

Внимание — это умение концентрировать, сосредотачивать свои мысли на каком-либо одном объекте.

У большинства людей объем внимания составляет 7 ± 2 единицы.

Объем внимания влияет на овладение навыком счета, концентрация внимания необходима для овладения чтением, а для обучения письму нужно развитое распределение внимания. Устойчивость внимания дает возможность ребенку последовательно познавать предметы внешнего мира, не соскальзывая на посторонние связи, несущественные характеристики. Наличие устойчивого внимания - необходимое условие формирования внутреннего плана действия. Способность к внутреннему плану действий дает возможность ребенку оперировать в уме образами, понятиями, схемами. В начальной школе на этой способности основано формирование навыка решения арифметических задач, написание творческих текстов, создание композиционно сложных рисунков и т. п.

Разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени, но их можно и нужно тренировать.

Важно!

Занятия по тренировке внимания нужно проводить в игровой форме и не дольше 15 минут в день.

Тесты для проверки и развития внимания

Таблицы Шульте

- онлайн тренажёр внимания, помогает расширить поле зрения и увеличивает скорость чтения, позволяет быстрее находить нужную информацию в тексте

Таблицы Шульте (2 вариант)

- по мере улучшения результатов можно усложнять задание, используя отвлекающие моменты в виде смены цвета шрифта или включения в таблицах вращения цветных спиралей.

Тесты по таблицам Шульте проводятся на время - на экране есть секундомер.

Таблицы Шульте для распечатки

РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Корректурные задания

Выполнение корректурных заданий помогает развитию концентрации внимания и самоконтроля при выполнении письменных работ. Ребенку предлагают находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте.

Потребуется 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 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 изменения в правилах оговариваются 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.

Задание лучше проводить в форме игры, придерживаясь следующих правил:

1. Норма разрешаемых пропусков на каждом занятии должна меняться и приблизительно равняться тому реальному количеству пропусков, которые делает ребенок.
2. Время проведения занятия ни в коем случае не должно превышать 5 минут.
3. Объем просмотренного текста не имеет значения и может быть разным у разных детей: от 3-4 предложений до нескольких абзацев или страниц.

Чаще всего 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 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.

При проверке договоритесь, что ребёнку нужно воспринимать задание 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 призывы читать внимательно дела не улучшают: дети не видят пропущенных и неправильно написанных букв. Приписывание выполненного задания другому отчуждает собственную работу и позволяет критически отнестись к ней.

Упражнения на основе точного воспроизведения образца

Детям предлагается какой-либо графический образец (последовательность нескольких букв, цифр, выполненный по клеточкам геометрический узор и т.д.) и дается задание точно воспроизвести его (например, до конца тетрадной строки или на нескольких строчках).

Распределение цифр в определенном порядке

В левой таблице расположены 25 цифр от 1 до 40. Нуж-но переписать их в порядке возрастания в пустую таблицу справа, начиная ее заполнение с верхнего левого квадрата

«Найди слова»

Вариант 1: В каждом из написанных слов нужно отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово.

Например: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок, китель.

Вариант 2: В бессмысленный набор букв вставляются слова (чаще – существительные, но могут быть глаголы, прила-гательные, наречия). Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок.

Ребенку дают бланк с напечатанными на нем 5-ю строчками случайно набранных букв, следующих друг за другом без пробелов. Среди этих букв нужно отыскать 10 слов (3-х, 4-х, 5-ти сложных) и подчеркнуть их. На выполнение задания отводится 5 мин. Показателем успешности может служить число правильно найденных слов и скорость выполнения задания.

Пример задания:

ЯФОУФСНКОТПХЬАБЦРИГЪМЦЮСАЭЕЫМЯЧ

ЛОБИРЪГНЖРЛРАКГДЗПМЫЛОАКМНПРСТУР

ФРШУБАТВВГДИЖСЯИУМАМАЦПЧУЪЩМОЖ

БРПТЯЭЦБУРАНСГЛКЮГБЕИОПАЛКАФСПТУЧ

ОСМЕТЛАОУЖЫЪЕЛАВТОБУСИОХПСДЯЗВЖ

Вариант 3: В таблицу вписаны слова, а свободные клетки заполняются любыми буквами. Нужно найти слова как можно скорее (слова могут быть написаны как по горизонтали, так и по вертикали или "змейкой").

Пример: В этой таблице спрятаны 10 названий животных.

Перепуганные 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

Систематическое обучение сравнению способствует развитию активизации внимания.

Для сравнения можно предлагать какие-либо предметы, картинки, различающиеся определенным числом деталей (Найди 10 отличий...).

УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ И КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ

Упражнения основаны на запоминании 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 выкладывать картинки с изображениями предметов), которые затем закрываются. Приоткрыв предметы на 10с, снова закрыть их и предложить игрокам перечислить все предметы (или картинки), которые они запомнили.

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

Поменяв местами два любых предмета, снова показать все на 10 с. Предложить определить, какие предме-ты переложены. Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

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

Более сложный уровень - игра "Меморина" ("Парочки").

Для игры нужен набор парных карточек с изображениями (предметов, животных, героев книг, букв, цифр...). Перед началом игры все карточки перемешивают и выкладывают изображением вниз. Задача игрока - собрать парные картинки. Переворачивать можно одновременно только две карточки. Если открытыми оказались парные картинки, игрок забирает их себе (или оставляет на игровом поле открытыми). Если изображения непарные, карточки возвращаются в игру. Играть может как один, так и несколько человек. При групповой игре при не совпавших картинках ход переходит следующему игроку.

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 один игрок начинает перечисление, другие его дополняют.

ТРЕНИРОВКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ

Основной принцип упражнений: ребенку предлагают одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий. По окончании упражнения определяется эффективность выполнения каждого задания.

Каждой руке - своё 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.

Счет с помехой

Ребенок называет цифры от 1 до 20, одновременно записывая их в обратном порядке: произносит 1, пишет 20, произносит 2, пишет 19 и т.д. Подсчитывают время выполнения задания и число ошибок.

Чтение с помехой

- 1) Ребёнок читает текст, одновременно выстукивая карандашом какой-либо ритм.
- 2) При чтении ребёнок ищет ответы на вопросы.

Упражнение на тренировку распределения внимания

Ребенку предлагают вычеркнуть в тексте 1 или 2 буквы и в это же время ставят аудиозапись 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 отказ, но в то же время первые успехи окрыляют.

Достоинством подобного задания является возможность его игрового и соревновательного оформления.