

Внимание и внимательность

Основные свойства внимания

Концентрация

Устойчивость

Распределение

Переключение

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 1.

Переписать без ошибок зашифрованные слова, а
затем их расшифровать.

А В О Р О К

Р О Т Е Ф В С

Ш А Н И А М

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 2.

Переписать без ошибок следующие строчки и представить себе, что могли бы означать эти слова.

1. АММАДАМА РЕБЕРГЕ
АССАМАСА ГЕСКЛАЛЛА
ЕССАНЕССАС ДАТАЛАТТА

2. РЕТАБЕРТА ГРУММОЦД
ЛАЙОНОСАНДЕРА

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 3.

Корректурная проба.

Из части текста вычеркнуть буквы А, О, М, К.

▣ Во дворе гуляли дети. Антон был самый старший. Маша самая маленькая. Коля катал её на санках.

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 4.

В ниже приведённых рядах букв можно предложить ребёнку найти «спрятанные» там слова.

- ▣ АВРОГАЗЕТААТМ
- ▣ НИВСЛШКТДОМРМЧЕВНГМШЬ
- ▣ ШАОНСРВИКЕЫМОЧКИВЛГМЛГСТИМСНП
АКЕТД

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 5.

Ребёнку предлагается разделить «склеенные» между собой слова.

**ШАРКОРЗИНАБОТИНКИБИНОКЛЬЕДАОБЕЗ
БЯНАКНИГАРУКАЕЛЬЧАСЫТРАМВАЙСАМ
ОВАРЛУЧИГРАОКНО**

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 6.

Ребёнку предлагается разделить «склеенные» между собой предложения.

**БЫЛАЗИМАЗИМОЙХОЛОДНОМОРОЗЩИПЛ
ЕТЩЁКИПОГОДАХОРОШАЯСВЕТИТСОЛНЦ
ЕДЕТИРАДУЮТСЯТЁПЛЫМЛУЧАМ**

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 7.

Ребёнку предлагается вычеркнуть повторяющиеся слова.

**МОРЕСОЛНЦЕЛЕСВОДАМОРЕЗЕМЛЯСОЛН
ЦУЧНЕБОВОДАРЫБАЛЕСУТКАМОРЕСОЛН
ЦЕПАРОХОДВОДАЗЕМЛЯПОХОДМОРЕЛИС
КРЫБАНЕБОДЕТИМОРЕ**

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 8.

- Ребёнку предлагается расставить числа в порядке возрастания.

5, 8, 1, 6, 4, 12, 7, 2, 1. 8, 10, 4, 3, 2, 0, 5, 2, 8, 5, 7,
18, 22, 11, 16, 8, 13, 8, 6, 19, 21, 15, 17, 12, 14, 30, 27,
32, 6, 4, 8, 19, 42

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 9.

Ребёнку предлагается найти 12 ошибок в приведённых ниже примерах.

- $3+12=15$ $15-8=17$ $16+4=22$
- $3+3=10$ $16+8=23$ $13-4=9$
- $16-9=7$ $16+9=28$ $13-2=11$
- $12-6=6$ $15+9=25$ $15-4=11$
- $15-2=13$ $19+5=24$ $12-4=16$
- $15+5=10$ $14-9=5$ $12-9=3$
- $5+17=22$ $7+18=25$ $2+11=13$
- $4+18=22$ $6+15=22$ $18-8=10$
- $16-5=11$ $12-7=5$ $19-7=13$
- $17+7=23$ $19-6=13$ $5+13=18$
- $14-6=8$ $16+6=22$ $13-5=8$
- $18-4=12$ $14+9=23$ $16-2=14$

Развитие произвольного внимания.

Упражнение 10.

Предложите своему ребёнку решить следующую задачу.

На столе лежали книга, ручка, краски, фломастер, тушь. Один предмет убрали и заменили другим. И оказалось, что на столе лежат ручка, тушь, ластик, книга, краски. Что убрали со стола и что положили на стол?

Развитие концентрации внимания.

Упражнение 1. Сохраняем позу.

- Научиться сохранять позу в течение длительного времени помогут игры: «Море волнуется», «Замри» или «Памятник»(изобразить какого-нибудь известного человека или героя и замереть без движения.)

Развитие концентрации внимания.

Упражнение 2. Сбрасываем напряжение.

- ▣ Сделать 5-7 глубоких вдохов и выдохов; потянуться всем телом, вытягивая руки за голову, а ноги- вперёд; потереть переносицу, виски, ладонь о ладонь.

Развитие концентрации внимания.

Упражнение 3. Загадочно молчим.

Посторонние разговоры тоже мешают сосредоточиться. Игра в «молчанку» позволит ребёнку научиться сдерживать не относящиеся к делу реплики и возгласы. Можно поиграть всей семьёй в игру, где участники должны отгадать какое-то слово или словосочетание, которое один из игроков изображает с помощью мимики и жестов.

Развитие концентрации внимания.

Упражнение 4. Направляем взор.

Умение концентрировать внимание предполагает способность длительно удерживать нужный объект в поле зрения. Многим детям не хватает именно этого умения. Игры вида: точное попадание в цель- городки, стрельба в тире, набрасывание колец, дротики и т.п. В домашних условиях складывание башни из спичек, девочкам полезно вышивать, мальчикам- выжигать.

Развитие концентрации внимания.

Упражнение 5.

Расставьте в комнате предметы в произвольном порядке. Попросите ребёнка внимательно посмотреть и запомнить, где что находится. Затем ребёнок выходит за дверь. Пока его нет, вы переставляете или меняете 2-3 предмета. Задача вошедшего- определить, что изменилось за время отсутствия.

Развитие концентрации внимания.

Упражнение 6.

В печатном тексте находить и вычёркивать определённые буквы. Такие упражнения позволяют ребёнку 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.