

Психолого-педагогические рекомендации по осуществлению коррекционно-развивающей работы по развитию внимания.

Развитие внимания у младших школьников.

Внимание – это психический процесс, заключающийся в направленности и сосредоточенности сознания на определённом объекте при одновременном отвлечении от других.

Особенностью внимания является то, что оно не существует само по себе, вне осуществляемых человеком действий. Ребёнок внимателен, когда он не просто смотрит, а видит или рассматривает, когда не просто слышит, а слушает или прислушивается. Поэтому внимание иногда называют «рабочим состоянием сознания». *Организация педагогического процесса является, по сути, организацией внимания учащихся.*

В учебной деятельности школьника такой психический процесс, как внимание, играет важную роль. Благодаря нему происходит отбор необходимой информации и отсеивание лишней. Взрослым довольно часто приходится слышать жалобы на рассеянное внимание у школьника, что сказывается на его оценках. Как же развить внимание у своего ребенка?

Одним из видов **нарушения** внимания является ***рассеянность*** – уменьшение способности к концентрации и переключению внимания.

В связи с тем, что в бездеятельном состоянии внимание не проявляется, есть только одно средство его развития – сама деятельность, которая должна побуждать к развитию волевых усилий, лежащих в основе произвольного внимания.

В результате постоянного упражнения внимания у детей должна развиться ***наблюдательность*** как черта личности, позволяющая человеку за короткое время заметить большее число различных объектов, их деталей и характеристик.

В начальной школе происходит развитие произвольного внимания.

Произвольное внимание младших школьников отличается небольшим объёмом и малой устойчивостью – они могут сосредоточенно заниматься одним делом в течение 10-15 минут (подростки – 40-45 минут). Затруднены распределение внимания и переключение с одного задания на другое.

Развитие произвольного внимания у младших школьников тесно связано с развитием ответственного отношения к учению. Ученики без чувства ответственности внимательно работают только с интересным материалом.

Произвольное внимание в младшем школьном возрасте развивается вместе с развитием мотивов учения. Возможности волевого регулирования внимания в младшем школьном возрасте ограничены. Если подросток или старший школьник могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной

работе ради результата, который ожидается в будущем, то младший школьник обычно может сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить пятёрку, заслужить похвалу учителя).

Объём внимания младшего школьника меньше, чем у взрослого человека, распределение внимания – слабее.

У учащихся начальных классов небольшая устойчивость внимания, что связано с возрастной слабостью процесса торможения. Важно периодически менять вид работы, чтобы не наступило утомление. В этом возрасте школьники также не умеют быстро переключать своё внимание с одного объекта на другой. Но к окончанию начальной школы это свойство внимания совершенствуется.

Индивидуальные особенности личности младших школьников оказывают влияние на характер мышления. Так, у детей сангвинитического темперамента кажущаяся невнимательность проявляется в чрезмерной активности. Сангвиник подвижен, непоседлив, разговаривает, но его ответы на уроках свидетельствуют о том, что он работает в классе. Флегматики и меланхолики пассивны, вялы, кажутся невнимательными. Но на самом деле они сосредоточены на изучаемом предмете, о чём свидетельствуют их ответы на вопросы учителя.

Работая под постоянным контролем педагога, ребёнок постепенно приобретает умение выполнять задания самостоятельно – сам ставит цель и контролирует свои действия. Контроль за процессом своей деятельности и есть произвольное внимание ученика. Для большинства невнимательных младших школьников характерны сильная отвлекаемость, плохая концентрированность и неустойчивость внимания.

Предлагаем задания, игры, упражнения, которые позволят повысить уровень внимания младших школьников, развить такое свойство внимания, как устойчивость, а также увеличить объём внимания. Данные игровые упражнения могут использоваться во время проведения физкультминуток, в качестве методического и дидактического материала на различных уроках, а также во внеурочное время. Игры на развитие внимания проводятся как индивидуально в соответствии с возрастными и личностными критериями, так и в форме групповой работы.

Как развить внимание у школьника?

Для тренировки этого психологического процесса родителям необходимо:

- использовать при упражнениях хобби и увлечения ребенка;
- демонстрировать эмоции (удивление, радость, восторг);
- делать занятия для коррекции внимания у младших школьников интересными, неожиданными, оригинальными (в виде игр);
- выполнять упражнения регулярно и постоянно (дома, на прогулке);

- заpastись терпением и ни в коем случае не ругать ребенка в случае неудачи, но хвалить.

Формированию внимания младших школьников в первую очередь способствуют речевые инструкции к заданиям. Их следует произносить четко и пошагово. Когда ребенок отвлекается, взрослый должен доброжелательно привлечь занимающегося к продолжению выполнения задания, например, «Давай, дорисуем флажок», вместо «Не отвлекайся!».

Игры на развитие внимания для школьников.

