przedmiot jest zimny czy ciepły, szorstki czy gładki.



Brak skupienia u Twojego dziecka może wywołać sporo negatywnych skutków w jego życiu. Jeśli chodzi o życie szkolne dziecko może ponosić porażki mimo tego, iż jest bystre i inteligentne. Po prostu nie jest w stanie zakończyć tego, co zaczęło. A często nie potrafi nawet rozpocząć danej czynności!

Może wypadać słabo w działaniach rutynowych, wymagających cierpliwości, takich jak pisanie, czytanie ze zrozumieniem, czy odrabianie zadań. Możesz również zaobserwować, że wyłącza się, kiedy nauczyciel czy rodzic próbuje coś tłumaczyć. W efekcie, dziecko przyswaja mniej wiedzy niż rówieśnicy. Odbiciem tego są słabe oceny, niezadowolenie nauczycieli i rodziców. Dlatego koncentrację warto trenować, dokładnie tak jak trenujemy mięśnie, pamiętając o dwóch sprawach: **stosujemy się do reguł i nigdy nie rezygnujemy przedwcześnie!**



GRY I ZABAWY DAJĄ WSPANIAŁĄ MOŻLIWOŚĆ POPRAWY UMIEJĘTNOŚCI KONCENTRACJI U DZIECKA!

Na początku dzieci z zaburzeniami uwagi mogą mieć trudności w wytrwaniu w tych ćwiczeniach do końca. Często zniechęca to rodziców, ale pamiętajmy, iż bez regularnego mierzenia się z wyzwaniami dziecko nie rozwinię swojego potencjału. Więc nasza postawa ma tu kluczowe znaczenie. Czy dziecko może nauczyć się wytrwałości, skoro rodzice łatwo się poddają?

Ustalcie z dzieckiem, jak często i kiedy będziecie się bawić w "koncentrację" lub grać w gry.

Wybierając gry kieruj się możliwościami i wiekiem dziecka. Unikaj jego zmęczenia i przeciążenia, zwracając uwagę czy gry nie trwają zbyt długo i czy nie są zbyt trudne.

Oprócz ćwiczeń z tego zestawu tak naprawdę wiele zabaw i aktywności świetnie kształtuje skupienie i wytrwałość dzieci. Mogą to być zarówno gry towarzyskie, konstrukcyjne (klocki lego lub zwykłe drewniane), zręcznościowe czy z użyciem piłeczek. Także wspólne majsterkowanie, czytanie książek czy oglądanie albumów kształtuje wytrwałość dziecka. Dobór gier czy zajęć zależy w znacznej mierze od stawianych celów.

Jakie gry i zabawy mogą poprawić koncentrację?

Gry towarzyskie i zabawy przede wszystkim uczą dzieci czekania na swoją kolejkę. Dzieci zaczynają kontrolować zachowania impulsywnych i stopniowo stają się bardziej cierpliwe. Obserwują przebieg gry i dostosowują do tego rytmu swoje zachowanie. Uczestnictwo we wspólnych grach i zabawach uczy radzenia sobie z przegraną i frustracją wynikającą z przegranej.

Już sama wspólnej gry czy zabawy z dzieckiem kilka razy w tygodniu doprowadzi do poprawy umiejętności koncentracji. Wyraźny postęp można osiągnąć jedynie wtedy, gdy ćwiczy się z dzieckiem inne niż dotychczas sposoby zachowań i pomaga mu regularnie przy ich zmianie.

Oto **50 ćwiczeń**, przeznaczonych dla dzieci w wieku szkolnym. Niektóre z nich nadają się dla większej grupy uczestników, inne dla jednego dziecka. Ważne, aby stosować je możliwie często i regularnie.

*Życzę Wam dobrej
i owocnej zabawy!*

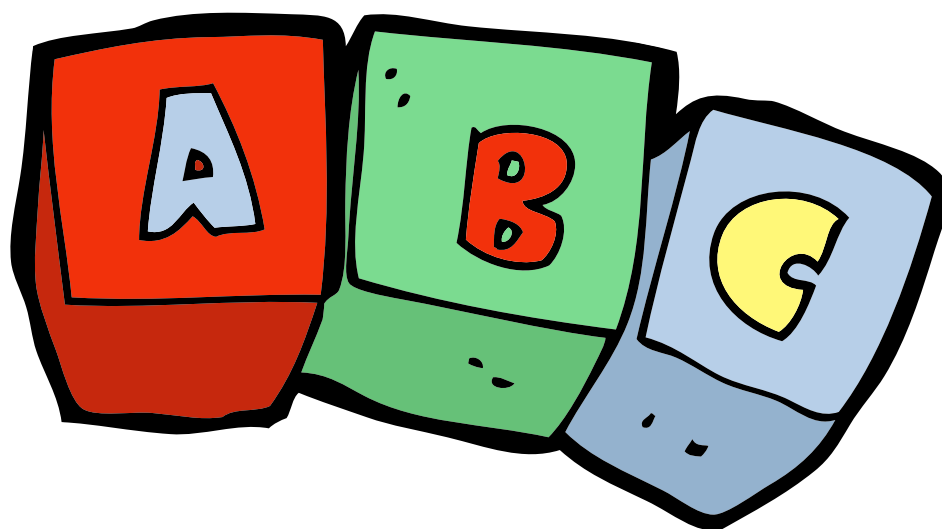
"Bawiąc się, dziecko uczy się poruszać w świecie właśnie dlatego, że robi na niby to, co później będzie musiało robić naprawdę."

Umberto Eco

Ćwiczenie 1

WYSZUKIWANIE LITER

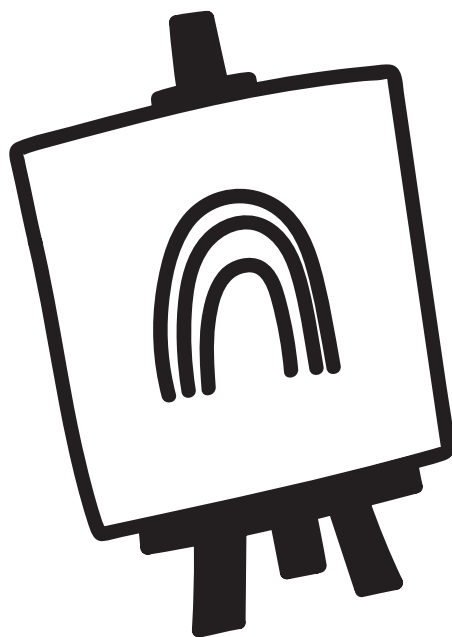
Przygotuj niepotrzebną gazetę. Poproś dziecko o wyszukanie jednej litery alfabetu, np. litery „r” tak szybko jak tylko potrafi i szybkie zakreślanie jej długopisem. Ćwiczenie może trwać od 2-5 min w zależności od wieku dziecka.



