

Пять веселых игр для тренировки усидчивости

Произвольность — это способность что-то делать не только потому, что хочется, но и потому, что это нужно делать прямо сейчас — и дальше по расписанию. Это способность сидеть за партой на уроках; способность слушать учительницу и выполнять ее задания, интересно это или нет; способность учиться в темпе, который принят в школе.



Готовность к произвольной мотивации обычно появляется у детей в возрасте 6-8 лет по мере созревания лобных долей головного мозга: то есть кто-то идет в школу уже готовым к образовательному процессу. Но есть и те, у кого-то произвольность еще находится в зоне ближайшего развития, и им можно помочь несложными, но веселыми упражнениями.

Бонус от таких занятий — развитие согласованности всех систем восприятия, появление навыков концентрации и самоконтроля, а также умение слушать учителя. Или хотя бы следить за ним глазами.

Вот пять упражнений для тренировки произвольности:

☀ Стой-постой

Ребенку нужно некоторое время стоять на одной ноге. Сначала можно придерживать. Потом стоять, не держась и согнув вторую ногу в колене. Потом — отведя вторую ногу в сторону или вперед. Если ребенок способен простоять на одной ноге 60 секунд, он готов к школе: выдержать урок за партой сможет.

☀ Пяточка к носочку

В этом упражнении нужно учиться идти ровно по линейке, ставя пятку ровно перед носком. Идти можно до стены, до мамы или папы, по полоске. Сначала — как получится. Потом вытянув руки вперед. Потом разведя руки в стороны. А потом — высший пилотаж — с закрытыми глазами (подсматривать иногда разрешается).

Кстати, наблюдая за ребенком в этом упражнении, можно лучше понять, старательный он или нет, упорный или не очень, готов все бросить при первой неудаче или расплакаться, если дело не дается.

Помогать ребенку можно, если он просит, или на вопрос: «Тебе нужна моя помощь?» отвечает: «Да». Можно направлять, придерживать за плечи или вести за руки.

☀ Локти — колени

Очень простое и знакомое многим по зарядкам упражнение. Стоя или во время ходьбы нужно высоко поднимать колени, руки при этом держать ладонями на затылке. Левым локтем понадобится тянуться к правому колену, а правым — к левому на каждый шаг. Не падать. Лбом колени не трогать. Смеяться можно!

☀ Правая рука — левая нога

Трудно и весело. Правой рукой ребенок держится за опору — за стену или за стул. Левую руку вытягивает вперед, а левую ногу отставляет назад. На счет «раз» нужно сделать взмах, при котором левая рука уходит назад, а левая нога - вперед. На счет «два» — левая рука снова впереди, а левая нога возвращается назад. Махать руками и ногами можно, пока не собьется. Потом держимся левой рукой, а правой рукой и ногой машем. Не в одну сторону, а в разные.

Самое главное — делать упражнение правильно. Для начала достаточно двух взмахов.

! Делать правильно и одновременно следить за тем, как делаешь, — это и есть тренировка произвольности.

Родители делают это упражнение без опоры. Зачем? Потому что им предстоит еще долго делать что-то странное вместе с ребенком.

☀ Делай как я

Суть упражнения в том, что дети повторяют за родителем движения. Можно зеркально, можно в ту же самую сторону. Главное — точность движений и согласованность.

— Взрослый медленно разводит руки в стороны, поднимает их вверх и медленно опускает вниз перед собой.

— Взрослый разводит руки в стороны на высоту плеч, затем уводит обе руки вправо, потом влево, далее останавливает их перед собой и опускает вниз.

— Взрослый медленно поднимает руки над головой и начинает тянуть их в сторону, при этом наклоняясь немного вбок, снова растягиваясь. Потом в другую сторону. Почему-то у многих шести- и семилеток это получается с трудом.

— И самое трудное. Взрослый делает что-то одновременно руками и ногами, вытягивает их, поднимает правую руку и левую ногу, а потом правую руку и правую ногу.

! Внимание! Если ребенок воспринимает неудачи очень болезненно, не делайте эту часть упражнения — оно сложное, а неудачи демотивируют.

Очень важно позитивное подкрепление. Получилось с первого раза или получилось наконец? «Ты молодец, ух ты, здорово!» Не получилось? «Ну давай пробовать еще! Давай учиться, давай вместе».

! И самое главное. Приведенные упражнения — это подвижные и спортивные игры, занятиями на развитие произвольности они становятся тогда, когда ребенок делает их правильно и делает по просьбе родителей.

Даже месяц ежедневных занятий (по 7-11 минут по одному упражнению в день) поможет ребенку лучше сосредотачиваться на том, что нужно делать, и выполнять действия, смысл которых он не очень понимает, но их надо выполнять. И в сентябре в школе младшекласснику будет намного проще.