

## Рекомендации

### «Развитие внимания у младших школьников»

(составлены на основе методических рекомендаций педагогом-психологом МБОУ лицея №1  
Томжовой А.Г.)

#### Упражнения на развитие концентрации внимания и самоконтроля

«Корректирующая проба»: суть приёма в том, что ребёнку предлагают находить и вычёркивать определённые буквы (начиная от 1 буквы до 5, постепенно увеличивая нагрузку в силу возраста и возможностей) в печатном тексте. В качестве материала можно использовать газетные вырезки, старые ненужные книги и т.п.  
Условия проведения: ежедневно по 5 мин. минимум 5 раз в неделю в течение 2-4 месяцев.

#### Правила проведения:

- Плохой результат не должен вызывать чувство неудовольствия.
- По мере овладения упражнения правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачёркиваются, одновременно отыскиваются 2 буквы, одна зачёркивается, другая – подчёркивается (слоги, обведение, пометки галочками и т.д.)
- Другой вариант: сначала одну букву подчёркиваем (С), а другую (О) – вычёркиваем, затем по команде «Внимание!» проводится черта и начинается вторая часть работы : С – теперь вычёркиваем, а О – подчёркиваем :

Рос цветочек золотистый,  
Стал он круглый и пушистый. («Внимание!»)  
Саша дунет, засмеётся,  
Пух по ветру понесётся.

- Подобное упражнение можно провести и на учебном материале. В тексте надо подчеркнуть одной чертой имена существительные, а прилагательные – двумя. Затем по команде «Внимание!» - наоборот- имена существительные – двумя чертами, а прилагательные – одной.

#### Упражнения на концентрацию и устойчивость внимания

а) «Копировальщики»: предлагается без ошибок переписать следующие строчки:

- аммадда береюре аввамава ессанессас деталлата ;
- етальтаррс усокгата енажлобы клатимори лиддозока ;
- миноцапримапавотил щонеркапридюракеда куфтироладзлоекунм

б) Тест «Мюнстерберга»: среди буквенного ряда спрятались слова

Варианты:

- слова, которые спрятались, выделены курсивом:

БСОЛНЦЕДЕКЖАРАЭЪЗИРЫБАЙЦ

- среди букв найти словарные слова и исправить ошибки:

## СЧЪРИБИНАФХЗДИРЕВНЯУЫЙЭКВОРТИРАЪБОКОРТИНА

- среди букв найти и подчеркнуть слова, найти лишнее слово:

## ЖЭСОБАКАПРИКОРОВАЛДКАБАНЭЪЦЙЛОШАДЬ

- отделить в сплошном тексте слова друг от друга и записать поговорку:

ПОДЛЕЖАЧИЙКАМЕНЬВВОДАНЕТЕЧЁТ /Под лежащий камень вода не течёт/

в) «Шифровки»

- расшифровать слова, найти лишнее:

ИАКБНИ /Бианки/ КВАСЛАДО /Сладков/ УРЧШИНА /Чарушин/ КОВЫЛР /Крылов/

г) «Кодирование» слов с помощью цифр. Каждой букве соответствует своя цифра.

Например : зашифровать слова МЕТРО, ТОРТ.

Н М Е Т Р А Л О С

1 2 3 4 5 6 7 8 0                    23458 , 4854

### **Упражнения на развитие слухового внимания**

Это хорошо знакомые нам арифметические диктанты, однако смысл упражнения заключается в том, что каждое задание состоит из нескольких действий. Дать такую установку: «Сейчас я буду тебе читать арифметические задачи. Ты должна решить их в уме. Получаемые числа также надо держать в уме. Результаты вычислений запиши только тогда, когда я скажу: «Пиши!». Само содержание задач зависит от возраста ребенка, его подготовленности и программного материала.

