

## 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 серьезнее 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 детали 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 подружились бабочки на аппликации или кто поселится в замке из кубиков, который вы собираете вместе.