

Упражняя дошколят, развиваем их внимание!



В дошкольном возрасте дети активно познают окружающий мир. Психологи по этому поводу утверждают, что в детстве человек приобретает столько знаний, сколько не получит за всю жизнь. При этом качество приобретаемых знаний будет зависеть от того, насколько полноценно развиты у ребенка психические процессы (память, мышление, воображение, восприятие). Среди всех свойств психики особое место уделяется вниманию, без которого невозможна ни психическая, ни интеллектуальная деятельность. При правильном подходе к воспитанию тренировку внимания и на его основе внимательности, как качества личности, можно с успехом проводить в домашних условиях.

Важно! Родителям надо учитывать, что внимание:

- это направленность на окружающий мир;
- обладает свойствами концентрации, устойчивости, интенсивности, распределения, переключения;
- основной вид у дошколят – непроизвольное внимание, возникающее спонтанно;
- главная задача – развивать произвольное внимание, без него невозможно успешное обучение в школе

Правила для тренировки произвольного внимания

Произвольное внимание – особый вид, для его осуществления необходима постановка цели и волевые усилия. У дошколят ни то, ни другое пока не развито. Все это должны развивать родители, обучая самостоятельности дошколенка. Для правильной работы по развитию произвольности внимания в домашних условиях необходимо соблюдение определенных правил:

1. Постоянство и систематичность занятий.
2. Работа над произвольностью трудна для маленьких деток. Чтобы сложные занятия стали привлекательны для детей, начинать надо с простых в исполнении упражнений, постепенно переходя к более сложным.
3. Тренировка по развитию произвольного внимания ведется по двум позициям:
 - Специальные упражнения для основных свойств внимания.
 - Особые задания для развития внимательности и устранения истощения внимания.

Самые эффективные упражнения дошколят

В дошкольном возрасте произвольное внимание при правильном подходе развивается очень интенсивно. Родители, предполагающие проведение домашних занятий, должны знать, что каждому возрасту соответствуют свои упражнения и на каждом этапе решаются разные задачи. Если ребенок проявляет нежелание заниматься или сильно утомляется, необходимо отрегулировать сложность и качество заданий, чтобы не допустить истощаемости внимания.

Упражнения для малышей



Младший дошкольный возраст

характеризуется:

- неустойчивостью внимания;
- неумением концентрироваться на объекте;
- неумением распределить внимание, если присутствует несколько предметов.

Главной задачей на этом этапе становится воспитание сосредоточенности и устойчивости. Особенностью проявления внимания у малышей является интерес к объекту, причем большинство детей может сосредоточиться на нем в пределах 5 - 7 минут. Как только интерес угасает, исчезает и сосредоточенность на предмете.

Важно: занимаясь с крохой, родители могут привлечь и удержать внимание на более длительное время яркими эмоциональными переживаниями, связанными с наблюдаемыми предметами. Это может быть новая игрушка, красочная иллюстрация, музыкальное сопровождение, детская песенка, пропетая взрослым.

«Чего не стало?»

В упражнении отрабатывается сосредоточенность и распределение внимания. Взрослый предлагает рассмотреть несколько предметов (до 7): игрушки, предметы быта, посуда и т. д. Затем малыш закрывает глазки, взрослый прячет что-либо и спрашивает, какого предмета не стало.

Как вариант упражнения, предметы можно поменять местами, тогда надо дать задание найти, что изменилось.

«Дорисуй картинку»

Задание вызывает интерес у детей, полезно для отработки концентрированности.

Взрослый предлагает малышу изображение знакомого предмета без какой-либо детали: чашка без ручки, стул без ножки, машина без колеса. Ребенок внимательно рассматривает картинку, говорит, чего не хватает, дорисовывает деталь.

«Раз-два-три, упражнение повтори!»



Отрабатывается распределение внимания,

упражнение можно проводить на улице.

