**Ćwiczenia na koncentrację uwagi**

**Uwaga** jest jednym z pierwszych etapów kluczowej dla nas umiejętności – uczenia się. Pozwala na „skanowanie” otoczenia w celu znajdowania w nim informacji, które z jakichś względów są ważne lub wręcz niezbędne do prawidłowego funkcjonowania.

To dzięki uwadze możemy być wyczuleni na pewne rzeczy, ignorując jednocześnie pozostałe. Uwagę możemy również kontrolować, tzn. przenosić na inne bodźce lub koncentrować się przez dłuższy czas na jednym z nich, jeśli zachodzi taka potrzeba. Niestety, te umiejętności nie są nam z góry dane w takiej jakości, jaka jest potencjalnie możliwa. Aby uwaga spełniała swoje funkcje bez zarzutu, potrzebne są ćwiczenia.

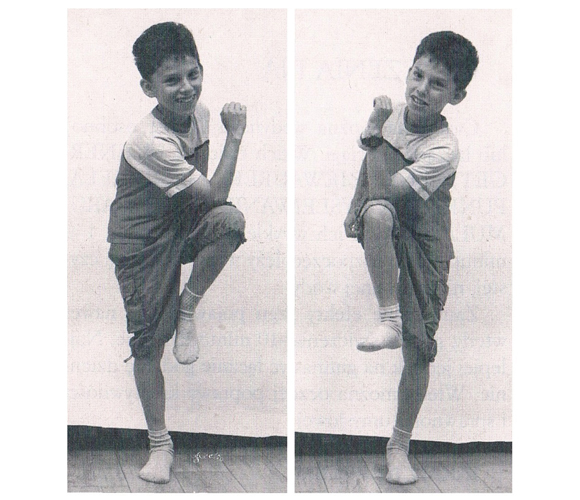
Stymulowanie mózgu, a zwłaszcza jego funkcji intelektualnych takich jak uwaga, pamięć i koncentracja jest proste i dostępne dla każdego! Rozmaite ćwiczenia rozwijające mózg nie wymagają bowiem specjalnych narzędzi czy książek – wystarczy odrobina kreatywności, dobry pomysł i szczere chęci.

Ćwiczenia na koncentrację uwagi:

1. Zabawa w "Gdzie jest...?". Potrzebujemy dwóch takich samych miseczek lub kubeczków. Pilnujemy, by dziecko obserwowało mały przedmiot, który chowamy pod jednym z kubków i polecamy dziecku go odnaleźć. Gdy uda się, następnym razem, gdy ukryjemy zabawkę, kubki zamieniamy miejscami. Jeśli dziecko będzie uważnie obserwowało, to wskaże prawidłowy kubek, jeśli odwróci wzrok, nie będzie wiedział, gdzie jest.
2. Puzzle- doskonała zabawa i trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.
3. Labirynty - nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie
4. Tworzenie rysunków poprzez łączenie punktów.
5. Memory - gra, w której należy zapamiętać pary odwróconych obrazków. Kto zbierze więcej par, ten wygrywa.
6. Usiądź z mamą, tatą, babcią lub ciocią – plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opiszcie jak najdokładniej, jak jest ubrana osoba za waszymi plecami. Teraz odwróćcie się i sprawdźcie, jak wam poszło.
7. „Co zniknęło?”Rozłóż przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Daj mu chwilkę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Teraz zasłoń dziecku oczy, a następnie zabierz jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów.( zaczynamy od 3-4 stopniowo zwiększając ich ilość )
8. Układanie puzzli – to świetna rozrywka i ćwiczenie, wymagające niejednokrotnie długotrwałego skupienia uwagi na małych elementach obrazka;
9. Rysowanie oburącz - kreślenie obrazka obiema rękami pobudza powstawanie połączeń między półkulami mózgu, co doskonale wpływa na koncentrację u dziecka. Można wydrukować połowę rysunku, jedną ręką kreślimy po śladzie a drugą, w tym samym czasie, staramy się zrobić odbicie lustrzane obrazka.
10. "Detektyw" - ćwiczenie, w którym musimy przygotować obrazek lub zdjęcie i kilka pytań do niego (np. do zdjęcia zrobionego w restauracji możemy podać pytania: ile jest stolików w restauracji na zdjęciu, ile osób na zdjęciu ma brązowe włosy itp.). Dziecko przygląda się zdjęciu przez minutę i stara się zapamiętać jak najwięcej szczegółów, następnie odwracamy obrazek i zadajemy pytania.
11. Mucha - rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Mówimy powoli gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie kiedy, wyjdzie poza jego granice. Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco : mucha idzie w lewo..., mucha idzie w prawo ..., mucha idzie w górę... Wyszła! Jeżeli poruszanie się po polu 3x3 jest łatwe, można podnieść poprzeczkę wykonując ćwiczenie na kwadracie 4x4. Wtedy mucha zaczyna swoją podróż od dowolnego miejsca. Im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji, a więc i trudniejsze ćwiczenie.
12. Żonglowanie: wystarczą dwie lub trzy piłeczki (zamiast piłek mogą być zwinięte w kłębek skarpetki lub woreczki z grochem), by móc bardzo efektywnie trenować zarówno wzrok (widzenie peryferyjne), jak i umysł. Przerzucając piłeczki nasze półkule współpracują i synchronizują swoją pracę, co w efekcie przyczynia się do budowy nowych połączeń między nimi, a to, jak już wiemy, w sposób naturalny wspomaga jakość pracy mózgu.
13. Układanie pytań - zadanie, które oprócz ćwiczenia na koncentrację, stymuluje sprawność językową i wyobraźnię. Oglądamy obrazek i układamy do niego jak największą liczbę pytań (co robią osoby na obrazku? gdzie odbywa się akcja? jaka jest pora roku? jaki kolor mają rzeczy na obrazku? itp., itd.)
14. Stereogramy**-** czyli obrazy przedstawione na płaszczyźnie w taki sposób, aby sprawiały wrażenie trójwymiarowych. Wpatrywanie się w stereogramy to doskonały sposób na koncentrację i wytężanie wzroku. Warto wiedzieć, że jest to także relaks

