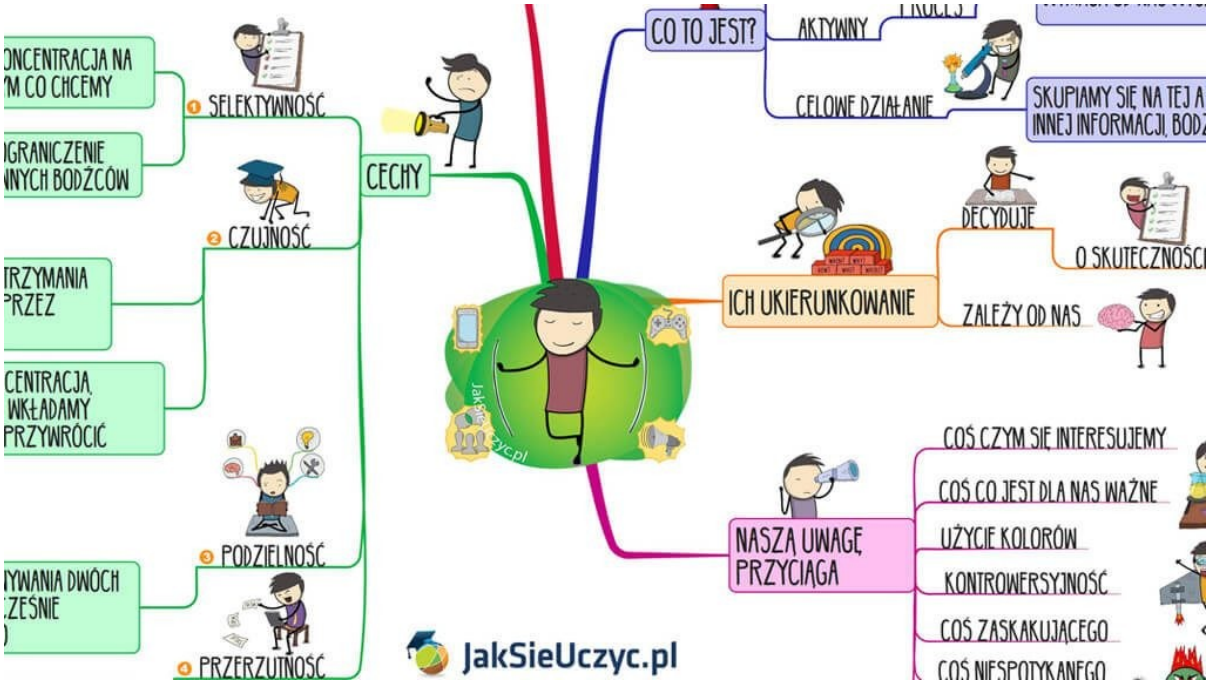
Propozycje gier i zabaw rozwijających...

- KONCENTRACJA UWAGI

Koncentracja uwagi to umiejętność polegająca na skupianiu i utrzymywaniu uwagi na ściśle określonych (konkretnych) zadaniach. Jest nam potrzebna, by świadomie i z powodzeniem realizować nasze cele oraz sprawnie wykonywać nasze codzienne obowiązki i zadania. Należy pamiętać, że umiejętność ta rozwija się wraz z wiekiem. Ćwiczeniu umiejętności skupienia uwagi dziecku sprzyjają cisza i spokój, ograniczony kontakt z elektroniką oraz czas dla siebie (wypoczynek po zabawie).



