



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ

«Это все из-за невнимательности!» Такую фразу нередко можно услышать от учителя по поводу плохих оценок школьника. Почему ребенок «постоянно витает в облаках» и что мешает ему сосредоточиться? Можно ли считать внимание навыком и как его тренировать? Разбираемся, чем родители могут помочь.

Основные свойства внимания

Внимание — это психофизиологический процесс, при котором познавательная деятельность человека сосредоточивается на каком-то узком участке внешней или внутренней действительности. Внимание всегда избирательно, оно всегда выделяет что-то из множества окружающих воздействий или из множества наших собственных мыслей. Поэтому мы можем определить внимание как отбор некоторой информации, но не только. Внимание — совокупность функций процессов отбора и сосредоточения, или, как определял отечественный исследователь Николай Федорович Добрынин, «направленность и сосредоточенность нашей психической деятельности».

Способность быть внимательным — не черта характера, не данность, которую трудно изменить. Внимание можно и нужно тренировать, потому что умение концентрироваться на чем-то, ставить определенные цели и задачи и достигать их напрямую определяет успехи в обучении и работе.

У внимания есть несколько важных характеристик.

1. Устойчивость — способность не отвлекаться от предмета деятельности и сосредоточенно заниматься чем-то в течение продолжительного отрезка времени.

2. Переключаемость — умение переводить внимание от одного объекта или вида деятельности на другой.

3. Распределение — способность рассредоточивать внимание на более широкое пространство и выполнять несколько действий одновременно.

4. Объем — количество информации, находящейся одновременно в сфере повышенного внимания человека.

Степень внимательности зависит от возраста

Внимание присуще человеку с рождения. Младенцы поворачивают голову в сторону звука или источника света и с удовольствием исследуют новые предметы и объекты, попадающие в их поле зрения.

При этом у маленьких детей небольшой объем внимания, недостаточно развиты переключаемость и устойчивость. Это происходит потому, что ребенок чаще ориентируется на целое, а не на частности. Он, как правило, схватывает общий смысл рассказа, суть высказывания или задачи, но не вникает в детали и не учитывает важные элементы.

В последние десятилетия специалисты часто наблюдают у дошкольников и особенно школьников синдром дефицита внимания и дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), при которых страдают произвольное внимание и переключаемость. Дети с таким синдромом хуже учатся, не могут проявить свои интеллектуальные способности и нуждаются в как можно более ранней помощи специалистов.

Проблема переключаемости — очень важная прикладная проблема, поскольку это важное востребованное профессиональное качество, например, у секретаря, который одновременно отвечает на письма и на звонки. Здесь могут вставать проблемы коррекции, потому что нарушения переключаемости стоят за детской рассеянностью, за синдромом дефицита внимания и гиперактивности, когда переключаемость слишком высока, внимание неконтролируемо прыгает с одного объекта на другой.

Какие бывают задания «на внимание»

Цель занятий по развитию внимания — научить ребенка выделять, осознавать и воспринимать детали на общем фоне, рассредоточивать и переключать внимание, улучшить способность запоминать и сортировать

информацию. Выбирать задания можно, исходя из того, что ребенку интереснее и какие навыки ему сейчас особенно нужны.

Языковые

Найди букву

Для упражнения понадобятся листки с текстом. Это могут быть страницы из старых журналов или газет. В течение 5 минут нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся в тексте буквы А (можно указать любую букву): и маленькие, и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора, то есть во всех встречающихся словах.

Как только ребенок научится быстро и правильно находить букву, правила можно усложнить: одновременно искать несколько букв, одну зачеркивать, другую подчеркивать или обводить кружком.

Еще более сложный вариант: в то время, пока ребенок будет вычеркивать буквы, читать ему книгу или включить аудиосказку. После выполнения задания с поиском букв игроку нужно будет еще ответить на вопросы о том, что он услышал и понял из сказки!

Найди слова

Напишите на листе бумаги слова, внутри которых спрятались другие слова, которые нужно отыскать. Например: коса, мель, столб, дорога, смех, котлета, удочка, угроза, победа и так далее.

Снежный ком

Для этой игры нужно несколько детей (взрослые тоже могут присоединиться). Игроки поочередно называют по одному слову, повторяя при этом все предыдущие. Пример: один участник говорит «огурец», другой повторяет «огурец» и добавляет свое, предположим, «помидор», и так далее.

В результате цепочка слов удлиняется и с каждым ходом нужно запоминать все больше слов. Поначалу для облегчения задачи можно договориться называть слова, объединенные каким-либо общим признаком: овощи, посуду, одежду, школьные принадлежности.

Графические

Распутай нити

На отдельных листах нарисуйте перепутанные линии одного цвета, пронумеровав каждую из них. Ребенку нужно взглядом эти нити распутать, то есть «пройти» по линии от начала и до конца.

Найди отличия

Это упражнение построено на сравнении. Необходимо сопоставить два одинаковых изображения, найти отличия и подробно описать их словами. Во многих детских журналах и пособиях встречаются такие задания.

Дорисуй недостающее

У ребенка есть четыре рисунка с элементами башни. Первый рисунок — образец (на нем изображено то, к чему нужно стремиться). На остальных трех изображения не полные. Необходимо дорисовать недостающие элементы, чтобы все три рисунка соответствовали образцу. Сначала рисовать можно, глядя на картинку, а затем делать это по памяти.

