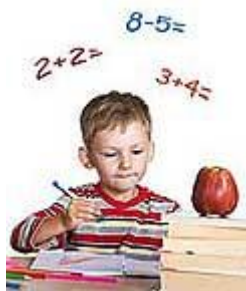




Страничка для родителей



Рекомендации по тренировке внимания у детей.

«Мало кто из взрослых задумывается над тем, что, предлагая ребенку искать грибы, собирать на берегу реки камешки, выбирать нужные детали мозаики или конструктора, они тем самым способствуют тренировке внимания».

Внимание – уникальное свойство психики человека. Его «качество» необходимо не только для успехов в учебе, но и в любом другом деле. Поэтому не жалейте времени на игры с ребенком. Даже 10-15 посвященных играм минут в день могут стать залогом устойчивого внимания. Главное, заниматься регулярно и поощрять даже крошечные успехи.

1. Понаблюдайте, как выполняет ребенок домашние задания. Скорее всего, так: быстренько все написал - и с плеч долой, а на проверку оказывается, что из-за двух-трех "глупых" ошибок преподаватель вынужден ставить оценку ниже, чем заслуживает ученик. **Первое, чему нужно научить ребенка, - проверять свою работу.** Педагоги уверяют, что на проверку написанного должно тратиться такое же количество времени, как и на выполнение самой работы. Да, это скучно и утомительно, но результат того стоит. Чтобы овладеть этим приемом, родителям придется выступить в роли "тренера". Пусть ребенок напишет под вашу диктовку какой-нибудь не очень сложный текст, а затем проверит то, что сделал, от конца к началу. Старайтесь, чтобы следующий диктант был сложнее предыдущего.
2. Довольно эффективно тренирует внимание собирание картинки **из кусочков - пазлов.**
3. Играть можно не только дома, но и на улице. Например, запоминать номера проезжающих машин и складывать числа. Это не только развивает навыки быстрого счета, но и тренирует память. Можно поиграть **в детективов.** Выбрать "объект наблюдения" и запомнить, во что он был одет, что держал в руках... Эта игра на наблюдательность.
4. **Развитие концентрации внимания** (способности выполнять деятельность сосредоточенно, аккуратно, точно, не допуская досадных "ляпов"). Основной тип упражнений - **корректирующие задания**, в которых ребенку предлагается находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Такие упражнения позволяют ребенку почувствовать, что значит "быть внимательным", и развить состояние внутреннего сосредоточения. Эта работа должна проводиться ежедневно (по 5 минут в день) в течение 2-4 месяцев. По мере овладения упражнением правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются и др.; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая

подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т. п., все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия. По итогам работы подсчитывается число пропусков и неправильно зачеркнутых букв. **Показатель нормальной концентрации внимания - 4 и меньше пропусков. Больше 4-х пропусков - слабая концентрация.**

5. **Увеличение объема внимания и кратковременной памяти.** Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых для разглядывания на несколько секунд. По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается.
6. **Тренировка распределения внимания** (умение одновременно выполнять несколько дел). Основной принцип упражнений: ребенку предлагается одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий (например, чтение рассказа и подсчет ударов карандаша по столу, выполнение корректурного задания и прослушивание пластинки с записью сказки и т.п.). По окончании упражнения (через 5-10 минут) определяется эффективность выполнения каждого задания
7. Если ваш ребёнок слишком неусидчив и часто отвлекается - помогите ему. Словесные замечания не очень эффективны, в силу своих возрастных особенностей дети умело пропускают их мимо ушей. Вот два способа помощи. Предположим, ребенок делает уроки. **Первый способ. "Секундомер"**. Вы садитесь рядом, берете в руки секундомер. А ребенок делает уроки. Как только он отвлекается, вы включаете секундомер. Потом можно просуммировать все отвлечения. Детей результат очень впечатляет. Сразу же сам собой отпадает вредный вопрос: "почему так долго делаются уроки". **Способ второй. "Песочные часы"**. Даете задание, переворачиваете песочные часы и уходите. Почему это работает: потому что это наглядно: ребенок видит, как "течет" время, и это помогает ему регулировать темп своей деятельности.
8. **Упражнения, основанные на принципе точного воспроизведения какого-либо образца.** Детям предлагается какой-либо графический образец (последовательность нескольких букв, цифр, выполненный по клеточкам геометрический узор и т. д.) и дается задание точно воспроизвести его (например, до конца тетрадной строки или на нескольких строчках).
9. **Развитию концентрации внимания** служит также игра "**Зеркало**", в которой детям предлагается вслед за ведущим повторить его движения (как отдельные движения, так и их последовательность). Распределение цифр в определенном порядке. В левой таблице расположены 25 цифр от 1 до 40. Нужно переписать их в порядке возрастания в пустую таблицу справа, начиная ее заполнение с верхнего левого квадрата. "Найди слова". На доске написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово. Например: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок, китель. Методика Мюнстерберга (и ее модификации). В бессмысленный набор букв вставляются слова (чаще - существительные, но могут быть глаголы, прилагательные, наречия). Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок. А. Ребенку дают бланк с напечатанными на нем 5-ю строчками случайно набранных букв, следующих друг за другом без пробелов. Среди этих букв ребенок должен отыскать 10 слов (3-х, 4-х, 5-ти сложных) и подчеркнуть их. На

выполнение всего задания отводится 5 мин., показателем успешности может служить число правильно найденных слов и скорость выполнения задания.

