

Развитие внимания у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Внимание - это важнейшее качество, которое характеризует процесс отбора нужной информации и отбрасывания лишней. Если бы не существовало внимания (своеобразного фильтра), то наш мозг не смог бы избежать перегрузки. Внимание обладает определенными свойствами: объемом, устойчивостью, концентрацией, избирательностью, распределением, переключаемостью и произвольностью. Нарушение каждого из перечисленных свойств приводит к отклонениям в поведении и деятельности ребенка. Маленький объем внимания - это невозможность сконцентрироваться одновременно на нескольких предметах, удерживать их в уме. Недостаточная концентрация и устойчивость внимания - ребенку трудно долго сохранять внимание, не отвлекаясь и не ослабляя его. Недостаточная избирательность внимания - ребенок не может сконцентрироваться именно на той части материала, которая необходима для решения поставленной задачи. Плохо развитая переключаемость внимания - ребенку трудно переключаться с выполнения одного вида деятельности на другой. Плохо развитая способность распределения внимания - неумение эффективно (без ошибок) выполнять одновременно несколько дел. Недостаточная произвольность внимания - ребенок затрудняется сосредоточивать внимание по требованию. Подобные недостатки не могут быть устранены фрагментарно включаемыми "упражнениями на внимание" в процессе занятий с ребенком и требуют, как показывают исследования, для их преодоления специально организованной работы.

Такая работа должна вестись по двум направлениям:

1. Использование специальных упражнений, тренирующих основные свойства внимания: объем, распределение, концентрацию, устойчивость и переключение.
2. Использование упражнений, на основе которых формируется внимательность как свойство личности.

В данной статье приводятся некоторые упражнения на тренировку основных свойств внимания.

Развивающие игры и упражнения

Упражнение "Следи за своей речью".

В двадцатые годы прошлого столетия была очень популярна такая игра на внимание. Ведущий говорит: "Барыня купила шкатулку. В ней 100 рублей, что хотите, то купите, "да" и "нет" не говорите, черное и белое не покупать". И начинает задавать каверзные вопросы, пытаясь "вырвать" у отвечающего запрещенные слова.

- Вы хотите купить черное платье?
- Я хочу купить зеленое платье.
- А разве зеленое вам к лицу?
- Мне просто нравится зеленый бархат.
- Это будет бальное платье?
- Бальное.
- Ваше зеленое платье должно быть длинным?
- Да(!).

Проигрыш. Надо было, например, сказать "Разумеется".

Это игра, с одной стороны, на выработку умения задавать психологически сложные, "градом сыплющиеся" вопросы, отвлекая тем самым внимание отвечающего на обдумывание сложного ответа от не использования запрещенных слов, а с другой стороны, на развитие внимания у отвечающего на вопросы.

Можно просто договориться, какие слова или части речи нельзя говорить и после этого задавать самые разные вопросы. Вопросов должно быть много. Это откровенная проверка внимания.

Например, такие:

Вы сегодня завтракали? Ваша прическа вам нравится?

Вы сегодня не опоздали на занятия? Вы левша? Кино вы любите?

Какие цветы вам нравятся, а какие не нравятся? Почему?

Упражнение "Запрещенная буква".

В этой игре каждому придется следить за самим собой, чтобы не проговориться. Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: "Сколько тебе лет?", "С кем ты сидишь за партой?", "Какое ты любишь варенье?" и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной. Предположим, что запрещенной объявлена буква "А".

Разумеется, водящий постарается подыскать каверзные вопросы, отвечая на которые обойтись без буквы "А" было бы затруднительно. "Как тебя зовут?" А спросит он, скажем, товарища, которого зовут Ваня. Ясно, что тот не может назвать своего имени. Придется ему отделаться шуткой. "Не могу вспомнить!" - ответит он, находчиво обходя приготовленную для него ловушку. Тогда водящий с таким же неожиданным вопросом обратится к другому участнику игры.

Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы.

Как вариант игры - условием может быть непроговаривание запрещенной буквы, т.е. ее надо замещать в словах на любую другую.

Игра "Что изменилось?".

