**ТРЕНИРУЕМ ВНИМАНИЕ!**

**Внимание**–  это сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте. С помощью внимания обеспечивается отбор необходимой информации.

**Упражнения на развитие внимания:**

1. **Упражнение «Мой любимый фрукт»**

Развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания. Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.



1. **Упражнение «Не собьюсь»**

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания

Ведущий предлагает 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).



1. **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.



1. **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.



1. **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.



1. **Упражнение «Летает – не летает»**

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений. Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.



1. **Упражнение «Мой день Рождения»**

Упражнение развить память, способность к длительной концентрации внимания. Участники группы 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.



1. **Упражнение «Ладошки»**

Упражнение на развитие устойчивости внимания. Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.



1. **Упражнение «Съедобное – несъедобное»**

Упражнение на развитие переключения внимания. Ведущий по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.



1. **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.



1. **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.



1. **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!*

***Упражнения на развитие концентрации внимания***:

**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.), карандаши и ручки. Для детей 6-11 лет желательно использовать тексты с крупным шрифтом.

Корректурные упражнения должны проводиться ежедневно по 5 мин (минимум 5 раз в неделю) в течение 2-4 месяцев. Занятие может быть индивидуальным или групповым.

 Инструкция: В течение 5 минут 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 усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются и др.; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т.п. Все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия.

По итогам работы подсчитывается число пропусков и неправильно зачеркнутых букв. Показатель нормальной концентрации внимания – 4 и меньше пропусков. Больше 4-х пропусков – слабая концентрация.

Это задание рекомендуется проводить в форме игры, придерживаясь следующих правил:

1. Игра проводится в доброжелательной атмосфере. Младших детей можно дополнительно заинтересовать этими занятиями, предложив им тренироваться быть внимательными еще и для того, чтобы стать хорошими шоферами, летчиками, врачами (предварительно выяснив, кем они хотят быть).

2. Проигрыш не должен вызывать чувства неудовольствия, поэтому можно ввести веселые «штрафы»: столько раз промяукать, сколько сделал ошибок, прокукарекать, проскакать на одной ножке и т.п.

3.Для малышей норма разрешаемых пропусков на каждом занятии должна меняться и приблизительно равняться тому реальному количеству пропусков, которые делает ребенок.

4. Время проведения занятия ни в коем случае не должно превышать 5 минут.

5. Объем просмотренного текста не имеет значения и может быть разным у разных детей: от 3-4 предложений до нескольких абзацев или страниц.

6. Проверка выполнения задания в групповых занятиях проводится самими учениками друг у друга, они же придумывают «штрафы».

Практика работы с этим заданием показывает, что после первых 3-4 недель занятий наблюдается сокращение ошибок в письменных заданиях в 2-3 раза. Для закрепления навыков самоконтроля необходимо продолжать занятия в течение 2-4 месяцев. Если после 4 месяцев занятий улучшений не наступает, их нужно прекратить и обратиться за помощью к логопеду.

При работе с детьми 6-8 лет очень важно соблюдать еще одно условие: каждое занятие начинать с нового договора о возможном количестве ошибок. Необходимо исходить из реально допущенного количества ошибок, с тем, чтобы у ребенка не возникало чувства безнадежности, невозможности достичь нужного результата. Это легко сделать на индивидуальных занятиях. В групповых занятиях общей нормы достичь бывает трудно, поэтому здесь можно обратить внимание на разнообразие штрафов, назначаемых детьми друг другу, и индивидуальную поддержку ребенка.

Для того чтобы развивающий эффект игры был более заметен при выполнении ребенком письменных учебных заданий, необходимо одновременно с введением игры изменить установку ребенка на чтение учебника по русскому языку. Это может быть достигнуто сравнительным пояснением того, как слова читаются и как они пишутся. Следует объяснить детям, что в учебнике русского языка все слова, написанные в упражнении, надо читать вслух так, как они написаны, называя непроизносимые буквы, знаки препинания и т.д.

