**Ćwiczenia poprawiające koncentrację uwagi dla dzieci w wieku 4-10 lat.**

1. Różnorodne kolorowanki (dla dzieci nieco starszych kolorowanie wg wzoru).
2. Rysowanie po śladzie.
3. Łączenie kropek.
4. Rysowanie kratka po kratce.
5. Tworzenie rysunków symetrycznych.
6. Odnajdowanie prawidłowych śladów – po jednej stronie kartki narysowane są np. zwierzęta po drugiej stronie ich ślady, dziecka zadaniem jest połączyć zwierze z prawidłowym dla niego śladem.
7. Rysowanie odbicia lustrzanego.
8. Rozwiązywanie labiryntów i łamigłówek dla dzieci.
9. Gra w memory – obrazkowe dla dzieci młodszych, dla starszych literowe, sylabowe.
10. Odnajdowanie różnic na obrazkach.
11. Układanie puzzli, poziom trudności należy zwiększać do możliwości dziecka. Jeśli wiemy, że nasze dziecko ma duży problem z koncentracją uwagi rozpoczynamy od kilkuelementowych układanek. Nie robimy tego metodą prób i błędów- myślimy, co do czego pasuje.
12. Opowiadanie co widzieliśmy – dziecko kładzie się np. na dywanie albo łóżku, dajemy mu do ręki jakiś obrazek – może to być widokówka. Następnie dziecko przygląda się jej przez minutę. Po upływie tego czasu musi opowiedzieć z najmniejszymi szczegółami co i gdzie znajdowało się na obrazku.
13. Rozwiązywanie zadań matematycznych – stopień trudności adekwatny do wieku i możliwości dziecka.
14. Odnajdowanie błędów w tekście - w tym ćwiczeniu możemy wydrukować dziecku jakieś opowiadanie, bajkę – wcześniej poprawiając druk i dostawiając w nim jakiś dodatkowy znak „-, +, #” itp., zadanie będzie trudniejsze, jeśli w tekście wstawimy dodatkowo jakąś literę. Tutaj również należy ocenić możliwości dziecka.
15. Układanie przedmiotów – w jednej linii układamy dziecku jakieś przedmioty, dajemy chwilę czasu na zapamiętanie kolejności, następnie prosimy, by dziecko ułożyło w tej samej kolejności przedmioty.
16. Powiedz w co jestem ubrany/a ? – dziecko siada z mamą/tatą/babcią/dziadkiem czy rodzeństwem plecami do siebie. Następnie jeden po drugim opowiada w co ubrana jest druga osoba.
17. Narysuj to co miałeś w ręku – zasłaniamy dziecku oczy i dajemy jakiś przedmiot do ręki (może to być widelec/ łyżka/ kubek itp.) następnie prosimy je, by narysowało to co miało w ręce na kartce. Po wykonanym rysunku pokazujemy dziecku przedmiot, który wcześniej dotykało.

**Przy każdym ćwiczeniu należy pamiętać o tym, by głęboko oddychać. Bez odpowiedniej ilości tlenu koncentracja uwagi również spadnie. W tym celu nabierz głęboko powietrze przez nos, wówczas poruszą się mięśnie przepony, a Twój brzuch uwypukli. Następnie zrób wydech – powinien on trwać 2 razy dłużej niż wdech. Powtórz ćwiczenie ok 4 razy. Wówczas Twoje mięśnie się rozluźnią, a umysł będzie gotów do wysiłku.**

Dodatkowo można wykonywać prace plastyczne:

1. Lepienie z plasteliny, modeliny ciastoliny.
2. Różnorakie wycinanki.
3. Wyklejanie obrazków tzw. wydzieranka, jeśli nie mamy w domu kolorowego papieru posłużyć się możemy starą gazetą.
4. Składanie orgiami.
5. Malowanie farbami za pomocą palcy, stóp.

Ćwiczenia te zapewnią naszym dzieciom nie tylko dobrą zabawę i pozytywnie wpłyną na koncentrację uwagi, ale również usprawnią zdolność motoryczną.

**Trzymam kciuki za udaną zabawę i życzę powodzenia ☺**

Autor opracowania:

mgr Anita Pawlak – terapeuta pedagogiczny w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej nr 1 w Kaliszu