Например :

2 класс – Даны два числа 15 и 23. Первую цифру второго числа прибавьте к первой цифре первого числа, от полученного числа отнимите 2, а теперь прибавьте 4. Пишите. /ответ 5/

3 класс – Даны два числа 27 и 32. 1-ю цифру второго числа умножьте на 1-ю цифру первого числа и от полученного произведения отнимите вторую цифру числа. Пишите. /ответ 4/

4 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 /5/

**Упражнения на увеличение уровня распределения внимания** (умения выполнять несколько действий одновременно)

- Ребёнку читают вслух предложение. Чтение сопровождается негромким постукиванием карандашом по столу. Ребёнок должен запомнить текст и сосчитать число ударов.

- Ребёнок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми сопровождается рисование (учитель/родитель/друг). Время выполнения – 1 минута. Подсчитывается количество

кругов и сосчитанное число ударов. Чем больше нарисовано кружков и правильнее сосчитаны хлопki, тем выше оценка.

## 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 туалет. В туалете 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. А проговориться не мудрено, как мы в этом сейчас убедимся.

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 первый 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 перекладывают 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. Ошибкой считается, когда назван предмет, который не перекладывался на другое место.

Перемешаем свою "коллекцию", разложив предметы в другом порядке, и позовем к столу другого участника игры. Так один за другим пройдут испытание все участники команды.

Условия игры для всех должны быть одинаковые: если для первого играющего меняли местами четыре предмета, то и для остальных перекладывают столько же.

В этом случае лучший результат - 4 выигранных очка. Всех, кто пройдет испытание с таким результатом, будем считать победителями в игре.

### **6. 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.

### **8. 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 ребенок 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.

### **Картинки "Найди отличие".**

Все ребята с удовольствием любят рассматривать картинки. Можно сочетать полезное с приятным.

Найдите 10 отличий



Найдите 11 отличий





### Упражнение "Раскрась вторую половинку".

Есть и такие упражнения на развитие концентрации внимания. Нужно приготовить несколько наполовину раскрашенных картинок. 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 ребенок 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.

1	10	11	18	7
16	20	3	14	22

2	25	9	13	24
12	5	21	4	17
19	23	15	6	8

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 дочки, составьте более простую таблицу, например, из 9 клеточек.

### **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, "трава". 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.

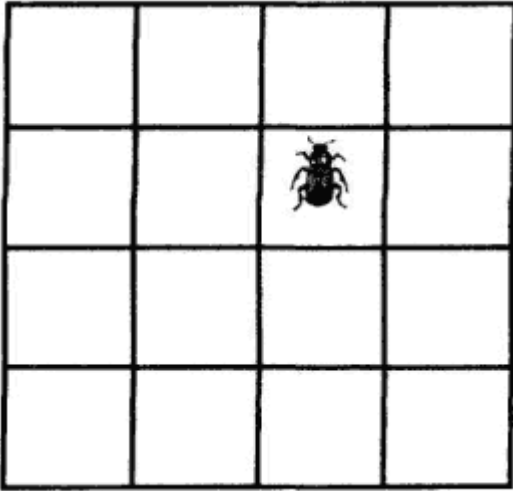
Ведущий произносит фразы-понятия - правильные и неправильные.  
Если выражение верное, дети хлопают, если не правильное - топают.

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

### **Игра "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 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.

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.