Ćwiczenie 2

ZAPAMIĘTYWANIE OBRAZÓW

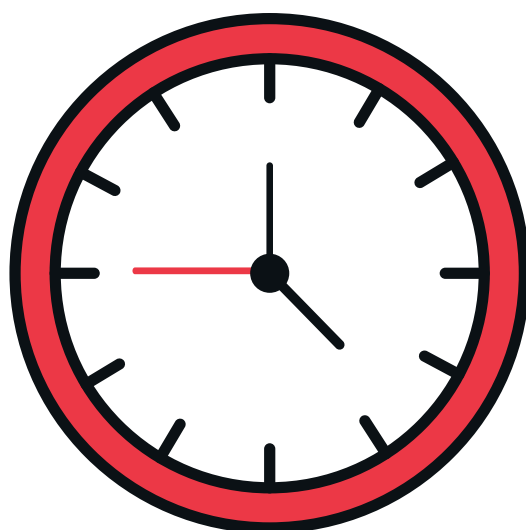
Wybierz książkę z obrazkiem, rysunek lub zdjęcie. Oglądaj go z dzieckiem przez ok. minutę i poproś o zapamiętanie jak największej ilości szczegółów. Następnie zasłaniając obrazek, poproś je o opisanie jak największej ilości elementów. Pytaj o kolor, miejsce, tło i inne szczegóły. Możesz zacząć od prostych zdjęć lub rysunków, stopniowo przechodząc do bardziej skomplikowanych.



Ćwiczenie 3

ĆWICZENIE Z ZEGARKIEM

Posadź dziecko wygodnie przy stole. Usiądź naprzeciwko i połóż przed nim możliwie duży zegarek ze wskazówkami. Poproś dziecko, żeby nieprzerwanie śledziło czubek wskazówki sekundnika oddychając przy tym spokojnie i miarowo. Jego ciało siedzi w bardzo wygodnym fotelu, tak aby ciało było zupełnie rozluźnione i całkowicie oparte. Zadbaj o ciszę w najbliższym otoczeniu. Możesz zaproponować dziecku nagrodę za określony czas.



Ćwiczenie 4

WSŁUCHIWANIE SIĘ W DŹWIĘKI

Prosimy dziecko, aby wygodnie położyło się na łóżku i zamknęło oczy. Później prosimy, aby słuchało dźwięków, najpierw tych dochodzących z ulicy (szum wiatru, przejeżdżające samochody), potem tych dochodzących z mieszkania (odgłosy kuchni, dźwięki z innych mieszkań), a na koniec tych dochodzących z ciała dziecka (bicie serca, oddech). Za każdym razem, gdy usłyszy jakiś dźwięk, opowie Ci co słyszy. Ćwiczenie warto robić przez ok. 5 minut. Doskonale wycisza i trenuje uważność.



Ćwiczenie 5

CO MASZ W RĘKU?

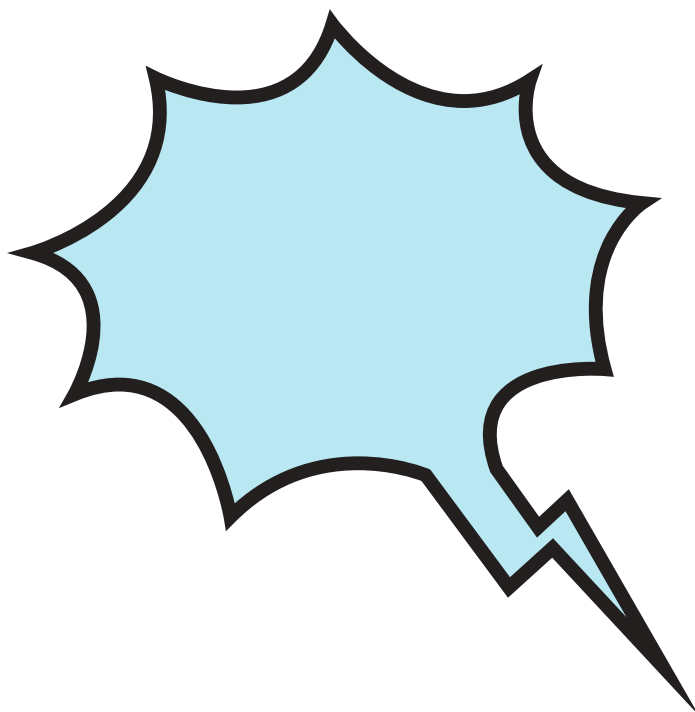
Zasłaniamy dziecku oczy i prosimy, aby dotykiem rozpoznało przedmioty, które umieszczamy mu w dłoni. Początkowo podajemy przedmioty codziennego użytku, takie jak: łyżka, kubek, później mogą to być przedmioty, których rzadziej używa.



Ćwiczenie 6

CO SŁYSZAŁEŚ?

Dziecko ma zamknięte oczy, w tym czasie osoba dorosła wykonuje różne dźwięki (dzwoni dzwonkiem, stuka w stół, szura krzesłem, stuka w szklankę). Po chwili dziecko ma odpowiedzieć na pytanie, jakie dźwięki słyszało. Stopniowo zwiększamy ilość prezentowanych w każdej próbie dźwięków.



Ćwiczenie 7

LENIWE ÓSEMKI

Ćwiczenie to poprawia precyzję ruchów gałek ocznych i pomaga w jednostajnym przesuwaniu wzroku od lewej do prawej, bez przeskoków oka. Taki ruch jest bardzo potrzebny przy czytaniu i pisaniu.

Mówimy dziecku: trzymaj głowę nieruchomo i patrz prosto. Kciuk lewej ręki trzymaj na wysokości oczu, w środkowej linii ciała. Płynnym ruchem rysuj w powietrzu znak nieskończoności; zaczynając od środka, w lewą stronę, tak by zakończyć w punkcie wyjścia. Następnie zrób to samo w stronę przeciwną, cały czas wodząc wzrokiem za palcem. Głowa jest nieruchoma i prosta, tylko oczy śledzą paluszek.

Wykonaj każdą ręką po 3 leżące ósemki, po czym skrzyżuj kciuki i wpatrując się w ich punkt środkowy powtórz ten sam schemat.



Ćwiczenie 8

SZUKAMY WYRAZÓW

Wyraz znajdujący się po lewej stronie, został jeszcze raz powtórzony w tej samej linii. Zakreśl go. Tego typu plansze możecie łatwo zrobić i wydrukować dla dziecka dużą ilość takich zestawień.

miecz mecz meczy miecz meczet

list lis listek list lisek

beret berek barek biret beret

stół słój stół stłukł stał

róża różga różdżka róża

wróżka wiór piór wiór wir wiódł

Ćwiczenie 9

SZUKAMY CYFRY

Poproś dziecko o podkreślenie wszystkich liczb, w których znajduje się cyfra **3**. Możesz sporządzić wiele takich plansz lub znaleźć je w internecie i wydrukować dla dziecka. Za każdym razem wyszukujecie inną cyfrę.

