

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Корректурная проба

Обучающемуся предлагают находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Это основной тип упражнений, в которых обучающийся имеет возможность почувствовать, что значит «быть внимательным» и развивать состояние внутреннего сосредоточения.

Выполнение корректурных заданий способствует развитию концентрации внимания и самоконтроля при выполнении письменных работ.

Для их проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.), карандаши и ручки. Для обучающихся с ОВЗ желательно использовать тексты с крупным шрифтом.

Корректурные упражнения должны проводиться ежедневно по 5 мин. (минимум 5 раз в неделю) в течение 2 – 4 месяцев.

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 заданием 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.

Чтение текста до заданного выражения

Обучающимся предлагается читать текст до заранее указанного педагогом выражения.

Упражнения, основанные на принципе точного воспроизведения какого-либо образца

Обучающимся 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).

Упражнение «Зеркало»

Обучающимся предлагается вслед за ведущим повторить его движения (как отдельные движения, так и их последовательность).

Распределение цифр в определенном порядке

В верхней таблице расположены 25 цифр от 1 до 40. Нужно переписать их в порядке возрастания в пустую нижнюю таблицу, начиная ее заполнение с верхнего левого квадрата.

12	4	34	11	30
7	31	21	37	2
28	1	16	25	33
40	19	20	39	9
13	35	6	17	24

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

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

Найди отличия

Задания такого типа требуют умения выделять признаки предметов и явлений, их детали и владеть операцией сравнения. Систематическое и целенаправленное обучение сравнению способствует развитию навыка своевременной активизации внимания, его включения в регуляцию деятельности.

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

Упражнение «Племя индейцев»

Обучающимся предлагают короткое время посидеть тихо и постараться услышать все возможные шумы, угадать, от чего они произошли (Педагог может специально «организовать» некоторые шумы).

Тренировка распределения внимания

Основной принцип упражнений: обучающемуся предлагают одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий. По окончании упражнения (через 5 – 10 мин.) определяется эффективность выполнения каждого задания.

«Каждой руке – свое дело»

Обучающихся 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

Обучающийся 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.

Чтение с помехой

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

Увеличение объема 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 обучающимся перечислить все предметы (или картинки), которые они запомнили.

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

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

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

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

Упражнение «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 педагога один обучающийся начинает перечисление, другие его дополняют.

Упражнение на тренировку распределения внимания

Обучающемуся предлагают следующее задание - вычеркнуть в тексте 1 или 2 буквы и в это же время объяснить новый материал урока. Потом проверяют, сколько букв обучающийся пропустил при зачеркивании и просят рассказать, что он услышал и понял из услышанного. Первые неудачи при выполнении этого достаточно трудного задания могут вызвать протест и отказ, но в то же время первые успехи окрыляют. Достоинством подобного задания является возможность его игрового и соревновательного оформления.

Упражнение на развитие навыка переключения внимания

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

Цель упражнений: обогащение чувственного познавательного опыта на основе умений наблюдать, сравнивать, выделять существенные признаки предметов и явлений и отражать их в речи, нацеленное на развитие психических процессов (в данном случае внимания) у обучающихся с умственной отсталостью

Упражнения можно использовать на любом уроке, на любом из этапов урока: в начале, чтобы привлечь внимание обучающихся к новому материалу, в качестве повторения в середине урока, чтобы сменить вид работы и поднять интерес к изучаемой теме, в конце урока для закрепления пройденного материала, включая в текст упражнения понятия по изучаемой теме

Бюджетное учреждение «Междуреченский агропромышленный колледж»

УПРАЖНЕНИЯ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ

Педагог-психолог
Ольга Александровна
Богданова

гп.Междуреченский, 2025