МДОУ «Детский сад №112»

Консультация для родителей

« Как развивать в ребёнке усидчивость и внимательность?»



 Воспитатель:Параунина Н.О.

Внимание детей непостоянно и изменчиво: секунду назад они рисовали, а сейчас играют или бегают. Это абсолютно нормально, ведь время

концентрации в детском возрасте довольно коротко – до 7 лет дети способны сосредоточиться на определенном занятии в среднем не более 15 минут.

Задумываетесь: как развить внимание у ребенка? Усидчивость и

внимательность связаны со зрелостью нервной системы и головного мозга.

***УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА***

1. Безопасность. Это самая важная составляющая развития ребенка. Иначе мозг любого человека, и ребенка в том числе, действует по одной из схем:

«бей, беги, замри». Только в безопасной среде мы способны развиваться.

1. Привязанность. Крепкие, теплые, доверительные отношения позволяют ребенку развиваться.
2. Общение. Давно известно, что разговоры полезны для детей. Важно, чтобы разговоры были с паузами, а не в формате 24/7.
3. Свободная игра. Она позволяет развиваться воображению, мышлению, учит социальному взаимодействию и служит основой для успешной учебы.

***КАК ПОВЫСИТЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И НАУЧИТЬ УСИДЧИВОСТИ?***

Научить ребенка быть усидчивым и внимательным можно дома в теплых, доверительных отношениях со значимыми взрослыми. Если вы были с ребенком у невролога, и он вам сказал, что все хорошо, что развитие нервной системы соответствует возрасту, то помочь своему ребенку можно так:

1. ***РЕЖИМ ДНЯ*** Ребенку необходимо спать восемь – десять часов в сутки. Желательно за два часа до сна не использовать гаджеты (телефоны, планшеты, компьютеры) и не смотреть телевизор. На свежем воздухе полезно проводить минимум два часа в день (в любую погоду). А питание включает завтрак, обед, ужин. Рекомендации звучат просто, но, чтобы организовать весь этот процесс, требуется воля родителей.
2. ***ПРАКТИКИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ*** Повседневные дела (уборка, мытье посуды, приготовление еды, стирка) могут стать прекрасным тренажером для повышения внимательности не только у школьников, но и у малышей. Уже двухлетний ребенок может подметать пол, протирать пыль, складывать

снятую одежду на стульчик, помогать развешивать постиранное белье, подавая мелкие вещи, складывать разобранное белье в стиральную машину. Все эти дела требуют сосредоточения и внимательности. Постепенное

научение, включение в повседневную жизнь семьи сделают процесс развития усидчивости безболезненным

1. ***ИГРА*** Она на долгое время останется любимым времяпровождением. В свободной, ролевой игре ребенок может справиться со стрессом, найти ответы на важные для себя вопросы и просто отдохнуть. Карточные или

настольные игры требуют концентрации, умения следовать правилам, и они часто направлены на развитие внимательности.

1. ***ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ (MINDFULNESS)*** Волнение, тревога, стресс часто сопровождают нашу жизнь и являются еще одной причиной

неусидчивости ребенка. Очень важно, чтобы ребенок научился: справляться со стрессом; чувствовать свое тело; понимать свои эмоции: испуг, радость, злость, огорчение, удивление, гордость, волнение, восторг. Выработать у ребенка внимательность и усидчивость поможет следующее упражнение.

Требуется навык его выполнения, и здорово, если вы с ребенком дома это попрактикуете.

***УПРАЖНЕНИЕ «5-4-3-2-1»*** Назови 5 предметов, которые ты видишь перед

собой. Назови 4 предмета, которые ты можешь потрогать. Назови 3 предмета, которые ты можешь услышать. Назови 2 предмета, запах которых ты можешь почувствовать. Назови 1 предмет, который ты можешь попробовать на вкус.

***УПРАЖНЕНИЕ «УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»*** Что делать с неусидчивым ребенком? Это упражнение поможет научить усидчивости. Нужно занять удобную позу (и ребенок должен понимать, как ему удобно) и закрыть глаза. Медленно дышать на счет 10.

1. ***ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ*** Парадоксально, но в раннем возрасте очень многие родители помнят, что физическое развитие связано с развитием нервной системы. К школе обычно внимание смещается на

интеллектуальную сферу. Но движение продолжает быть очень значимым!

Важно, чтобы ребенок бегал, прыгал, играл в мяч. Как повысить внимательность у школьника? К специальному развитию внимания у

школьников можно отнести два метода, которые в некотором роде близки: они про важность связи между телом и мозгом. Методы эти разработаны для помощи детям, имеющим трудности в усвоении школьной программы.

Простые физические упражнения помогут сформировать связи между правым и левым полушарием. А это позволит повысить внимательность у школьника. Вот несколько упражнений, которые можно практиковать вместе с ребенком.

***«ДВОЙНЫЕ РИСУНКИ»*** Необходим лист бумаги, два маркера. Ребенок смотрит на ведущую руку и рисует округлые формы. Рисовать можно

сначала один рисунок. Освоив же его, можно рисовать два рисунка одновременно.

***«ДУМАЮЩАЯ ШЛЯПА»*** Трем ладошки до тепла, образуем «теплый шар», надеваем его на голову и начинаем делать массаж ушей к низу.

***«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»*** Правой рукой рисуем восьмерку: вверх – рисуем наружу, вниз – рисуем внутрь. Начать осваивать упражнение можно вместе, взяв руку ребенка в свою. Или нарисовать восьмерки на листе бумаги и попросить ребенка обводить их. Левой рукой рисуем восьмерку: вверх – рисуем наружу, вниз – рисуем внутрь.

1. ***ТВОРЧЕСТВО*** Любое творчество полезно! Рукоделие, рисование, музыка – что угодно. Сейчас есть исследования, доказывающие полезность творчества для развития нервной системы, мозга. Творчество помогает справляться со стрессом и переживать травматичный опыт. Если вы были с ребенком у невролога, и он отметил некоторые нюансы созревания нервной системы, то помочь ребенку стать более внимательным и усидчивым можно теми же

самыми способами, но в сотрудничестве с неврологом и нейропсихологом.