

## Ćwiczenia na koncentrację uwagi

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach. Jest konieczna podczas wszelkiego rodzaju świadomych działań. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka: u małych dzieci występuje uwaga mimowolna (czyli przyciągana bez ich woli przez np. poruszający się przedmiot czy głośny dźwięk), natomiast tzw. uwaga kierowana rozwija się później (od ok. 3 roku życia przez wiek przedszkolny i wczesnoszkolny). Dzięki niej jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to, co jest dla nas ważne w danym momencie. Koncentracja jest niezbędna w domu, na podwórku, w przedszkolu i w szkole. Niezbędna jest także podczas czynności dnia codziennego, podczas zabawy i podczas wykonywania „poważnych” dziecięcych prac.

Jest to umiejętność bardzo ważna - szczególnie we współczesnym świecie, gdzie ogromna ilość różnorodnych bodźców docierających do dziecka nie sprzyja wyciszeniu i skupieniu uwagi. Rozwijanie umiejętności koncentracji to cel, któremu mogą służyć bardzo różnorodne typy zadań - od najprostszych kolorowanek począwszy, poprzez ćwiczenia na szukanie różnic, rysowanie po śladzie, gry memory i wiele innych, aż po bardziej skomplikowane łamigłówki. Ważne, by przy wykonywaniu ćwiczeń nie rozpraszały dziecka "przerywniki" z zewnątrz, takie jak dźwięk telewizora, hałaśliwa muzyka z mp3 czy dźwięki z włączonego komputera ("masz wiadomość", "Ala jest już dostępna", "Alek przesłał Ci filmik", itd. :)

### **Oto propozycje ćwiczeń edukacyjnych, które pozwolą dziecku trenować umiejętność skupienia i koncentracji uwagi:**

- kolorowanki
- rysowanie po śladzie – szlaczki
- nauka rysunku
- połącz kropki
- rysujemy kratka po kratce
- rysujemy oburącz
- dorysuj symetrycznie
- odwzoruj symbol
- doprowadź do celu
- znajdź właściwy ślad
- labirynty
- łamigłówki tematyczne
- gra memory (obrazki tematyczne)

- gra memory (litery, sylaby, słowa)
- znajdź różnice
- prace plastyczne
- wycinanki
- origami
- prace z plasteliny
- puzzle
- układanki

<https://czasdzieci.pl/kolorowanki/>

[https://czasdzieci.pl/dodruku/id,2118c-laczenie\\_kropek.html](https://czasdzieci.pl/dodruku/id,2118c-laczenie_kropek.html)

[https://czasdzieci.pl/dodruku/id,1604a-labirynty\\_do\\_wydruku.html](https://czasdzieci.pl/dodruku/id,1604a-labirynty_do_wydruku.html)

[https://czasdzieci.pl/dodruku/id,233af-znajdz\\_roznice.html](https://czasdzieci.pl/dodruku/id,233af-znajdz_roznice.html)

<https://czasdzieci.pl/dodruku/id,1af2-lamiglowki.html>

<https://mamotoja.pl/szlaczki-do-druku,nauka-pisania-artykul,16484,r1p1.html>

<http://bystredziecko.pl/symetria-dla-dzieci-matematyka/>

<https://www.superkid.pl/cwiczenia-dla-dzieci-rysowanie-oburacz>

<https://www.superkid.pl/cwiczenia-dla-dzieci-kratka-po-kratce>