dla zmęczonych oczu.



1. Wymyślane historyjki - osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie bajki jednym zdaniem. Kolejne zdanie dopowiada dziecko. Ważne, żeby każde następne zdanie było kontynuacją poprzedniego, aby historyjka była spójna. Żeby było ciekawiej, bajkę możemy rysować w trakcie opowiadania. dziecko będzie bardziej skupione i zaciekawione grą.
2. Wszelkie matematyczno – logiczne łamigłówki np. sudoku oraz gry typu bierki, szachy, warcaby, jenga, gry planszowe, krzyżówki, itd. Rozwijają dzieci w wielu aspektach, są doskonałym ćwiczeniem pamięci i koncentracji. Pobudzają wyobraźnię dzieci, koordynację wzrokowo - ruchową, myślenie, wzbogacają słownictwo.
3. Zapamiętywanie - podajemy dziecku listę 10 rzeczowników i polecamy, by z naszej listy zapamiętało wszystkie pojazdy/owoce/kolory itp. Takie ćwiczenie doskonale kształtuje również pamięć słuchową dziecka oraz umiejętność kategoryzacji.
4. Zagadki dla dzieci - poszukiwanie odpowiedzi do zagadki to doskonały trening umysłowy, podobnie jak tworzenie samej zagadki. Oprócz ćwiczenia koncentracji kształtujemy umiejętność definiowania pojęć.
5. Zabawa „sałatka literowa”- przestawienie liter tak , aby powstały zrozumiałe wyrazy.
6. Odnajdywanie błędów w tekście - może to być tekst, w którym pojawi się jakiś dodatkowy znak np. \*,#,%. Zadanie będzie jednak o wiele trudniejsze, jeśli pojawi się dodatkowa litera lub litery zostaną zamienione miejscami.
7. Kategoryzowanie – tworzenie kategorii do podanych wyrazów np.: jabłoń, śliwa, czereśnia to ……., smutek, radość to…….
8. Wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami – odpowiednie ćwiczenia dostępne są w kolorowych magazynach, można znaleźć je również w Internecie;
9. Rozwiązywanie w myślach zadań matematycznych – na przykład dodawanie, odejmowanie, mnożenie lub dzielenie większych liczb. Należy dostosować poziom zadań do własnych możliwości, nie każdy jest bowiem mistrzem matematycznym, jednak odpowiednia koncentracja może zaskoczyć osiąganymi rezultatami!
10. Ćwiczenia z zakresu kinezjologii edukacyjnej metodą Paula Dennisona ( są to proste ćwiczenia fizyczne wymagające skupienia i doskonalące pracę mózgu np. ćwiczenia naprzemienne .**Ruchy naprzemienne to podstawowe, a zarazem najważniejsze ćwiczenie gimnastyki mózgu**. Składa się na nie naprzemienne chodzenie w miejscu, polegające na dotykaniu prawym kolanem do lewego łokcia i prawym łokciem do lewego kolana.
    1. 

Linki do treningu koncentracji :

-<http://inspiracjedlaszkoly.pl/blog/wpisy/item/164-fitness-dla-mozgu-czyli-jak-pomnazac-potencjal-tworczy-dzieci-i-uczniow-rozwiniecie-cz-1>

-<https://youtu.be/FAoFxp_8tQA?t=265>

-<http://www.neurogra.pl>

-https://www.salon24.pl/u/malwi/569493,efekt-mozarta-czyli-muzyka-ktora-stymuluje-nasz-mozg

Bibliografia:

1. Janiszewska B., Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat, Warszawa 2007;
2. Anna Jurek – „Skoncentruj się" – Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2005 r. ( Zestaw ćwiczeń dla uczniów gimnazjum i szkół ponad gimnazjalnych ze wskazówkami jak uczyć się skutecznie.
3. Dr Paul E. Dennison i Gail E. Dennison – „Gimnastyka mózgu. Podręcznik dla rodziców i nauczycieli oraz dzieci w każdym wieku"