

## **Подготовка к школе: 5 упражнений, чтобы развить навык концентрации внимания у ребёнка**

О том, почему бывает сложно на чём-то сосредоточиться, и способах это преодолеть

Образ ребёнка, который смотрит в окно на птички бои или облака необычной формы в то время, как нужно заполнять прописи или зубрить таблицу умножения, знаком очень многим. Всё потому, что вовлекаться в нечто интересное физиологически проще, чем заставлять себя сосредотачиваться на рутине, особенно детям. Зачатки произвольной концентрации внимания появляются у них в 5-6 лет, и к подростковому возрасту при должной педагогической поддержке этот навык значительно совершенствуется [1]. Если же ребёнком никто не занимается, он может остаться рассеянным, забывчивым и вследствие этого не очень преуспевающим в учёбе. Поэтому очень важно, чтобы родители осознанно помогали ребёнку развивать навык концентрации внимания. Как это делать, редакция «Родительского университета» выяснила вместе с неврологом, главным врачом сети «Детский Абилити центр» Алжанат Халидовой.

Что поможет в борьбе с невнимательностью

Алжанат Халидова отмечает, что существуют везунчики, которым на уровне генетики передалась способность без особых усилий концентрироваться на чём-либо. «Исследуя особенность набора генов, можно определить, насколько сложно будет заставлять свой мозг фокусироваться. Благодаря современной аппаратуре провести подобный анализ не составляет труда», — говорит эксперт.

Однако даже самый совершенный мозг зависит от окружающей среды. Алжанат Халидова выделяет следующие факторы, которые влияют на качество фокусировки:

Комфортная обстановка

Если в возрасте 5-6 лет у ребёнка ещё нет своего уголка для занятий, где он может спокойно изучать буквы, рисовать, собирать конструктор, это негативно влияет на его навык переключаться с режима свободной игры на требующие концентрации дела.

Отсутствие внутренних и внешних раздражителей, а также удобство обстановки и наличие у ребёнка всего необходимого для текущего занятия позволяют лучше сосредотачиваться. Кроме того, так малыш получает понимание того, что учебное и рабочее место должны быть комфортно организованы, и с большой вероятностью будет придерживаться такого подхода, когда вырастет.

Здоровый образ жизни

Иногда родителям и педагогам может казаться, что ребёнок невнимательный или даже не очень способный. Но если он спит, когда в соседней комнате работает телевизор, или его не пускают гулять, пока он не выучит стихи к утреннику, требовать от него продуктивности и внимательности нет смысла.

Алжанат Халидова подчёркивает, что ребёнку необходимы прогулки на свежем воздухе, достаточное количество воды, сбалансированное и насыщенное витаминами питание, полноценный сон. Узнать о том, как выстроить здоровый образ жизни конкретного ребёнка, можно у его педиатра.

Образ мышления

Когда ребёнок учится в детском саду, у него не так много обязанностей и ответственности. Но уже в старшем дошкольном возрасте стоит приучать его мыслить так, чтобы он мог делать всё, что нужно, в срок и при этом не падать от усталости.

Начать можно с малого — научить ребёнка планировать распорядок дня, расставлять приоритеты, дробить большие дела на маленькие шаги с учётом отдыха, заранее думать, что может понадобиться в той или иной ситуации.

Какие упражнения улучшают концентрацию внимания

Алжанат Халидова, как невролог, отмечает, что для улучшения концентрации внимания важны не только внешние факторы, но и непосредственная работа с организмом.

Эксперт предлагает следующие упражнения (лучше всего выполнять их вместе с ребёнком, показывая ему пример):

«Найди все слова»

Это игра подойдёт детям, которые уже знают буквы и умеют немного читать, потому что понадобится искать слова в буквенном ряду. Например, он может быть таким:

Здесь есть такие слова, как «сон», «морс», «котёнок». Можно менять букворяд в зависимости от знаний ребёнка.

«Минутка тишины»

Это упражнение рекомендуется выполнять перед началом занятий или домашней работы. Малышу нужно удобно сесть, расслабиться и помолчать минуту, сосредоточив взгляд на одном конкретном предмете (например, на часах или пламени свечи).

«Распредели внимание»

Ребёнку нужно будет выполнять два дела одновременно: физическое и умственное. Например, рассказывать стихотворение, при этом приседая. Алжанат Халидова объясняет, что таким образом задействуются оба мозговых полушария, а сложенная работа отделов мозга улучшает способность к концентрации внимания.

«Слушай внимательно»

Взрослому нужно читать отрывок из небольшого текста вслух, а ребёнку — считать в уме, сколько слов, начинающихся на конкретную букву он услышал. Алжанат Халидова подчёркивает, что чтение вслух само по себе является полезной практикой для концентрации внимания. После прочтения произведения можно попросить малыша пересказать услышанное, помогая ему вспомнить все события из книги наводящими вопросами.

Пазлы

Собирание мозаики, пазлов или конструктора предполагает высокую сосредоточенность и развитие мелкой моторики рук. Лучше всего начать с простых головоломок и постепенно перейти к сложным.

«Благодаря развитому навыку концентрации внимания повышается качество деятельности — можно получить более высокие результаты за то же время. Ребёнок меньше устаёт, у него появляется возможность преодолевать трудности без надрыва. Кроме того, улучшается качество его отдыха: быстрее восстанавливаются силы, дольше сохраняется здоровье и активность. Поскольку эффективность в целом увеличивается, появляется время на любимые занятия, общение с близкими».