Игра проводится так. Мелкие предметы (ластик, карандаш, блокнот, спичка и т. п. в количестве 10-15 штук) раскладывают на столе и накрывают газетой. Кто желает проверить свою наблюдательность, пожалуйста, просим к столу! Ему предлагают в течение 30 секунд (считают до 30) ознакомиться с расположением предметов; потом он должен повернуться спиной к столу, а в это время три или четыре предмета перекаладывают на другие места. Снова 30 секунд дается на осмотр предметов, после чего опять накрывают их газетным листом. Теперь спросим играющего: что изменилось в расположении предметов, какие из них были переложены? Не думайте, что ответить на этот вопрос всегда будет легко! Ответы оцениваются в очках. За каждый правильно указанный предмет играющему засчитывается в выигрыш 1 очко, но зато и за каждую ошибку 1 очко снимается из числа выигранных.

Упражнение "Все помню" (развитие внимания и памяти).

Эту веселую игру можно провести вдвоем, втроем и даже вчетвером, состязаясь в умении запоминать слова в заданном порядке. За соблюдением этого условия следит судья, который по ходу игры ведет контрольный листок, записывая названные игроками слова. Слова подбираются на определенную тему, как, например, названия городов, названия растений или животных. Допустим, что тема игры - названия городов. Конечно, города лучше называть общеизвестные, их легче запомнить. Итак, начинаем игру. Участники состязания садятся в кружок. - Тула, - говорит один. Судья тотчас же записывает это слово в

контрольный листок. Второй игрок, повторяя названный город, добавляет к нему название другого города: - Тула, Полтава. - Тула, Полтава, Омск, - объявляет третий. Если играют трое, то очередь переходит снова к первому. Он должен пополнить перечень городов еще одним названием. Например. - Тула, Полтава, Омск, Владивосток. Так, каждый раз прибавляя по одному городу, играющие в свой очередной ход должны повторять все названные раньше города, упоминая их в том же порядке и не пропуская ни одного. Вначале это дается сравнительно легко, но когда перечень названий перешагнет за десяток, поневоле начнешь запинаться. А судья, приписывая в свой контрольный листок каждое вновь добавленное слово, зорко следит, не пропустит ли кто-нибудь хоть одно из них. Допустивший ошибку выбывает из игры. Оставшиеся продолжают состязание, пока кто-нибудь из них не окажется победителем. Разделите всех желающих принять участие в этой игре на тройки. В каждой тройке кто-то станет победителем. А потом устройте финальную встречу победителей на звание чемпиона в этой интересной игре.

Где чей домик?

Игра для развития устойчивости внимания. Предложите ребенку рисунок с изображением семи разных зверюшек, каждая из которых спешит в свой домик. Линии соединяют животных с их домиками. Нужно определить, где чей домик, не проводя карандашом по линиям. Если же задание сложно для малыша, тогда разрешите, но со временем отложите карандаш в сторону.

Упражнения на развитие устойчивости и переключения внимания.

Можно поиграть и так. Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Ребенок внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если он сбивается, повторите игру с начала. В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. ребенок хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение. Такие и подобные им упражнения развивают внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а, кроме того, расширяют кругозор и познавательную активность ребенка. Хорошо проводить такие игры с несколькими детьми, желание, азарт и приз победителю сделают их еще более увлекательными.

Для развития устойчивости внимания **дайте ребенку небольшой текст** (газетный, журнальный) и предложите, просматривая каждую строчку, зачеркивать какую-либо букву (например, а). Фиксируйте время и количество ошибок. Ежедневно отмечайте результаты в графике и проанализируйте их. Порадуйтесь вместе с ребенком успехам. Затем для тренировки распределения и переключения внимания измените задание. Например, так: "В каждой строчке зачеркни букву а, а букву п - подчеркни". Или так: "Зачеркни букву а, если перед ней стоит буква р, и подчеркни букву а, если перед ней стоит буква н". Фиксируйте время и ошибки. Не забудьте похвалить.

