

Koncentracja uwagi

Koncentracją uwagi możemy nazwać umiejętność skupienia się na wykonywanej czynności, bez rozpraszania się pod wpływem innych bodźców. Umiejętność ta jest niezbędna podczas wykonywania różnych świadomych działań. Rozwija się stopniowo w toku życia człowieka. O zaburzeniach uwagi dziecka możemy mówić wówczas, gdy stopień koncentracji jest nieadekwatny w stosunku do wieku. Po ukończeniu 5 roku, dziecko powinno posiadać już zdolność podzielności uwagi, tzn. ze jest w stanie wykonywać dwie czynności jednocześnie np. słuchać rodzica i bawić się. Powinno również potrafić skupić się na czymś dłużej bez rozpraszania.

Propozycja ćwiczeń

Zabawy wprowadzające	-pokazujemy dziecku sekwencje ruchów, np. klaśnięcie w kolana, w ręce, nad głowę, pod kolanem itd.
sekwencje:	- głuchy telefon (zadaniem dziecka jest dokładne powtórzenie zdania, które usłyszało)
	-powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3 cyfr, a następnie zwiększamy ilość)
	-lista zakupów: zabawę zaczynamy mówiąc „idziemy na zakupy i musimy kupić...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem produkty spożywcze, które są nam potrzebne, powtarzając przy tym już wcześniej wymienione.

Memory	- gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki. (Grę można stworzyć samodzielnie za pomocą np. nakrętek z butelek, na których naklejamy po 2 pary takich samych obrazków)
Różnice	– zdaniem dziecka jest odnalezienie różnic dzielące dwa obrazki. Można też wyszukiwać różnice w ciągach liczb, liter lub słów.
Podaj kolejność	– za parawanem w rzędzie układamy kilka przedmiotów (np. piłka, książka, miś, samochód, klocki). Dziecko przygląda się tym przedmiotom i zapamiętuje ich kolejność. Następnie zasłaniamy
	parawan, a dziecko wymienia wszystkie przedmioty w kolejności.
Pytania do ilustracji	– pokazujemy dziecku obrazek i prosimy, aby mu się uważnie przyglądało. Następnie zakrywamy obrazek i zadajemy dziecku różne pytania.
Powtórz rym	- wyklaskujemy lub wytypujemy rytm, a dziecko po nas powtarza. W tym ćwiczeniu dodatkowo rozwijamy u dziecka pamięć słuchową.
Co się zmieniło?	– rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów (możemy użyć np. piłki, książki, kubka, ołówka, miśka). Dziecko przygląda się i zapamiętuje kolejność ułożenia. Następnie zasłaniamy mu oczy i zabieramy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest zauważenie, co się zmieniło.

Mucha	– rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha rozpoczyna swoją podróż ze środkowego kwadratu. Następnie mówimy powoli gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest uważne śledzenie jej ruchu oraz zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice.
Czytanie i słuchanie opowiadania	Rodzic czyta opowiadanie lub bajkę, a zadaniem dziecka jest zareagowanie na wybrane słowo np. „pies” – dziecko podnosi rękę, „dom” – dziecko klaszcze itd.
Automatyczny pilot	Dziecko z zawiązanymi oczami ma za zadanie przejście przez swój pokój, omijając różne przeszkody, kierując się jedynie wskazówkami rodzica. Ćwiczenie oprócz kształtowania umiejętności koncentracji uwagi rozwija także orientację w przestrzeni, utrwala schemat własnego ciała i znajomość stron <i>pravo-lewo</i> .
Układanie makaronów	Do tego ćwiczenia potrzebujemy makaron, lub pociętą na kawałki włóczkę. Zadaniem dziecka jest poukładanie makaronów na stole obok siebie w równej odległości.
Kreatywne bazgroły	Zadaniem dziecka jest równoczesne rysowanie obiema rękami w lustrzanym odbiciu np. koło, kwiatek, samochód, choinkę itd.