

Вправи на розвиток уваги

Зробити так, щоб дитина приділила достатньо часу завданню, виконала його вдумливо і старанно, – про це мріють як учителі, так і батьки. Я підбрала вправи, які допоможуть покращити концентрацію уваги у школярів.

Навіщо тренувати концентрацію? Зосередженість дитини на завданні залежить не тільки від того, цікаве воно їй чи ні. Роль також відіграють вік та, як не дивно, звички. Відомо, що стала увага починає розвиватись у 9-10 років. До цього віку дитині, як правило, важко довго концентруватись на конкретному предметі чи дії.

Однак, уміння зосереджуватись – це звичка, яку можна натренувати. У цьому допоможуть такі вправи:

ВПРАВА “КОЛЬОРИ”

Потрібно, щоб дитина називала колір букв, а не текст, який читає:

Червоний. Зелений. Синій. Жовтий. Фіолетовий. Помаранчевий. Коричневий. Синій.

Червоний. Чорний. Зелений. Блакитний. Жовтий. Коричневий. Чорний. Зелений. Синій.

Фіолетовий. Блакитний. Жовтий. Чорний. Червоний. Помаранчевий. Коричневий.

ВПРАВА “ЗАКРЕСЛЮВАННЯ ЛІТЕР”

Основою вправи є тест Бурдона на концентрацію та перемикання уваги. У випадковому наборі літер (цифр, значків) дитина має знайти і закреслити задані. Наприклад: у рядку потрібно знайти і закреслити всі букви “ш”:

прошчтшвшщтишпсібяжфіторумнкмшшіівамафєвтрпмфінпмбдрм
пасегассвішчімшчс

ВПРАВА “ЩО НА СТОЛІ?”

Потрібно розкласти перед дитиною предмети різного кольору, розміру і призначення. Попросити, щоб вона їх пороздивлялась протягом 10 секунд. Потім учень має заплющити очі і розповісти, що лежало на

столі, описати розмір і колір предметів. Бажано спитати про деталі – фактуру, візерунки тощо.

Поради щодо розвитку концентрації у дітей дала також **дитяча психологиня Катерина Гольцберг**:

Ми завжди думаємо, що увага – це окрема функція. Та це не так. Увага пов'язана з іншими функціями, які мають велике значення для розвитку дітей. Батьки цього не знають і під час підготовки до школи стараються розвивати в дітей інтелект. Та готовність до школи – це не тільки інтелект. Це, насамперед, усидливість, вміння концентруватись, запам'ятовувати інформацію та бути включеним у роботу. Одне із найскладніших завдань першокласника – вміти утримувати увагу на певних завданнях і мати мотивацію для їхнього виконання.

У цьому беруть участь ще **три функції організму**: функція рівноваги (балансу) – дитина повинна вміти керувати своїм тілом. Друга – пропріоцептивна функція. Вона дозволяє розуміти, що відбувається з нашим тілом. Третя – відчуття часу. На момент зарахування до 1 класу в дітей всі ці три функції розвинені досить погано. Але вони є дуже важливими для уваги та концентрації, і якщо розвивати ці функції, то всі інші, зокрема й інтелект, також розвиватимуться швидше і легше.

Які я рекомендую **вправи для розвитку цих функцій**:

- Попросити дитину робити дві справи одночасно, одну фізичну, іншу – інтелектуальну. Наприклад, відбивати м'яч і додавати числа. Часто діти це роблять несвідомо – бігають, скачуть і одночасно щось вчать. Їм так простіше запам'ятовувати, підключаючи пропріоцепцію та вестибулярний апарат.
- Вправа для розвитку відчуття часу: ми просимо дитині засікти хвилину чи п'ять. Потім даємо завдання і пропонуємо визначити, за скільки часу дитина з ним впорається. Наприклад, скільки часу треба, щоб написати один рядок. Це допомагає надалі і планувати свій час, і прискорюватись чи сповільнюватись, коли це потрібно. А ці речі часто важливіші, ніж знання таблиць множення.

- Першокласнику потрібно навчитись прибирати зайве – наприклад, позабирати зі столу речі, які відволікають. Коли навчився, робити навпаки – працювати попри подразники, які є навколо.
- Корисно попросити дитину згадати щось у деталях. Наприклад, запитати, як вона провела день – які уроки були, що на них відбулося. А потім попросити повторити все те саме, але у зворотному порядку. Ця вправа дає можливість розвинути уважність.
- Описувати події чи об'єкти. Наприклад, попросити описати книгу – її розмір, товщину, колір обкладинки, запах, тактильні відчуття. Важливо задіяти всі органи відчуттів – вони допомагають краще сконцентрувати на об'єкті дослідження.

Бувають випадки, коли погану концентрацію неможливо скоригувати вправами. Тоді потрібно консультиватись із лікарями, які за потреби призначають медикаментозне лікування. Ці випадки трапляються нечасто, але відкидати їх не можна. Батькам тоді варто звернутися до спеціаліста – психіатра або невролога. Лікар зможе підібрати препарати, які допоможуть покращити концентрацію та усидливість, що сприятиме успішнішому розвитку школяра.