

## Как научить ребенка усидчивости и внимательности

### 10 эффективных упражнений для развития усидчивости у детей

1. Собираем паззлы
2. Раскрашиваем карандашами, мелками или красками
3. Готовим еду вместе с малышом
4. Читаем длинные, но очень интересные сказки
5. Изготавливаем поделки из бумаги, пластилина и природных материалов
6. Ищем отличия между двумя картинками
7. Собираем украшения своими руками (работаем с нитками, леской, бисером и т.д.)
8. Конструируем вместе с ребенком по образцу или произвольно
9. Сортируем крупы, бусины, стеклянные камешки, другие мелкие предметы
10. Играем со счетными палочками



### Упражнения и игры для развития внимания у детей

1. Рисование узоров по клеточкам.
2. Рисование рисунков с опорой на образец (срисовывания).
3. Вычеркивание (зачеркивание, подчеркивание) заданных букв из
4. Поиск спрятанных в строчках букв, например, долпраптекамтръдроз далжекарандаштмопр дятеллевшаноликлит ма.
5. Поиск выхода из лабиринтов (по картинкам).
6. Кодирование (расставить знаки в фигурах по заданному образцу).

