

◆ Этот вид деятельности является универсальным и способствует развитию не только внимания, но и мышления, пространственного воображения, памяти, творческих способностей.

◆ Предложить ребенку как можно быстрее и точнее вычеркнуть в отрывке текста любую букву, например «О» или «И».

◆ Чем быстрее ребенок выполнил задание и меньше допустил ошибок – пропущенных букв, тем выше успешность.

◆ Для тренировки переключения и распределения внимания предложить зачеркивать одну букву вертикальной чертой, а другую – горизонтальной.

◆ Со временем задание можно усложнить – одну букву зачеркивать, другую подчеркивать, а третью обвести кружком.

◆ Время заданий до 15 минут.

◆ Игра «Наблюдатель».

◆ Ребенку предлагают описать по памяти школьный двор, путь из дома в школу то, что он видел много раз.

◆ Можно записать свое описание, а потом сравнить его с реальной действительностью.

◆ Упражнение «Корректур».

◆ Написать на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Ребенку нужно, прочитав текст, исправить ошибки цветным карандашом.

Управление образования администрации  
города Прокопьевска  
МБОУ ДОД « Центр дополнительного  
образования детей»

# Рекомендации по развитию внимания

МБОУ ДОД «Центр дополнительного  
образования детей»  
653047, г. Прокопьевск, ул. Обручева, 65  
т.: 69-48-74, [zdodprk@mail.ru](mailto:zdodprk@mail.ru)

Центр содействия укреплению  
здоровья обучающихся, воспитанников  
образовательного учреждения

Прокопьевск, 2012

**Внимание** – это сосредоточенность человека на каком-то реальном или идеальном объекте – предмете, событии, образе, слове.

Внимание может быть сосредоточенным и рассредоточенным, произвольным и непроизвольным, избирательным и целенаправленным, устойчивым и рассеянным.

Внимание ребенка зависит от «настройки» его на восприятие источника информации и самой информации. Регуляторами внимания могут быть любознательность и любопытство.

Внимание – усилие ума и всех его рецепторов – зрения, слуха, осязания, обоняния. Развивать и совершенствовать внимание детей очень важно, так как это улучшает развитие памяти в целом.

## ПРАВИЛА САМООРГАНИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ

**Правило первое.** Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас (визиты товарищей, телефонные звонки).

**Правило второе.** Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место (оно должно быть надлежащим образом оборудовано).

**Правило третье.** Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, постарайтесь перестать думать о том, что занимало ваши мысли

перед этим.

**Правило четвертое.** Устойчивость внимания намного зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал. Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, перелистайте конспект.

**Правило пятое.** Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием.

**Правило шестое.** Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Но при этом помните, что замедленный темп способствует частым отключениям внимания на посторонние объекты.

**Правило седьмое.** Старайтесь чередовать чтение с обдумыванием и пересказыванием, решением задач, придумыванием собственных примеров, так как это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается.

**Правило восьмое.** Контролируйте, подавляйте непроизвольные переключения внимания на посторонние объекты, вызванные действием как внешних раздражителей (хлопанье дверей, чьи-то голоса и т.п.), так и внутренних стимулов (мыслительные ассоциации).

**Правило девятое.** Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ

- ◆ Сравнить две похожие картинки и найти 7 (10, 12 и т.д.) отличий.
  - ◆ Дорисовать картинку (узор, орнамент) по образцу
  - ◆ Посмотреть на какой-либо предмет или картинку, затем убрать его. Воспроизвести по памяти на бумаге, сравнить с образцом.
  - ◆ Осмотреть внимательно комнату и назвать как можно больше предметов, начинающихся на букву «А», «Д» и т.д.
  - ◆ Называть можно не только целые предметы, но и их детали.
  - ◆ Затем можно назвать предметы металлические, деревянные и т.д.
  - ◆ Упражнение рассчитано на развитие внимания и умение ориентироваться в тексте.
  - ◆ В книге с достаточно крупным шрифтом найти в тексте слова, в которых есть буква «А», «Е», «С» и т.д.
  - ◆ Найти слова, начинающиеся на букву «О», «Т» и т.д.
  - ◆ Игра со словами «Пол - слова за вами».
  - ◆ Ребенку говорят пол - слова, а он должен назвать его вторую половину, например: ТЕЛЕ – фон, - визор и т.д.
  - ◆ Можно написать пол - слова и попросить ребенка дописать его, если возможно, в нескольких вариантах.
  - ◆ Поменять местами или убрать какие-то предметы на столе (или в комнате) и спросить, что изменилось.
- Работа с конструкторами или мозаикой по образцу.