

Рекомендация для родителей «Как развить внимание ребенка»

Один из вопросов, который волнует многих родителей, – какие упражнения помогут развитию внимания у детей. Можно заметить, что малыши редко бывают сосредоточены и сконцентрированы, им порой нелегко заниматься чем-то одним, а меж тем внимание необходимо не только ради успехов в учебе или игре, но и для собственной безопасности.



Внимание – это сосредоточенность нашего сознания на каком-либо объекте

ЧТО ТАКОЕ ВНИМАНИЕ?

От того, насколько хорошо развито внимание, во многом зависит успех ребенка в школе, поэтому очень важно приступить к работе в дошкольном возрасте, создавать условия для того, чтобы непроизвольное внимание переросло в произвольное, волевое умение сосредотачиваться. И лучшее, что могут сделать родители, – развивать умение концентрироваться при помощи игры.

Задача родителей – заниматься с детьми настолько продуктивно, чтобы у них сформировались и развивались все эти характеристики. Внимание представляет собой один из процессов когнитивной, то есть познавательной, сферы человека – наравне с памятью, мышлением, восприятием и воображением. Без сосредоточенности невозможно получить новую информацию в необходимом объеме, запомнить ее, поэтому данный процесс можно с полной уверенностью назвать первой ступенью познания. Далее при помощи памяти человек накапливает приобретенную информацию. Только имея необходимый уровень внимания, ребенок в дальнейшем сможет научиться таким когнитивным процессам, как чтение, письмо, обучение.

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

В дошкольном возрасте непроизвольное внимание является основным: сначала дети обращают внимание на что-то заметное, потом начинают интересоваться и тем, что раньше не знали, новым для себя.

Следующий этап развития – формирование произвольного

внимания, причем важно понимать, что само по себе из непроизвольного оно не возникнет, для этого необходимо тренировать ребенка. Активная разновидность напрямую связана с волевыми усилиями, поэтому если ребенок болен или раздражен, его способность концентрироваться снижается. Произвольное внимание начинает

- **Непроизвольное внимание** – это внимание, вызываемое внешними причинами, привлекается ярким, неожиданным раздражителем
- **Произвольное внимание** направляется волевым усилием человека, осознанием необходимости быть внимательным.
- **Послепроизвольное внимание** – этот вид внимания характеризуется волевой направленностью с благоприятными внешними и внутренними условиями деятельности

Послепроизвольное внимание вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение и человек не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами.

формироваться в 4-5 лет, хотя первый тип все равно остается ведущим в течение всего дошкольного детства.



ФОРМИРОВАНИЕ ВНИМАНИЯ

Психологи выделяют 6 стадий развития внимания у детей. Знание этих этапов поможет родителям лучше понять ребенка.

- Рассеянное (от 0 до 1 года). Дети способны отвлечься на любой шум или новую игрушку.
- Фиксированное (1-2 года).

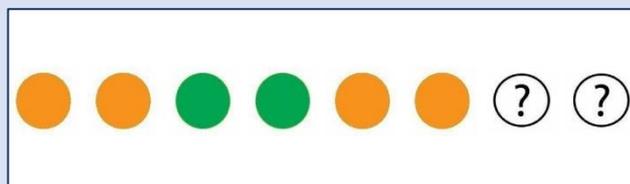
Малыш, занятый своим делом, настолько им поглощен, что не замечает ничего вокруг.

- Гибкое одноканальное (2-3 года). Может прекратить свое занятие, услышав обращение к себе, но очень быстро к нему вернется.
- Сложившееся одноканальное (3-4 года). Дети могут переключаться с одного процесса на другой, прерывать свои занятия, затем вновь к ним возвращаться.
- Двухканальное непродолжительное (4-5 лет). Ребенок получает способность делать два дела одновременно – к примеру, играть и слушать, что ему говорит мама. При необходимости выполнить сложное действие способен сконцентрироваться именно на нем.
- Сложившееся двухканальное (**5-6 лет**). Может одновременно делать два дела, именно поэтому **тренировки внимания следует начинать с этого возраста.**

