

Консультация для родителей



«Как формировать усидчивость у ребёнка, через игры и занятия дома»

Усидчивость — одно из важных состояний человека, благодаря которому он достигает своих целей в жизни. Усидчивость объединяет в себе такие качества как терпение, внимание, целеустремлённость, самоконтроль — когда требуется выполнение работы в сидячем состоянии и доведения её до конца в определённый период времени.

Поэтому усидчивость ребёнка развивают уже с малолетнего возраста.

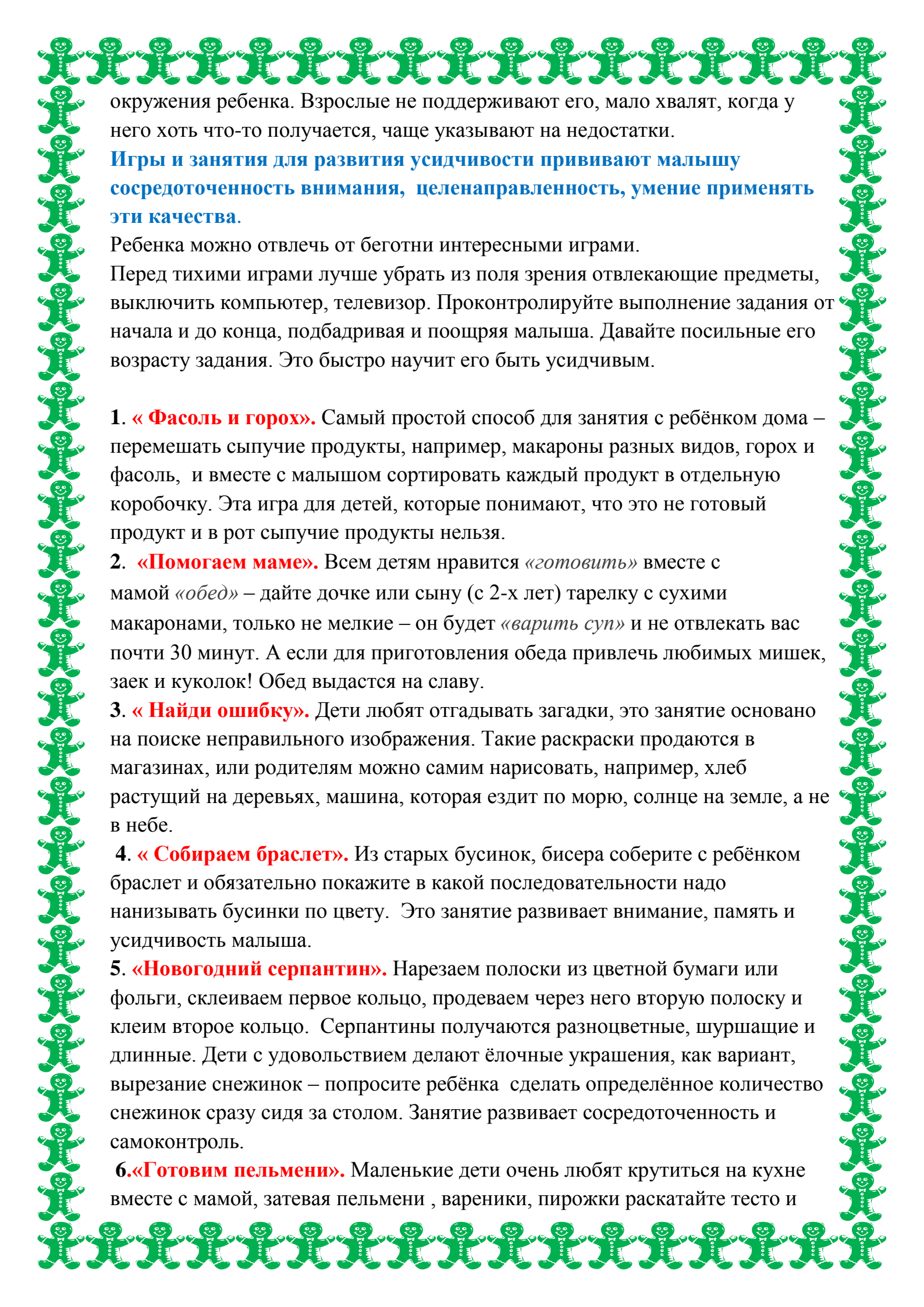
Причины неусидчивости.

