



**Учимся быть**  
**внимательным!**

Подготовила:  
Педагог-психолог  
Кузьмина Анна Владимировна  
МБОУ «СОШ №9»  
Тульская область  
Г.Алексин

# Внимание

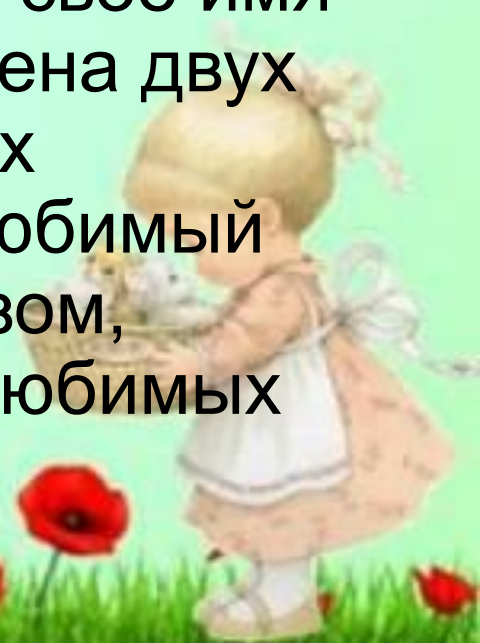
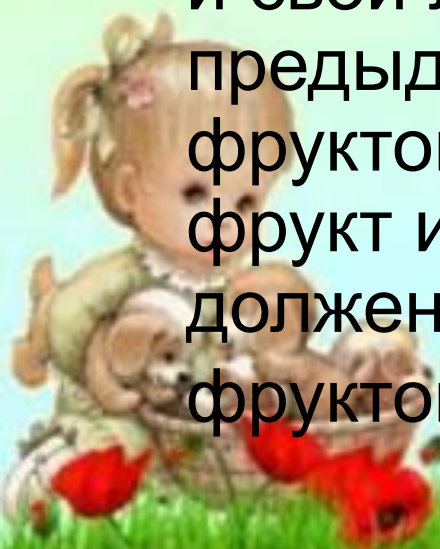
избирательная направленность  
восприятия на тот или иной объект.



# Упражнения на развитие внимания детей младшего школьного возраста

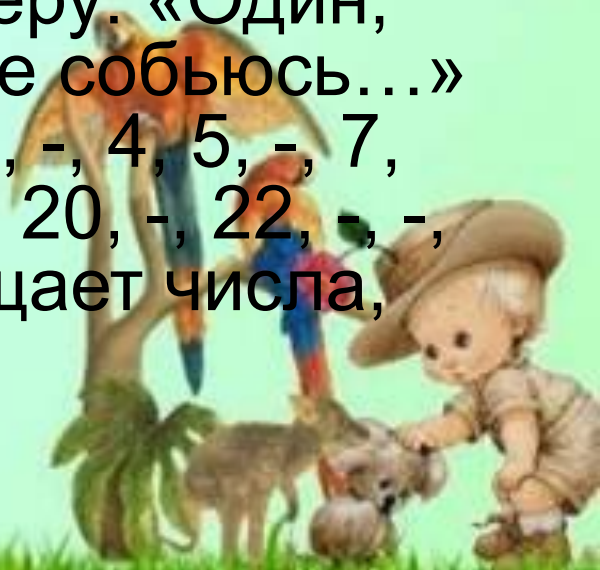
## • «Мой любимый фрукт»