Й Л О В Н Т А Р О П Л О У Ж Ю Б Ч Т Р Х Э Ж Д Ф А
Ч Я У Й С У И К Н Т П О Д Б О Д Щ Г З Ж Э О А Л У
М О Т А Р Н В П М Е Я А С Ы В К Ц У У А М С И Р П
Я Ч Ф В Ы Ц С Й А М Л Б Ю Д Ж З Э И Ж З Э А О В Ы
Р И А Н М И П Г Т Е О Л В А О Р П Ы Е А В М П Я А
В Ф У Й Ы Ц В А С Ч З Ч Ю Ы О А Р Г П Т Р А Л В Ж
Д В Х Ы Э Ы О В О А Т И И М Р Н Ы П В И А А Р Б О
Щ О Д Л А П О Г А Ы О Е П И Т О С Р Г В Д П Ц Д Ю
О Ж З Х Э Е Б А Т Р И П М А С В Ч Ы У Ф В К Ц А У
П К Н Р П О Г Н О Т А Р Л Ш О Ы А В К Е Й К Ц А В
С П С Т О С Р Н Ы А Ы Д У З А Б И Л Ш Н П Т Ц Щ Й
Е К Ц У Г Е Ш Н З Г Х Л Ю Б Ж Б Э Ж И Л М Р С П Ч
М А В Я С Ф А Ы К Ц Е Г К Т Е И И Л Р А Г О А Г М
Н Р А Г О Р В Г Н У Р Л В Ж В З Л А Р Р Н В П А А
Р А Н О Ы Ж Ш Л О Т Р П М А В К Ы Ц Й Д Щ Л О П М
И Р П В З Б Ж Х Э О Г Р А В У Ы Ц Й Ф А Л П С П А
И Е Н М П Р М Л О П О Ш В Д Л П Ш Р О Р Ы Щ Ц Ю Ж

Упражнение "Что изменилось?" (развитие наблюдательности).

Игра для тренировки наблюдательности. Играть лучше всего с несколькими детьми. Все становятся в одну шеренгу. Ведущий вызывает одного ребенка и предлагает запомнить внешний вид каждого участника игры. На это дается 1-2 минуты. После этого малыш отворачивается или выходит в другую комнату. Оставшиеся участники игры вносят мелкие изменения в костюм или прическу: можно приколоть значок или, наоборот, снять его, расстегнуть или застегнуть пуговицу, поменяться друг с другом местами, изменить прическу и т.д. Затем запоминавший должен назвать те изменения в костюмах товарищей, которые ему удалось заметить. Если же у вас нет возможности собрать большую компанию, можно видоизменить эту увлекательную игру: разложите на столе перед ребенком 10 предметов, попросите его отвернуться и в этот момент поменяйте расположение предметов. Затем предложите ответить, что же изменилось.

Картинки "Найди отличие".

Все ребята с удовольствием любят рассматривать картинки. Можно сочетать полезное с приятным. Предложите ребенку взглянуть на картинки, где, например, изображены два гнома (или два котенка, или две рыбки). На первый взгляд они совсем одинаковые. Но, всмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так. Пусть малыш постарается обнаружить различия. Можно еще подобрать несколько картинок с нелепым содержанием и попросить ребенка найти несоответствия.



Упражнение "Раскрась вторую половинку".

Есть и такие упражнения на развитие концентрации внимания. Нужно приготовить несколько наполовину раскрашенных картинок. И малыш должен раскрасить вторую половину картинки точно так же, как раскрашена первая половина. Это задание можно усложнить, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить. (Это может быть бабочка, стрекоза, домик, елка и т.д.).

Упражнение "Цифровая таблица".

Покажите ребенку таблицу с набором цифр от 1 до 25, которые располагаются в произвольном порядке. Но вначале убедитесь, знает ли малыш все эти цифры. Скажите ему: "Постарайся как можно быстрее находить, показывать и называть вслух цифры от 1 до 25". Большинство детей 5-7 лет выполняют это задание за 1,5-2 минуты и почти без ошибок.

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

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

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

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

Еще один вариант этой игры: приготовьте таблицу с 25 клетками, на которой в случайном порядке написаны цифры от 1 до 35, из них 10 цифр пропущены. Попросите ребенка найти и показать все цифры подряд, а пропущенные цифры записать (если он не может записать цифры, то просто пусть назовет их вам). Зафиксируйте время, которое потребовалось ребенку для выполнения этого задания.

Если же эти упражнения оказались трудными для сына или дочери, составьте более простую таблицу, например из 9 клеточек.

Птица - не птица.

Веселая игра на внимание и знание птиц.

Взрослый читает стишки. Задача детей внимательно слушать и, если прозвучит слово, обозначающее не птицу, подать сигнал - топнуть или хлопнуть. Обязательно спросите ребенка, что неправильно. Уточните: "А муха - это кто?"

