

# Что такое усидчивость, зачем её развивать и 5 способов повышения усидчивости у детей дошкольного возраста.



Детство – пора радости, веселья, подвижных игр и озорных развлечений. Малыши переполнены энергией и расходуют ее на деятельность, которую считают приятной и интересной. Иногда родителям хочется, чтобы их шумный и резвый шалун нашел себе спокойное занятие. Одни дети с удовольствием принимают новые правила и могут на длительное время увлечься рисованием, лепкой или строительством зданий из кубиков. Другие – не хотят и пары минут находиться на одном месте, бросают начатое, тут же хватаясь за новые предметы. В этой статье мы разберем как развить усидчивость ребенка.

## Что такое усидчивость и зачем ее развивать?

Усидчивостью называют умение человека концентрировать внимание на какой-либо деятельности. Для приобретения этой способности нужны усилия воли, желание идти к поставленной цели, сдержанность и дисциплинированность. Ни один младенец не появляется на свет с таким набором качеств. Они вырабатываются постепенно в процессе взросления, требуют стимуляции, воздействия со стороны родителей и педагогов.

Уже в средних и в старших группах детского сада начинаются уроки по развитию речи, основам математики, творчеству. Опытные воспитатели сразу замечают, кто из детей приучен к усидчивости, а кто – нет. Ребенок, не умеющий концентрироваться на объекте или действии, плохо воспринимает информацию, не получает знаний и навыков, которые пригодятся в начальной школе. Впоследствии это отражается на качестве учебы, уровне образованности и последующей успешности в жизни.

## Как определить, что ребенок неусидчив?

Часто случается, что родители рано поднимают панику, считая свое чадо неусидчивым и невнимательным. Современные папы и мамы с первых лет жизни начинают стимулировать развитие малышей, порой предъявляя завышенные требования. Не стоит ждать от дошкольника успешного изучения таблицы умножения или желать, чтобы отпрыск часами складывал пазлы. Деятельность должна подбираться по возрасту и занимать определенное количество времени:

- Ребенок от 2 до 3 лет может выдержать не более 10 – 15 минут, рассматривая картинки, собирая пирамидки или складывая кубики.
- В 3 – 4 года рисование красками и карандашами, лепка из пластилина могут длиться не больше 20 минут.
- К 4 – 5 годам упражнения по развитию речи и арифметике, декорированию и аппликации не должны превышать 25 минут.
- Дошкольник 5 – 6 лет может проводить около 30 минут, работая над логическими задачами и программами по подготовке к школе.



Учитывая эту шкалу несложно определить степень усидчивости вашего малыша. Предложите ему настольные игры, совместное чтение книг или творческий труд, рассчитанные на его возраст. У детей разные предпочтения, поэтому какие — то предметы могут просто не вызывать интерес. Смените несколько вариантов, если в течение длительного времени ребенок не стал концентрироваться ни на одном из занятий, нужно приниматься на воспитание усидчивости.

Методика развития усидчивости у дошкольников

Умение сосредоточиться нередко зависит от темперамента или наследственности. Бывает так, что повзрослевшие непоседы чудным образом превращаются в ответственных школьников, но в большинстве случаев проблема требует решения посредством систематических упражнений. Результат не появится через несколько дней, выработка новых навыков – процесс постепенный и достаточно длительный.

## 1) Организация режима дня и личный пример

Не стоит мечтать об усидчивом и дисциплинированном малыше, если члены семьи не являются предметом подражания. Бесполезно рассказывать крохе, как важно доводить до завершения начатое дело и соблюдать распорядок дня, если перед глазами он видит совсем другие примеры: папа бросает на полпути ремонт утюга, мама не выпускает из рук мобильный телефон, даже когда варит суп, а брат не делает домашнее задание. Ориентируясь на старших, ребенок быстро поймет, что правила можно не выполнять.

Подъем, отбой, прием пищи, развлечения должны проходить приблизительно в одно и то же время. Соблюдения режима способствует привитию навыков самодисциплины и хорошему настроению. Занятия лучше проводить утром после завтрака или во второй половине дня. Необходимым атрибутом является прогулка, в течение которой дошкольник насытится свежим воздухом и выплеснет переизбыток энергии в ходе подвижных игр. В плохую погоду выход на улицу заменяется физминуткой или танцами в хорошо проветренной комнате.