13 262 549 987 456 729 427

237 345 127 235 668 354 235

124 453 967 214 987 387 428

673 762 358 658 457 698 263

789 157 264 247 325 135 473

345 984 314 958 198 729 438

Ćwiczenie 10

SZUKAMY SŁOWA

Wśród wypisanych niżej liter 17 razy powtarza się słowo **HOP**. Zakreśl je.

WETRJUAPFFAHOPMKADFHOPKSJDFRHO
PASKLDEIOJFGHOPKJADFIOJGHOPD
SAFUUAGFUUAUHOPAFKJEIFHOPLKSJAI
OJUHOPLSKJDFDIFHOPKLSJDIOASJF
RMHOPLKJDUIGHTHOPJLKFDIOGJTHOPJ
KLFIOAFTJGHOPQOPQOPDKAHOPAM
VNB NBVUTRRYETHOPMAFFJKNUYHOPMJ
HOPLKMWTRETUIIOURGJKDJHJIOD

Ćwiczenie II

SZUKAMY UKRYTEGO ZWIERZĘCIA

Poproś dziecko o uważne przeczytanie każdego zdania i odnalezienie ukrytej w nim nazwy zwierzęcia.

Przykład:

Nad**je**żdża autobus. (jeź)



1. Basia podlewa kwiaty.
2. Marek narysował samolot.
3. Ewelina ubierze żółte kozaczki.
4. Listonosz przyniesie dwie ważne przesyłki.
5. Wczoraj świeciło słońce.

Ćwiczenie 12

SZUKAMY IMIENIA

Poproś dziecko o znalezienie imion żeńskich w podanych wyrazach:

FALA, FELA, FASOLA, FIGA, LEWA, KULA,
LIZAK, FIRANA, FINKA, FIRANKA, MIRKA,
TOPOLA, CEBULKA, KIJANKA.



Ćwiczenie 13

ZAKREŚL LICZBĘ

Liczba, która znajduje się po lewej stronie została powtórzona jeden raz w tej samej linii. Poproś dziecko o znalezienie jej i zakreślenie.

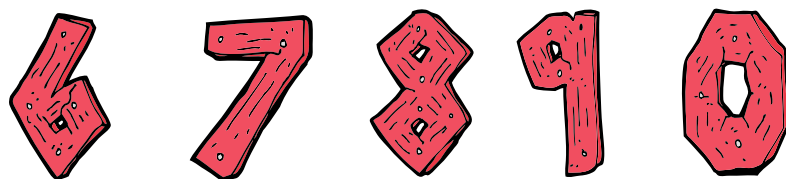
121 357 123 147 121 968 147 987 325

147 357 254 350 968 147 145 143 987

343 478 789 758 343 378 907 234 325

3002 3009 3047 3008 1237 3014 3004 3002 1234

3578 1475 2547 3569 3574 3501 3574 9874 3578

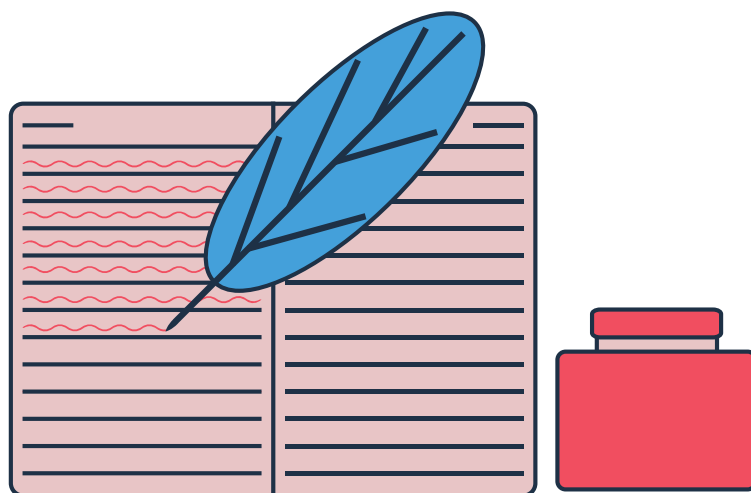


Ćwiczenie 14

ZAPISYWANIE PORCJI TEKSTU

Poproś dziecko, aby czytając na głos fragment tekstu po przeczytaniu każdego zdania nie patrząc na dany materiał, spisywało na kartce obok dane zdanie słowo w słowo, na ile je potrafi zapamiętać.

Początkowo pewnie nie uda mu się spisywać całych zdań. Ale im częściej będziecie robić to ćwiczenie, tym lepiej będzie skupione na danym materiale i tym łatwiej będzie mu przychodziło zapamiętanie przeczytanego zdania.



Ćwiczenie 15

PRZYJRZYJ SIĘ I ZAPAMIĘTAJ

Jest to zabawa dla rodzica i dziecka. Uczestnicy dokładnie przyglądają się całemu pomieszczeniu, w którym się znajdują. Jedna osoba wychodzi, a reszta w tym czasie zmienia coś lub kogoś. Wychodzący musi po powrocie zorientować się, co się zmieniło i wymienić te rzeczy, które zmieniły swoje miejsca.



Ćwiczenie 16

ROZLUŻNIANIE KARKU

Dziecko leży na plecach na podłodze. Rodzic bierze w dłonie jej głowę i powoli obraca raz w lewo, raz w prawo. Leżący ma rozluźnić mięśnie karku i całkowicie „powierzyć” swoją głowę osobie poruszającej nią. Po 2 minutach następuje zamiana.



Ćwiczenie 17



WYKRYWACZE DŹWIĘKÓW

Rozpocznij zabawę od instrukcji:

Zamknij oczy i uważnie wsłuchaj się w dźwięki, jakie do Ciebie docierają.

Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz?

Jaki jest najgłośniejszy?

Jaki najcichszy?

Jaki najdalszy?

Po takim wprowadzeniu rodzic chodzi po pokoju i produkuje serię różnych dźwięków (ok. 5 różnych na początek), np. kłapanie nożyczkami, szelest przewracanych kartek itp.

Kiedy skończy, dziecko otwiera oczy i stara się przypomnieć sobie wszystkie dźwięki, które słyszało.



Ćwiczenie 18

PRZESZUKIWANIE

Ćwiczenie polega na szybkim wyszukiwaniu w tekście określonych informacji. Wybierz krótkie słowo np. „**ale**”, „**że**”, „**i**” itp, którego dziecko będzie szukało w tekście. Poproś je, aby używając wskaźnika, w jak najkrótszym czasie przejrzało kilka stron tekstu.

Poproś o przeciąganie wskaźnikiem pod każdym wersem ze zwiększonym tempem. Za każdym razem, gdy dziecko będzie powtarzało to ćwiczenie poproś o wykonywanie go szybciej. Przeszukując dziecko liczy, ile razy w danej partii tekstu pojawiło się określone słowo.

Gdy wyszukiwanie łatwych słów stanie się proste dla dziecka, zwiększ trudność. Zamiast wyszukiwać pojedyncze słowa, poproś o znajdowanie określonych sylab np.: „**no**”, „**at**”, „**wi**”.