*Прилетели птицы:
Голуби, синицы,
Мухи и стрижи...*

*Прилетели птицы:
Голуби, синицы,
лебеди, куницы,
Галки и стрижи,
Чайки и моржи*

*Прилетели птицы:
Голуби, синицы,
Чибисы, чижи,
Сойки и ужи.*

*Прилетели птицы:
Голуби, синицы,
Чайки, пеликаны,
Майки и орланы.*

*Голуби, синицы,
Цапли, соловьи,
Окуни и воробьи.*

*Прилетели птицы:
Голуби, синицы,
Утки, гуси, совы,
Ласточки, коровы.*

Прилетели птицы:

*Голуби, синицы,
Палки и стрижи,
Бабочки, чижи,
Аисты, кукушки,
даже совы-
сплюшки,
лебеди и утки -
и спасибо шутке!*

Летела корова.

Игроков должно быть не меньше трех. Все садятся в круг и, развернув правую руку ладонью вниз, а левую - ладонью вверх, соединяют свои ладони с ладонями соседей. По очереди произносят по слову стиха, в такт слову хлопая по ладони правого соседа:

Летела корова, сказала слово.
Какое слово сказала корова?

Кому выпадает очередь отвечать, называет любое слово, например, "траву". Его сосед вместе с хлопком говорит первую букву этого слова - "т", следующий - вторую, и так до конца слова, до последнего "а". Задача последнего игрока - не зазеваться и успеть убрать руку из-под завершающего хлопка.

Топ-хлоп

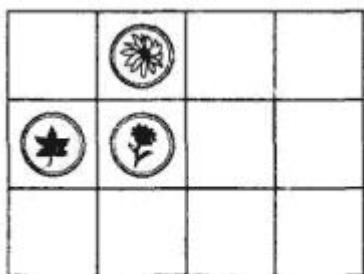
Игра на развитие внимания, памяти.

Ведущий произносит фразы-понятия - правильные и неправильные.
Если выражение верное, дети хлопают, если не правильное - топают.

Примеры: "Летом всегда идет снег". "Картошку едят сырую". "Ворона - перелетная птица". Понятно, что чем старше дети, тем сложнее должны быть понятия.

Игра "Пуговица".

Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Начинаящий игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц.

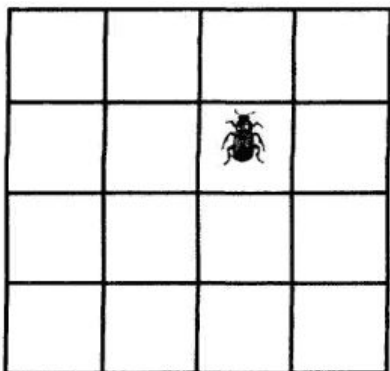


Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее.

Эту же игру можно использовать в работе на развитие памяти, пространственного восприятия и мышления.

Игра "Маленький жук"

"Сейчас мы будем играть в такую игру. Видишь, перед тобой поле, расчерченное на клеточки. По этому полю ползает жук. Жук двигается по команде. Он может двигаться вниз, вверх, вправо, влево. Я буду диктовать тебе ходы, а ты будешь передвигать по полю жука в нужном направлении. Делай это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя!



Внимание? Начали. Одна клеточка вверх, одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Покажи, где остановился жук".

(Если ребенок затрудняется выполнять задание мысленно, то сначала можно позволить ему показывать пальчиком каждое движение жука, или изготовить жука и двигать его по полю. Важно, чтобы в результате ребенок научился мысленно ориентироваться в клеточном поле).

Задания для жука можно придумать самые разные. Когда поле из 16 клеток будет освоено, переходите к движению по полю из 25, 36 клеток, усложняйте задания ходами: 2 клетки наискосок вправо-вниз, 3 клетки влево и т.д.

Упражнение, направленное на увеличение уровня распределения внимания (умения выполнять несколько дел одновременно).

Прочитайте вслух небольшое предложение. Чтение сопровождается негромким постукиванием карандашом по столу. Дети должны запомнить текст и сосчитать число ударов. Можно провести это упражнение в качестве соревнования: кто правильно сосчитал, тот и выиграл. Выигравшие получают, например, красный кружок. В процессе занятий количество предложений, используемых в тексте, увеличивается.

Упражнение на распределение внимания

Упражнение направлено на выработку у ребенка умения выполнять два разных действия одновременно.

а) Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование. Время выполнения задания - 1 мин.

Подсчитывается количество кружков и сосчитанное количество ударов. Чем больше кружков нарисовано и правильнее сосчитаны хлопки, тем выше оценка.

