

Консультация для родителей «Воспитание усидчивости у детей»

Воспитание усидчивости у детей дошкольного возраста является важным фактором при подготовке ребенка к школе и его дальнейшей жизнедеятельности в будущем. Для развития этих качеств ребенку нужно получить необходимый запас знаний. Дети обожают играть в шумные подвижные игры, они могут подолгу бегать, прыгать, шуметь и веселиться. Все дело в том, что малыш должен расходовать энергию, которая его переполняет. Детям сложно долго рисовать, лепить или строить башни из кубиков, ведь для этого надо обладать усидчивостью – умением концентрироваться на каком-либо занятии. Однако ни один младенец не обладает этим навыком с рождения, его надо формировать и совершенствовать по мере взросления ребенка.

Зачем развивать усидчивость?

Усидчивость и способность концентрировать внимание пригодятся ребенку уже в детском саду. Начиная со средней группы, у дошкольников проводят занятия по рисованию, лепке, развитию речи, обучению цифрам и устному счету. Если ребенок не обладает усидчивостью, он плохо воспринимает информацию, крутится, вертится и мешает проводить занятия.

В школе неусидчивый и невнимательный ребенок будет буквально испытывать сложности в учебе. Таким детям сложно воспринимать объяснения учителя, они постоянно отвлекаются и не могут понять материал по предмету. А выполнение домашнего задания у них растягивается на несколько часов.

Важно понимать, что наличие неусидчивости может быть признаком проблем в развитии нервной системы ребенка. Поэтому стоит пойти на консультацию к неврологу, чтобы убедиться, не требуется медикаментозное лечение или посещения психолога. Не забывайте, что усидчивость зависит еще и от темперамента, а также наследственности.

Какие нормы усидчивости?

Родителям важно знать, что существуют возрастные нормы концентрации внимания, которые связаны с этапами развития мозга и нервной системы. Нельзя требовать от двухлетнего ребенка, чтобы он в течение часа рисовал, собирал пазлы или играл с лего.

Степень усидчивости ребенка в зависимости от возраста:

- в два-три года кроха может складывать кубики, собирать пирамидку или играть с сортером 10-15 минут;

- в возрасте трех-четырех лет малыш может около 20 минут рисовать, лепить, собирать пазлы;
- в четыре-пять лет ребенок может играть в развивающие игры, делать аппликации, выкладывать мозаику, слушать аудиокнигу около 25 минут;
- в пять-шесть лет малыш способен до получаса раскрашивать, выполнять задания и упражнения в прописях, заниматься творческой деятельностью.

Условия для развития усидчивости

Усидчивость можно развить с помощью специальных упражнений, которые нужно выполнять регулярно. Разовые или слишком редкие занятия не помогают исправить ситуацию.

Помимо упражнений важно наладить режим дня:

- спать не менее десяти часов в сутки для дошкольников, восьми часов для школьников;
- заниматься активностями на свежем воздухе минимум полтора-два часа (подвижные игры, езда на велосипеде, самокате, роликах);
- наладить полноценное сбалансированно питание в одно и то же время каждый день.

Обязательно введите в расписание дня ребенка повседневные обязанности. Такие ежедневные рутины, как складывание игрушек, вытирание пыли или кормление кошки способствуют развитию внимательности и ответственности.

Очень важно, чтобы родители демонстрировали ребенку личный пример и могли служить образцом для подражания. Если отец постоянно переключается с одного домашнего дела на другое и ни одно не доводит до конца, а мать бросает варить обед и час болтает с подругой по телефону или висит в соцсетях, сложно рассчитывать на то, что ребенок будет усидчивым и внимательным.

Создайте ребенку удобное рабочее место для занятий рисованием, лепкой, письмом, математикой и другими делами, требующими усидчивости. Неудобный стул, не подходящий по высоте стол, слишком маленькая столешница быстро отобьют у ребенка желание чем-либо заниматься. Позаботьтесь о правильном освещении, купите качественные канцелярские принадлежности и своевременно пополняйте запасы. Во время занятий, требующих усидчивости, уберите из поля зрения телевизор, смартфон и другие отвлекающие факторы.

