**PRZYKŁADY ZABAW, TECHNIK I ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH
KONCENTRACJĘ UWAGI**

Koncentracja to zjawisko polegające na skupieniu, uwagi
i skierowaniu jej na określony przedmiot, zagadnienie, wydarzenie,
sytuację czy zjawisko.

Koncentracja uwagi może nastąpić pod wpływem świadomego działania
człowieka, który w konkretnej chwili chcąc rozwiązać problem, wykonać
dokładnie powierzoną pracę, zrozumieć określone zagadnienie itp.,
świadomie kieruje i intensyfikuje swoją uwagę na wybrany przez siebie
z otoczenia zakres lub na określone myśli. Wraz ze wzrostem koncentracji
na określonym bodźcu lub myślach, następuje zjawisko oddzielenia
percepcji od pozostałych zjawisk i ich ignorowaniu. Koncentracja uwagi
może również następować samoistnie, bez wyraźniej, uświadomionej woli
człowieka, podczas percepcji określonego zjawiska lub prowadzenia
określonego działania.
Parada zwierząt
Dzieci dobierają się w pary. Jedno z dzieci wydaje dźwięki
charakterystyczne dla danego zwierzęcia, drugie demonstruje
specyficzny sposób poruszania się.

Dodaj swój ruch
Dzieci siedzą w kręgu. Jedno z dzieci wstaje i demonstruje
prosty ruch. Następnie kolejna osoba wstaje, powtarza jej ruch
i dodaje swój. W trakcie gry nie można rozmawiać. Jeśli ktoś
ominie jakiś ruch lub się odezwie wypada z gry.

Kołyska
Dzieci klęczą w kole trzymają ręce na ramionach sąsiadów.
Kołyszą się w prawo i w lewo. Następnie przechylają się do
przodu i do tyłu.

Bęben
Prowadzący wydaje polecenia i uderza w bęben różnicując tempo:
ruszaj się - stój; bądź miłym kotkiem, złym psem, zmęczonym
słoniem, wesołą małpką, pracowitą pszczółką, hasającym konikiem,
sennym misiem.

Najlepszy detektyw
Jedno z dzieci wychodzi za drzwi. Prowadzący zadaje pozostałym
pytania na jego temat (włosy, oczy, wzrost, ubranie). Kiedy
wybrane dziecko wraca, pozostali mogą przekonać się, czy byli
spostrzegawczy.

Reklama
Każde dziecko powinno zareklamować siebie przed innymi jako
specjalistę w wybranej dziedzinie.

Dłoń
Dzieci obrysowują na papierze swoja dłoń. W kręgu mówią o tym,
co ta ręka umie robić dobrze. Następnie każde dziecko może
pokazać pantomimicznie to, co chciałoby robić dobrze.

Jestem butem
Każde z dzieci wybiera sobie przedmiot, a następnie wyobraź
sobie jak by to było gdyby ono było tym przedmiotem. Wymyśla
trzy cechy charakterystyczne dla przedmiotu. Następnie
uczestnicy przedstawiają się np. Jestem ciepły, miękki, wygodny,
a reszta grupy zgaduje, jaki przedmiot jest opisywany.

ZABAWY Z RYTMAMI
Celem tej kategorii jest rozwijanie zdolności selektywnego
i ukierunkowanego słuchania, umiejętności koncentrowania się
na dźwięku i ogólnego wzmocnienia uwagi, w skrócie -
nastawiania uszu.

"Muzyczna rozmowa" - Rozwijająca umiejętności słuchania. Uczestnicy
z instrumentami siadają naprzeciw siebie w dwóch rzędach, w ten sposób, że każda osoba z jednego rzędu ma swojego partnera w drugim.
Począwszy od pierwszej osoby w rzędzie, każdy po kolei gra coś na instrumencie, a jego partner stara się to jak najdokładniej powtórzyć.
Gdy dojdzie do końca rzędu, następuje zmiana ról i ci, którzy poprzednio grali, teraz powtarzają. Następnie osoba rozpoczynająca zabawę
zaczyna znowu grać, a jej partner odpowiada.

”Rytmiczny głuchy telefon" Grupa siedzi w kole, a jedno dziecko wybiera
sobie w myśli jakąś piosenkę i wystukuje rytm tej piosenki na plecach sąsiada. Ten przekazuje rytm sąsiadowi i tak do końca kółka. Ostatnie
dziecko głośno wystukuje lub klaszcze w rytmie, który został mu przekazany. Jeżeli zgadza się on z pierwotnym, wówczas ktoś inny rozpoczyna
zabawę, jak na początku.

"Piosenka z dźwięków wydawanych przez zwierzęta"
Grupa siedzi w kole. Prowadzący wybiera jakąś znaną piosenkę i proponuje dzieciom jej zaśpiewanie. Potem dzieli uczestników na trzy podgrupy
i prosi, aby każda wybrała sobie jakieś zwierzę, którego głos będzie udawała. Grupy przez krótki czas próbują, czy to jest możliwe, po czym
prowadzący zaczyna dyrygować, wskazując kolejność, w której grupy śpiewają jeden wers głosem wybranego przez siebie zwierzęcia. Najważniejszą
rzeczą jest utrzymanie równego rytmu i tempa. Np. grupa A wydaje dźwięk "muuu", grupa B - "meee", a C "miauu".

"Stacja zagłuszająca" - gra wprowadzająca i pozwalająca poznawać się
wzajemnie. Grupa jest podzielona na trzy w miarę równe podgrupy. Pierwsza - "nadajnik" - ustawia się pod jedną ścianą pokoju, druga - "odbiornik"
- pod przeciwległą, a trzecia - "stacja zagłuszająca" - w środku. Tylko ostatnia grupa ma instrumenty. "Nadajnik" ma kilka minut czasu na
wybranie jakiejś dobrze znanej piosenki. Na znak prowadzącego zaczyna ją wykonywać,śpiewając tylko melodię bez słów. "Odbiornik" stara się
najszybciej rozpoznać tę piosenkę, podczas gdy "stacja zagłuszająca" próbuje przeszkodzić, grając na instrumentach i czyniąc w ten sposób
hałas - zakłócić odbiór. "Nadajnik" i "stacja zagłuszająca" zaczynają równocześnie, a "odbiornik" ma 30 sekund na rozpoznanie piosenki.
Jeżeli w tym czasie nie zdoła tego uczynić, przegrywa i następuje zmiana. Można w ten sposób zmieniać podgrupy, tak aby każda wykonywała
trzy funkcje po kolei. Po zakończeniu zabawy będzie można stwierdzić, która z nich najszybciej rozpoznała piosenkę.

"Instrumenty wyobraźni", która pozwala rozwijać zdolność ekspresji
i wyobraźni. Grupa siedzi w kółku i każdy po kolei wyjmuje z worka wyimaginowany instrument. Potem, w tej samej kolejności, wszyscy
prezentują swój instrument za pomocą dźwięku i gestów. Powinno być to tak przedstawione, by reszta grupy mogła odgadnąć, o jaki
instrument chodzi.

Wszystkie opisane gry zostały zaczerpnięte z książki Ger Storms Gry przy muzyce (wyd. Akademos, Poznań 1991).
      Opracowała: Beata Szelągowska - Stypik