б) Задание похоже на предыдущее. В течение 1 минуты нужно одновременно рисовать двумя руками: левой - кружки, правой - треугольники. В конце подсчитывается количество нарисованных треугольников и кружков.

(Треугольники с "округленными" вершинами не считаются, так же как и круги с "углами". Задача ребенка - нарисовать как можно больше треугольников и кругов.)

Задания подобного типа родители могут придумывать сами. Это могут быть рисование и устное решение несложных примеров; запись слов и прослушивание кусочка стихотворения и т.д. Важно сформировать такое качество, как помехоустойчивость у ребенка.

Упражнение на усиление концентрации слухового внимания

Для этого очень удобно проводить арифметические диктанты, однако смысл упражнения заключается в том, что каждое задание состоит из нескольких действий.

Например, взрослый сообщает:

"Сейчас я буду вам читать арифметические задачи. Вы должны решить их в уме. Получаемые вами числа также надо держать в уме. Результаты вычислений запишете только тогда, когда я скажу: "Пишите!"

Само содержание задач зависит от возраста детей, их подготовленности, а также от программного материала.

Приведем некоторые из них:

1 класс - "Даны два числа: 6 и 3... Сложите первое число и второе... и от полученного числа отнимите 2... Затем отнимите еще 4... Пишите!.." (ответ: 3)

"Даны два числа: 15 и 23... Первую цифру второго числа прибавьте к первой цифре первого числа... отнимите от полученного числа 2, а теперь прибавьте 7... Пишите!.." (ответ: 8)

2 класс - "Даны два числа: 27 и 32... Первую цифру второго числа умножьте на первую цифру первого числа... и от полученного произведения отнимите вторую цифру второго числа... Пишите!.." (ответ: 4)

"Даны два числа: 82... и 68... К первой цифре второго числа прибавьте вторую цифру первого числа... и полученную сумму разделите на 4... Пишите!.." (ответ: 2)

3 класс - "Даны два числа: 54 и 26... Ко второй цифре первого числа прибавьте вторую цифру второго числа... и полученную сумму разделите на первую цифру второго числа... Пишите!.." (ответ: 5)

"Даны два числа: 56 и 92... Вторую цифру первого числа разделите на вторую цифру второго числа... Полученное частное умножьте на первую цифру второго числа... Пишите!.." (ответ: 27)

В подобные упражнения можно ввести игровой момент: фокусника и мага, который может отгадывать числа: "Загадай число... прибавь к нему 5, теперь отними 2... отними то число, которое ты задумал... и умножь полученную разницу на 4... У тебя получилось..."

Приведенные упражнения позволяют удерживать и концентрировать внимание, причем получаемые данные могут свидетельствовать о медленной включаемости в работу (при неправильном решении первых заданий и правильном решении последующих) или о быстрой истощаемости внимания, неспособности сохранить его концентрацию (при правильном решении первых заданий и неправильном решении последующих), что позволяет учителю корректировать свою работу в зависимости от получаемых результатов.

Упражнение на концентрацию и устойчивость внимания.

Школьникам предлагается без ошибок переписать следующие строчки:

а) АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА
ГЕСКЛАЛЛА ЕССАНЕССАС ДЕТАЛЛАТА

