

Повышение усидчивости у непоседы

Ребёнок ходит на развивающие занятия, учится читать и считать. А как у него с усидчивостью? Часто неспособность в буквальном смысле усидеть на месте и сосредоточиться создаёт большие трудности при обучении новому. Что же делать? Показывать, заинтересовывать и вовлекать в такие занятия и игры, которые потребуют внимательности, вдумчивости, умения слушать инструкцию и повторять за другим. Для дошкольников можно придумать уже очень много всего!

Малыш 4–5 лет может сосредотачиваться на задании **15 минут**, ребёнок **старшего дошкольного** возраста — **20–25 минут**. Нотации и призывы быть серьёзнее тут не помогут: чтобы он не уставал и время проходило с пользой, чередуйте занятия, делайте паузы, давайте переключаться.

Какие игры и занятия развивают усидчивость у ребенка?

«Продолжи узор»

Для ребёнка помладше можно выкладывать кубики, игрушки, фрукты в определённой последовательности, — а он должен продолжить цепочку. Для старшего дошкольника, который довольно уверенно пользуется карандашом, можно рисовать узор.

«Повтори за мной»

Отбейте определённый ритм. Теперь надо правильно его воспроизвести. Чтобы было интереснее, можно делать это с помощью игрушек: любимый мишка решил стать музыкантом-ударником, надо ему помочь. Постепенно усложняйте: можно и хлопать в ладоши, стучать по барабану, по коленям, по бубну. Надо повторить ритм и не перепутать «инструменты».

«Что изменилось?»

Посадите игрушки пить чай за столик, расставьте машинке в гараже или сложите замок из кубиков. Попросите ребёнка отвернуться на минутку и поменяйте что-то местами, уберите пару элементов. Малыш заметит, что именно изменилось?

«Разложи по порядку»

Заготовьте картинки с изображением животных (от лото): надо разложить их по какому-то принципу, например от самого маленького к самому крупному. Точно так же можно раскладывать картинки с цветами (от ранних весенних к поздним осенним) или карандаши (от короткого к длинному).

«Путаница»

Рассказывайте знакомую сказку, время от времени намеренно допуская ошибки, путая имена, меняя местами события. Задача ребёнка -- не перебивать сразу, а дослушать до конца и только потом сказать, в каких местах получилась путаница.

- **Лепка из пластилина.** Он бывает разный: пористый воздушный, который застывает на воздухе. Бывает более плотный, такой, из которого в детстве лепили мамы и папы. Работа с каждым — это уже немного другой способ лепки. Можно мастерить объёмные фигуры, можно — аппликации или даже сочинять свой собственный мультфильм. Можно всей семьёй мастерить большую пластилиновую картину несколько дней, придумывая новые детали, что-то переделывая и меняя (в зависимости от настроения, например). У нас, кстати, есть [интересные идеи по лепке](#).
- **Рисование, раскрашивание.** Существует много необычных техник: [фроттаж](#), [принт](#). А сколько интересных вариантов [можно придумать с акварелью](#)! Пока их все освоишь, станешь очень усидчивым.
- **Аппликации** — из бумаги, лоскутков, крупы, макарон, пряжи, листьев. Чтобы получилось действительно красиво, нужно быть аккуратным и не спешить.

- **Нанизывание.** Что тут можно придумать? Кроме обычных бусин, еще и пуговицы, и ягоды, и макароны, и колечки из пластилина. (А потом можно подарить получившиеся бусы и браслеты маме и бабушкам на 8 марта).
- **Пазлы, мозаики, головоломки** — их можно [делают своими руками](#) и давать разгадывать друг другу. Хороший вариант — использовать готовые альбомы со всевозможными головоломками: найди отличия, подбери пару, найди выход из лабиринта.
- **Настольные игры.** Это и весело, и очень полезно, ведь надо чётко следовать инструкции, не пропускать свой ход, наблюдать за другими игроками, иногда даже считать что-то.
- **Сортировка.** Отделять фасоль от гороха, как Золушка, скучно. Можно сортировать детальки конструктора, ленточки, пуговицы, природные материалы для будущих поделок.
- **Игры с водой.** Речь не о том, чтобы просто радостно брызгаться. А о таких играх, где надо аккуратно перелить из стакана в стакан, отмерить нужное количество, собрать воду губкой и отжать в ведёрко: кто сможет быстрее?
- **Чтение вслух,** конечно, тоже. Обсуждайте сюжет и героев, вместе рассматривайте картинки. У нас как раз есть [хороший список книг для дошкольников](#), который составили детские писатели.



5 важных правил

Создавайте комфортную обстановку. Трудно концентрироваться на чем-то одном, если вокруг разбросаны игрушки, одежда, книжки, печенье, гаджеты. Место для игры и творчества должно быть аккуратным.

Не забывайте о ритуалах. Вот ванна перед сном и сказка на ночь помогают настроиться на отдых. А когда вы вместе расстилаете на столе клеёнку, расставляете баночки с красками, красивые непроливайки, раскладываете цветную бумагу, повязываете нарядный фартук, то точно так же настраиваетесь на то, что впереди -- интересное занятие. Приятным ритуалом может стать и обсуждение: что будем мастерить/рисовать завтра? Или, например, организация небольшой выставки в конце каждого месяца.

Проговаривайте, что вы делаете и зачем. «Сейчас мы возьмем этот кусочек пластилина и скатаем его так, потому что из него потом будет легко сделать ровный кружок». «Сгибаем листок ровно, заглаживаем. Видишь, как получается?». Так будет проще удержать внимание, и ребёнку многое станет понятнее.

Задавайте вопросы: «Какой бы нам еще цвет добавить в букет, как думаешь? А вот здесь осталось пустое место: будешь что-нибудь приклеивать?» Это тоже помогает сосредоточиться, подумать, оценить ситуацию.

Шутите, удивляйтесь, обращайтесь внимание на интересные детали — показывайте, как вы вовлечены. Можно попробовать вместе сочинять историю о том, как подружился бабочки на аппликации или кто поселится в замке из кубиков, который вы собираете вместе.