Pokaż mi gdzie jest...	Zadaniem dziecka jest wskazanie przedmiotu, o który pytamy (np.: „Gdzie jest lampa? Gdzie jest okno?"). Dzieci w ten sposób wspaniale koncentrują uwagę, a dodatkowo rozwijają spostrzegawczość, świetnie stymuluje również rozwój mowy.
Czego nie ma...	Zabawa polega na rozłożeniu przed dzieckiem przedmiotów (można do tego wykorzystać maskotki, klocki, piłki), a następnie zabraniu (można też zakryć np. chusteczką lub ukryć w pokoju) jednego elementu. Zadaniem malucha będzie odgadnięcie, co zniknęło (i ewentualnie znalezienie brakującego elementu).
Kim jestem?	Dzieci losują kartoniki z różnymi postaciami np. żaby, króla, dziewczynki itp. Każdy ruchowo lub werbalnie przedstawia daną postać.
	Za parawanem/ściereczką jest zgromadzonych kilka przedmiotów (np.

Podaj kolejność	łyżka, kubek, miś, lalka, kredka...). Dzieci przyglądają się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Następnie rodzic zasłania parawan a zadaniem dzieci jest wymienić przedmioty w kolejności (od lewej do prawej). Dodatkowym utrudnieniem może być podanie koloru każdego z przedmiotów.
Puzzle	Doskonała zabawa (dziecko może układać je wspólnie z rodzicem) i trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.
Memory	Gra, w której należy zapamiętać pary odwróconych obrazków. Doskonała zabawa dla całej rodziny.
Zgadnij, co jest w pudełku/worku?!	Bardzo prosta zabawa sensoryczna. Do pudełka/worka wkładamy przedmioty o różnym kształcie/wielkości/fakturze (np. widelec, maskotka, klocek, długopis...). Gra polega na odgadnięciu – za pomocą dotyku – co znajduje się w środku.

- PAMIĘĆ

Okres przedszkolny i wczesnoszkolny są umownie nazywane tzw. “wiekiem pamięci” – dzieci w tym wieku z łatwością zapamiętują nowe informacje (np. nowe słowa, zachowania, fakty). Jest to tzw. pamięć mechaniczna polegająca na reprodukcji materiału. Nadal przeważa jednak pamięć mimowolna. W okresie szkolnym stopniowo pojawia się umiejętność selekcjonowania informacji oraz świadomego uczenia się konkretnych partii materiału (pamięć dowolna). Jednocześnie dzieci w tym wieku zaczynają stopniowo stosować strategie ułatwiające zapamiętywanie: budowanie ciągów skojarzeń, interpretację, nadawanie sensu przyswajanemu materiałowi. Jest to tzw. pamięć logiczna.

Rysunek na plecach	Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Dorosły rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Dla starszych dzieci mogą to być np. litery, cyfry. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy.
Skarbnica wiedzy	Zabawa polega na tym, by wymienić jak najwięcej wyrazów, spełniających określone standardy/kategorie (np. przedmioty rozpoczynające się na literę k tylko białe rzeczy, tylko to, co fruwa itp.).
Głuchy telefon	Zadaniem dziecka jest dokładne, głośne powtórzenie wyrazu lub zdania, które zostało wypowiedziane szeptem przez rodzica. Im więcej osób bierze udział w zabawie tym więcej śmiechu.
Skojarzenia	Ta gra rozwija pamięć, koncentrację oraz spostrzegawczość dziecka. Polega na dobieraniu w pary obrazków, które do siebie pasują, lub wyszukiwaniu w zbiorze tego obrazka, który nie pasuje do pozostałych.
Rymowanki	Gra polegająca na nauce krótkich, rymowanych wierszyków/piosenek. W przypadku dzieci szkolnych znaleźć można wierszyki wspomagające naukę tabliczki mnożenia, utrwalające zasady ortograficzne.
Gry planszowe	Planszówki uczą poprzez zabawę, wspomagają także rozwój intelektualny dziecka. Gry takie jak warcaby czy szachy uczą rozważania różnych opcji rozgrywki, rozwijają umiejętność zapamiętywania poszczególnych sytuacji oraz poprawiają zdolność myślenia logicznego.