б) ЕНАЛССТАДЕ ЕНАДСЛАТ
ЕТАЛЬТАРПС УСОКГАТА ЛИММОДОРА
КЛАТИМОР

в) РЕТАБРЕРТА НОРАСОТАННА
ДЕБАРУГА КАЛЛИХАРРА
ФИЛЛИТАДЕРРА

г) ГРУММОПД

д) ВАТЕРПРООФЕТТА
СЕРАФИННЕТАСТОЛЕ
ЕММАСЕДАТОНОВ

е) ГРАСЕМБЛАДОВУНТ

ж) ГРОДЕРАСТВЕРАТОНА
ХЛОРОФОНИМАТА

ДАРРИСВАТЕНОРРА

з) ЛАЙОНОСАНДЕРА

и) МИНОСЕПРИТАМАТОРЕНТАЛИ ТЕЛИГРАНТОЛЛИАДЗЕ

к) МАЗОВРАТОНИЛОТОЗАКОН

л) МУСЕРЛОНГРИНАВУПТИМОНАТОЛИГ РАФУНИТАРЕ

м) АДСЕЛАНОГРИВАНТЕБЮДАРОЧАН

н) БЕРМОТИНАВУЧИГТОДЕБШОЖАНУЙ
МСТЕНАТУРЕПВАДИОЛЮЗГЛНИЧЕВЯН

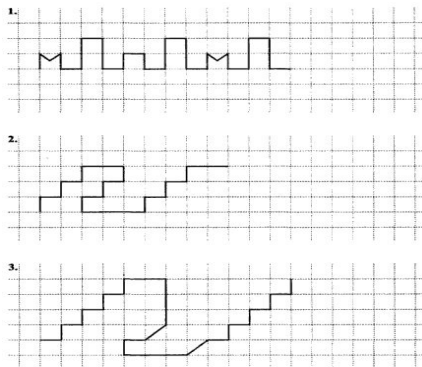
о) ОСТИМАРЕ

Упражнение "Выполни по образцу" (тренировка концентрации внимания).

Упражнение включает в себя задание на прорисовку достаточно сложных, но повторяющихся узоров. Каждый из узоров требует повышенного внимания ребенка, т.к. требует от него выполнения нескольких последовательных действий:

- а) анализ каждого элемента узора;
- б) правильное воспроизведение каждого элемента;
- в) удержание последовательности в течение продолжительного времени.

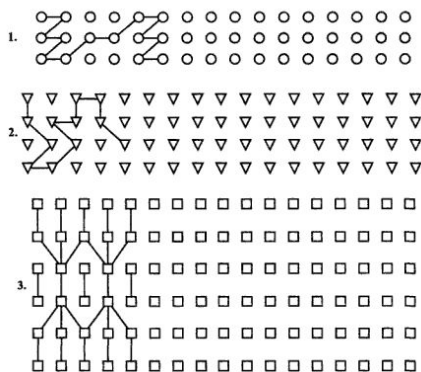
Образцы для выполнения узора



При выполнении подобного рода заданий важно не только, насколько точно ребенок воспроизводит образец (концентрация внимания), но и как долго он может работать без ошибок. Поэтому каждый раз старайтесь понемногу увеличивать время выполнения одного узора. Для начала достаточно 5 мин.

После того как "клеточные" узоры будут освоены, переходите к более сложным узорам на чистом листе.

Образцы узоров



Для выполнения подобного рода заданий удобно заранее сделать бланки с различным количеством рядов кружков, треугольников или квадратов. Бланки могут быть представлены смешанным набором фигур. Например, ряд квадратов, ряд кругов, ряд треугольников и т.д.

Задание можно дополнить, если попросить ребенка проверить правильность выполнения узора и исправить ошибки.

Упражнение, направленное на тренировку переключения внимания

Для тренировки переключения внимания используются упражнения, имеющие в своей основе тест "Красно-черные таблицы".

Для занятия используются таблицы с числами черного и красного цвета, порядок которых постоянно меняется. Порядок же работы остается неизменным:

- 1 этап** - рассмотреть таблицу и найти по порядку все числа черного цвета от 1 до 12;
- 2 этап** - рассмотреть таблицу и найти все числа красного цвета в обратном порядке от 12 до 1;
- 3 этап** - необходимо поочередно искать числа черного цвета в прямом порядке от 1 до 12, а числа красного цвета в обратном порядке от 12 до 1.

После того, как у ребенка будут удовлетворительные результаты по предложенному выше количеству цифр, их число можно увеличить сначала до 16 (и тех и других), а затем до 24 (т.е. черные - от 1 до 24, красные - от 24 до 1).

Это же задание можно модифицировать, заменив цифры буквами. Например, черные буквы нужно выписать в алфавитном порядке, а красные - в обратном. Поскольку это задание сложнее предыдущих, то использовать его желательно после того, как дети хорошо научатся справляться с числовыми вариантами, сама же таблица должна состоять не более чем из 9-16 ячеек (т.е. количество черных букв не превышает 8, а количество красных - 7).

Когда дети достигнут значительных успехов в работе с вышеописанными таблицами, задание можно усложнить.

Дети должны находить на предлагаемой им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам, причем красные числа нужно находить в убывающем порядке, а черные - в возрастающем. Первые предлагаемые таблицы должны содержать не более 13 черных пар чисел - букв и 12 красных пар чисел - букв. Работа идет таким образом:

Красная цифра 12, пишем букву Р, потом черная цифра 1, пишем букву В, далее красная цифра 11, пишем букву И, черная цифра 2, пишем букву Н...