Jest to świetne ćwiczenie, ponieważ można je wykonywać na każdym tekście i prawie dowolnie zwiększać trudność np. wyszukiwać pojedyncze litery, określone zespoły sylab, zmieniać kierunek przeszukiwania, zwiększać liczbę stron do przeszukania, zwiększać tempo. Nadaje się dla dzieci, które właśnie zaczęły czytać, jak i starszych.



Ćwiczenie 19

ZABAWA W MILCZENIE

Przygotuj wcześniej nagrody. Jest to konkurs dla wszystkich członków rodziny. Kto dłużej wytrzyma nic nie mówiąc – wygrywa. Nie wolno również "produkować" żadnych innych dźwięków. Dobrym pomysłem jest postawienie zegara w widocznym miejscu, tak aby dziecko ćwiczyło poczucie czasu na razie na małych jednostkach, takich jak sekundy czy minuty. Wyłączcie wszystkie odbiorniki w domu, zapewnij całkowitą ciszę.



Ćwiczenie 20

WPATRYWANIE SIĘ W KOLOR CZERWONY

Naukowcy od dawna twierdzili, że kolory mają silny wpływ na stan i możliwości umysłu. Zielony uspakaja, żółty poprawia pamięć i nastrój, etc. Czerwony kolor może kojarzyć się z agresją. Natomiast z badań uniwersytetu w British Columbia wykazały, że czerwony i niebieski poprawiają zdolność do aktywności kognitywnych. Zgodnie z wynikami badań, kolor czerwony okazał się tym, który wzmacnia zdolność koncentracji na zadaniach.

Poproś dziecko o to, aby spokojnie usiadło przed dużym czerwonym obiektem, może być ściana, mebel lub zadrukowana na czerwono kartka. Włącz timer. Poproś o wpatrywanie się w czerwony obiekt, tak długo jak da radę.

Ćwiczenie 21

OBRYŚOWYWANIE KONTURÓW

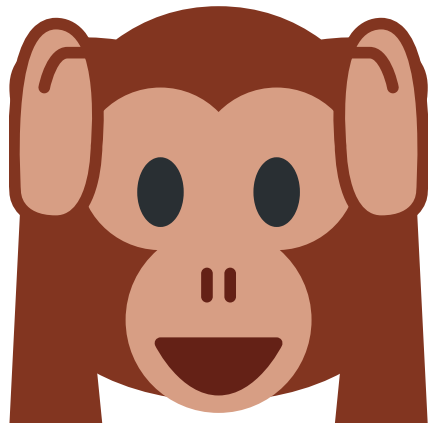
Zemnij kartkę. Zrób z dużej kartki bezkształtną kulkę. Weźcie czystą kartkę papieru i długopis. Poproś dziecko o uważne przyjrzenie się konturowi papierowej kulki i bardzo powolne przerysowanie tego konturu na kartce. Rysowanie powinno trwać bardzo długo, 2-3 minut, jakby w zwolnionym tempie. Jeśli dziecko przyspieszy i skończy zbyt szybko, prosimy o powtórzenie ćwiczenia.



Ćwiczenie 22

ZAPAMIĘTAJ RUCHY

Dzieci i dorośli siedzą w kółku. Wybrane dziecko wykonuje jeden prosty ruch np. kiwa głową. Kolejne osoba powtarza ten ruch i dodaje swój. Następna osoba powtarza ruchy kolegów dodając swój ruch.



Ćwiczenie 23

DOPISYWANIE LICZB

Powiedz dziecku:

Widzisz przed sobą tablicę, taką, jak w szkole. Na tej tablicy piszesz cyfrę 5, bardzo wyraźnie widzisz, jak twoja ręka pisze cyfrę 5. Przed tą 5 umieszczasz cyfrę 2. Teraz więc widzisz wyraźnie liczbę 25. Teraz zacznę dodawać cyfry, a ty je będziesz pamiętać, tak po prostu, dzięki koncentracji. Mamy więc 5, na lewo od 5 umieściliśmy 2. na prawo umieścimy 6. Przed 2 piszemy 3. Przed 3 jest 7. Na końcu liczby po 6 stawiamy 0. Zapamiętaj tę liczbę dokładnie, bardzo głęboko zachowaj w pamięci. Wykonaj głęboki wdech i otwórz oczy. Czujesz się dobrze, wypoczęty i doskonale pamiętasz cyfrę. Otwórz oczy i sprawdź, czy jest ona prawidłowa. Powinno być 732 560.

Ilość cyferek, które dajemy dziecku do wyobrażenia powinna być dostosowana do wieku i poziomu koncentracji dziecka.

Ćwiczenie 24

ZRELAKSOWANY BEZRUCH

Zabawa dla dwojga lub całej rodziny. Usiądźcie na wygodnym krześle lub fotelu i sprawdź jak długo możesz pozostawać w całkowitym bezruchu. Zdziwicie się jak trudne jest to zadanie. Uważnie obserwujcie swoje ciało i sprawdźcie czy nie robicie jakiś mimowolnych ruchów. Przy odrobinie wprawy powinieneś być w stanie zachować bezruch przez kilkanaście minut. Na początku jednak nie powinniście się jednak "forsować". Zwiększaj czas wykonywania ćwiczenia dopiero po nabraniu większego doświadczenia. Istotne jest aby nie zmuszać organizmu do bezruchu poprzez napinanie mięśni, bo to nie jest możliwe. Kluczem do sukcesu w tym ćwiczeniu jest utrzymywanie maksymalnie rozluźnionych mięśni "jak szmaciana lalka".

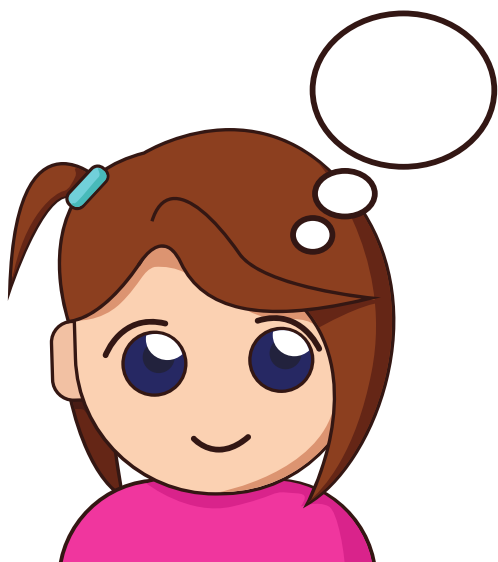
Nagrodę otrzymuje osoba, która ja najdłużej wytrzymała bez ruchu.

Ćwiczenie 25

WIZUALIZACJA ZE SZCZEGÓŁAMI

Raz lub dwa razy dziennie, postaraj się nakłonić dziecko aby przez pewien czas utrzymać w swoim umyśle obraz jakiegoś przedmiotu. Cokolwiek to będzie, powinno mieć na tyle dużo szczegółów, aby zmusić jego umysł do pracy, a jednocześnie być na tyle nieskomplikowane, że przy odrobinie skupienia będzie w stanie to sobie bez większych trudności wyobrazić. Dobrym przykładem jest jabłko, kubek, ołówek, twarz kogoś bliskiego, itp.

