

# Упражнения на концентрацию и устойчивость внимания младших школьников.



Подготовила педагог-психолог  
первой квалификационной категории  
МОБУ Башкирская гимназия №9  
имени Кинзи Арсланова  
Татьяна Владимировна Щербакова  
г. Мелеуз

# Упражнения на концентрацию и устойчивость внимания.

- *«Копировальщики»;*
- *«Шифровка» с ключами;*
- *«Корректирующие упражнения»;*
- *«Распределение цифр в определенном порядке»;*
- *«Перепутанные линии»;*
- *«Найди отличия»;*
- *«Методика Мюнстерберга (и ее модификации);*
- *Игра «Муха».*

# «Копировальщики»

- школьникам предлагается без ошибок переписать следующие строчки:
- ✓ аммадда береюре аввамава ессанессас  
деталлата ;
- ✓ етальтаррс усокгата енажлобы клатимори  
лиддозока ;
- ✓ миноцапримапавотил щонеркапридюракеда  
куфтироладзлоекунм

# «Шифровка» с ключами

- Для игры вам потребуются карточки с шифровальными ключами, которые представляют собой соответствие букв цифрам, например: А — 1. Используются цифры от 0 до 9, то есть можно закодировать 10 букв, из которых и должны состоять слова. Вы даете ребенку задание зашифровать слова, воспользовавшись ключом. Самые простые варианты содержат короткие слова и несложные ключи. Эти варианты используются на начальных этапах занятий с первоклассниками. На листке бумаги вы пишете в столбик слова, отдаете его ребенку и предлагаете рядом с каждым словом написать его тайный шифр.

Например:

А	Д	Ж	Б	С	Р	У	К	Н	Л
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

:бас — 304; жаба — 2030; ажур — 0265; жара — 2050; лужа — 9620  
банка - 30870; служба - 496230; дружба - 156230

# «Корректурные упражнения»

Стимульный материал- любые печатные тексты с крупным шрифтом (старые ненужные книги, газеты и др.), карандаши и ручки.

Корректурные упражнения желательно проводиться по 5 мин минимум 5 раз в неделю в течение 2—4 месяцев. Занятие может быть индивидуальным или групповым.

Инструкция: "В течение 5 мин нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы "А" (можно указать любую букву): и маленькие, и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора".

По мере овладения игрой правила меняются отыскиваемые буквы; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается. Все вносимые изменения отражаются в инструкции.

По итогам работы подсчитывается количество пропусков и неправильно зачеркнутых букв. Показатель нормальной концентрации внимания — четыре и меньше пропусков. Больше четырех пропусков — слабая концентрация.

## «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.

12	4	34	11	20
7	31	21	37	2
28	1	16	25	33
40	19	20	39	9
13	35	6	17	24


# «Перепутанные линии»

- При проверке задания обратите внимание на то, чтобы во время поиска пути ребенок останавливался на поворотах и мысленно искал свободный коридор.