Развивающие игры для развития усидчивости

Пусть ребенок выберет из этого списка те активности, которые придется ему по душе. Не надо заставлять ребенка делать то, что ему не нравится. Такое воспитание усидчивости даст противоположный результат. Чтобы мотивировать ребенка заниматься, придумайте систему поощрений. Это могут быть наклейки, сладости или другие бонусы. Важно, чтобы ребенок чувствовал вашу поддержку и одобрение, поэтому хвалите его за успехи и достижения.

1. Играем со счетными палочками. Буквы, числа, геометрические фигуры, дорожки для гоночных машинок, контуры домиков – из одного-двух наборов палочек выкладываются целые композиции. При помощи пластилина можно создавать даже объемные предметы: будки для маленьких собачек, пирамиды. Увлекательные и сравнительно долгие занятия обещают специальные альбомы, выпущенные издательством «Мозаика-синтез»: «Палочки-выручалочки» из серии «Маленький художник» и «Волшебные палочки» из серии «Это может ваш малыш». Пособия недорогие, качественные, красочные. Обычно дети за один присест проходят всю книжку (10 заданий). Помимо усидчивости, игры со счетными палочками способствуют развитию воображения, пространственного мышления и тренировке пальчиков. Аналогичные занятия можно проводить, используя зубочистки. Конечно, возраст маленького ученика должен быть старше трех лет.

2. Конструируем вместе с ребенком по образцу или произвольно. Конструкторов сейчас большое множество. Пластмассовые, деревянные, магнитные, мягкие – угодить при желании удастся любому ребенку. Готовые наборы от «Лего» и других брендов, с одной стороны, делают игру более увлекательной: получаются правдоподобные и эффектные композиции. Но с другой стороны, они ограничивают работу детского воображения. Чаще всего ребенок обходится собранными предметами и не выстраивает новые, несмотря на совместимость конструктивных элементов. Выбор за родителями, а мы напомним, что конструирование – великолепное занятие для тренировки усидчивости.

3. Ищем отличия между двумя картинками. Интереснейшее и полезнейшее занятие, которое можно выполнять с листа или на компьютере. Но недостаточно просто сказать: «Здесь пять отличий, давай отыщем их все». Чтобы цель была наглядна, а ребенок не отчаялся раньше времени, лучше написать цифры от одного до пяти и зачеркивать их или же загибать пальчики. При этом важно проговаривать найденные отличия, развернуто комментировать: «На правой картинке у лисенка хвостик поднят, а на левой опущен». Со временем ребенок тоже научится давать подробные объяснения. Если по каким-то причинам такие задания ребенок воспринимает холодно,

попробуйте найти изображения по теме, ему интересной. Не так важно, машинки это будут, принцессы или здания.

4. Собираем украшения своими руками. Работа с нитками, леской, бисером, застежками и прочими элементами бижутерии всегда кропотлива и обязывает к усидчивости, аккуратности. При помощи станка для бисероплетения ускорится создание браслетов и иных плоских украшений, что очень порадует девочку. Для пробных изделий подойдут крупные бусинки, потом постепенно мама будет приобретать более мелкие, усложняя процесс и развивая в любимой дочке дефицитную усидчивость.

5. Читаем длинные, но очень интересные сказки. С четырех лет деткам предлагают длинные сказки, которые можно слушать несколько дней подряд. Когда произведение ну совсем скучно для ребенка, придется искать другое. А если маленький читатель одобрил, но все равно периодически отвлекается – самое время тренировать усидчивость. Только не окриками и ультиматумами вроде «Или ты сядешь спокойно, или я не буду больше читать». Лучше поработать над собственным голосом, интонацией, добавить, где уместно, смех или слезки – внимание детки будет приковано. В четыре года мальчики и девочки уже помнят содержание страницы, прочитанной вчера. Перед началом новой главы повторите вкратце вчерашнюю, чтобы освежить в памяти сюжет. Только не стоит читать несколько книжек параллельно: мы же учим доводить начатое до конца.