1. В газете или в журнале попросите ребенка по сигналу зачеркнуть все встречающиеся буквы е. Взрослый тоже может принять участие в соревновании.
2. Приготовьте на листе бумаги ряд букв, среди которых необходимо обнаружить слова: ПРНОСЫДПОРМСАПОСОК (НОС, СОК и др.).
3. Попросите найти вокруг себя и назвать за 15 секунд предметы с определенным цветом или формой.
4. Игра «Топ-Хлоп». Взрослый говорит фразы-понятия, если они правильные («Летом жарко») ребенок хлопает, если неправильные («Ножом кушают») – топает.
5. Игра «Лови - не лови». Взрослый кидает, а малыш ловит мяч. Предварительно оговаривается условие, что ловить можно только тогда, когда будет сказано: «Лови!». Если мяч брошен без слов, его необходимо отбить.

Кроме того, развить внимание младшего школьника помогут различные игры, которые можно заимствовать в детских журналах, например, «Найти отличия» в 2 картинках, лабиринты и т.д.

Упражнение «Не собьюсь»

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания. Предлагаются 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).

Упражнение «Наблюдательность»

Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие

школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

Упражнение «Муха 1»

Упражнение на развитие концентрации внимания

Для этого упражнения требуется доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3Х3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет роль "дрессированной мухи". Доска ставится вертикально и ведущий объясняет участникам, что перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("вверх", "вниз", "вправо" и "влево") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение "мухи" - центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями "мухи" не допустить ее выхода за пределы игрового поля.

После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры, или "видит", что "муха" покинула поле, он дает команду "Стоп" и, вернув "муху" на центральную клетку начинает игру сначала. "Муха" требует от играющих постоянной сосредоточенности.

Упражнение «Селектор»

Упражнение на развитие концентрации, устойчивости внимания

Для упражнения выбирается один из участников игры - "приемник". Остальная группа - "передатчики" - заняты тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. "Приемник" держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый "передатчик". Если ему сложно услышать тот или иной "передатчик", он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если ему слишком легко, он может убавить звук. После того как "приемник" достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится "передатчиком". В ходе игры жезл совершает полный круг.

Упражнение «Мой день Рождения»

Упражнение развить память, способность к длительной концентрации внимания.

Участники группы, как и в предыдущем варианте, по очереди называют свои имена, но к своему имени каждый участник добавляет еще дату своего дня Рождения. Второй – имя предыдущего и дату его дня Рождения, свое имя и дату своего дня Рождения, третий – имена и дни Рождения двух предыдущих и свое имя и дату своего дня Рождения и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и даты дней Рождения всех членов группы.

Упражнение «Муха»

Упражнение на развитие концентрации, переключения внимания.

Упражнение проводится точно так же как и предыдущий вариант, только в усложненном варианте: увеличено количество мух (их две). Команды "мухам" подаются отдельно.

Упражнение «Самый внимательный»

Упражнение на развитие зрительного внимания, памяти.

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.

Упражнение «Телефон»

Упражнение на развитие слухового внимания, слуховой памяти.

Словесное сообщение передается шепотом по кругу, пока оно не вернется к первому игроку.

Сказка «Пузырь, соломинка и лапоть»

Жили-были пузырь, соломинка и лапоть. Пошли они в лес дрова рубить; дошли до реки и не знают, как через нее перейти. Лапоть говорит пузырю: «Пузырь, давай на тебе переплывем?» – «Нет, - говорит пузырь, - пусть лучше соломинка перетянется с берега на берег, а мы перейдем по ней!»

Соломинка перетянулась; лапоть пошел по ней, она и переломилась. Лапоть упал в воду, а пузырь стал хохотать - хохотал, хохотал да и лопнул!

Переключение внимания

Развитие переключения внимания (перестройка внимания с одного объекта на другой).

Инструкция.

(Проводится в парах). Используя таблицу: а) показать на таблице карандашом или ручкой арабские цифры в возрастающем порядке от 1 до 25; б) показать на таблице римские цифры в убывающем порядке от XXIV до 1; в) показать на таблице попеременно арабские цифры в возрастающем порядке, а римские в убывающем порядке: 1 – XXIV, 2 – XXIII и т.д.

7	IV	10	VI	22	24	XXII
11	XIII	19	8	II	XVI	XIX
IX	I	20	XV	21	XXIII	3
17	6	XVII	VIII	18	12	XXIV
XIV	25	13	X	XX	1	VII
XXI	III	23	V	15	14	5
16	XVIII	XI	2	XXII	4	9

Распределение внимания

Развитие распределяемости внимания.

Инструкция.

(Проводится в парах).

Один из вас засекает время, в течение которого другой называет по порядку цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или на доске в обратном порядке: произносите 1, пишете 20; произносите 2, пишете 19 и т.д.

Подсчитайте время и количество ошибок. Чем меньше время и количество ошибок, тем лучше распределение вашего внимания. Распределение внимания – формируемое качество.

Развитие произвольности внимания.

Инструкция.

(Проводится в парах). Начертите в тетрадях квадрат и разбейте его на 25 клеточек. В течение 1,5 минут перепишите в них цифры в порядке их возрастания с рисунка слева. Начинать надо с пустого верхнего левого квадрата. Всего в таблице 25 цифр от 1 до 40.

