

Консультация для родителей **«Что такое усидчивость, зачем и как ее развивать?»**

Подготовила воспитатель Зеленкова Е.В.

Современные родители часто сталкиваются с таким явлением как непоседливость ребенка — его сложно удержать на месте продолжительное время. Что такое усидчивость и зачем ее развивать? *Усидчивость – это способность сосредотачиваться на определенном виде деятельности в течение нужного времени.* Усидчивость - это важнейший ключ к успеху в процессе обучения. Однако не все детки в возрасте до 6-7 лет могут спокойно усидеть на одном месте, а уж малыши раннего возраста тем более, для них даже 10 секунд спокойствия или ожидания чего-либо это целая вечность. И очень важно уже с раннего возраста приучать детей к дисциплине, чтобы во время обучения в школе не возникла проблема дефицита внимания.

Рекомендации для родителей:

- Ребенок должен соблюдать режим дня, так как это основа всего.
- Следите за правильным питанием.
- Приучайте ребенка к тому, что у него есть, не только права, но и обязанности. Ребенок должен помогать с домашними делами – это позволит ему не только улучшить усидчивость, но и почувствовать себя нужным.
- В тренировке усидчивости нужно использовать игровой процесс.
- Больше занимайтесь с ребенком творчеством.

7 эффективных упражнений для развития усидчивости у детей:

Рисование. Рисовать любят дети всех возрастов. Сначала позвольте ребенку рисовать то, что он хочет, но со временем нужно придумывать темы для рисунка. Раскрашивание требует еще больше увлеченности и сосредоточенности. Раскраски, разумеется, нужно подбирать в соответствии с интересами ребенка. Также можно предложить ребенку рисовать при помощи разных техник – рисование ладошками, ватными палочками, солью, свечой, рисование на песке (в соответствии с возрастом ребенка конечно).

Пазлы. Уже с 2-летнего возраста можно давать ребенку собирать пазлы из 4-6 частей. К 5 годам ребенок уже вполне может справиться с картинкой из 5-4 деталей. Тематика картинки опять же должна соответствовать интересам ребенка.

Мозаика. Игры с мозаикой требуют еще большей усидчивости. По началу можно просить ребенка выкладывать цветные, однотонные,

волнистые линии, затем уже приниматься за выкладывание картинок, постепенно усложняя их.

Поделки. Для этого занятия можно использовать любые подручные материалы, главное, чтобы в процессе была изюминка, которая заинтересует ребенка.

Сказки с продолжением. Рассказывайте ребенку истории частями, в течение нескольких дней. Конечно, сюжет должен быть увлекательным и непредсказуемым. Рассказ нужно всегда останавливать на самом интересном месте, и продолжать его только на следующий день.

Игра «Найти отличия». Очень увлекательное и полезное занятие. Чтобы ребенку было проще и интереснее в нее играть, нужно написать цифрами количество отличий, и когда отличие будет найдено, зачеркивать соответствующую цифру. Так ребенок будет наглядно видеть, что он справляется, и это придаст ему уверенности.

Сортировка мелких предметов. Подойдут стеклянные камешки, бусины, крупы. Это упражнение крайне полезно для глазомера, мелкой моторики и усидчивости. Интересно сортировать бусины не только по размеру, но и по цвету, форме. Развивать у ребенка усидчивость – это увлекательное занятие.

В процессе игры можно не только помочь ребенку стать более внимательным, но и раскрыть его индивидуальные способности.