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ

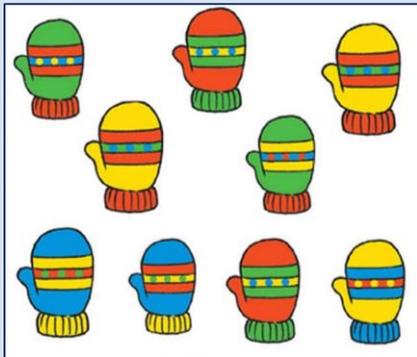
Можно выделить следующие типы заданий на внимание для 5–6 лет.

Повторение. Родитель рисует на бумаге ряд из 2–3 повторяющихся фигур, задача ребенка – определить, какая из них должна идти следующей, и завершить ряд. Вместо фигур можно строить ряды из букв.



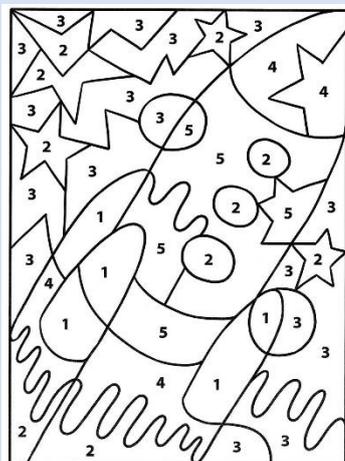
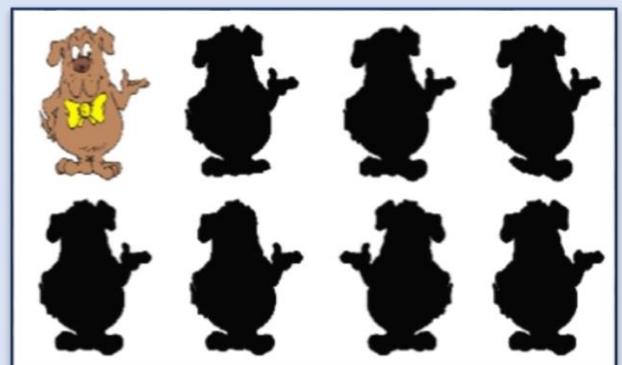
Поиск лишнего. Сначала задание носит простой характер: например, малышу предлагается 10 треугольников и 1 квадрат или 5 животных и одно растение. Постепенно усложняем: представлены 5 садовых и 1 полевой цветок.

Найми отличие. Игра хорошо знакома всем. Перед ребенком выкладываются две почти одинаковые картинki, его задача – найти те детали, которые несколько различаются. Уровень сложности также варьируется в зависимости от подготовленности.



Найди два одинаковых. Ребенку предлагается иллюстрация, на которой изображено несколько предметов, например ваз, которые отличаются между собой незначительными деталями. Дошкольник должен внимательно рассмотреть модели и найти среди них две идентичные.

Работа с картинками. Есть специальные иллюстрации, на которых животные, например тигры или волки, представлены в завуалированной форме. Можно предложить ребенку найти их все. Соотнесение предмета и его тени.



1 — голубой, 2 — жёлтый,
3 — синий, 4 — красный, 5 — серый.

Раскрашивание по цифрам. Родитель дает ребенку черно-белую картинку, которую нужно сделать цветной, при этом сам рисунок разделен на фрагменты, каждый из которых отмечен своей цифрой. Отдельно выдается расшифровка цифр (например, 6 – это розовый, 5 – красный). Задача ребенка – внимательно раскрасить изображение, не путая тона.

картинка, состоящая пока только из точек, рядом с которыми указано какое-то число. Малыш должен соединить их, продвигаясь по порядку: сначала найти 1, потом соединить ее с 2 и так далее.

Рисование по цифрам. Очень хорошее упражнение для дошкольников, знакомых со счетом до ста, и ребят младшего школьного возраста. Ребенку предлагается



Это важно! Важно помнить, что тренировки должны быть построены по принципу «от простого к сложному». Если что-либо у ребенка не получается, следует отложить это задание и предложить ему вариант попроще.