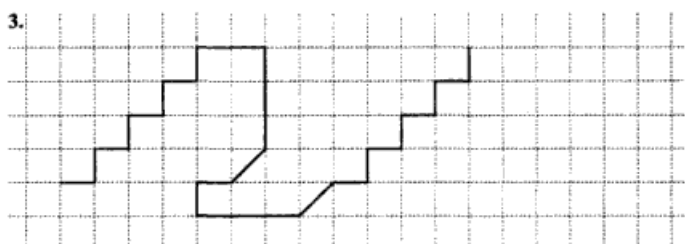
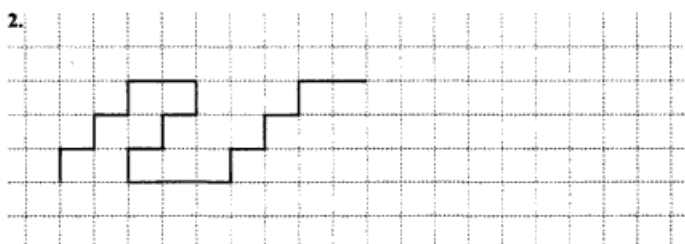
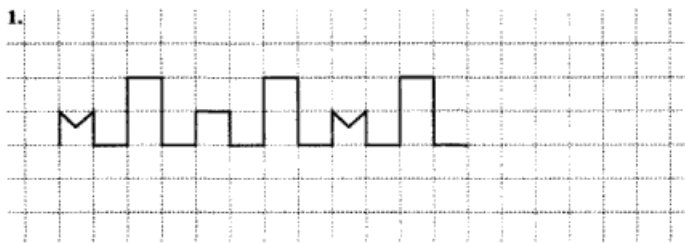
### **Упражнение "Выполни по образцу" (тренировка концентрации внимания).**

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.

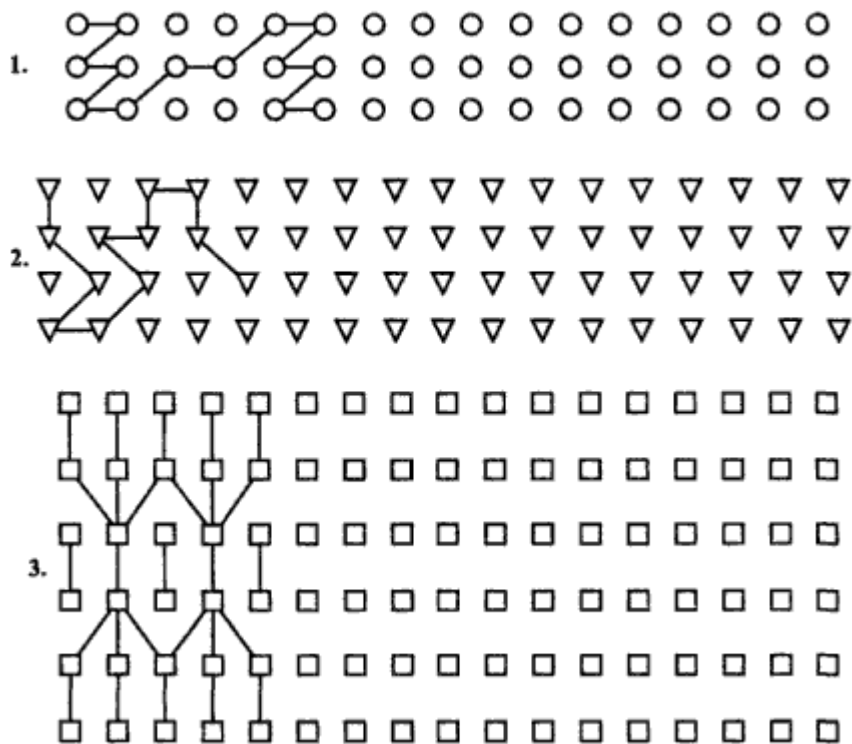
**Образцы для выполнения узора**



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 на развитие самоконтроля «Сделай так же»

*Необходимый инвентарь:* набор геометрических фигур из картона (треугольники, круги, квадраты, трапеции и т. д.).

Предложите сложить из имеющихся у ребенка геометрических фигур несложные узоры или рисунки по заданному образцу, например:

квадрат из треугольников;

елочку из треугольников;

узор из геометрических фигур;

разложить геометрические фигуры в заданном порядке.

Варианты заданий в этой игре могут быть различными.

### Медотика тест «Тулуз-Пьерона»

Тестирование Тулуз-Пьерона подразумевает исследование таких показателей внимания, как концентрация; устойчивость; распределение; переключение.

Тест Тулуз-Пьерона представляет собой бланк, на котором изображены геометрические фигуры в десяти строчках. Задача испытуемого — вычеркнуть элементы заданной формы и подчеркнуть те из них, которые не похожи ни на один из образцов.