При проверке выполненного ребенком письменного задания необходимо  подчеркнуть, что читать написанное нужно вслух и так, как будто это написал «другой мальчик или девочка, и ты не знаешь, о чем здесь написано, поэтому произноси каждую букву так, как она пишется». Нужно обратить специальное внимание на то, что упражнение нужно воспринимать так, как будто оно выполнялось кем-то другим – «другой девочкой», «плохо обученным щенком», так как дети, проверяя свой текст, отталкиваются от смысла (а он уже известен), и никакие призывы читать внимательно дела не улучшают: дети не видят пропущенных и неправильно написанных букв. Приписывание выполненного задания другому отчуждает собственное творение и позволяет критически к нему отнестись. Для детей, испытывающих трудности с концентрацией внимания, необходим более детализированный этап внешних действий.



**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.





«Найди слова»

На доске написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово. Например: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок, китель.



**Методика Мюнстерберга (и ее модификации)**

В бессмысленный набор букв вставляются слова (чаще – существительные, но могут быть глаголы, прилагательные, наречия). Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок.

 **А.** 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:

 ЯФОУФСНКОТПХЬАБЦРИГЪМЩЮСАЭЕЫМЯЧ

ЛОЬИРЪГНЖРЛРАКГДЗПМЫЛОАКМНПРСТУР

ФРШУБАТВВГДИЖСЯИУМАМАЦПЧУЪЩМОЖ

БРПТЯЭЦБУРАНСГЛКЮГБЕИОПАЛКАФСПТУЧ

ОСМЕТЛАОУЖЫЪЕЛАВТОБУСИОХПСДЯЗВЖ

**Б.** В этой таблице спрятаны 10 названий животных.





 **«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. Систематическое и целенаправленное обучение школьников сравнению способствует развитию навыка своевременной активизации внимания, его включения в регуляцию деятельности.

Для сравнения детям могут быть предложены какие-либо предметы, их изображения, картинки, различающиеся определенным числом деталей.



**Игра, распространенная у охотничьих племен индейцев**

Детям предлагают короткое время посидеть тихо и постараться услышать все возможные шумы, угадать, от чего они произошли (учитель может специально «организовать» некоторые шумы). Эту игру можно проводить как соревнование: кто больше услышит шумов и угадает их происхождение.

**Упражнения на увеличение объёма внимания и кратковременной памяти:**

Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых на несколько секунд. По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается.



**Игра «Заметь все»**

Раскладывают в ряд 7-10 предметов (можно выставлять картинки с изображениями предметов на наборном полотне), которые затем закрываются. Приоткрыв предметы на 10 с, снова закрыть их и предложить детям перечислить все предметы (или картинки), которые они запомнили.

Приоткрыв снова эти же предметы, секунд на 8-10, спросить у детей, в какой последовательности они лежали.

Поменяв местами два любых предмета, снова показать все на 10 с. Предложить детям определить, какие предметы переложены.

Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

Можно придумать и другие варианты этой игры (убирать предметы и просить детей называть исчезнувший; располагать предметы не в ряд, а например, один на другом с тем, чтобы дети перечислили их по порядку снизу вверх, а затем сверху вниз и т.п.).



**Игра «Ищи безостановочно»**

В течение 10-15 с. увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т.п.). По сигналу учителя один ребенок начинает перечисление, другие его дополняют.

***Упражнения на тренировку распределения внимания***:

Основной принцип упражнений: ребенку предлагают одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий. По окончании упражнения (через 10-15 мин) определяется эффективность выполнения каждого задания.



**«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 не сложные 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.

****

**Чтение с помехой**

Дети читают текст, одновременно выстукивая карандашом какой-либо ритм. При чтении дети также ищут ответы на вопросы.



**Упражнение на тренировку распределения внимания**

Ребенку предлагают следующее задание – вычеркнуть в тексте 1 или 2 буквы и в это же время ставят детскую пластинку с какой-либо сказкой. Потом проверяют, сколько букв ребенок пропустил при зачеркивании, и просят рассказать, что он услышал и понял из сказки. Первые неудачи при выполнении этого достаточно трудного задания могут вызвать у ребенка протест и отказ, но в то же время первые успехи окрыляют. Достоинством подобного задания является возможность его игрового и соревновательного оформления.



**Упражнения на развитие навыка переключения внимания:**

Для тренировки переключения внимания рекомендуется использовать корректурные задания с чередованием правил вычеркивания букв.