|  |  |
| --- | --- |
|  | **СП ДС «Сказка»**  **ГБОУ СОШ №5 «ОЦ «Лидер» г.о. Кинель** |

## Эмблема дс

**Консультация для родителей на тему:**

**«Как помочь ребёнку стать усидчивым**

**и внимательным»**

**подготовил: педагог-психолог Гурташева Е.М.**

2025

Маленьким детям сложно долго сидеть на одном месте и сконцентрироваться на одной деятельности длительное время. Для некоторых детей сложностью являются даже 2 минуты за рабочим столом. Между тем без усидчивости и концентрации внимания малышу будет сложно учиться в школе и получать нужные знания.

В этой консультации собраны лучшие советы, техники и упражнения, которые помогут маленькому энерджайзеру успокоить свой пыл, и смогут научить его выдержке, терпению, внимательности и усидчивости.

**Игры и упражнения, которые помогают выработать усидчивость и**

**внимательность**

Существует огромное количество приемов, которые в игровой и легкой форме помогут привить ребенку чувство концентрированности на процессе.

* **Рисование**

Это занятие, которым могут заниматься дети от года и старше. Сначала ребенок может просто водить по бумаге кисточкой, карандашом, мелком или руками, не пытаясь изобразить что-то конкретное. С 3 лет ребенку уже можно начинать предлагать изображать определенные предметы и раскрашивать картинки с крупными деталями. В младшем школьном возрасте дети уже могут использовать разные техники. Особенно помогают развить усидчивость такие приемы, как рисование штрихами или точками с помощью ватных палочек.

Чтобы привить ребенку любовь к рисованию, важно не наседать на него, не ругать за неправильное, по вашему мнению, исполнение и давать полную свободу выражения. Только в таких условиях малышу будет хотеться развиваться и брать все более сложные задачи.

* **Пазлы, мозаики и конструкторы**

Этот вид умственной активности также доступен с самого раннего дошкольного возраста. Уже в 2 года дети могут складывать пазлы на 4-6 элементов, а после 3 лет – на 24 элемента. При выборе пазлов обращайте внимание на само изображение. Для маленького ребенка важно, чтобы это была контрастная и красочная картинка. Чтобы малыш чувствовал важность проделанной работы, наклейте готовую картину на основу и повесьте на видном месте.

Если пазл интересен детям своим конечным результатом, то мозаика еще помогает развить воображение, ведь малышу нужно самостоятельно придумать картинку для реализации.

Что касается конструктора, то детям до 3 лет достаточно выбрать крупные кубики или блоки, из которых малыш будет сооружать простые башни. В более старшем возрасте, чтобы развить усидчивость, рекомендуем подбирать конструктор, из которого можно делать полезные фигуры для игр. Например, конструктор, из которого можно собрать замок для любимых кукол девочки или гараж для любимых машинок мальчика. Так ребенок не будет просто собирать и разбирать блоки, а у него появится цель довести начатое до конца.

* **Дидактические игры**

Развить у ребенка чувство усидчивости хорошо помогают **логические задачи и игры:**

1. нарисованные лабиринты;
2. задания «найди отличия»;
3. задания «найди предмет на картинке».

Подобные игровые упражнения часто печатаются в книгах для общего развития ребенка.

* Также концентрацию внимания можно воспитать играми на **развитие мелкой моторики рук:**

1. Сортировка мелких элементов по цвету, размеру или другим характеристикам.

2. Изготовление поделок из мелких деталей (плетение браслетов из резинок, создание украшений из бусин и т.д.).

3. Игры с прищепками или палочками для счета.

Чтобы предложенные занятия хорошо работали и помогали развить нужные качества, важно правильно подбирать их по возрасту и уровню развития.

**Ребенку должно быть интересно и игра должна вызывать желание довести начатое до конца**!

Материал подготовила

педагог-психолог Гурташёва Е.М.