1. Возможно, ребёнку просто надоели те кубики, в которые вы предлагаете ему играть. Он уже наигрался с этими предметами и не чувствует к ним ни малейшего интереса.
2. Если ребёнку очень тяжело усидеть на одном месте, он не может подолгу удерживать свое внимание на одном предмете и находится в постоянном движении – это означает, что у него имеются нарушения центральной нервной системы.

Очень часто родители относятся позитивно к тому, что ребенок подвижный, считают, что это хорошо. Обратитесь за консультацией к невропатологу.

Очень часто подвижность детей обусловлена их темпераментом, а не заболеванием. Однако подстраховаться не помешает, ведь родитель – не врач. Если не хотите идти к неврологу, можете для начала обратиться за консультацией к психологу.

3. У детей постарше причиной неусидчивости может быть неуверенность в себе. Когда-то ребенок столкнулся с неудачей. А в дальнейшем, не желая сталкиваться с ней снова, не стремится преодолеть эту неуверенность в себе, а убегает от нее. Неохотно садится за какие – либо дела, полагая, что у него все равно ничего не выйдет. Страх перед неудачей, как правило, приходит из



окружения ребенка. Взрослые не поддерживают его, мало хвалят, когда у него хоть что-то получается, чаще указывают на недостатки.

Игры и занятия для развития усидчивости прививают малышу сосредоточенность внимания, целенаправленность, умение применять эти качества.

Ребенка можно отвлечь от беготни интересными играми.

Перед тихими играми лучше убрать из поля зрения отвлекающие предметы, выключить компьютер, телевизор. Проконтролируйте выполнение задания от начала и до конца, подбадривая и поощряя малыша. Давайте посильные его возрасту задания. Это быстро научит его быть усидчивым.

1. «Фасоль и горох». Самый простой способ для занятия с ребёнком дома – перемешать сыпучие продукты, например, макароны разных видов, горох и фасоль, и вместе с малышом сортировать каждый продукт в отдельную коробочку. Эта игра для детей, которые понимают, что это не готовый продукт и в рот сыпучие продукты нельзя.


2. «Помогаем маме». Всем детям нравится «готовить» вместе с мамой «обед» – дайте дочке или сыну (с 2-х лет) тарелку с сухими макаронами, только не мелкие – он будет «варить суп» и не отвлекать вас почти 30 минут. А если для приготовления обеда привлечь любимых мишек, зайек и куколок! Обед выдаться на славу.

3. «Найди ошибку». Дети любят отгадывать загадки, это занятие основано на поиске неправильного изображения. Такие раскраски продаются в магазинах, или родителям можно самим нарисовать, например, хлеб растущий на деревьях, машина, которая ездит по морю, солнце на земле, а не в небе.

4. «Собираем браслет». Из старых бусинок, бисера соберите с ребёнком браслет и обязательно покажите в какой последовательности надо нанизывать бусинки по цвету. Это занятие развивает внимание, память и усидчивость малыша.

5. «Новогодний серпантин». Нарезаем полоски из цветной бумаги или фольги, склеиваем первое кольцо, продеваем через него вторую полоску и клеим второе кольцо. Серпантинны получают разноцветные, шуршащие и длинные. Дети с удовольствием делают ёлочные украшения, как вариант, вырезание снежинок – попросите ребёнка сделать определённое количество снежинок сразу сидя за столом. Занятие развивает сосредоточенность и самоконтроль.

6. «Готовим пельмени». Маленькие дети очень любят крутиться на кухне вместе с мамой, затеяв пельмени, вареники, пирожки раскатайте тесто и



попросите ребёнка вырезать стаканом кружки, в которые будете накладывать фарш. За обедом обязательно похвалите малыша, скажите, что без его участия, вареники не были бы такими вкусными.

Совместный домашний труд развивает у детей не только усидчивость, но и постепенно приучает к мысли о домашних обязанностях.

7. «Салфетки». Нарезаем из ткани салфетки, или покупаем готовые, наносим карандашом рисунки и вместе с малышом вышиваем, делаем аппликации, это занятие на развитие самоконтроля и доведения дела до финала. Поставьте готовые салфетки на кухне, восхищайтесь ими, чтобы ребёнок видел, что и он приносит пользу семье.

