

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: [mdou113@eduekb.ru](mailto:mdou113@eduekb.ru) <https://113.tvoysadik.ru/>

**Консультация для родителей.  
Тема: «Формирование усидчивости у детей 5-7 лет»?**

Выполнил:  
воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Федотова А.А.

Екатеринбург  
Март 2026г.

## Формирование усидчивости у детей 5-7 лет

Усидчивость — это способность ребёнка контролировать себя и сосредотачиваться, что тесно связано с вниманием. Это качество не дано от природы, а развивается постепенно на протяжении всей жизни. Усидчивый ребёнок умеет самостоятельно выполнять поставленные задачи и доводит начатое до конца.

Причины непоседливости бывают двух типов:

- Отсутствие интереса. Ребёнку надоела книга, которую ему читают, железная дорога, с которой он играет каждую ночь, или объяснения стали скучными. В таких случаях, как бы ни были строгими родители, ребёнок не сможет долго удерживать внимание. Важно разнообразить занятия и искать новые способы поддержать интерес.
- Плохой предыдущий опыт. Если когда-то ребёнок не справился с заданием, он может начать его избегать в будущем. Такие страхи возникают из-за недостатка поддержки родителей, которые чаще ругают, чем поощряют.

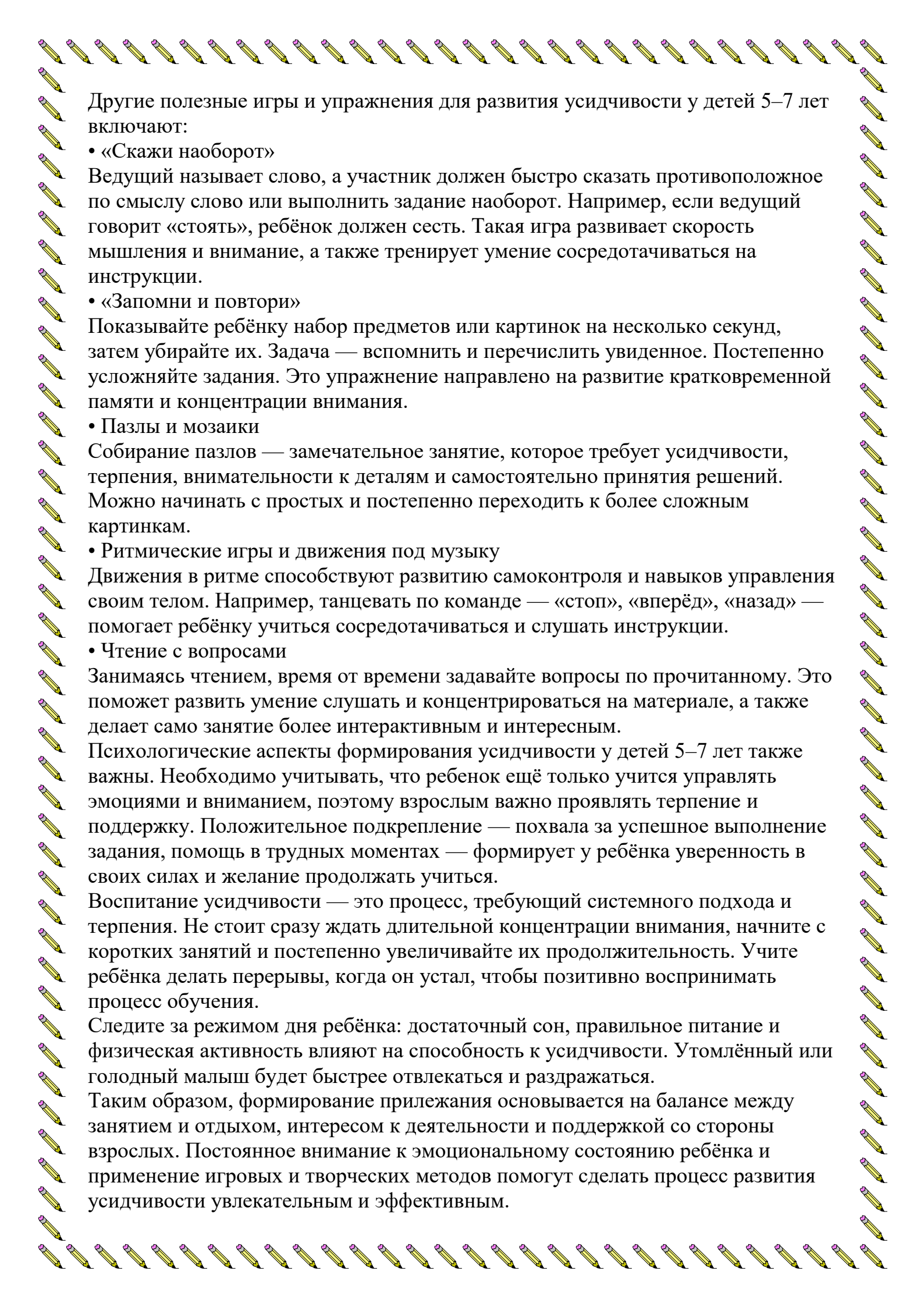
Для педагогов легче принять, если ребёнок пока плохо знает материал, невнимателен или слаб в учебе, но если он постоянно отвлекает других, встает без разрешения и мешает урокам — это вызывает негативное отношение.

