

Особенности внимания дошкольников

и как способствовать его развитию при помощи игр и упражнений

«Человек рассеянный с улицы Бассейной» - персонаж, известный всем с детства. Помните, как мы смеялись над тем, в какие нелепые ситуации он постоянно попадал? А всему виной – его невнимательность, неумение концентрироваться, быстро переключаться с одного на другое, управлять своим вниманием.

Не менее смешные, а иногда и просто неприятные случаи могут быть и у детей, когда они начинают обучение в школе (а часто и раньше). Поэтому **развитие внимания у дошкольников** – одна из главных задач родителей (и педагогов).

Понятное дело, что развивается оно не посредством постоянных напоминаний типа «не отвлекайся», «будь внимательнее» и подобных. Не с помощью долгих и нудных упражнений (они лишь наскучат и помогут потерять интерес). И ещё вот что: внимание – такая штука, которая не тренируется отдельно от всего. Оно развивается только вместе с другими важными процессами (памятью, восприятием, мышлением, речью). И, желательно, во время интересных для детей дел – игр.

Но для того чтобы понимать и разбираться в теме внимание человека, и внимание ребенка в частности, необходимо совершить экскурс в психологические тезисы о внимании как о психическом процессе, итак давайте разберемся по порядку:

1. Понятие внимание.

ВНИМАНИЕ – это сосредоточенность или **направленность сознания**, на каком либо реальном или идеальном объекте, предполагающее повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

2. Основные виды внимания:

Непроизвольное

Произвольное

Послепроизвольное

ВНИМАНИЕ -Это основа любой интеллектуальной деятельности

Ни один психологический процесс, будь то восприятие, мышление память или воображение не может протекать без внимания.

Чем выше уровень развития внимания, тем выше эффективность обучения!

Ребенок не может заставить себя БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ, ему необходима помощь взрослого в организации совместных игр на тренировку внимания или способствующих тренировке внимания.

3. Свойства внимания

Что значит быть внимательным? *Это значит иметь хорошее развитие свойств внимания, таких как: –*

КОНЦЕНТРИРОВАННОСТЬ – сосредоточенность(фокус сознания) на одном объекте

УСТОЙЧИВОСТЬ – способность длительное время поддерживать высокий уровень концентрированности(темперамент, тип нервной системы, мотивация, внешние условия)у **взрослого не более 20 минут.**

ОБЪЕМ – показатель количества однородных стимулов, находящихся в фокусе внимания, у **взрослого – от 4 до 6 объектов, у ребенка не более 2-3!**

ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ – возможность более или менее легкого и достаточно быстрого перехода от одного вида деятельности к другому.

РАСПРЕДЕЛЯЕМОСТЬ – способность сосредотачивать внимание на нескольких объектах одновременно, не теряя ни одного из поля внимания.

Очень часто воспитатели, работающие с дошколятами, жалуются, на невнимательность ребят, а что же такое внимательность или невнимательность?

4. Виды невнимательности:

РАССЕЯННОСТЬ – чрезмерно легкое переключение внимание с одного объекта на другой, но ни на одном не задерживаясь. (отсутствие навыка сосредоточенности)

ЗАСТРЯВАННИЕ – трудное переключение, связано с сосредоточенностью на ранее происходящих событиях наиболее эмоциональных.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ – временное или постоянное снижение силы и подвижности нервных процессов (возбуждение и торможение) слабая концентрация и еще более слабая переключаемость.

Развитие внимания, его свойств (устойчивость, концентрированность, объем, переключаемость, распределяемость) приводит к появлению свойства личности – внимательность.

5. Закон кризисов внимания

При организации деятельности с дошкольниками, требующей повышенного внимания, необходимо учитывать «закон кризисов внимания»

Взрослый человек может воспринимать устную информацию определенными дозами «квантами».

1. Длительность первой кванты 12-15 минут, затем наступает торможение, мозгу нужен отдых 1-2 минуты, это первый кризис. Полное отключение внимания и человек не слышит что говорится.
2. Следующая длительность восприятия информации – на 2-3 минуты меньше, т.е. 10-12 минут, кризис внимания – 2-3 минуты, опять мозгу нужна передышка.

3. Третий и последний кризис внимания, наступает после второго через 8-10 минут, затем наступает глубокое торможение, нервные клетки теряют восприимчивость и перестают отвечать на раздражители.

Для старшего дошкольника длительность второй и третьей кванты вдвое короче!!!

Первая кванта – 12-15 минут, 1-2 минуты первый кризис внимания, когда наступает торможение и мозгу нужен отдых

Вторая кванта – 5-6 минут, кризис внимания увеличивается до 2-3 минут, опять мозгу нужна передышка

Третья кванта – 4-5 минут и затем наступает глубокое торможение

Педагогу необходимо учитывать, что чем младше ребенок, тем короче «кванта»

Как же помочь ребенку стать более внимательным?

Тренировать и развивать!

Способствовать совершенствованию всей произвольной сферы ребенка в целом!

Ниже я предлагаю комплекс игр и упражнений воспитателям для организации такой работы в разных возрастных группах ДОУ.

ИГРЫ и УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

Для формирования произвольности и самоконтроля необходимо, прежде всего, развивать у детей:

- понимание цели деятельности (что сделать),
- понимание программы деятельности (как сделать),
- понимание значимых условий деятельности (разбить программу на этапы),
- умение исправлять ошибки (самоконтроль).