Под знакомую песенку «Если нравится тебе, то делай так...» взрослый показывает движение и предлагает ребенку повторить сначала одно действие, потом сразу два-три, например, взмах то левой, то правой рукой; хлопок – взмахи уже двумя руками, хлопок – приседание.

«Чем отличаются предметы?»

Классическое упражнение для отработки интенсивности и распределения внимания. Взрослый предлагает рассмотреть две картинки с изображением одинаковых предметов, но с отличительными деталями. Например, сказочный персонаж в одежде разного цвета, с разными деталями одежды и т. д. Отличий на первых порах должно быть не более 5-6, затем их количество постепенно увеличивается.

«Найди одинаковые предметы»

Задание аналогично предыдущему, только на картинке изображены несколько однотипных предметов с отличительными деталями. Два предмета среди общего количества одинаковы, их надо найти. Главное для малышей: картинки должны быть без излишних деталей, изображения – знакомыми, например, гномики, машинки.

«Что перепутал художник?»

Интересное задание направлено на развитие устойчивости и распределения внимания. Предлагается картинка с изображением животных, у которых части туловища перепутаны, например, лиса с заячьим хвостиком, петушок с лапками кошки и т. д. Ребенку предлагается внимательно рассмотреть рисунки и назвать ошибки художника.

Упражнения для средних дошколят

У детишек 4-5 лет возрастает устойчивость внимания, вследствие чего увеличивается его объем.



- Средние дошколята могут сосредоточенно заниматься до 20 минут с несколькими предметами: закрашивать сразу несколько изображений на рисунке (сюжетная картинка), заниматься аппликацией (вырезывать, красиво располагать фигурки на листе, приклеивать), играть в сложные сюжетными играми "Семья", "Больница", "Стройка", "Магазин").
- Совершенствуется распределение внимания, дошкольник уже не отвлекается на посторонние объекты и довести дело до конца. В этом заключается самое главное: начинает формироваться произвольность внимания, хотя доминирующим пока остается непроизвольность действий.
- В этом возрасте активно развиваются новые виды деятельности (творческая, учебная, трудовая), которые помогают формированию всех свойств внимания.

Главные задачи – развитие произвольности действий за счет выполнения правил, а также слухового, зрительного, двигательного видов внимания.

Важно: чтобы не допустить расстройства внимания (рассеянность, истощаемость внимания), во время домашних занятий взрослые не должны перегружать ребенка слишком трудными заданиями, стремясь достигнуть быстрых результатов.

«Четыре стихии»

Задание служит формированию слухового и двигательного внимания, можно выполнять на улице. Правила развивают волевые усилия.

С дошкольником договариваются, какие действия будут соответствовать определенным словам: «земля» – руки вниз, «вода» – руки в стороны, «воздух» – руки вверх, «огонь» – вращательные движения кистями рук.

«Путаница»

В упражнении развивается слуховое внимание, сосредоточенность, распределение.

Взрослый медленно читает стихотворение, ребенок слушает и называет ошибки.

Некоторым детям с первого раза трудно сосредоточиться на тексте, так как нужно приложить волевые усилия, тогда нужно читать стихотворение несколько раз. Для такого задания подбираются авторские стихи или придуманные взрослым.

Устный счет. Сложение и вычитание

- Существенное повышение интеллектуального потенциала
- Беспроblemное обучение точным дисциплинам

- Повышает скорость и качество восприятия информации
- Умение быстро считать в уме прибавляет уверенности в себе
- Навыки устного счета - на всю жизнь
- Процент людей, отлично считающих в уме, среди руководителей выше, чем среди их подчиненных

Стихотворение О. Григорьева

Повар готовил обед,
А тут отключили свет.
Повар леща берёт
И опускает в компот.
Бросает в котёл поленья,
В печку кладёт варенье,
Мешает суп кочерёжкой,
Угли бьет поварёшкой,
Сахар сыплет в бульон,
И очень доволен он.
То-то был винегрет,
Когда починили свет!

«Узнавай и хлопай!»