СЛУХОВОЕ ВНИМАНИЕ

«Съедобное – несъедобное» – простая, но эффективная игра, в которую можно поиграть как с одним малышом, так и с несколькими. Мама бросает мячик, произнося название блюда, продукта или несъедобного предмета, например одежды. Ребенок внимательно слушает. Если он слышит название еды, то мячик ловит, если же звучит нечто, не имеющее отношения к кулинарии, то нужно отбить мяч. *Вариаций множество, поэтому, когда ребенку надоели продукты и он заскучал, можно предложить немного другие игры.*

«Летает – не летает». Мама называет животных и птиц, ребенок, когда слышит название птицы, поднимает руки, зверя – приседает. Со временем задание усложняется – взрослый называет животного и поднимает руки, ребенок же должен проявить внимание и присесть.

«Урожай». Мама или папа читает какой-то рассказ, в который периодически будет вставлять слова «сливы» и «вишни», причем не всегда к месту. Ребенок должен, во-первых, расслышать сами слова-сигналы, а после – выполнить действие: при «сливах» подпрыгнуть, при «вишнях» – встать на одну ногу. *Важная особенность – упражнение делается от простого к сложному: сначала при произнесении текста родитель выделяет голосом сигнальные слова, потом произносит их в обычном ритме, чтобы ребенок был более внимателен.*



«Лови – не лови». Потребуется два небольших мячика – светлый и темный. Светлый ребенок должен ловить всегда, а темный – только тогда, когда мама кидает его молча. Если же при этом звучит команда «Лови», то ловить нельзя.

«Повтори ритм». Мама задает какой-либо несложный ритм, отбивая его ладонями, малыш должен повторить. «Хлопки». Тоже интересное задание, уровень сложности которого можно варьировать в зависимости от подготовки ребенка. Мама дает



установку: когда она хлопает 1 раз, ребенок встает на носочки, когда два раза – на пятки, когда три – приседает. Постепенно увеличивается скорость хлопков. Все эти игры хороши тем, что не привязаны к конкретному месту, в них можно играть практически везде, при этом у ребенка не будет возникать ощущение, что его чему-то учат, ему будет весело и интересно.

СЕРИЯ ЗАДАНИЙ Ребенку дается установка выполнить несколько заданий (начать надо с трех, постепенно увеличивая их число), при этом все задания перечисляются сразу, поэтому малышу придется запомнить и сами действия, и их порядок. Например: Попрыгай 7 раз. Принеси красный предмет. Назови садовый цветок. Если ребенок все выполнил правильно, следует обязательно его похвалить, если же что-то не получилось – поправить, но в мягкой, деликатной форме. Постепенно количество заданий и их сложность увеличивается, такое упражнение также поможет улучшить память.

ДРУГИЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ИГРЫ Очень важно постоянно предлагать дошкольнику что-нибудь новенькое, чтобы у него складывалось впечатление именно игры, а не полезной деятельности.

«Повторяй за мной». Смысл игры заключается в том, что взрослый показывает малышу любые движения, а он их должен повторить. При этом, чем точнее получается, тем лучше. Начните с одного движения, а после каждого успешного повторения малышом добавляйте новое. Движения должны быть абсолютно разнообразными (поворот головой, движения руками или ногами). Каждый раз, повторяя новое движение, малыш должен не забывать осуществлять предыдущие действия, показанные взрослыми. Для усложнения задачи можно добавить слова или фразы, которые нужно будет повторять вслед за вами.



ЗРИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ. Существует большое количество упражнений, которые помогут улучшить зрительную сосредоточенность, причем играть можно в любом удобном месте – дома, на прогулке, по дороге к бабушке. Они просты, не требуют какой-либо подготовки, при этом результативны.

«Поиск предмета». Мама описывает какой-то предмет, который есть в комнате (на улице), ребенок должен найти его глазами и назвать.