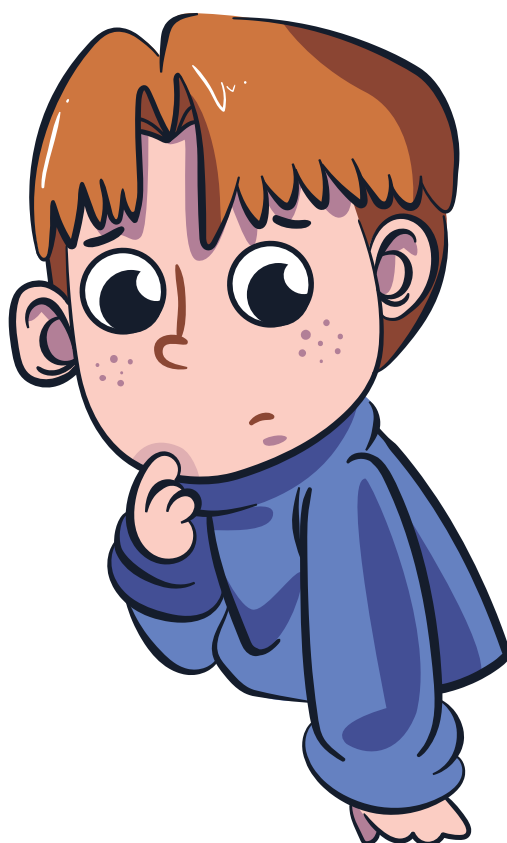
Poproś dziecko o przywołanie wybranego obiektu i jak najdokładniejsze opisanie.



Ćwiczenie 26

CO ROBILIŚMY?

Poproś dziecko o zamknięcie oczu i rozluźnienie się. Dziecko próbuje sobie przypomnieć, co robiło od momentu wstania z łóżka aż do tej chwili, ale bardzo dokładnie i ze szczegółami. Zadajemy pytania pomocnicze, kiedy widzimy, że dziecko się gubi.



Ćwiczenie 27

KONCENTRACJA I SPOSTRZEGAWCZOŚĆ

Kładziesz na stole 10 różnych przedmiotów, następnie wyjaśniasz dziecku, że ma 1 minutę na to, aby dobrze im się przyjrzeć. Potem przykrywasz wszystkie przedmioty, a ono musi wymienić, co znajduje się na stole. Ilość przedmiotów dostosuj do wieku dziecka.



Ćwiczenie 28

LICZENIE PARAGRAFÓW

Przygotuj książkę. Poproś dziecko o policzenie słów w poszczególnych paragrafach. Za chwilę dziecko liczy je ponownie, aby upewnić się, że wynik jest prawidłowy.

Zacznijcie od jednego paragrafu, potem dwóch itd., a kiedy dziecko nabierze nieco doświadczenia spróbujcie policzyć ilość słów na całej stronie. Dziecko liczy głośno (młodsze dziecko) lub w myślach (dziecko starsze).



Ćwiczenie 29

ZNAJDŹ KOMBINACJE LITER

W poniższej kolumnie znajdź wszystkie kombinacje liter: **AS**.

ADGRKIJSAWDMOASDFREWASMNKIK
DLHGBZCXVERSWEQASDPOMCVNAW
SQERTCJUDOFKRMCBFRGIEDLGKKIM
ADHGFAFDEWSEASMSKGLORTYI
MNPDEJRFZXSOIEJDHYRLNGKHJTY
SBCDEASJFKRUFJGBNLOCKZWQOIUJ
PERBCDFGLHKYIJFCPOQWRASLGHW
XNFGJEORLKCLPOFHGBNMAKMDGI
SDGHKLJTYUIERBNMJKLPOLPLDASIS



Ćwiczenie 30

ŻONGLOWANIE

Żonglowanie jest świetną metodą rozwoju naszego mózgu. Z pozoru wydaje się, że jest to trudna sztuka, jednak większość ludzi potrafi opanować jej podstawy w dość krótkim czasie. Żonglowanie świetnie wpływa na rozwój koordynacji ruchowo wzrokowej, refleksu, poczucia rytmu, utrzymanie równowagi, synchronizację obu półkul mózgowych i na właściwą postawę ciała. Podczas wykonywania tej czynności musimy płynnie skoordynować ruch piłeczek w powietrzu. Aby to osiągnąć mózg musi zaplanować i kontrolować ułożenie rąk, pozycję głowy i ciała, za co odpowiedzialna jest kora przedczołowa. Poza tym w całą pracę zaangażowany jest mózdzek, kontrolujący równowagę ciała oraz automatyzujący czynność i zwoje podstawy mózgu, kontrolujące przebieg sekwencji ruchów. Słowem – żonglowanie wpływa na pracę całego mózgu, poprawia wiele jego funkcji i poprawia w sposób znaczący koncentrację.

W Internecie znajdziecie Państwo sporo filmów jak nauczyć się żonglować. Jest to łatwiejsze niż można przypuszczać!

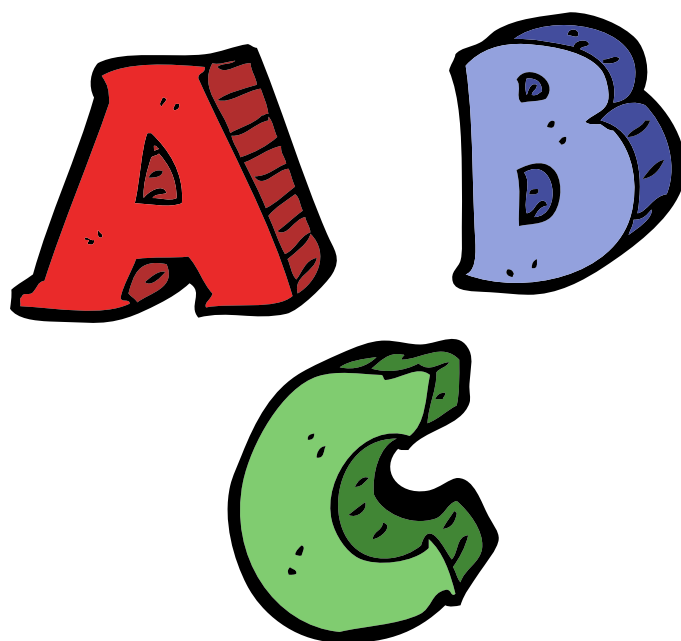
Uwaga: Kup piłeczki do żonglowania, które są miękkie i łatwo „zostają” w dłoni dziecka. Mogą to być również woreczki napełnione plastikowym groszkiem. Nic tak nie zniechęca dziecka do nauki żonglowania jak ciągle wyślizgujące się piłeczki!



