

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 400» г.о. Самара

*Консультация для родителей*

*Как преодолеть рассеянность у дошкольника?*



Самара, 2019

Если Ваш ребенок постоянно забывает какие-то мелочи, отвлекается по пустякам, и не может усидеть спокойно, занятый одним делом, даже 10 минут, то тогда вам надо постараться помочь ему справиться с его рассеянностью.

Для маленьких детей рассеянность – это норма поведения в возрасте до 5-7 лет, а то и немного старше. Более того, ребенок до 12-18 месяцев в принципе не умеет концентрировать свое внимание на чем-то одном, пусть даже самом интересном и привлекательном, достаточное время. Но это не значит, что вопрос с непроизвольным вниманием, когда взгляд и мысли у вашего малыша переключаются с одного предмета на другой, можно оставить как есть.

Важно лишь в этом случае не путать рассеянность с отсутствием внимания или плохой памятью. Рассеянный ребенок вполне может быть очень внимательным. Последите за ним: например, он увлеченно, тщательно, и с вниманием к каждой детали, собирает мозаику или конструктор, но, когда пришла пора складывать игрушки на место, по рассеянности не убрал половину запчастей. Или другой пример: маме и папе показалось, что малыш плохо запоминает названия цветов, но проблема тут в другом: из-за рассеянности во время занятия он просто не обратил внимания на тему занятия, зато отлично запомнил, как за окном собака гонялась за кошкой... Иными словами, в обоих описанных ситуациях и внимание, и память работают прекрасно, просто направлены они на другое, не столь значимое для вас.

Что такое рассеянность?

**Синдром рассеянного внимания** представляет собой состояние, сопровождающееся нарушением умственной деятельности, когда ребенок неспособен длительно концентрировать свое внимание на каком-либо одном предмете или занятии.

В этом случае маленький человечек несобранный, не так застегивает пуговицы на одежде, надевает правую варежку на левую руку, сегодня он с легкостью называет изображенные на рисунке цифры и буквы, а завтра путает их. Такой малыш может забыть дорогую ему мягкую игрушку после прогулки во дворе в песочнице, но при этом притащить домой горсть приглянувшихся камушков. А уж про ситуацию, когда ребенок «забыл» донести до рта полную ложку супа, засмотревшись или задумавшись, и говорить не приходится – она, наверное, знакома любому родителю...

Рассеянный ребенок не умеет выделять главное при наблюдении в деятельности, следовать четкому порядку, быть организованным и исполнительным.

***Что можно сделать, чтобы развивать сосредоточенность у ребенка, преодолеть его рассеянность?***

❖ Обычно рассеянность - результат ***непоследовательного воспитания.***

Если ребенок приучен к порядку, усвоил навыки дисциплины и организованности, привык заканчивать начатое дело, он не может быть рассеянным. И, наоборот, если родители позволяют нарушать режим, а беспорядок в уголке ребенка его забывчивость расценивают как мелочи, незаметно в поведении дошкольника появляется неорганизованность и рассеянность. Эти качества особенно отрицательно скажутся в школьном возрасте. Рассеянному школьнику трудно учиться, он отвлекается, не слушает объяснений учителя, может не выполнить задания. Рассеянный ученик часто попадает в смешные и досадные положения.

Прежде всего, не следует упрекать дошкольника и наказывать его за несобранность, забывчивость, неаккуратность. Необходимо терпеливо тренировать его в правильном поведении, учить преодолевать свои недостатки. Для этого должен строго соблюдать четкий режим дня. Режим не позволяет менять занятия по настроению, требует сосредотачивать внимание и волю на начатом деле и доводить его до конца. Приучая ребенка к выполнению режима, ему напоминают, что нужно сделать, контролируют его действия. Постепенно соблюдение режима войдет в привычку, ребенок научится ответственно относиться к разным обязанностям.

❖ ***Физиологические причины*** возникновения у детей рассеянности – одни из самых распространенных. Причем их может быть огромное количество! Например, недосып или неправильное питание ведут к потере концентрации ребенка даже в простейших ситуациях. Сюда относятся и недостаток витаминов и полезных микроэлементов. И все это решается за счет изменения рациона и режима дня малыша: проанализируйте и скорректируйте их так, чтобы исключить негативные факторы. Про различные заболевания и говорить не приходится, они серьезно влияют на поведение маленьких детей. Поэтому без визита к специалисту, который точно укажет, что рассеянность связана с ними, и расскажет, как избавиться от такой проблемы, не обойтись.