8. «Домик для котика и собачки». Берём счётные палочки и выкладываем на столе домики для любимых питомцев, тренируя не только целеустремлённость и усидчивость, но и обучаясь счёту – попросите малыша сосчитать сколько палочек ушло на каждый из домиков, если не знает – познакомьте с основами арифметики.

9. Пазлы – это головоломка, в которой необходимо из отдельных частей собрать целое. К тому же пазлы помогают развивать механическую и зрительную память, логическое, комбинаторное и творческое мышление, координацию движений и мелкую моторику рук.

10. «Мамин помощник». Дети очень любят играть с водой – мыть посуду, стирать в тазу, мыть пол. Не лишайте ребёнка такого удовольствия, хоть и придётся всё за ним убирать заново – так вы не только вырастите себе помощника, но и сформируете у ребёнка определённые навыки, он получит свой хозяйственный опыт, разовьёт усидчивость и ответственность.

11 «Дворцы и замки» из песка, из счётных палочек, лепка из глины и пластилина, раскраски, конструирование – все эти занятия направлены на развитие целенаправленности, усидчивости и самоконтроля ребёнка.

12. «Шнуровка»

Предложите малышу вдеть шнурки в папины ботинки, 4-летний уже может сам завязать их. Из картона с дырочками можно самостоятельно изготовить детали для шнуровки. Отлично помогает развитию мелкой моторики.

13 . «Планируем игру». Помогите ребёнку организовать деятельность наводящими вопросами: «Что будешь делать сначала? Что потом?». Не просто хвалите, а объясняйте, за что! Объясните ему, как он добился успеха, что для этого сделал. Так вы сформируете ему определённый алгоритм действий, и в следующий раз он постарается его придерживаться, и как следствие сформируется усидчивость.

14. «Что на что похоже?» Играть можно, гуляя. В любых предметах или природных явлениях, природе спросите у ребенка, на что похоже, например, куст или облако, или лужа. У детей очень развито воображение. Повторяйте



игру, и вы увидите, как меняются образы одних и тех же предметов у ребенка в зависимости от настроения.

15. «Чего не хватает?»

Разложите 5-6 предметов перед ребёнком, попросите его запомнить, закрыть глаза. Уберите один предмет. Пусть малыш откроет глаза и назовёт этот предмет. Игру можно усложнять: менять предметы местами, добавлять новые, просить ребенка описать убранный предмет. Так развивается усидчивость.

16. «Повторяй за мной» Под считалку делайте движения, ребёнок повторяет. Неожиданно меняете одно движение. Ребёнок должен быстро сориентироваться.

Вот небольшая шпаргалка для родителей:

➤ **Дети любят всё яркое и необычное на ощупь.** Предложите им яркие лоскутки ткани, коробочки, которые можно открыть и закрыть, баночки с крышками – это не только поможет привить ребёнку усидчивость, но и разовьёт мелкую моторику рук.

➤ **Момент соревнования.** Каждому ребёнку нравится быть первым во всём! Устройте ему соревнования: кто первый соберёт игрушки, кто первый съест обед, кто первый почистит зубы... Конечно он всё время будет выигрывать у вас! Не забудьте похвалить его. А еще можно учредить главный приз. Помогите ему стать усидчивым.

➤ **Ритуал.** Все дети любят ритуалы. Ритуал, это то, что обязательно нужно сделать перед чем-то. Например, почитать сказку перед сном, помыть руки перед едой, выключить свет и так далее. Выполнение ритуала дисциплинирует, формирует усидчивость и готовит ребенка к выполнению какой-то основной задачи.

➤ **Комментарии.** Сопровождайте все действия ребёнка комментариями: «Андрюша проснулся, потянулся, умылся, почистил зубки...» и т.д. Комментарии должны быть подробными. Так ребёнок лучше запоминает последовательность своих действий и в дальнейшем сначала сам комментирует их, а затем сможет сам составлять режим дня. Это прививает ребёнку усидчивость.

➤ **Эмоции.** Радостное восклицание, аплодисменты, выражение приятного удивления очень вам помогут стать ближе к малышу. Он будет стараться вызвать у вас больше положительных эмоций. Но не забывайте и об отрицательных эмоциях. Их выражение тоже хороший стимул.

Станьте для своего ребёнка старшим другом, наставником, чаще играйте с ним в полезные, развивающие игры, и тогда он с вашей помощью превратится из маленького ребёнка в любознательного, внимательного и усидчивого ученика.