Пространственные

Муха

Вам понадобятся листы бумаги, на которых необходимо начертить игровые поля размером 3×3 клетки (то есть всего 9 клеток для одного поля), и фишки (любые мелкие предметы — камешки, пуговицы, монетки). В игре должны участвовать двое. Фишка — это «муха».

У одного игрока — поле и муха, которая помещается в центральную клетку. Другой игрок отворачивается, чтобы не видеть поле и дает команды мухе. По полю она может передвигаться только «вверх», «вниз», «влево», «вправо». Нужно постараться задержать «муху» на поле в течение 5 минут так, чтобы она не могла «улететь» (выйти за пределы игрового поля). Если муха «улетит» раньше времени, то участники меняются ролями.

Игра усложнится, если игроков станет трое. Двое по очереди будут давать команды, стараясь удержать муху на поле. Третий — управлять ее «полетом». Если муха «улетит» раньше оговоренного времени, игрок в поле уступает свое место контролеру. Если все укладываются в отведенное время, то меняются ролями по очереди.

Охотник

Ребенок закрывает глаза и некоторое время сидит тихо, прислушиваясь к тому, что происходит вокруг. В это время взрослый может специально издавать какие-нибудь звуки: шептать, постукивать, шуршать, хрустеть и так далее. Эти звуки нужно запомнить, догадаться, чем они были вызваны, и описать словами.

Ищи и не молчи

В течение 10–15 секунд нужно увидеть и назвать вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала, предназначения). Нужно найти как можно больше вещей и главное — не молчать.

Заметь все предметы

Нужно разложить в ряд 7–10 предметов и чем-нибудь накрыть. В начале игры предметы приоткрывают на 10 секунд, чтобы ребенок посмотрел на них и постарался запомнить. После этого их снова прячут, а участник игры должен перечислить, какие предметы он видел, описать их, рассказать, в какой последовательности они лежат.

Со временем можно увеличивать количество предметов, менять их местами и спрашивать у ребенка, что изменилось.

Можно придумать и другие варианты этой игры: убирать предметы и просить детей называть исчезнувший; располагать предметы не в ряд, а выкладывать один на другой, с тем чтобы дети перечислили их в другом порядке.

Есть готовый вариант похожей игры с карточками (Memory): несколько пар карточек разложены на поле рубашкой вверх, игроки по очереди открывают по три карты и запоминают их расположение, чтобы потом найти и забрать себе пары.

Подвижные

Обезьянка

Взрослый рассказывает ребенку историю про обезьянку: «Представь себя в магазине, где много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у которого сидит маленькая обезьянка. Она видит свое отражение в зеркалах, но думает, что это другие обезьянки, и начинает корчить им рожицы, грозить кулаком, топтать ногами. Что будет происходить?»

Правильно, все обезьянки повторяют движения». Взрослый показывает движения, а ребенок становится его зеркалом и все за ним повторяет как можно точнее.

Слушай мою команду

В эту игру интересно играть компанией. Все встают в круг, ведущий (взрослый) включает музыку, и все начинают двигаться друг за другом. Ведущий произвольно останавливает мелодию в любом месте (это значит, игроки должны замереть) и дает команды: присесть, наклониться, хлопнуть в ладоши, согнуть правую ногу, сесть на пол. Особенность игры в том, что команды ведущий произносит шепотом.

Сложные

Каждой руке — свое дело

У этой игры есть множество вариантов, построенных по одному принципу: нужно одновременно двумя руками выполнять разные действия или движения. Например: левой медленно перелистывать в течение 1 минуты книгу с картинками (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры; одной рукой рисовать круг, а другой — квадрат; правой рукой писать буквы, а левой отстукивать несложный ритм.

Счет с помехой

Ребенок называет цифры от 1 до 20 и одновременно записывает их на листе бумаги в обратном порядке: произносит «один», пишет 20, произносит «два», пишет 19 и так далее.

Чтение с помехой

Необходимо одновременно читать текст (стараясь уловить смысл, чтобы потом ответить на вопросы!) и что-нибудь делать руками (например, выстукивать карандашом ритм).

Запрещенная цифра

Взрослый считает вслух от 1 до, например, 41, не называя при этом числа, в которых есть цифра 4. Вместо них нужно говорить: «Не собьюсь!» Ребенок должен повторить это упражнение.

Где еще можно позаимствовать идеи

Если родителям нужно больше знаний об устройстве внимания и/или вдохновение для новых занятий, можно использовать многочисленные

книги психологов и педагогов, которые предлагают свои методики. Мы выбрали некоторые из них.

Наталья Пылаева, Татьяна Ахутина «Школа умножения. Методика развития внимания у детей 7–9 лет» (В.Ю. Секачев, 2017)

Александра Соболева «Развитие внимания и памяти с нейропсихологом» (Эксмо, 2019)

Ольга Машталъ «Лучшие методики развития внимания у детей. 1000 тестов, заданий и упражнений» (Наука и техника, 2008)

Татьяна Квартник «Развиваем логику и внимание. Для начальной школы» (Эксмо, 2018)

При любых занятиях важно помнить, что главное в обучении — спокойная обстановка, интерес ребенка к игре, позитивный настрой и удовольствие от процесса. Если ребенок с чем-то не справляется, не стоит его упрекать. Проигрыш в игре не должен вызывать чувства неудовольствия. За невыполненное задание можно назначить «веселые штрафы»: подпрыгнуть столько раз, сколько сделал ошибок, изобразить какое-нибудь животное, постоять на одной ноге или сделать еще что-то необходимое, что вы сможете придумать.