❖ ***Планирование***

От рассеянности помогает четкий план действий, которому необходимо следовать. Договоритесь с ребенком еще накануне вечером, что вы планируете сделать завтра, причем по пунктам: утренний туалет, зарядка, завтрак, рисование, прогулка в парк, обед, сон... Четко следуя проговоренному графику, вы сможете не просто жить по режиму (что уже само по себе хорошо для маленького ребенка), но и научите малыша распределять силы (не ставить слишком много в один день), осознавать стоящие перед ним задачи, выделять среди них наиболее важные и неотложные. Кстати, обратите внимание, в какие часы ваш ребенок показывает высокий уровень концентрации. Именно на это время и должны приходиться те занятия, которые требуют серьезного и вдумчивого подхода.

❖ ***Игровые упражнения***

С рассеянностью можно и нужно бороться при помощи специальных тренировок в спокойной обстановке с минимумом отвлекающих факторов. Они во многом схожи с теми, которые используются, когда ребенку нужно привить наблюдательность и усидчивость. Предлагайте малышу творческие игры: от рисования и лепки из пластилина до аппликаций и шитья игрушек своими руками.

Проявлять сосредоточенность, внимание ребенок может только в том, что его захватило, увлекло: что-то мастерит; ухаживает за аквариумом и животным; поливает растения и т.д. Поощряя такие занятия, внушать пользу, значимость его дела, и очень полезно для семьи. Но нельзя перегружать детей длительными, монотонными занятиями.

***Внимательность, сосредоточенность ребенка лучше всего тренирует в игре.***

#### **1. Игра «Что изменилось?»**

✓ Мелкие предметы, рассыпьте на столе, пусть ребенок запомнит, где, что лежит. Закройте всё бумагой и предложите назвать предметы.

✓ Поставьте 5 – 6 игрушек. Попросите ребенка закрыть глаза, а сами поменяйте местами или уберите игрушку. Ребенок должен сказать, что изменилось (проиграть несколько раз). Еще сложнее: заменить – какие изменения произошли с игрушкой (исчезла туфелька, появился бант и т.д.).

#### **2. Игра «Съедобное – несъедобное»**

Взрослый бросает мяч и называет предметы и продукты питания. Если называется что-то съедобное, ребенок ловит мяч, если несъедобное – прячет руки.

#### **3. Упражнение «Подбери узор»**

Взрослый раздает детям карточки с изображением различных узоров, состоящих из геометрических фигур. Дети рассматривают фигуры. Затем взрослый начинает показывать геометрические фигуры, а дошкольники находят на карточках соответствующие изображения.

#### **4. Игра «Домино»**

Дети за столом играют в домино (с изображением различных предметов). Ведущий следит за соблюдением правил игры.

#### **5. Игра «Летает, не летает»**

Взрослый называет различные предметы и животных. Если называется предмет, который летает, ребенок поднимает руки, если называется предмет, который не летает, приседает.

#### **6. Упражнение «Собери целое»**

Дети собирают целую картинку из частей (пазлы).

#### **7. Игра «Скажи наоборот»**

Взрослый бросает мяч ребенку. Ребенок возвращает мяч, называя слово с противоположным значением.

#### **8. Упражнение «Нелепицы»**

Взрослый показывает детям картинки и предлагает найти на них то, чего не бывает в жизни.

### **9. Упражнение «Найди отличия»**

Взрослый показывает ребенку два почти одинаковых рисунка и просит определить, чем один рисунок отличается от другого.

### **10. Упражнение «Зашумленные картинки»**

Взрослый кладет перед детьми картинку, на которой нарисованы хаотично переплетенные линии, и предлагает найти скрытое за этими линиями изображение.

### **11. Игра «Земля, воздух, вода, огонь»**

Дети встают в круг. Ведущий поочередно бросает детям мяч, говоря: «Вода» («Воздух», «Земля»). Ребенок возвращает мяч, называя животное, которое ходит по земле (плавает в воде или летает). При слове «Огонь» ребенок должен повернуться вокруг себя и хлопнуть в ладоши.

### **12. Упражнение «Опиши по памяти»**

Взрослый на короткое время показывает детям куклу (любую игрушку), затем убирает ее и предлагает ответить на вопросы: «Какие у куклы волосы? Какое платье? Какие глаза? Есть ли у куклы банты (туфельки, носочки)? Стоит она или сидит?» и т. д.

Предлагаемые игры не требуют много времени, но их значение в преодолении у дошкольника рассеянности и воспитании внимательности переоценить невозможно.