Совершенствование внимания

Выполнила: Погребицкая Юлия

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания человека на определенном предмете или явлении. Благодаря вниманию человек способен познавать окружающий мир

Характеристики внимания:

Устойчивость

длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

Концентрация

предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент.

Сосредоточенность

проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем.

Распределение

субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

Переключаемость

это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость).

Предметность

связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

Объем

характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание субъект в доли секунды. В одно мгновение человек может обратить внимание только на несколько объектов (от 4 до 6).

Дети младшего школьного возраста чаще всего страдают от рассеянности, низкой устойчивости, малого объема, недостаточного развития своего внимания, что приводит к их дезадаптации, влияет на выполнение учебной и трудовой деятельности. Развивать и совершенствовать внимание столь же важно, как и учить письму, счету, чтению, это главное условие осуществления познавательной деятельности.

Совершенствовать внимание ребенка можно с помощью упражнений:

Корректурные задания.

Ребенку предлагают находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Это основной тип упражнений, в которых ребенок имеет возможность почувствовать, что значит «быть внимательным» и развивать состояние внутреннего сосредоточения. Выполнение корректурных заданий способствует развитию концентрации внимания и самоконтроля при выполнении школьниками письменных работ. Для их проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.)

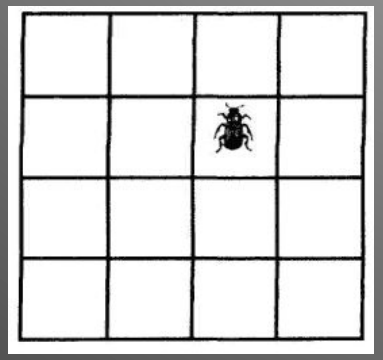
* Чтение текста до заданного выражения. Детям предлагается: читать текст до заранее указанного учителем выражения.

* «Найди слова». На доске написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово.

* «Перепутанные линии».Прослеживание взглядом какой-либо линии от ее начала до конца, особенно когда она переплетается с другими линиями, способствует развитию сосредоточенности и концентрации внимания.

* «Найди отличия».Задания такого типа требуют умения выделять признаки предметов и явлений, их детали и владеть операцией сравнения.

* «Муха»



Тренировка распределения внимания.

*** «Каждой руке - свое дело».Детей просят левой рукой медленно перелистывать в течение 1 мин книгу с иллюстрациями (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры или решать несложные примеры. Игра может быть предложена на уроке математики.**

*** «Счет с помехой».Ребенок называет цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или доске в обратном порядке: произносит 1, пишет 20, произносит 2, пишет 19 и т.д. Подсчитывают время выполнения задания и число ошибок.**

* Во время приготовления уроков дома следует убирать все, что может отвлекать ребенка от занятий (Аквариум, живой уголок, телевизор должны находиться за пределами видимости).
В классе такому ребенку лучше сидеть за первой партой.

*Если вы хотите, чтобы ребенок запомнил то, что вы говорите, подойдите поближе, положите руку ему на плечо. Это увеличит уровень концентрации внимания.

* С ребенком, который легко отвлекается, старайтесь устанавливать зрительный контакт при разговоре. Возвращайте его с небес на землю мягким прикосновением.

* Научите ребенка слушать вдумчиво. Для этого свою мысль заканчивайте вопросом: «А ты как думаешь?» Так вы избежите ситуации, когда ребенок кивает, якобы соглашаясь, но на самом деле вас не слушает.

* Помогите детям найти подходящий способ выплеснуть свою фантазию на бумагу, холст и т.д.

* Чтобы школьник лучше запомнил учебный материал и не отвлекался от работы, попросите его объяснить сложное для него задание своему брату, другу, папе и т.д. Самый лучший способ запомнить новое – это научить другого.

Спасибо за внимание!