- KOORDYNACJA WZROKOWO-RUCHOWA

Koordynacja wzrokowo-ruchowa to umiejętność łączenia tego, co widzą oczy, z tym, co robią (wykonują) dłonie. Dobra koordynacja wzrokowo-ruchowa jest kluczowa do wykonywania wielu czynności takich jak np.: pisanie, rysowanie, manipulowanie, ćwiczenia gimnastyczne. Dzieci ćwiczą koordynację w całościowym rozwoju psychomotorycznym – co oznacza, że jej rozwój ściśle wiążę się z innymi aspektami rozwoju.

Układanie	• układanie z klocków [dużych i małych] np. domków, rzeżb), • układanie puzzli, • układanie z patyczków (np. płotów, drabin, domów); • z tasiemki, z wełny (np. dywaników, kilimków, frędzli); • z elementów mozaiki geometrycznej (np. postaci ludzi i zwierząt); • układanie z różnorodnych materiałów i elementów określonych scenek rodzajowych (np. z liści, owoców, kory, giętkiego tworzywa).
Rysowanie	▪ kredkami, ▪ kredą po tablicy, ▪ na dużych arkuszach papieru/brystolu, ▪ w rytm muzyki.
Malowanie	▪ rysowanie po śladzie (odwzorowywanie) i tworzenie – szlaczki, kształty, figury, ▪ kompozycji postaci ludzkiej, ▪ malowanie palcami, stopami,

	▪ zamalowywanie całej powierzchni kartki, ▪ malowanie pędzlem, ▪ malowanie pęczkiem waty, ▪ zamalowywanie dużych rysunków konturowych.
Lepienie z plasteliny, modeliny, gliny, z masy solnej:	▪ cienkich wałeczków, prostych kształtów, form kulistych, ▪ miseczek, rzeźb ludzików, warzyw, owoców, ▪ ugniatanie plasteliny i zapełnianie nią powierzchni obrazków
Zabawy ruchowe Tor przeszkód	1. Ćwiczenia w marszu: • marsz na palcach; • marsz wokół sali z ćwiczeniem w reagowaniu na sygnał słowny: stój, naprzód; 2. Ćwiczenia w biegu: • bieg z podskokami, • bieg w określonym kierunku, po sygnale dźwiękowym zmiana kierunku; 3. Ćwiczenia na równoważni [ławeczce]: • chodzenie wolno do przodu, do tyłu; • posuwanie się bokiem; • obracanie się na ławeczce; 4. Labirynty, tory przeszkód 5. Gry zręcznościowe 6. Zabawy z woreczkami: • rzucanie i chwyt woreczka obiema rękami/nogami; • rzucanie i chwyt woreczka jedną ręką;
Kalambury	Zabawa wymagająca od dziecka wykonywania ruchów zgodnych z tym, co zamierza przedstawić. Dla młodszych zamiast wersji z napisami można zrobić obrazkową (np. zwierzątek, które musi pokazać).

Opracowała: Anna Michalska – psycholog

Bibliografia:

Bojda, A. https://mamadu.pl/128297,nigdy-nie-mow-do-dziecka-skup-sie-15-skutecznych-zabaw-cwiczacych-koncentracje-uwagi

Skawińska,W. https://dziecisawazne.pl/10-prostych-zabaw-rozwijajacych-koncentracje-uwagi/

Witek-Kulawik, W. https://nowastrona.sp5.chorzow.pl/images/stories/kacikedukacyjny/zabawy_tworcze_rozwijajace_koncentracje_uwagi.pdf

Krogulska, E. https://dziecisawazne.pl/gimnastyka-dla-mozgu-czyli-zabawy-rozwijajace-pamiec-koncentracje-i-spostrzegawczosc/

Cygan, M. https://zdrowyprzedszkolak.pl/wychowanie/830/pamiec-i-koncentracja-uwagi-propozycje-cwiczen.html

Woźnicka, A. https://pedagogika-specjalna.edu.pl/terapia-pedagogiczna/koordynacja-wzrokowo-ruchowa/