Тест на внимательность

Развитие наблюдательности.

Инструкция.

(Проводится в парах).

Повернитесь спиной к своему соседу по парте, чтобы вы не могли видеть друг друга. Ответьте письменно на ряд вопросов.

1. Во что одет(а) ваш(а) сосед(ка)?
2. Какого цвета и из какого материала её одежда?
3. Опишите детали: пуговицы (с двумя, четырьмя дырочками или на ножке), застёжки, отделки.
4. Какая на ней обувь?
5. Надеты ли на вашей соседке украшения, какие?
6. Опишите цвет волос. Какая у неё сегодня причёска, на какую сторону пробор?
7. Какого цвета глаза?
8. Какой формы нос?
9. Надушена ли ваша соседка?

Корректурка

Это игра, которая имеет в своей основе тест «Корректурная проба» и предназначена для развития умения анализировать написанные слова, «видеть» буквы в них. Помогает развитию устойчивости, целенаправленности и концентрации внимания.

Инструкция.

(Проводится в парах).

Сейчас вы будете внимательно и быстро просматривать листы из старых книг, пригодных только для макулатуры и, не читая текста, вычёркивать все встретившиеся буквы «о» и подчёркивать все «е». Когда вы услышите команду «минута», поставьте в своих листах вертикальную черту там, где вас застала команда, и продолжайте работать дальше. Работать будем в течение 5 минут. Если вы пропустите больше четырёх букв, которые

вы должны подчеркнуть, то вы проиграли. Проверку производить вы будете сами друг у друга. Отмечать ошибки следует другой пастой. Количество ошибок выносите на поля.

Запрещённые движения

Формирование собранности внимания, слаженности коллективной деятельности. Эта игра предназначена для психофизиологической разгрузки после напряжённой деятельности.

Инструкция.

Встаньте, подравняйтесь в рядах. Я буду делать определённые движения руками, а вы повторяйте за мной. Только условимся об одном: нельзя опускать руки вниз. Если я опущу руки вниз, то вы должны поднять их вверх. Запомнили? Кто ошибётся, тот садится на своё место и будет считать проигравшим.

Фокусировка

Развитие переключаемости внимания. Способствует гибкости в управлении вниманием, развивает умение быстро менять объект концентрации.

Инструкция.

Я буду называть предметы, которые есть в этом классе, а вы будете сосредотачивать своё внимание на том, что я назову. Например, я говорю: «Доска», и ваше внимание обращается на доску. Вы смотрите на неё и думаете только о ней, старайтесь подметить все детали – какого цвета доска, из скольких половинок она состоит, где лежит мел и т.д. Затем я назову другой предмет, и вы должны переключить своё внимание на него.

Пальцы

Данное упражнение позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности верчения пальцев. При выполнении упражнения формируется способность к сосредоточению.

Инструкция.

Переплетите пальцы рук, положенных на колени, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращайте большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточьте всё внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратите упражнение. Длительность работы 2 минуты.

Примеры

Развитие сосредоточения внимания.

Инструкция.

За 2 минуты найдите 20 ошибок в этих примерах и исправьте их.

3+12=15	13+3=10	16-9=7	12-6=6	15-2=13	15+5=10
5=17=22	4+18=22	16-5=11	7+7=23	114-8=6	18-4=12
16+4=20	15-8=7	16+8=23	16+9=28	15=9=25	19+5=24
14-9=5	7+18=25	6+15=22	12-7=5	19-6=13	16=6=22

14-9=23 11+4=14 16+14=20 13-4=9 13-2=11 15-4=11
12-4=16 12-9=3 2+11=13 18-8=10 18-7=13 5+13=18
13-5=18 16-2=13 12+9=21 23+9=54 6+46=54 53-17=35

Почаще предлагайте детям, особенно с низким показателем развития внимания, следующие упражнения: в газете, в старой книге на одной из страниц зачеркнуть карандашом все буквы «а», стараясь не пропустить их (задание можно постепенно усложнить, попросив ребёнка зачеркнуть все буквы «а», обвести в кружок все буквы «к», подчеркнуть все буквы «о»).

Используйте дидактические игры с чётко выраженными правилами.

Тренируйте детей в пересказе рассказов, сказок по схематическому плану, составленному вами.

Литература:

- 1.Круглов Ю.Г. Русские народные сказки – М.: Просвещение, 2012.
- 2.Панфилова М.А. Игротерапия общения – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2000.
- 3.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога – М.: ВЛАДОС, 2010.
- 4.Столяренко Л.Д. Основы психологии - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
- 5.Богданова Т.Г. Диагностика познавательной сферы ребенка. –М., 1994.
- 6.*Выготский Л. С.* Педагогическая психология.— М., 1991.
7. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. – М., 2001.
8. Загорная Е.В. Справочник школьного психолога. – СПб: Наука и техника, 2012.
9. Истомина З.М. Развитие внимания. Москва, 1978.
10. Левитина С. С. Можно ли управлять вниманием школьника? – М., 1980.
11. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. — СПб., 1998.