«Что общего?» В эту познавательную игру удобнее играть на улице, однако, в домашних условиях она также доступна. Ребенок получает задание от родителей — найти общее у окружающих людей или предметов. Например, чем могут быть похожи или чем различаются телевизор и холодильник? У них одинаковый цвет, но предназначены для разных целей. Или какие есть одинаковые характеристики у стола и шкафа? Оба из древесины, но разные по размеру. Если ребенок указал на определённые предметы, то нужно выяснить что, по его мнению, у них общего и отличительного.

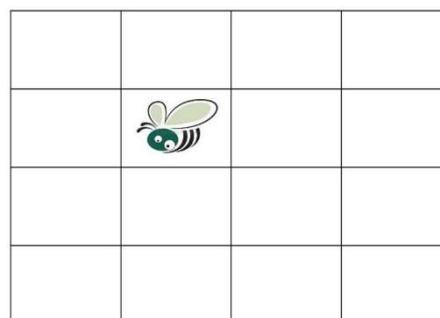
«Посмотри на меня». Ребенок несколько секунд рассматривает маму, ее наряд, прическу, аксессуары. Потом поворачивается к ней спиной и отвечает на вопросы вроде «какого цвета моя сумка», «есть ли на мне сиреневый пиджак», «есть ли у меня брошь»? Главное – так формулировать вопросы, чтобы ребенок имел шанс ответить на них. Можно и усложнить работу: ребенок смотрит на маму, старается запоминать детали ее костюма, после чего она что-то меняет в своем облике, например, снимает шарф. Малыш должен вспомнить предыдущий образ и сообщить, какие перемены с ним произошли. *Игра проводится по принципу нарастающей сложности: сначала перемена явная, потом, когда необходимой концентрации внимания достигать станет проще, детали выбираются менее значительными.*

Работа с картинкой. Очень похожа на предыдущее задание. Ребенку дается картинка, которую он раньше не видел. Он должен постараться запомнить как можно больше деталей. После этого иллюстрация убирается, а малышу задается серия вопросов.

Графическое задание «Дрессированная муха». Родитель заранее расчерчивает лист бумаги так, чтобы получились клетки.

Ставит в одну из них фигурку мухи. Далее дает задание – слушая его подсказки, перемещать насекомое. Например: две клетки вправо – далее одна вниз – теперь три влево и одна вверх. Далее задание усложняется: мама сразу называет несколько ходов: клетка вниз – две влево – три вверх. Ребенок должен взглядом проследить направление и поставить муху в последнюю клетку. Водить пальцем нельзя.

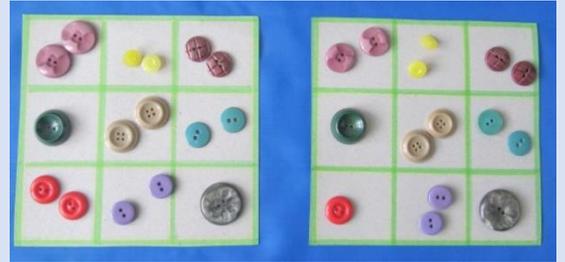
"Дрессированная муха"



Еще одно хорошее упражнение – **«Зачеркни букву».** Мама дает малышу текст, а также задание – найти в нем все буквы, например, Л и зачеркнуть их. Когда это будет получаться хорошо, можно усложнить: найти А и Л, Л зачеркнуть одной чертой, А – перечеркнуть двумя.

«Пуговица» Игра способствует развитию внимания, наблюдательности и памяти. Принимают участие два человека: взрослый и ребёнок. Для игры вам потребуется два одинаковых набора пуговиц и таблица, которую можно расчертить на листе бумаги. Сперва лучше начать с небольшого квадрата 3x3 клетки, а затем его расширять. Игроки садятся друг напротив друга, кладут набор с пуговицами и бланки для игры. Процесс выглядит примерно так: начинающий раскладывает на

бланке четыре пуговицы в любом порядке и расположении. Другой игрок должен внимательно посмотреть и зафиксировать расстановку пуговиц. Игровое поле с пуговицами закрывается и противник должен благодаря запомнившемуся раскладу восстановить идентичную картину. Затем игроки меняются ролями.