При успешной работе детей количество пар может быть увеличено до 24 красных пар чисел - букв и 24 черных пар чисел - букв.

9-т	15-п	9-м	12-м	16-е	3-и	10-в
24-в	23-ф	1-к	19-а	15-л	8-г	17-а
18-т	14-ф	13-ш	6-с	2-л	10-е	25-р
11-к	2-г	24-ч	23-ч	5-ш	12-б	21-н
20-б	17-р	11-р	22-д	19-т	3-с	13-ж
7-х	16-х	6-ж	22-п	14-ц	8-ц	4-з
7-з	1-о	20-н	4-д	5-и	18-о	21-у

Упражнения на тренировку распределения и избирательности внимания

Среди буквенного текста вставлены слова. Ребенок должен найти и подчеркнуть эти слова.

Пример:

бсолнцеитранвстолрюджыметокногщщатмашина
прстыюрозаевнциджарамылрквтсумкалдчеврыбай

Упражнение "Корректирующая проба"

(развитие умения анализировать написанные слова).

Данное упражнение направлено на развитие умения анализировать написанные слова, "видеть" буквы в них, а в результате сформировать внимательность. Оно представляет собой игру, которая в основе своей имеет тест "корректирующая проба". Для нее берутся старые, пригодные лишь для макулатуры книги с крупным шрифтом. В течение 5 минут (только 5) детям предлагается вычеркнуть все встретившиеся буквы "а". При этом уславливается, что если ребята пропустят больше четырех букв, то они проиграли, четыре и меньше пропусков - выиграли. Выигравшие получают, например, зеленые фишки. Так как играть лучше каждый день, то подсчет выигрышей лучше вести раз в неделю, и победители чем-нибудь награждаются...

Проверку заданий проводят сами ребята - сосед у соседа. Если они не заметят каких-то пропусков, хотя в этом возрасте дети более пристрастны к чужим работам, чем к своим, то это неважно, главное, что в течение нескольких минут ребенок будет находиться в состоянии сосредоточенности.

Затем игру можно усложнить.

Например, вычеркивать в каждой строчке ту букву, которая стоит в ней первой:

~~к~~раомтмлвисрпнальмтгджрапни~~к~~роч~~к~~ттми~~к~~о

~~ф~~лимеа~~р~~бстыщде~~ь~~ифанвсю~~б~~тспвныкрам~~с~~рджым

и т.д.

Следующий этап - одну букву в строчке вычеркивать, а другую подчеркивать.

Например, "е" - вычеркиваем, а букву "м" подчеркиваем".

Говорила мышка мышк~~а~~ — ~~не~~ хочу читать я книжки.

Другой вариант: "Сначала одну букву подчеркиваем, а другую вычеркиваем, затем по команде: "Внимание!" работа идет наоборот - первую вычеркиваем, а вторую подчеркиваем".

Например, "1-я часть работы: "С" - подчеркиваем, "О" - вычеркиваем, по команде: "Внимание!" проводится черта и начинается 2-я часть работы: букву "С" теперь вычеркиваем, а букву "О" - подчеркиваем".

Р~~о~~с ц~~в~~е~~т~~ч~~е~~к з~~о~~л~~о~~тистый,
С~~т~~а~~л~~ о~~н~~ круглый и пушистый,

С~~а~~ша дунет, з~~а~~с~~меется,
Пух по ветру по~~н~~е~~с~~е~~т~~ся.
Там, куда упал султанчик,
Будет новый одуванчик.~~~~~~

Упражнение на формирование внимательности у учеников в школе

Подобное упражнение можно провести на учебном материале, предложив ученикам грамматический анализ нескольких текстов. В тексте надо подчеркнуть одной чертой имена существительные, а прилагательные - двумя, затем по команде "Внимание!" - наоборот: существительные - двумя, а прилагательные - одной.

Например:

В январе мороз трескучий
и валится снег сыпучий,
В феврале у нас в оконце

Внимание!

Засверкало ярче солнце.
Стаял рыхлый снег в апреле,
птички звонкие там пели.

Анализ результатов показывает, что через некоторое время использования таких игр-упражнений призыв учителя "быть внимательным" способен вызвать у детей состояние концентрации.