Развивать усидчивость нужно постоянно, как и учёбу, ведь это улучшает память, анализ и умение выделять главное. При этом важно помнить, что для дошкольника игра — главный способ познания, и насильно заставлять его часами выполнять скучные однообразные задания — бесполезно и вредно. Поэтому:

- старайтесь заниматься вместе — совместное времяпрепровождение повысит интерес и укрепит вашу связь;
- избегайте резких приказов, лучше просить, а не требовать;
- рассказывайте о школе через призму терпения и его значимости для будущих целей, используя примеры из сказок и жизни известных личностей. Однако сравнения с ровесниками лучше избегать, чтобы не вызвать у ребёнка раздражение;
- не требуйте невозможного: даже если видели одарённых детей по телевизору или в соседях, главное — чтобы ваш малыш развивался в пределах возрастной нормы;
- уделяйте больше времени творчеству (аппликации, лепке, рисованию, оно помогает концентрации);
- введите правило: после игры ребёнок должен убирать за собой — закрывать краски, складывать пазлы и т. п.

Существуют игры, которые помогают тренировать усидчивость, например, «Море волнуется», где ведущий должен внимать за неподвижностью участников и поощрять концентрацию внимания.

Ведущий обходит вокруг игроков, пытаясь рассмотреть их фигуры. Если кто-то пошевелился, выходит из игры или выполняет другое движение — он выбывает. Последний оставшийся участник становится новым ведущим. Эта игра учит ребёнка контролировать свое тело и внимание, развивая усидчивость.



Другие полезные игры и упражнения для развития усидчивости у детей 5–7 лет включают:

- «Скажи наоборот»

Ведущий называет слово, а участник должен быстро сказать противоположное по смыслу слово или выполнить задание наоборот. Например, если ведущий говорит «стоять», ребёнок должен сесть. Такая игра развивает скорость мышления и внимание, а также тренирует умение сосредотачиваться на инструкции.

- «Запомни и повтори»

Показывайте ребёнку набор предметов или картинок на несколько секунд, затем убирайте их. Задача — вспомнить и перечислить увиденное. Постепенно усложняйте задания. Это упражнение направлено на развитие кратковременной памяти и концентрации внимания.

- Пазлы и мозаики

Собирание пазлов — замечательное занятие, которое требует усидчивости, терпения, внимательности к деталям и самостоятельно принятия решений. Можно начинать с простых и постепенно переходить к более сложным картинкам.

- Ритмические игры и движения под музыку

Движения в ритме способствуют развитию самоконтроля и навыков управления своим телом. Например, танцевать по команде — «стоп», «вперёд», «назад» — помогает ребёнку учиться сосредотачиваться и слушать инструкции.

- Чтение с вопросами

Занимаясь чтением, время от времени задавайте вопросы по прочитанному. Это поможет развить умение слушать и концентрироваться на материале, а также делает само занятие более интерактивным и интересным.

Психологические аспекты формирования усидчивости у детей 5–7 лет также важны. Необходимо учитывать, что ребенок ещё только учится управлять эмоциями и вниманием, поэтому взрослым важно проявлять терпение и поддержку. Положительное подкрепление — похвала за успешное выполнение задания, помощь в трудных моментах — формирует у ребёнка уверенность в своих силах и желание продолжать учиться.

Воспитание усидчивости — это процесс, требующий системного подхода и терпения. Не стоит сразу ждать длительной концентрации внимания, начните с коротких занятий и постепенно увеличивайте их продолжительность. Учите ребёнка делать перерывы, когда он устал, чтобы позитивно воспринимать процесс обучения.

Следите за режимом дня ребёнка: достаточный сон, правильное питание и физическая активность влияют на способность к усидчивости. Утомлённый или голодный малыш будет быстрее отвлекаться и раздражаться.

Таким образом, формирование прилежания основывается на балансе между занятием и отдыхом, интересом к деятельности и поддержкой со стороны взрослых. Постоянное внимание к эмоциональному состоянию ребёнка и применение игровых и творческих методов помогут сделать процесс развития усидчивости увлекательным и эффективным.