«Сделай как было». Перед ребенком выкладываются фигурки в определенной последовательности. Это могут быть пуговицы разных цветов и окраса, игрушечная посуда, карточки с изображениями. Ребенок пытается запомнить последовательность, после отворачивается, а мама меняет местами какие-то два предмета. Повернувшись, малыш должен сказать, где произошли перемены. Игры на развитие внимания должны проводиться регулярно, только в этом случае можно ожидать от них положительный эффект. Среди множества упражнений можно выбрать те, которые больше всего понравятся малышу, и обращаться именно к ним.

«Волшебное слово» Сначала следует договориться, какие слова считать «волшебными». «Волшебными» можно считать слова на букву «М» или на любую другую букву (тогда игра будет одновременно развивать фонематический слух ребенка). Взрослый рассказывает историю или произносит подряд любые слова. При произнесении «волшебных слов» ребенок должен подать сигнал: стукнуть ладонью по столу, встать или др.

Игра со счетными палочками **«Повторяй за мной!».**



В эту игру можно играть как с одним, так и с несколькими детьми. Каждому ребенку выдается одинаковое количество счетных палочек. Все садятся в круг, и взрослый начинает игру в роли ведущего. Выкладывает из счетных палочек произвольную композицию. Пусть дети смотрят и запоминают. Затем композиция закрывается листом бумаги, детям надо будет сложить из своих палочек такую же фигуру. Если все смогли повторить, роль ведущего переходит к следующему игроку.

Таблицы Шульте для детей.

Тренируясь с таблицами Шульте, у детей развивается прекрасно внимание и память. При выполнении упражнения мозг должен выполнять одновременно две задачи: держать все числа в поле зрения и называть их в определённой очередности. Регулярные занятия с таблицами Шульте дают заметное увеличение скорости чтения, улучшение памяти, внимания и всех мыслительных процессов.

В дальнейшем, при чтении, ребенок будет видеть уже больший фрагмент текста, начнёт правильно прочитывать окончания слов за счёт того, что будет видеть все

слово целиком до момента прочтения. Это будет способствовать не только увеличению скорости чтения, но и улучшению качества чтения.

Как работать с таблицами Шульте?

Расположите таблицу на расстоянии 30-40 см от глаз ребёнка;
 Ребёнок находит центр таблицы и фиксирует взгляд;
 Не совершая движений глазами, ребёнок находит и показывает все числа по порядку;
 Периодически меняйте таблицу.

Таблицы Шульте для детей 6 -7 лет

Простая

2	8	6
4	9	1
5	7	3

Классический вариант

11	19	1	15	5
23	21	12	3	18
8	2	●	17	7
14	6	10	20	22
9	16	4	24	13

Двухцветный вариант

Здесь сначала ребёнок называет числа, написанные одним цветом, а потом другим.

9	19	12	6	4	3	9
20	23	8	5	2	10	6
4	20	13	13	3	21	11
12	15	16	17	14	11	18
24	22	23	5	25	19	16
14	24	18	1	8	7	10
17	1	22	7	15	2	21

Повысить результативность упражнения можно также используя различные варианты заданий:

- Показать и назвать числа по порядку.
- Показать и назвать числа в обратном порядке.
- Находить сначала только чётные числа, а потом нечётные.
- На время (не более 45 секунд).

Упражнения с таблицами Шульте выполняются обязательно под контролем взрослого, который следит за правильностью называемых чисел и за движением глаз ребёнка.

13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	3	18	16
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

Неверное выполнение упражнения с таблицей Шульте

13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	3	18	16
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

Правильное выполнение упражнения с таблицей Шульте

При выборе варианта таблиц ориентируйтесь на возраст и возможности ребенка. Рекомендую начинать с более простых вариантов. Успешное выполнение задания придаст ребенку уверенность в себе и

ПОВЫСИТ МОТИВАЦИЮ.