Ćwiczenie 31

WYMIENIĆ 5 PRZEDMIOTÓW

Przygotuj kartki z literami alfabetu. Cała rodzina rzuca do siebie piłką w kole. Kto nie złapie 3 razy – losuje kartkę z literą. Ma wymienić 5 przedmiotów zaczynających się na podaną literę, wtedy zostaje w grze. Jeśli nie wymieni, odpada, a reszta bawi się dalej.



Ćwiczenie 32

ODLICZANIE OD KOŃCA

W zabawie może brać jedno lub więcej dzieci. Zaczynacie od najwyższej liczby znanej dziecku. Możecie mówić na zmianę, rodzic – 50, dziecko- 49, rodzic- 48 itd.

Odliczajcie tak szybko jak potraficie!

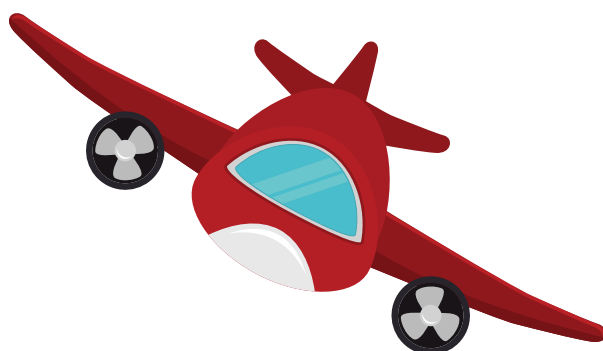
Podczas kolejnych zabaw utrudniamy zadanie. Odejmujemy 2 od poprzedniej liczby, potem 3 i 4. Trudność dostosowujemy do wieku i możliwości ucznia.



Ćwiczenie 33

PILOT W SAMOLOCIE

W zabawie bierze udział dwoje dzieci lub dorosły i dziecko. Jedno jest pilotem samolotu i ma zamknięte oczy, natomiast drugie odgrywa rolę kapitana wieży kontrolnej i za pomocą słów kieruje samolotem, aby bezpiecznie wylądował na lotnisku. Pilot musi maksymalnie się skoncentrować, poruszając samolot między ustawionymi na dywanie przeszkodami. Bezpiecznego lotu!



Ćwiczenie 34

NAMALUJ MI

Prosimy dziecko, aby narysowało ze szczegółami i kolorami wnętrza, które zna i pamięta. Mogą to być wnętrza pomieszczeń, samochodu itp.



Ćwiczenie 35

KIM JESTEM?

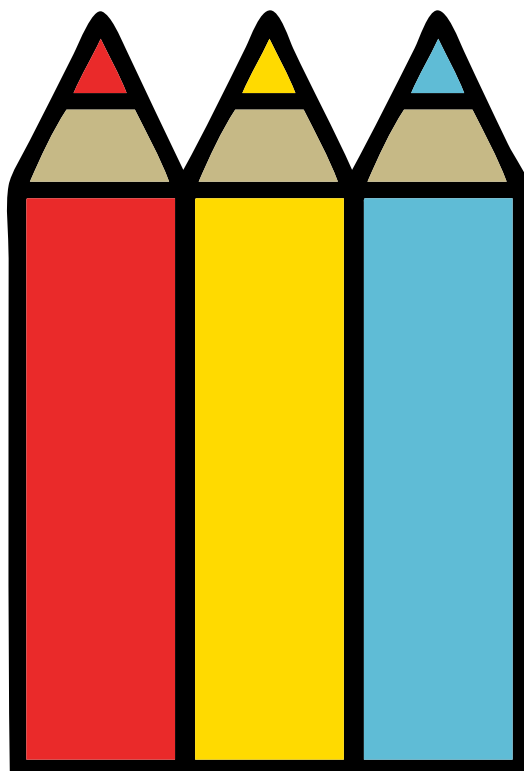
Dziecko lub dzieci losują kartoniki z różnymi postaciami np. konika, żaby, króla, motyla lub różnym zawodami i czynnościami, w zależności od wieku dziecka itp. Każdy z uczestników ruchowo (kalambury) przedstawia daną postać, pozostali muszą odgadnąć jaka to postać. Do zabawy możesz wykorzystać kartoniki z gier, zdjęcia z gazet czy stare zdjęcia rodzinne.



Ćwiczenie 36

RYSOWANIE OBUSTRONNE

Potrzebujemy kartkę papieru i coś do pisania. Dziecko bierze w obie ręce długopis/kredkę/ołówek i rysuje na kartce równocześnie obiema rękami w lustrzanym odbiciu np. słońce, kwiatek, samochodzik, lokomotywę, choinkę, sprężynkę. Starsze dzieci mogą napisać swoje imię, nazwisko, dzisiejszą datę.



Ćwiczenie 37

SŁOWA

Zabawa polega na wymienianiu słów według określonych wymogów treściowych. Dzieci wymieniają rzeczy – obiekty np. tylko białe (śnieg, mąka, cukier itp.). Następnie rodzic dodaje kolejne kryterium: wymień rzeczy lub obiekty białe i miękkie itp. Możesz podawać różne kryterium w zależności od opracowywanej tematyki.

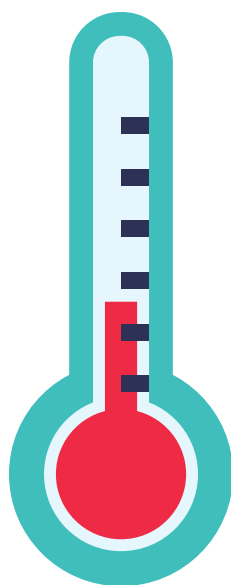


Ćwiczenie 38

CIEPŁO-ZIMNO

Polega na poszukiwaniu ukrytego w pokoju przedmiotu na podstawie ustnych wskazówek.

Ukryj jakiś przedmiot i kieruj krokami dziecka posługując się 2 informacjami. Kiedy mówisz „ciepło” oznacza to, że dziecko jest blisko poszukiwanego przedmiotu. Kiedy mówisz „zimno” oznacza, że dziecko oddala się od niego.

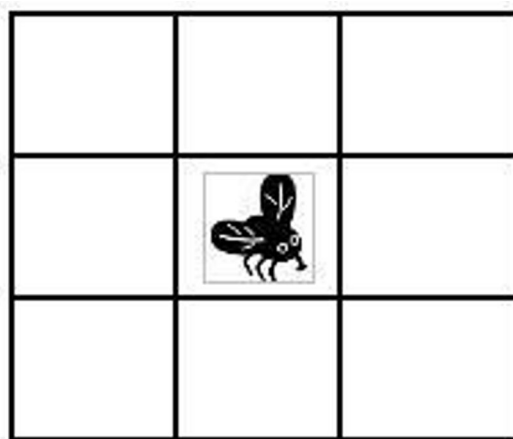


Ćwiczenie 39

MUCHA

Ćwiczenie to młodsze dzieci (najczęściej do 1 klasy szkoły podstawowej) mogą wykonywać patrząc na narysowany kwadrat . Starsze dzieci lub te, które już w młodszym wieku sobie z tym poradzą - z zamkniętymi oczami utrzymując w wyobraźni kwadrat i poruszającą się po nim muchę.

