

Ćwiczenia na koncentrację

dla przedszkolaków

Ćwiczenia ruchowe:

"Zamrożenie": Dzieci poruszają się przy muzyce, a gdy muzyka się zatrzymuje – muszą zastygnąć w bezruchu.

Zabawy z piłką: Rzucanie i łapanie piłki w rytmie, na zmianę z powtarzaniem słów (np. rymujących się wyrazów).

Ćwiczenia językowe:

„Rymowanki detektywa”: Wypowiadasz słowo, a dzieci muszą znaleźć inne słowo, które się rymuje. To pomaga trenować słuch fonematyczny.

„Łańcuch słów”: Jedno dziecko mówi słowo, kolejne mówi słowo zaczynające się na ostatnią literę poprzedniego słowa.

Ćwiczenia sensoryczne:

Rysowanie oburącz: Dziecko trzyma kredki w obu rękach i jednocześnie rysuje te same kształty obiema rękami.

Ścieżki sensoryczne: Chodzenie po fakturach (matach, materiałach) z zamkniętymi oczami – wspiera koncentrację i uważność.