Пример задания:

ЯФОУФСНКОТПХЪАБЦРИГЪМЩЮСАЭЕМЯЧ
ЛОБИРЪГНЖРЛРАКГДЗПМЫЛОАКМНПРСТУР
ФРШУБАТВВКДИЖСЯИУМАМАЦПЧУЪЩМОЖ
БРПТЯЭЦБУРАНСГЛКЮГБЕИОГШКАФСПТУЧ
ОСМЕТЛАОУЖЫЪЕЛАВТОБУСИОХПСДЯЗВЖ Б.

В этой таблице «спрятаны» 10 названий животных.

11. **Увеличение объема внимания и кратковременной памяти.** Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых на несколько секунд. По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается.

Игра "Заметь все". Раскладывают в ряд 7-10 предметов (можно выставлять картинки с изображениями предметов на наборном полотне), которые затем закрываются. Приоткрыв предметы на 10 с, снова закрыть их и предложить детям перечислить все предметы (или картинки), которые они запомнили. Приоткрыв снова эти же предметы, секунд на 8-10, спросить у детей, в какой последовательности они лежали. Поменяв местами два любых предмета, снова показать все на 10 с. Предложить детям определить, какие предметы переложены. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них. Можно придумать и другие варианты этой игры (убирать предметы и просить детей называть исчезнувший; располагать предметы не в ряд, а, например, один на другом, с тем чтобы дети перечислили их по порядку снизу вверх, а затем сверху вниз и т. п.).

Игра "Ищи безостановочно". В течение 10-15 с увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т.п.).

12. **Тренировка распределения внимания.** Основной принцип упражнений: ребенку предлагают одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий. По окончании упражнения (через 10-15 мин) определяется эффективность выполнения каждого задания. **"Каждой руке - свое дело".** Детей просят левой рукой медленно перелистывать в течение 1 мин книгу с иллюстрациями (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры или решать несложные примеры. Игра может быть предложена на уроке математики.

«Счет с помехой». Ребенок называет цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или доске в обратном порядке: произносит 1, пишет 20, произносит 2, пишет 19 и т. д. Подсчитывают время выполнения задания и число ошибок.

«Чтение с помехой». Дети читают текст, одновременно выстукивая карандашом какой-либо ритм. При чтении дети также ищут ответы на вопросы.

13. **Упражнение на тренировку распределения внимания.** Ребенку предлагают следующее задание - вычеркнуть в тексте 1 или 2 буквы и в то же время ставят

детскую пластинку с какой-либо сказкой. Потом проверяют, сколько букв ребенок пропустил при зачеркивании и просят рассказать, что он услышал и понял из сказки. Первые неудачи при выполнении этого достаточно трудного задания могут вызвать у ребенка протест и отказ, но в то же время первые успехи окрыляют. Достоинством подобного задания является возможность его игрового и соревновательного оформления.

14. Хорошую службу могут сослужить онлайн-игры для развития внимания. Их несложно найти, сделав простой запрос в поисковиках. Но одним монитором не обойтись. К онлайн-играм можно и нужно добавлять игры обычные. Самый простой вариант – купить в магазине развивающие игры. Наверняка вы замечали в магазинах и даже играли сами со всевозможными «карточками-запоминалками».

15. **Упражнение «Следи за своей речью».** Взрослый говорит: «Барыня купила гардероб. В гардеробе 100 вещей, что хотите, то купите, «ДА» и «НЕТ» не говорите, черное и белое не покупать». Далее ведущий начинает задавать каверзные вопросы, пытаясь спровоцировать отвечающего на запрещенные слова. Варианты вопросов и ответов: «- Вы хотите купить черное платье? - Я хочу купить зеленое платье. - А разве зеленое вам к лицу? - Мне просто нравится зеленый шелк».

Подобные игры, с одной стороны, учат внимательно слушать, а с другой стороны, тщательно обдумывать психологически сложные вопросы, подбирая правильный ответ.

16. Другой пример – всем известная игра в **«цепочку слов»**, которая подходит и для двоих, и для большой компании. Слова подбираются на определенную тему, как, например, названия городов. Первый игрок говорит: «Москва»; второй добавляет еще один город: «Москва, Омск»; «Москва, Омск, Тверь», - добавляет третий. И так по кругу. Подобные игры-упражнения также легко найти в сети.