Активно развивается распределение внимания, восприятие на слух.
Аналогично предыдущему заданию, родитель и ребенок договариваются, какие действия можно производить при произнесении слов. Среди них нужно найти слово, обозначающее, например, животное или растение, ягоды или фрукты, игрушки и т. д.



- Машина, роза, волк, игрушка.
- Яблоко, сумка, лиса, ромашка.
- Трава, мороженое, медведь, река.

«Сделай одинаковые картинки»

Задание формирует распределение, интенсивность внимания.
Ребенку предлагают дорисовать картинки с изображением одинаковых предметов, на которых не хватает разных деталей: например, у одной машины нет руля, на другом рисунке у этой же машины не дорисован кузов, на третьем – не хватает колеса и т. д. Темой рисунков могут быть игрушки, овощи, фрукты. Психологи предупреждают, что нежелательно использовать для рисунков изображения животных, людей.

Упражнения для старших дошкольников

В старшем дошкольном возрасте тренировка всех свойств внимания идет очень активно, вследствие этого устойчивость по сравнению с предыдущими возрастными периодами возрастает почти в два раза. Психологи отмечают, что дошкольники могут сосредотачиваться на картинке в течение 10 минут, а само занятие может длиться до 30 минут.

Старшие дошкольники умеют:

- распределять свое внимание между сложными объектами в играх, творческой деятельности;
- произвольность внимания возрастает настолько, что дети сами умеют управлять своими действиями с помощью планирования;
- внимательность приобретает доминирующее значение;
- может появиться истощаемость внимания при интенсивной деятельности;
- проявляются зачатки послепроизвольного внимания, когда ребенок самостоятельно возвращается к заинтересовавшей его деятельности: например, рисунок сложного содержания может рисоваться несколько дней, игра может идти с перерывами

Упражнения для тренировки внимания у старших дошкольников опираются на приобретенные знания, умения и навыки в математике, пространственных представлениях, окружающем мире.

Хорошо подойдут задания на поиск картинки по образцу, поиск отличий в схожих предметах, лабиринты, графические диктанты,

.

«Счет вслух»

В задании развивается концентрация, распределения, произвольность внимания.

Взрослый предлагает вести счет от 1 до 20, но после определенного количества чисел ребенок говорит «не собьюсь». Например, 1-2-3, не собьюсь, 4-5-6, не собьюсь и т. д.

«Сделай, как у меня»



Упражнение направлено на сосредоточенность, произвольность действий.

Взрослый показывает действие и побуждает дошкольника выложить из спичек или мозаики какой-либо узор, цифру, букву, слово.

«Какой цвет, такой предмет»

Хорошо развивает распределение и интенсивность внимания. Взрослый представляет цветные карточки, ребенок должен как можно быстрее назвать предметы соответствующей окраски: зеленый – яблоко, груша, бабочка, лист, лягушка и т. д.

«Найди, кто спрятался»

Направлено на концентрацию и интенсивность действий.

Родитель предлагает для рассматривания дошкольнику рисунки, в которых спрятались животные, птицы, рыбы, например дерево, в ветвях которых угадываются изображения птиц, леса – фигурки животных.

«Рисуем треугольники»

Упражнение развивает произвольность, внимательность.

Дошколятам предлагается нарисовать в ряд десять геометрических фигур, например, треугольников. Затем взрослый предлагает следующее задание: закрасить синим цветом второй и четвертый треугольники, третий и шестой красным цветом, а остальные – желтым.

«Внимательные глазки»

Формируется сосредоточенность, внимательность, распределение внимание.

Взрослый предлагает дошкольнику, внимательно рассматривая рисунок, глазами сосчитать, сколько изображено крестиков и ноликов, которые нарисованы хаотично.

Важно: при подборе подобных упражнений для домашних занятий родители должны учитывать возраст, психологические особенности и подготовленность дошколят. Не нужно спешить и нагружать детей усложненными заданиями, работа должна вестись постепенно.