



Развиваем 

усидчивость

у ребенка



## Детство – пора активности.

Большую часть дня дети бегают, играют в шумные игры, тратят много энергии. Так протекает естественный процесс их развития и познания окружающего мира.

Но помимо активных игр, ребенок занимается и другой деятельностью: рисует, слушает сказки, играет в настольные игры. Вот тут родители могут столкнуться с проблемой – нехваткой усидчивости. Малыш буквально не может усидеть на месте, постоянно отвлекается, переключает внимание на другие дела.

Тогда у родителей возникает вопрос: как развить усидчивость у ребенка? Как научить его концентрировать внимание и не отвлекаться?

### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО РАЗВИВАТЬ УСИДЧИВОСТЬ

Малыш растет, у него появляются новые интересы и обязанности. Для успешного их выполнения ему необходима усидчивость и способность к концентрации внимания. Эти навыки пригодятся ему в процессе обучения в школе, ну и, конечно же, во взрослой жизни.

Развитие усидчивости помогает ребенку научиться контролировать свои эмоции, желания, тренирует волю, целеустремленность, терпение, умение доводить до конца начатое дело. Параллельно с развитием усидчивости, у малыша развивается память и внимание, что способствует лучшему усвоению и пониманию информации.

Стремясь развить у ребенка усидчивость, родители должны учитывать его индивидуальные психофизические особенности: возраст, темперамент, скорость реакций. Одни дети могут без труда подолгу выполнять монотонную работу, а другим требуются частые перерывы и перемена вида деятельности.





## ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ УСИДЧИВОСТИ

Дети любят все яркое и привлекательное, поэтому игрушки нужно выбирать, руководствуясь этим принципом. Яркие, цветные игрушки с интересным содержанием, увлекательные игры привлекут внимание малыша и помогут сосредоточиться на игре или выполняемом задании.

Во время занятий ребенка ничто не должно отвлекать. Телевизор, компьютер или радио нужно выключить. Спокойная атмосфера способствует большей сосредоточенности. Не следует давать ребенку сразу много игрушек, чтобы его внимание не рассеивалось. Во время занятий лучше убрать все посторонние предметы из поля зрения малыша, потому что лежащие вокруг игрушки будут отвлекать его.

Что способствует развитию усидчивости?

Если ребенок старается, его обязательно нужно хвалить, поощрять. Похвала взрослых является отличным стимулом для малыша. Если предложенное занятие или игра не увлекает ребенка, не стоит ругать его. Лучше отложить занятие на некоторое время, а позже попробовать снова вернуться к нему. Возможно, новая игра или вид деятельности пока еще не знакомы малышу, поэтому не вызывают интереса.

Дети дошкольного возраста могут концентрировать внимание на одном занятии не более 15 – 20 минут. Необходимо учитывать эту особенность и не заставлять малыша слишком долго заниматься одним делом. Чем интереснее занятие, тем дольше ребенок сможет концентрироваться на нем. Подбирая игры или занятия



для малыша, нужно учитывать его интересы и пожелания.

Труд хорошо помогает воспитывать у детей усидчивость. Дети, как правило, любят помогать взрослым по хозяйству.

Не нужно запрещать ребенку делать это, наоборот, необходимо поощрять его стремление к труду. Можно просить его оказать посильную помощь: подмести пол, вынести мусор, убрать со стола посуду. Даже если у малыша плохо получается, ни в коем случае не нужно его ругать, иначе можно легко отбить у него желание трудиться. Нужно хвалить ребенка даже за самые маленькие достижения, тем самым стимулируя его к труду.

Личный пример родителей влияет на поведение малыша. Родители должны показывать на деле, что такое усидчивость, внимательность, объяснять малышу, почему каждое дело нужно доводить до конца.





## ЗАНЯТИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ РАЗВИТИЮ УСИДЧИВОСТИ

Некоторые игры и занятия могут помочь малышу научиться долгое время сохранять концентрацию внимания на одном деле. Что сюда относится? как развить внимательность у ребенка?

**Рисование.** Рисование – увлекательное занятие, которое доступно даже самым маленьким. Пусть малыш сам придумает сюжет своего рисунка: пейзаж, герой из мультфильма, домик или машинка, то есть то, что ему будет интересно рисовать. Также нужно предложить ему выбрать, чем он хочет рисовать: карандашами, фломастерами, красками.



**Аппликации.** Аппликация – хорошее занятие для развития усидчивости. Можно самим вырезать из цветной бумаги фигурки и наклеивать их, а можно воспользоваться уже готовыми наборами для аппликации.



**Лепка.** Еще одно увлекательное занятие, которое не только способствует выработке усидчивости, но также помогает развивать мелкую моторику рук. Лепить можно из пластилина, глины или соленого теста.

**Пазлы и мозаики.** Собирая пазл или мозаику, малыш может надолго увлечься занятием. Выбирая такую игру, нужно обратить внимание на детали: для малышей нужно выбирать наборы с крупными деталями, а для детей постарше подойдут более мелкие.

**Вышивание, бисероплетение** станут отличным занятием для девочек. Для мальчиков подойдет **конструирование или моделирование.** Эти виды деятельности прекрасно развивают усидчивость, внимательность, фантазию и воображение.

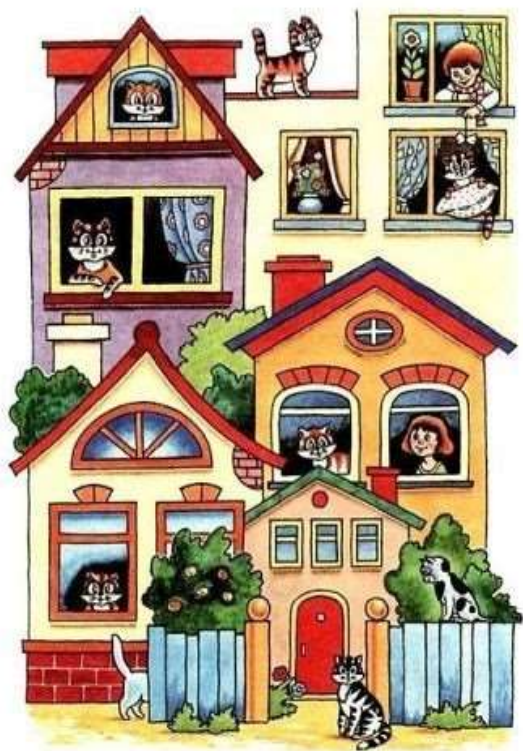


С малышом можно играть в игру **«Найди отличия»**. Нужно взять две одинаковые картинки и попросить его найти отличия. Начинать нужно с самых простых картинок, постепенно переходя к более сложным.





Найди всех кошек на рисунке.



Еще одной хорошей игрой, развивающей внимание, является игра «Что пропало?». На столе нужно разложить много разных предметов и попросить ребенка запомнить их. Затем он должен выйти из комнаты или отвернуться, а взрослый в это время убирает со стола один предмет. Задача малыша – понять, какого предмета не хватает. Эти и другие игры полезны для

развития памяти, внимания, мышления.

Чем больше внимания взрослые уделяют малышу, помогая и направляя его, тем быстрее развивается его усидчивость и дисциплинированность.

# Удачи вам!