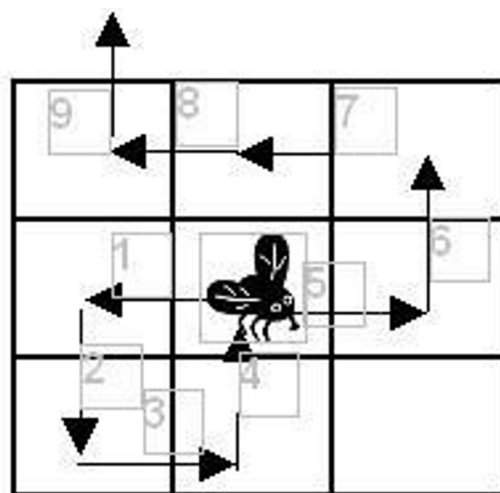
Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu.



Mówimy powoli gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w wyobraźni po polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice.

Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco:

Mucha idzie w lewo... mucha idzie w dół... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w lewo... mucha idzie w lewo... mucha idzie w górę. WYSZŁA!



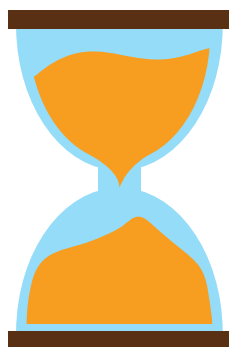
Jeśli zobaczysz, że Twoje dziecko nie ma problemu z wykonaniem ćwiczenia kiedy patrzy na kwadrat, spróbujcie zrobić je z zamkniętymi oczami. Jeśli poruszanie się po polu 3x3 jest łatwe można „podnieść poprzeczkę” wykonując ćwiczenie na kwadracie 4x4. Wtedy mucha zaczyna swoją podróż od dowolnego miejsca. Im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji, a więc i trudniejsze ćwiczenie. Po jednej kolejce zamieniacie się rolami. Osoba, która „prowadzi” muchę również trenuje koncentrację!

Ćwiczenie 40

CIERPLIWOŚĆ

U małych dzieci najszybciej widać postępy w wykonywaniu tego ćwiczenia, jeśli przeprowadzimy je w formie „konkursu”. Zadanie jest bardzo proste:

Dziecko musi skupić swój wzrok w jednym punkcie (nawet na gwoździu w ścianie) jak najdłużej potrafi. Najlepiej wyznaczać progi i podczas wykonywania przez dziecko ćwiczenia podawać informacje ile czasu zostało do osiągnięcia celu. W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym 30 sekund to będzie wielki sukces! Gimnazjalista powinien dać sobie radę z czasem 3 do 5 minut. Przy codziennym stosowaniu tego ćwiczenia można czas stopniowo wydłużać, nie więcej jednak niż 10 do 15 minut.

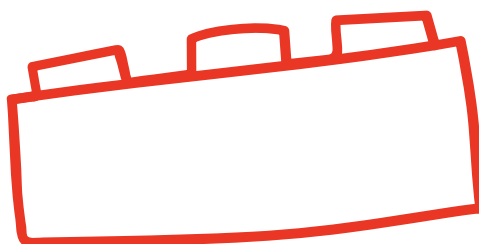


Ćwiczenie 41

SCHOWANY KLOCEK

Na stole leżą rozsypane klocki. Chowamy dowolny klocek, a dziecko musi określić, którego klocka brakuje oraz pokazać gdzie leżał.

Utrudnienie: chowanie kilku klocków. Ilość klocków na stole i ilość zabieranych dostosujemy do wieku i możliwości dziecka.

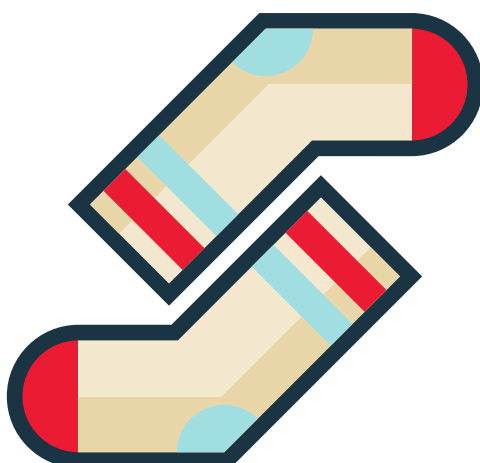


Ćwiczenie 42

W CO JESTEŚ UBRANY?

Usiądźcie plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opiszcie jak najdokładniej, co partner ma na sobie, jak jest ubrana osoba za waszymi plecami. Teraz odwróćcie się i sprawdźcie, jak wam poszło.

To ćwiczenie doskonali spostrzegawczość - warunek niezbędny do koncentracji uwagi.



Ćwiczenie 43

OBSERWACJA

W pomieszczeniu polecamy dziecku odwrócić się i przyrzeć się uważnie wszystkiemu co widzi. Następnie zadajemy pytania wymagające odtworzenia z pamięci:

Co wisi za Tobą na ścianie?

Jakiego koloru jest wazon na szafie?

Co leży na półce?



Ćwiczenie 44

LICZBA/KOLOR

Bawimy się z dzieckiem w parze. Stojąc na przeciwko sobie mówimy na zmianę liczbę i kolor. Na przykład: Pierwsza osoba: 1, druga czerwony, pierwsza osoba 23, druga żółty.

Zobaczysz, że odruchowo chcesz odpowiedzieć tym samym czyli kolorem na kolor lub liczbą na liczbę. Po pięciu minutach zamieniamy strony i ta osoba, która mówiła liczby, mówi kolory i na odwrót.



Ćwiczenie 45

5 ZAPALEK

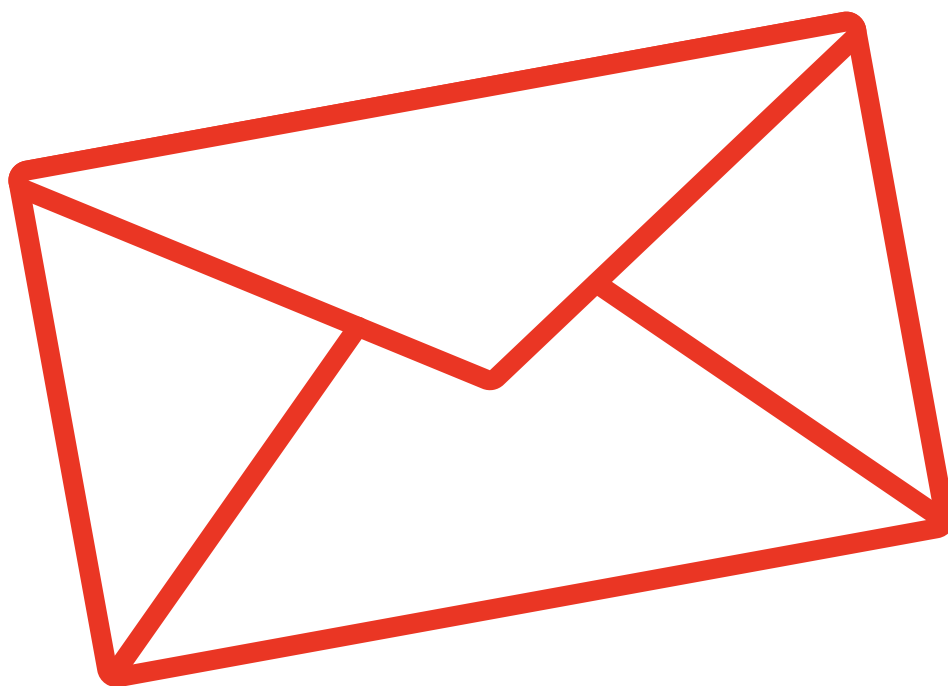
Poproś dziecko o wyciągnięcie z pudełka pięciu zapalek. Pudełko ustaw na długim, wąskim boku. Na górnym boku układa w poprzek wyjęte zapalki. Ujmuje je kolejno palcami obu dłoni, zaczynając od kciuków. Unosi wszystkie do góry i układa je z powrotem na pudełku. Czynność należy powtarzać zaczynając od małych palców, kończąc na kciukach.



