



Ребёнку 5-6 лет нелегко быть внимательным и **усидчивым**. Это обусловлено возрастными особенностями. Ребёнок не рождается внимательным и **усидчивым**, эти качества необходимо в нём развивать с самого раннего детства. Ему не всегда удастся дослушать сказку до конца, в течение десяти-пятнадцати минут заниматься каким-то одним делом, тем более, если появляются отвлекающие факторы, на которые сразу же переключается внимание ребёнка.

Неусидчивый ребенок зачастую доставляет много хлопот своим родителям. Такой ребенок не может долго сидеть и заниматься одним делом. Часто он бросает свои игры и занятия так и не доделав их до конца и уже готов браться за новые.

На протяжении дошкольного возраста в связи с усложнением деятельности детей и их передвижением в общем умственном развитии внимание приобретает большие сосредоточенность и устойчивость. Так, если младшие дошкольники могут играть в одну и ту же игру 30-50 мин, то к 5-6 годам длительность игры возрастает до двух часов. Возрастает устойчивость внимания детей и при рассматривании картинок, слушании рассказов и сказок. Так, длительность рассматривания картинки увеличивается к концу дошкольного возраста примерно в два раза. Ребенок шести лет лучше осознает картинку, чем младший дошкольник, выделяет в ней больше интересных для себя сторон и деталей.

Начиная со старшего дошкольного возраста, дети становятся способными удерживать внимание на действиях, которые приобретают для них интеллектуально значимый интерес (*игры-головоломки, загадки, задания учебного типа*).



Что такое усидчивость?

Внимание и усидчивость тесно связаны друг с другом. Если ребёнок внимательный, то он может кропотливо заниматься одним делом. Если ребёнок усидчивый, то его внимание всегда будет собрано и не станет рассеиваться на посторонние вещи.

Усидчивость представляет собой способность саморегуляции и самоконтроля.

Усидчивый ребёнок обладает хорошим вниманием, он всегда выполняет начатое дело до конца и не бросает его на полпути. **Неусидчивость** характерна для дошкольного возраста, но есть дети, у которых **неусидчивость** можно назвать хронической.

Основное изменение внимания в дошкольном возрасте состоит в том, что дети впервые начинают управлять своим вниманием, сознательно направлять его на определенные предметы, явления, удерживаться на них, используя для этого некоторые средства.

Причины неусидчивости.

Во-первых, это потеря интереса к предмету, игре. Например, ребёнок собирал конструктор, ему надоело, он бросил это дело и начал играть в машинки. Если ребёнок полностью потерял интерес к игре, то, как бы вы его не уговаривали, он не будет играть в неё дальше.

Во-вторых, это неврологические заболевания. Если ваш ребёнок, словно вечный двигатель, то это не всегда хорошо. Возможно, что причина такой хронической **неусидчивости** кроется в заболевании. Особенно стоит насторожиться, если ребёнок плохо спит, ни на минуту не может успокоиться и спокойно посидеть на диване, посмотреть мультфильм, если он постоянно что-то крутит, вертит, куда-то лезет, бежит. В таком случае не стоит откладывать визит к психологу и невропатологу, потому что такая **неусидчивость** нуждается в лечении и коррекции. По крайней мере, специалисты дадут точный ответ, что является причиной **неусидчивости** – заболевание или особенность темперамента ребёнка.

В-третьих, **неусидчивость** может быть вызвана неуверенностью в себе. Например, ребёнок однажды неудачно выполнил какое-то дело, и чтобы в дальнейшем вновь с ним не сталкиваться, он будет убегать от него, заранее предполагая, что у него опять ничего не получится. Такой страх неудачи может появиться вследствие недостаточной похвалы и поддержки со стороны родителей.

Как развивать усидчивость.

Если вы регулярно, а не время от времени, развиваете в ребёнке **усидчивость**, то одновременно с нею развивается память, внимание и интеллектуальные способности. Ребёнок начинает лучше запоминать, учится анализировать, выделять главное. Развивать в ребёнке **усидчивость** не так уж и сложно, главное - делать это постоянно, учитывая при этом, что для дошкольника ведущим видом деятельности является игра.

Дальнейшие рекомендации вам в этом помогут.

Соблюдение режима дня и выполнение одного и того же действия в определенное время.

Больше разговаривать с ребенком, объяснять непонятное, показывать что-то.

Во время занятия или игры нужно выключить телевизор и оградить ребенка от посторонних шумов, которые могут помешать вашему ребенку.

Воспитывать усидчивость хорошо помогают такие виды деятельности как конструирование, лепка, аппликация, рисование, а также можно комбинировать - изобразительная лепка и т. д.

Необходимо следить, чтобы ребенок научился доводить начатое дело до конца, а если ребенок переутомился, то допустимо сделать перерыв, чтобы восстановить силы, но потом обязательно вернуться к незаконченному занятию.

Приучайте ребенка убирать свои игрушки.

Хвалите ребенка за успехи.

10 эффективных упражнений для развития усидчивости у детей

1. Собираем паззлы
2. Раскрашиваем карандашами, мелками или красками
3. Готовим еду вместе с малышом
4. Читаем длинные, но очень интересные сказки
5. Изготавливаем поделки из бумаги, пластилина, природных материалов
6. Ищем отличия между двумя картинками
7. Собираем украшения своими руками (работаем с нитками, леской, бисером и т.д.)
8. Конструируем вместе с ребенком по образцу или произвольно
9. Сортируем крупы, бусины, стеклянные камешки, другие мелкие предметы
10. Играем со счетными палочками

