**JAK WSPOMAGAĆ ROZWIJANIE KONCENTRACJI U DZIECI**

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ u dzieci mogą być spowodowane dzisiejszym stylem życia i otoczeniem, które przeładowane jest różnorodnymi bodźcami. Jeśli jednak chcemy wzmacniać umiejętność koncentracji u dziecka, to jak najbardziej sami możemy o to zadbać. Gdy układamy puzzle, nie oglądajmy wówczas bajki. Telewizor włączajmy tylko wtedy, kiedy chcemy rzeczywiście obejrzeć jakiś konkretny program. Sami dawajmy przykład dziecku, ponieważ bardzo wielu rzeczy uczy się ono poprzez tzw. modelowanie, czyli naśladowanie dorosłych.

PO JAKIE ZABAWY SIĘGAĆ ABY ROZWIJAĆ KONCENTRACJĘ?  
• gry planszowe, memory, puzzle, bierki  
• gra w „Zgadnij kto to?”, w której na początku każdy gracz w tajemnicy przed współgraczem wybiera z planszy jedną postać i poprzez zadawanie pytań i eliminowanie kolejnych postaci dochodzimy do tego, kto wybrał jaką postać. Wygrywa ten, kto odgadnie postać przeciwnika jako pierwszy.  
• gry słowne – możemy się z dzieckiem bawić w podawanie przeciwieństw: rodzic mówi zima, a dziecko lato, rodzic mówi czarny, a dziecko mówi biały itd.  
• zabawa w kolory – uczestnicy gry: rodzic i dziecko wymieniają kolejne kolory na przemian. Nie mogą się one powtarzać, tzn. każdy uczestnik musi wymyślić nowy kolor  
• zabawa w słówka – każda kolejna osoba podaje wyraz rozpoczynający się na ostatnią literę wyrazu wypowiedzianego przez poprzednia osobę, np. autobus – słoma- auto – oko itp.  
• zagadki typu: owoc na literę k ( odp. kiwi), zwierzę żyjące w Australii (odp. kangur)  
• zabawy ruchowe:  
– pajacyki (jednoczesne ruchy rąk i nóg oraz podskoki)  
– bieganie torem tworzącym kształt ósemki, starając się biec po linii.

• zabawa w ciepło zimno – dziecko musi odnaleźć ukryty przedmiot słuchając instrukcji ciepło – zimno  
• zabawa – zgaduj zgadula: dziecko ma zawiązane oczy i poprzez dotykanie przedmiotu rączkami musi odgadnąć, co to jest  
• zajęcia sportowe wymagające precyzyjnych ruchów, sztuki walki, taneczne np. balet  
• słuchanie historii ze zrozumieniem, np. po przeczytaniu fragmentu bajki możemy zapytać dziecko, jak sądzi, co teraz się wydarzy, co zrobi główny bohater itp.  
• łamigłówki umysłowe, polegające np. na odnajdywaniu różnic między dwoma obrazkami, kopiowanie wzorów, łączenie ze sobą punktów.  
• zabawy manualne  
– sznurki dziurki – dziecko przewleka sznurowadło w tekturce z dziurkami, które układają się w jeden wzór  
– lepienie z plasteliny, modeliny, ciastoliny  
– nawlekanie koralików na sznurek  
– zabawy konstrukcyjne, np. budowanie z klocków  
– rysowanie w obrębie konturów.

**Ćwiczenia ruchów naprzemiennych koordynujących półkule mózgowe**

* Ćwiczenia ruchów naprzemiennych koordynujących półkule mózgowe
* zabawa w robienie orłów na śniegu w pozycji leżącej
* unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi w leżeniu na plecach
* chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą ręką prawej pięty w leżeniu na plecach
* dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana
* skoki pajacyka
* w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi
* wyciąganie na przemian na boki prawej reki z lewą nogą i lewej ręki z prawą nogą
* na stojąco: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skrętem tułowia w prawo i lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo
* przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie
* maszerowanie połączone z wymachami rąk
* przekładanie lub przerzucanie woreczka z ręki do ręki na wysokości wzrok