



**Консультация для родителей детей раннего возраста.**

**«Что такое "усидчивость" у малышей до 3-х лет?»**

**Подготовила воспитатель: Белая Е.В.**

## Что такое "усидчивость" у малышей до 3-х лет?

Это не про долгие монотонные занятия. Для малыша в этом возрасте усидчивость – это:

- **Способность увлечься игрой или занятием на несколько минут (даже 5-15 минут – это уже отлично!).**
- **Интерес к процессу, а не только к результату.**
- **Активное взаимодействие с предметами (например, попытки собрать простую пирамидку, фигурку из сортера).**
- **Способность вернуться к занятию после непродолжительного отвлечения.**
- **Желание повторять понравившуюся игру или действие.**

## Почему важно начинать развивать это рано?

Раннее развитие навыка сосредотачиваться закладывает фундамент для:

- **Успешного обучения в будущем:** Легче осваивать новые знания и навыки.
- **Развития речи:** Умение слушать и воспринимать информацию.
- **Эмоциональной регуляции:** Умение справляться с небольшими трудностями в процессе деятельности.
- **Формирования самостоятельности:** Ребенок учится управлять своим вниманием и действиями.

## Как помочь малышу развить усидчивость?

### 1. Создайте правильное окружение:

- **Минимизируйте отвлекающие факторы:** Перед началом игры или занятия выключите телевизор, уберите лишние игрушки, создайте относительно тихое пространство.
- **Организируйте "зону интереса":** Уберите часть игрушек, оставив те, которые соответствуют возрасту и текущим интересам ребенка. Доставайте их постепенно, чтобы не перегружать малыша выбором.

### 2. Играем с удовольствием – ключ к вниманию:

- **Используйте то, что интересно ребенку:** Наблюдайте, что именно увлекает вашего малыша. Любит ли он строить? Сортировать? Рисовать? Строить игру на основе его интересов.
- **Сортеры, пирамидки, вкладки:** Игрушки, где нужно что-то куда-то положить, вставить, построить, отлично развивают логику и удерживают внимание. Начинайте с простых, с 2-4 деталей.
- **Сенсорные игры:**

- **Лепка:** Игра с пластилином, тестом, кинетическим песком. Это не только развивает моторику, но и отлично захватывает малыша.
- **Водные игры:** Купание с игрушками, переливание воды из одной емкости в другую.
- **Сортер с крупами/макаронами:** Под вашим присмотром можно пересыпать, перекидывать.
- **Чтение книг:** Читайте яркие, с крупными картинками книги. Останавливайтесь, задавайте простые вопросы ("Где кошка?"), обсуждайте иллюстрации. Не заставляйте слушать, если интерес пропал.
- **Простые творческие занятия:**
  - **Пальчиковые краски:** Рисование пальчиками на большом листе бумаги.
  - **Крупные мелки/карандаши:** Пусть малыш рисует на большом листе или даже на асфальте (под присмотром).
  - **Наклеивание:** Крупные наклейки, которые легко отклеить и приклеить.

### 3. Постепенно увеличиваем время:

- **Начинайте с малого:** Не ждите, что ребенок будет заниматься чем-то 20 минут. Начните с 3-5 минут, если видите, что он увлечен.
- **Следуйте за ребенком:** Как только интерес начинает угасать, не настаивайте. Лучше пусть игра закончится на позитивной ноте.
- **Продлевайте время естественным образом:** Постепенно, когда вы видите, что малыш стал более заинтересованным, можно пробовать немного дольше удерживать его внимание на одном занятии.

### 4. Показывайте пример:

- **Сам будьте вовлечены:** Если вы читаете книгу, пусть малыш видит, что вы увлечены. Если вы рисуете, можно предложить ему рядом с вами поставить свой альбом.
- **Говорите о процессе:** "Смотри, как я старательно рисую солнышко!"

### 5. Позитивное подкрепление и похвала:

- **Замечайте усилия:** Хвалите ребенка не только за результат, но и за старания. "Ты так здорово пытался собрать башню!", "Вижу, тебе очень нравится эта книжка!".
- **Поощряйте интерес:** "Ты так увлеченно играешь с этими кубиками, молодец!"

### 6. Важность движения:

- **Не требуйте сидеть на месте:** Малыши имеют потребность в движении. Чередуйте спокойные занятия с активными играми. Например, после 10 минут рисования предложите малышу попрыгать или побегать.

## **7. Ограничьте экранное время:**

- **Пассивное потребление информации:** Слишком много мультфильмов и игр на планшете могут приучить мозг к быстрой смене картинок и снизить способность концентрироваться на более "медленных" занятиях.

## **Что НЕ стоит делать:**

- **Заставлять сидеть насильно:** Это вызовет только негатив и отторжение.
- **Ругать за отвлечение:** Это возрастная особенность.
- **Сравнивать с другими детьми.**

## **Главное – терпение и любовь!**

Развитие усидчивости – это марафон, а не спринт. Ваша задача – создать условия, в которых малыш сам захочет исследовать мир, пробовать новое и будет получать удовольствие от этого процесса. Создавайте позитивный опыт, будьте чуткими к потребностям своего ребенка, и вы увидите, как постепенно он будет открывать для себя радость от увлеченного занятия!