

## Как развивать усидчивость у дошкольников

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.

Маленьким детям сложно долго рисовать, лепить или строить башни из кубиков, ведь для этого надо обладать усидчивостью – умением концентрироваться на каком-либо занятии.

Усидчивость – это ключевой элемент самодисциплины, и она играет важную роль в обучении и развитии ребёнка.

### Зачем развивать усидчивость

Усидчивость необходима для успешного обучения. Детям требуется сосредоточиться на уроках, выполнять домашние задания, читать и писать. Без усидчивости эти задачи могут быть сложными и утомительными.

Усидчивость помогает улучшить свои навыки решения проблем. Позволяет детям удерживать внимание на задаче, анализировать проблему и искать решения.

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

Важно понимать, что неусидчивость может быть признаком проблем в развитии нервной системы ребенка. Поэтому стоит пойти на консультацию к неврологу, психологу. Не забывайте, что усидчивость зависит еще и от темперамента, а также наследственности.

Во взрослой жизни требуется выполнение множества задач, которые требуют усидчивости и концентрации. Разработка этих навыков в раннем возрасте поможет детям быть успешными в будущем, как в личной, так и в профессиональной жизни.

Развитие усидчивости у детей требует терпения и практики. Родители, воспитатели и учителя могут сыграть важную роль в этом процессе, предоставляя детям поддержку и создавая благоприятную обстановку для обучения.

Степень развития усидчивости ребенка в зависимости от возраста:

- в два-три года ребенок 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**

Развитие усидчивости у детей основано на сочетании структурированного режима, интересных занятий и игр, направленных на концентрацию, а также комфортной обстановки без отвлекающих факторов.

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

### **Упражнения для развития усидчивости**

- Лепка, рисование (разными техниками), аппликации, оригами, вышивка;
- Сборка конструкторов и пазлов.
- **Игры на развитие внимания:** «Найди отличия», «Что пропало?», «Съедобное-несъедобное», «Ухо-нос», «Карлики и великаны», «Игра с флажками».
- **Логические задания:** Головоломки, мозаика, задачи на переливание жидкостей/круп ложкой (сравнивая количество).
- Чтение сказки с последующим обсуждением прочитанного.
- Игры со шнуровками.
- Пересыпание фасоли или гороха в бутылку с узким горлышком.
- Переливание воды из емкости с широким горлышком в емкость с узким горлышком.

Пусть малыш выберет из этого списка те активности, которые придутся ему по душе. Не надо заставлять кроху делать то, что ему не нравится. Такое воспитание усидчивости даст противоположный результат.

Важно, чтобы малыш чувствовал вашу поддержку и одобрение, поэтому хвалите его даже за маленькие успехи и достижения.

Помимо упражнений важно наладить режим дня:

- спать не менее десяти часов в сутки для дошкольников;
- 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.

## **При развитии навыка усидчивости ВАЖНО:**

### **Обучать задачам на самоконтроль**

Игры, которые требуют самоконтроля, такие как ожидание своей очереди или выполнение задачи до получения награды, могут помочь развить усидчивость.

### **Позитивно подкреплять**

Поощряйте и хвалите ребёнка за проявление усидчивости. Это поможет укрепить его мотивацию продолжать стараться.

### **Быть примером**

Дети обучаются на примере взрослых. Показывайте свою усидчивость и терпение в повседневных делах.

### **Обсуждать значение усидчивости**

Объясняйте ребёнку, почему усидчивость важна и как она поможет ему в учёбе и жизни.

**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 малыша желание чем-либо заниматься. Позаботьтесь о правильном освещении. Во время занятий, требующих усидчивости, уберите из поля зрения телевизор, смартфон и другие отвлекающие факторы.**

**С помощью этих стратегий вы можете помочь вашему ребенку улучшить важный навык усидчивости!**

**Педагог-психолог  
Науменко Юлия Федоровна**