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



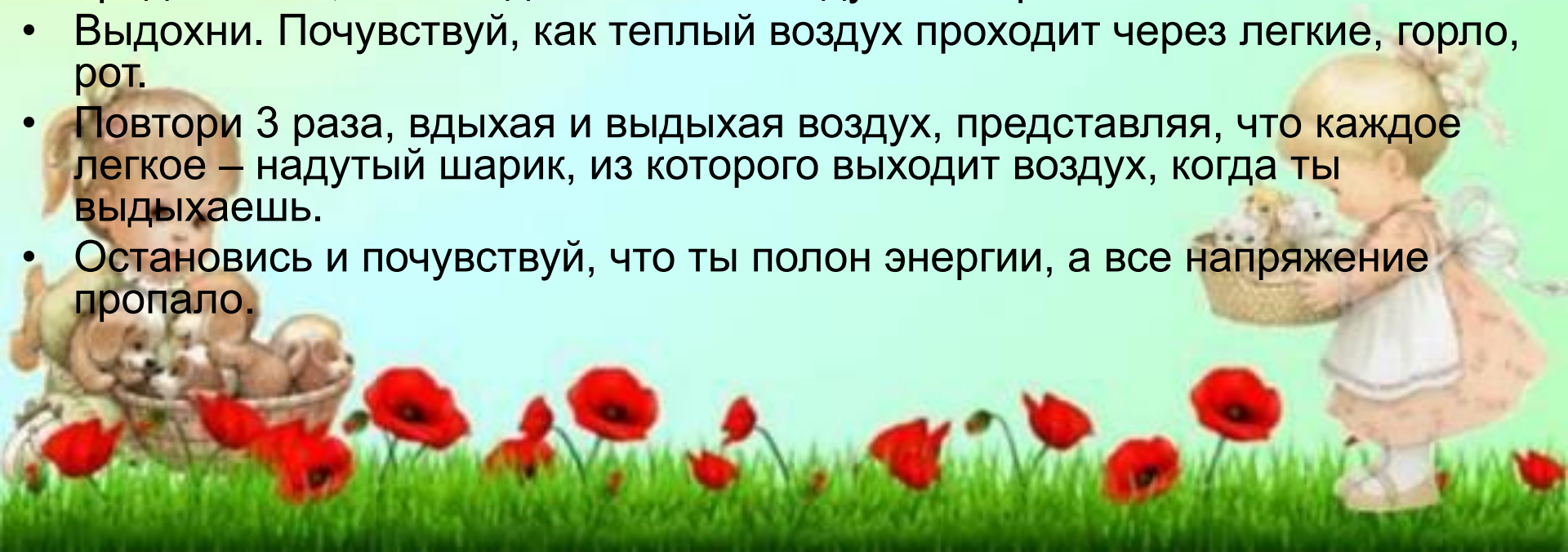
# Упражнение «Не собьюсь»

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания Психолог 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)



# Я-Шарик

- Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.
- Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
- Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
- Сделай паузу и сосчитай до 5.
- Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.
- Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
- Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое – надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.
- Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.



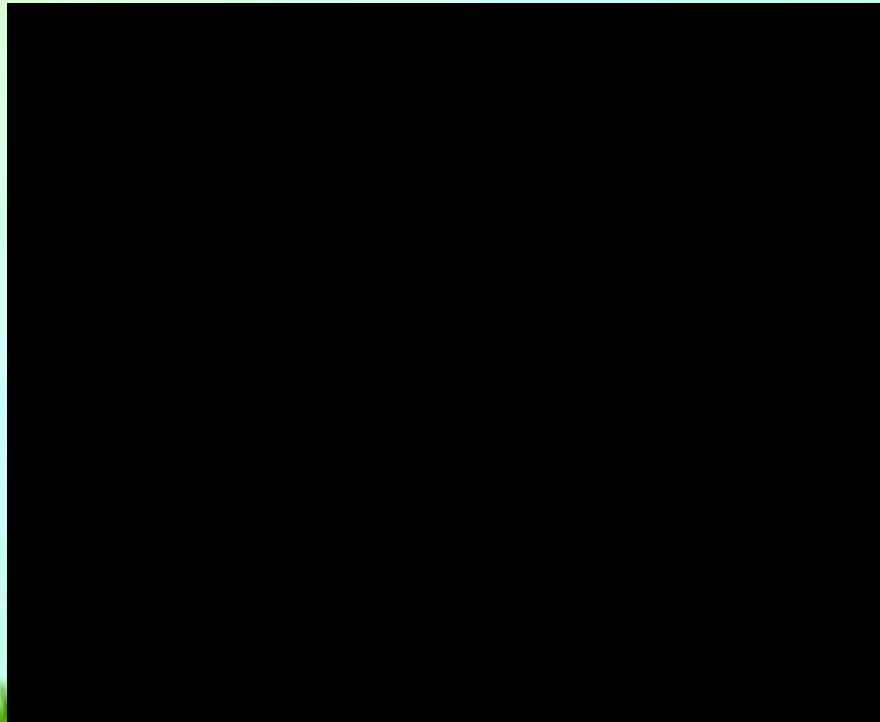
# Упражнение «Самый внимательный»

- Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди. Стоит наградить тех, кто не ошибется аплодисментами.



# Просмотр части мультфильма

- **Лунтик: Развиваем внимание и память»**



# Рефлексия занятия

Покажи пальчиками оценку сегодняшнего занятия

**1 пальчик**-не понравилось вообще, было не интересно

**2 пальчика** -понравился только мультик

**3 пальчика**- понравились некоторые упражнения

**4 пальчика**- понравились все, но было не много скучно

**5 пальчиков**- понравилось всё, было очень интересно и занимательно



**До скорой встречи, ребята!**