## 2) Создание оптимальных условий

Удобное положение имеет большое значение для ребенка. Ему не захочется слушать аудиокнигу, собирать части конструктора или рисовать, если он сидит на неудобном стуле при недостаточном освещении. Испытывая дискомфорт, он будет отвлекаться, чтобы поменять положение или улучшить обзор. Стол – это место, где можно лепить, строить, раскрашивать. При правильном выборе мебели столешница должна располагаться на 2 – 3 см. ниже уровня груди, чтобы ребенок сумел спокойно опереться локтями. Идеальным вариантом считаются экземпляры с наклоном поверхности и регулицией высоты. Хороший стул помогает улучшить эффективность процесса и сохранить осанку, его высота зависит от роста.

Рост	Высота стула
------	--------------

85 – 100 см.	22 см.
100 – 115 см.	28 см.
115 -129 см.	32 см.

Обязательным аксессуаром является настольная лампа, лучше, если конструкция будет регулируемой. Если ваша детка рисует и пишет правой рукой, то светильник должен стоять с левой стороны, если дошкольник левша – справа. В темное время суток нужно включать дополнительные приборы с мягким равномерным светом. Чтобы ребенок мог сосредоточиться, необходимо устранить отвлекающие предметы и звуки: выключить музыку и телевизор, убрать из поля зрения гаджеты.

### 3) Привлечение к занятиям в группе

Если ребенок посещает детский сад, ему приходится принимать участие в коллективных уроках, спортивных соревнованиях и подготовке к утренникам. Это способствует поднятию самооценки, мотивирует к приложению усилий в освоении того или иного навыка. Родителям, желающим, чтобы их сын или дочь вышли из дошкольного учреждения подготовленными к школе, нужно постоянно общаться с воспитателями, расспрашивать об успехах и неудачах своего чада. Большое значение имеет поощрение влечения к какому — либо творчеству или спорту. Если позволяет возможность, стоит записать дошкольника в кружок или секцию, не забывая при этом об ограничении нагрузок ввиду возраста. Сегодня открыто множество клубов и центров раннего развития, где квалифицированные психологи и педагоги индивидуально подходят к проблемам каждого подопечного, работая по испытанным методикам с применением массы тематического реквизита.

### 4) Упражнения для развития усидчивости

Прекрасно, если родители уже выявили у своего чада талант или тягу к какому-то роду занятий. Это может быть музыка, спорт или рисование. Но в раннем возрасте детям сложно определить, что им больше по нраву. Предлагая различные виды творчества, проще выявить наклонности и выработать усидчивость. Существует несколько проверенных и эффективных методов:

- Плоские и трехмерные пазлы, мозаика.
- Рисование мелками, раскрашивание картинок и объемных фигур, поделки из бумаги, лепка из соленого теста и пластилина.
- Чтение сказок с обсуждением текста и иллюстраций.
- Логические задачи по поиску отличий, выявлению предметов одного цвета, формы, размера, эксперименты со счетными палочками.
- Деревянные, магнитные, пластиковые конструкторы, создание картин и украшений из бусинок и бисера.
- Совместное приготовление пищи, уборка игрушек, украшение дома к праздникам.

### 5) Поддержка и поощрение

Мнение родителей – самое важное для дошкольника. Он должен знать, что папе и маме небезразличны его достижения. Необходимо искренне хвалить за успехи и поддерживать при неудачах. В случаях, когда ребенок не может справиться с задачей, нужно одобрить

его старания и оказать помощь. Хорошим стимулом считаются сладкие и приятные бонусы, получаемые за отличную работу. Выставка поделок на полке и дневник достижений отлично поднимают самооценку. Залогом эффективных занятий является принцип «от меньшего к большему», начинайте с самых простых и коротких заданий, постепенно увеличивая сложность и время.

При комплексном подходе к проблеме и выполнении рекомендаций очень скоро будет повод отметить первые результаты. Не стоит останавливаться на достигнутом, и впоследствии любимое чадо поразит вас своими успехами и целеустремленностью.