

- Важно помнить о том, что уже в первом классе детям придется слушать и запоминать урок, выполнять задания учителя и выдерживать, хотя и с перерывами на физминутки, положенные 35-40 минут.
- Не секрет, что каждому родителю хочется как можно дольше длить беззаботное детство, поэтому многие полагаются на авось: придет время, и школа научит сидеть на месте. Однако в рекомендациях будущим первоклассникам педагоги советуют еще до школы ежедневно уделять время занятиям, направленным на развитие усидчивости.
- Для таких игр и занятий лучше выбрать момент дня, когда ребенок менее склонен к активным играм и готов сосредоточиться. Убрать внешние раздражители: работающий телевизор или открытый экран ноутбука.
- Устанавливая временную планку первых «уроков», нужно ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка.
- Обладатели спокойного характера могут заниматься одним делом полчаса или даже дольше.

- Если же ваш дошкольник способен концентрироваться на заданной теме всего 10 минут, постарайтесь извлечь пользу и из 10 минут.

#### **Что можно делать в это время:**

- ✓ читать;
- ✓ рисовать, лепить, делать аппликации;
- ✓ собирать пазлы;
- ✓ играть в настольные игры;
- ✓ решать головоломки;
- ✓ собирать конструктор.
  - При этом важно доводить начатое до конца. Чтобы ребенку был ясен горизонт предлагаемого занятия, скажите: «Давай прочитаем две истории, а потом пойдем ужинать» или «Предлагаю пораскрашивать, пока вода набирается в ванну».
  - После того, как ребенок порисует, попросите вылить воду из стакана, помыть кисточки и убрать альбом, чтобы дело было полностью завершённым.

○ Избегайте мультизадачности. Детское внимание легко рассеивается, если предложить большой объем заданий или несколько занятий сразу. Затевая большое дело, разбейте его на несколько маленьких и озвучьте ребенку план. Решили слепить алфавит: давай утром вылепим пять букв, вечером – еще пять, а оставшиеся буквы перенесем на следующий день. Можно даже нарисовать этот план и придерживаться его, вычеркивая выполненные пункты один за другим.

○ Играйте вместе. Недостаточно выдать малышу коробку с пластилином и отпустить его в творческое плавание. Именно родители демонстрируют, как приложить усилия и довести начатое до конца. В связи с этим важно хранить детские поделки: ребенку хочется знать, что результат его труда ценят, а главное – этот результат виден и осязаем.

○ Проще всего детям удастся сосредоточиться на делах, которых им посильны и интересны. Вспомните, о чем,

кроме мультфильмов, вас чаще всего просят: "Ну, пожалуйста, еще пять минут!" – настольная игра-бродилка, ловля рыбок магнитной удочкой, вышивание?

- Ребенок может избегать клея и ножниц, потому что у него пока не получается аккуратно вырезать самому, или он может не испытывать тяги к изучению букв. Если время до школы есть, отложите азбуку и займитесь чем-то, что у малыша получается лучше: возможно, он любит конструкторы или заинтересованно смотрит на шахматы.

- Время от времени предлагайте другие занятия, способствующие усидчивости.

- Если в поле зрения не будет слишком много отвлекающих факторов: компьютера или множества разбросанных игрушек, ребенок вполне может согласиться почитать вместе с вами или собрать мозаику.

- Терпеливости требуют и многие повседневные занятия: от приготовления еды до посадки растений, сбора урожая и даже рыбалки.

- Пользуйтесь тем, что вызывает интерес.

- Отмечайте успехи, подбадривайте детей, чтобы не сдавались, если что-то не получается сразу.

- Предложите свою помощь, подскажите, как сделать другим способом.

- Будьте аккуратны с критикой: родительское самообладание и терпение играют важную роль.

- А похвалу лучше не сдерживать и обязательно делать акцент на том, что еще неделю назад малыш выходил фломастером за контур, а теперь может провести ровную линию по пунктиру, или как это здорово, когда он так старался складывать слоги и вот теперь может прочесть название любой вывески.

- Детям важно быть уверенными в том, что у них все получится, а что как не родительская похвала может вдохновить лучше всего.

**КГКУ Детский дом 14**  
**Служба подбора, подготовки и**  
**сопровождения замещающих семей**

## **Как развивать усидчивость**



e-mail:  
[det-dom14@edu.27.ru](mailto:det-dom14@edu.27.ru)

**682970**  
Хабаровский край  
г. Бикин  
ул. Дальневосточная, 21  
Тел: **8 (42155) 22-4-19**