Ćwiczenie 46

LIST NA PLECACH

Rodzic pisze list do swojego dziecka w nieco innej formie niż tradycyjna. Dziecko odwraca się plecami do rodzica, rodzic zaś kreśli na plecach odwróconego dziecka litery - pisze do niego list dowolnej treści. Dziecko odczytuje pisany na jego plecach tekst – wyraz po wyrazie. Następnie może nastąpić zmiana ról – dziecko będzie nadawcą listu, a rodzic odbiorcą.



Ćwiczenie 47

W JAKIEJ KOLEJNOŚCI?

Tę zabawę wykonujemy z zamkniętymi oczami, w związku z czym wymaga ono umiejętności wizualizacji (widzenie obrazów „oczami wyobraźni”), której mogą jeszcze nie posiadać młodsze dzieci. Trudność ćwiczenia zwiększamy poprzez podniesienie liczby zapamiętywanych przedmiotów oraz zwiększenie szybkości mówienia. Rodzic mówi powoli, a dziecko w wyobraźni tworzy obraz:

Wyobraź sobie pluszowego misia... Po jego lewej stronie umieść kaczuszkę, a po prawej piórnik... Między misiem a kaczuszką umieść kredki... Na prawo od piórniaka połóż gumkę... Na skraju po lewej wyobraź sobie czerwony mazak, a na skraju po prawej szklankę soku... W jakiej kolejności są ułożone przedmioty?

KOLEJNOŚĆ: mazak, kaczuszka, kredki, miś, piórnik, gumka, szklanka

Zaczniemy od 4-5 elementów i jeśli ćwiczenie okaże się łatwe, dopiero zwiększajmy ilość przedmiotów. W uproszczonej wersji podajemy powoli przedmioty w kolejności od lewej lub prawej strony, od góry lub od dołu.



Ćwiczenie 48

ĆWICZENIA Z WORECZKAMI

Kup lub uszyj miękkie woreczki wypełnione grochem lub sztucznym groszkiem. Każdy z poniższych wariantów ćwiczenia poprawia skupienie.

- a)** chód (poruszanie się) z woreczkiem na głowie
- b)** chód z dwoma woreczkami umieszczonymi na barkach
- c)** chód z woreczkiem położonym na grzbiecie wyciągniętej dłoni
- d)** próba podskoku z woreczkiem niesionym na głowie

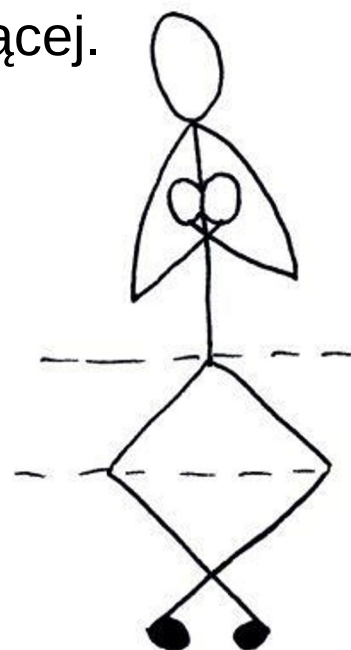


Ćwiczenie 49

POZYCJA COOKA

Krzyżując nogi, przełóż jedną kostkę nad drugą. Wyciągnij jedną rękę wyprostowaną przed siebie, zwracając grzbiet dłoni do wewnątrz. Następnie ułóż tak samo drugą rękę i obie dłonie złącz ze sobą, tak aby połączyć je wewnętrznymi stronami. Kciuki skieruj do dołu. Spleć palce i przetocz obie dłonie ruchem od dołu ku sobie i w górę. Splecione ręce oprzyj na klatce piersiowej. W tej pozycji połóż język za zębami na podniebieniu. Pozostań w tej pozycji przez kilka minut. Oddychaj spokojnie.

Ćwiczenie to obniża poziom stresu i pozwala przywrócić koncentrację. Dziecko może je wykonywać w pozycji siedzącej lub stojącej.



Ćwiczenie 50

OPIS DO ZAPAMIĘTANIA

Powiedz dziecku: wysłuchaj poniższego opisu. Podczas zapoznawania się z nim starajcie się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Najlepiej po przeczytaniu lub wysłuchaniu każdego zdania zamknij na chwilę oczy i postaraj się „zobaczyć” (wyobrazić sobie), to co ma być zapamiętane. Starajcie się „zobaczyć kolory”, „poczuć” zapachy, „dotknąć” przedmiotów.

Dziecko po jednorazowym wysłuchaniu opisu bierze kartki i kredki, a następnie stara się jak najdokładniej odtworzyć to, co zapamiętało. Zachęcam Was do powracania do tej zabawy. Dzięki niej możecie ćwiczyć koncentrację uwagi i pamięć, co może pomóc w sprawnym opanowywaniu materiału zadawanego w szkole.

W kolejnych edycjach zabawy musicie stworzyć własny opis do zapamiętania.

OPIS

Na skraju lasu stoi dwupiętrowy dom. Na parterze po środku znajdują się drewniane, niebieskie drzwi. Po obu stronach drzwi są małe okienka z żółtymi firankami. Na pierwszym piętrze są trzy pojedyncze okna. W każdym z nich stoi kolorowy wazon z czerwonymi różami. Na drugim piętrze są tylko dwa okna. Jedno z nich, zasłonięte jest czarnymi zasłonami.

Przy drugim oknie stoi chłopiec i spogląda na budę znajdującą się obok domu. Przy budzie stoi czarny pies w białe łatki. Dom i buda mają spadziste dachy. Dach domu jest czerwony, dach budy brązowy. Nad oknem zasłoniętym czarnymi zasłonami znajduje się komin, z którego wydobywa się dym. Wiatr zwiewa dym w kierunku budy dla psa.