Одновременно с введением таких игровых упражнений следует изменить установку ребенка на чтение учебника по русскому языку. Детей приучают к тому, что упражнения в учебнике русского языка, в отличие от "Родной речи", надо читать вслух так, как оно написано (называя непроезжимые согласные, знаки препинания и т.д.).

При проверке ребенком выполненного задания следует подчеркнуть, что читать написанное нужно вслух и так, как будто это писалось кем-то другим - "другой девочкой", "плохо обученным щенком".

Практика показывает, что ученики младших классов с большим интересом и старанием относятся к

таким занятиям, на которых в качестве специальной учебной задачи ставится формирование внимания, организованности.

Упражнение «Мой любимый фрукт»

Упражнение позволяет ведущему создать рабочий настрой в группе, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

Упражнение «Не собьюсь»

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания.

Взрослый предлагает следующие задания:

считать вслух от 1 до 31, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - _черта замещает числа, которые нельзя произносить).

Упражнение «Наблюдательность»

Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти. Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз.

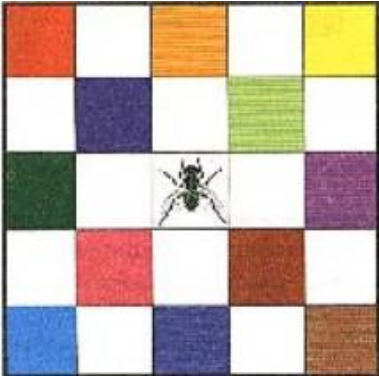
Упражнение «Муха 1»

Упражнение на развитие концентрации внимания.

Для этого упражнения требуется доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3Х3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет роль "дрессированной мухи". Доска ставится вертикально и ведущий объясняет участникам, что перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("вверх", "вниз", "вправо" и "влево") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение "мухи" - центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями "мухи" не допустить ее выхода за пределы игрового поля.

После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры, или "видит", что "муха" покинула поле, он дает команду "Стоп" и, вернув "муху" на центральную клетку начинает игру сначала. "Муха" требует от играющих постоянной сосредоточенности.

Другая игровая ситуация: сидела муха в своем домике, а потом решила выползти погулять. Ведущий говорит, в каком направлении и на сколько клеток муха продвинулась (три-четыре раза). Потом спрашивает у детей, на клеточку какого цвета приползла муха (или между какими цветами оказалась).
Вариант: старшим детям, с 4,5 лет, можно предложить играть, не передвигая фишку-муху на индивидуальных полях, а отслеживая глазами путь мухи по демонстрационному полю.
Вариант: дети 5-6 лет могут играть на двухцветном поле, представляющем собой аналог шахматной доски (где каждая клетка кодируется буквой и цифрой).
Вариант: передвигая фишку-муху по клеткам, можно предложить детям (особенно младшего возраста) представить себе, что муха летает из одного магазина в другой и в каждом покупает какую-то вещь, еду и т. д. Когда после посещения десяти-двенадцати "магазинов" муха возвращается, все вместе вспоминают, что же лежит у нее в корзинке с покупками.



Упражнение «Летает – не летает»

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

Упражнение «Мой день Рождения»

Упражнение развить память, способность к длительной концентрации внимания.

Участники группы по очереди называют свои имена, но к своему имени каждый участник добавляет еще дату своего дня Рождения. Второй – имя предыдущего и дату его дня Рождения, свое имя и дату своего дня Рождения, третий – имена и дни Рождения двух предыдущих и свое имя и дату своего дня Рождения и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и даты дней Рождения всех членов группы.

Упражнение «Съедобное – несъедобное»

Упражнение на развитие переключения внимания.

Ведущий по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

"Найди отличие"

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок,

"Разговор с руками"

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки - нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: "Кто вы, как вас зовут?", "Что вы любите делать?", "Чего не любите?", "Какие вы?". Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно "заключением договора" между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

Список литературы по теме

1. Ананьев Б.Г. Воспитание внимания школьника.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Деятельность и внимание// А.Н. Леонтьев и современная психология.
3. Гонаболин Ф.Н. Внимание и его воспитание.
4. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания.
5. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми/под ред. И.В.Дубровиной. –
6. Психология внимания. Хрестоматия по психологии/ Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Л. Романова.
7. Развиваем внимание./сост. И.Шагинов.
8. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов.
9. Яковлева Е.Л. Развитие внимания и памяти у школьника.