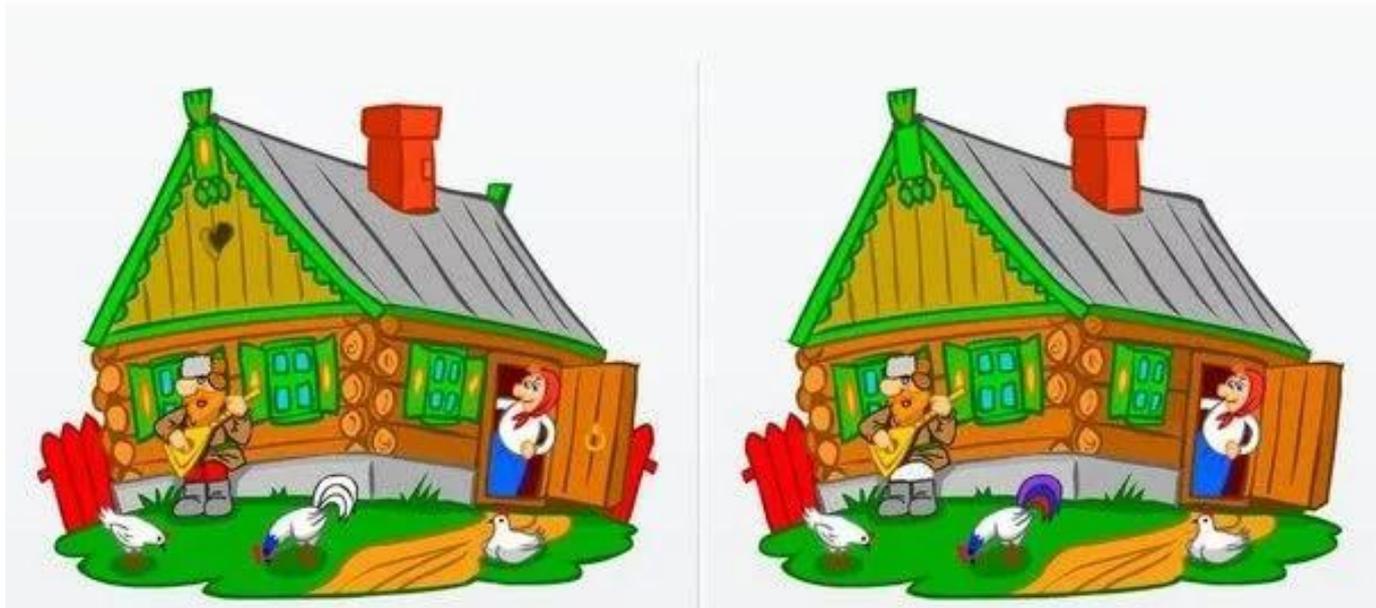
Помоги девочке добраться до домика.



# «Найди отличия»

- Необходимо внимательно посмотреть на две пары картинок и отметить, чем они отличаются.

**Найди 10 отличий**



# «Методика Мюнстерберга»

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:

- УЖВЩЬЯЮЯГОРАЖТТРМЫШЬЮСЗЩ
- ВРГУГРБВУЖУЖУКСЬСДВМАМАЮУУ
- ЯФОУФСНКОТПХЬАБЦГРИКМУХАТЬБ
- ТОВЛВГНГВСОНЮДВШВЬТМАКЮДОЕ
- НЛЫТЧЮЗУАЯДОМБЧЖУЩАЬСОКМЖ

# Игра «Муха».

Вам потребуются листы бумаги с расчерченным девятиклеточным игровым полем  $3 \times 3$ , фигурка мухи. Игра проводится в течение 5-10 мин, 2-3 раза в неделю, в течение 1-2 месяцев.

## Инструкция для ребенка:

В центре клетки сидит муха, которая пытается выбраться из нее. На каждый ход она может пролететь только одну клеточку. Я буду говорить тебе, куда муха полетела, а ты внимательно следи за ее передвижениями. Как только она вылетит за границы клетки, сразу хлопай в ладоши, чтобы ее поймать. Если ты успеешь хлопнуть, пока я не сказала следующий ход, то “пойманную” муху сажаем тебе в мешок, а если мухе удастся тебя запутать и вылететь из клетки незаметно, то мы выпускаем ее в окно. Всего будет 5 мух. Каждый раз муха начинает свой полет из центра клетки. Если в конце игры мух в окне окажется больше – значит, муха оказалась проворнее тебя, если мух будет больше в твоём мешке – значит, соревнование с хитрой мухой выиграл ты. Начнем.

## Инструкция для взрослого:

Если ребенку сложно уследить за перемещением мухи только глазами, то на первом этапе можно разрешить ему следить за мухой, помогая себе пальчиком или передвигая пуговицу, которая помещается в клетку, в которой находится муха. Если ребенок хлопнул в нужный момент, муха поймана, а значит надо закрасить один кружок рядом с мешком, а если, потеряв муху, ребенок не хлопнул или хлопнул тогда, когда муха сидит в клетке, - надо закрасить один кружок рядом с окошком.