В первое время можно использовать образцы, эталоны, проговаривание ребенком всех действий вслух. Оптимальным для развития произвольности являются подробные инструкции, подразумевающие постепенное формирование у дошкольников способности к построению собственной программы деятельности.

Упражнение «Графический диктант» (6+)

Подготовьте тетрадные листы в клеточку. На них поставьте точки в начале строки. Дайте ребёнку карандаш и скажите: «Я буду говорить, в какую сторону и на сколько клеток провести линию. Каждую новую линию начинай там, где закончилась предыдущая, не отрывая карандаш от бумаги»

Обязательно уточните ребёнку стороны: вправо, влево, вверх, вниз. Пример: «Поставь карандаш на точку. Рисуй! Одна клетка вверх. Одна клетка вправо. Одна клетка вверх. Одна клетка вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка вправо. Одна клетка вниз. Одна клетка вправо. Дальше продолжай самостоятельно рисовать этот узор до конца строки»

Такие узоры вы сможете придумывать самостоятельно или взять из специальной литературы.

Упражнение «Лабиринт» (5+)

Предложите ребёнку нарисованные на листе бумаги лабиринты. Задача заключается в том, чтобы как можно быстрее выбраться из каждого лабиринта.

Упражнение «Палочки и крестики»(6+)

Приготовьте для ребенка (или группы детей) тетрадный лист в клеточку с полями и попросите его писать палочки и крестики так, как это записано в образце, в течение 3 минут:

I + I + I – I + I + I – I + I + I + I – I + I + I – I + I + I + I – I + I + I – I +
I + I + I – I + I + I – I + I + I + I – I + I + I – I + I + I + I – I + I + I – I +
I + I + I – I + I + I – I + I + I + I – I + I + I – I + I + I + I – I + I + I – I +
I + I + I – I + I + I – I + I

Правила игры:

1. Писать крестики и палочки точно в такой же последовательности, как в образце.
2. Переходить на другую строчку только после знака “–”.
3. Нельзя писать на полях.
4. Каждый знак следует писать в одной клеточке.
5. Соблюдать расстояние между строчками – ОДНА клеточка.

Упражнение «Нарисуй и закрась» (6+)

Цель: Развитие произвольной сферы, произвольного внимания.

Ребенку дают лист бумаги в клетку, цветные карандаши и просят его нарисовать в ряд 10 треугольников (кружков, квадратов). Когда эта работа будет завершена, ребенка предупреждают о необходимости быть внимательным, так как инструкция произносится только один раз:

«Будь внимательным, закрась красным карандашом третий и седьмой треугольник» или «закрась желтым 1-ый и 3-ий треугольник, а 5-ый зачеркни».

Аналогичные задания можно самим придумывать и усложнять.

Игра «Смотри внимательно и зачёркивай» (6+)

Цель: развитие способности к сосредоточению, концентрации, устойчивости и переключению внимания.

Возьмите небольшой фрагмент печатного текста с крупными буквами и попросите ребенка: «Вычеркни, например, все буквы «т», а все «д» обведи кружком». Можете взять себе тоже отрывок текста и выполнять вместе с ребёнком. А потом обменяться текстами и проверить ошибки друг у друга, да еще и посчитать, и сравнить, у кого ошибок меньше.

Упражнение можно выполнять каждый день, меняя инструкцию. Постепенно количество ошибок будет уменьшаться, а произвольное внимание улучшаться.

Упражнение «Копирование образца» (6+)

Вариант 1: Ребенка просят скопировать, нарисованный взрослым на листе бумаги какой либо простой рисунок, например, как можно точнее срисовать пароход, отдельные детали которого составлены из элементов прописных букв и цифр. Взрослый говорит: «Перед тобой лежит лист бумаги и карандаш. На этом листе нарисуй, пожалуйста, точно такую же картинку, какую ты видишь на этом рисунке. Не торопись, постарайся быть внимательным, чтобы рисунок был точно таким же, как образец. Если ты что-то не так нарисуешь, то не стирай ластиком, а нарисуй поверх неправильного или рядом правильно».

Вариант 2: Можно предложить копировать фразы, написанные понятным прописным подчерком.

Например, фразы: Мой дом, Он ел суп, Мой шар и т.д.

Здесь **ВАЖНО**, не умение писать, а умение **скопировать образец** как можно точнее.

При сравнении рисунка с образцом следует обращать внимание:

- а) соотношение размеров деталей(букв),
- б) на присутствие всех деталей(букв),
- в) на правильность изображения – нет ли зеркального отражения, не путает ли ребёнок верх и низ,
- г) на количество деталей и способ их изображения – считает ли ребёнок или рисует «на глазок».

Игра «Палочки» (4+)

Для этой увлекательной игры понадобятся счётные палочки (можно спички). Играть лучше вдвоём.

Ведущий говорит: «Я покажу тебе фигурку, сложенную из палочек, и через 1-2 сек. накрою её листом бумаги. За это короткое время ты должен запомнить эту фигурку и затем выложить её в соответствии с образцом. Затем, пожалуйста, сверь свою фигурку с образцом, исправь и подсчитай свои ошибки. Если палочка пропущена или положение неправильно – это считается ошибкой. Начали!

Игра «Да и нет» (5+)

Взрослый задает ребенку вопросы. Отвечая на вопросы, ребенку нельзя говорить слова «да» и «нет».

Пример вопросов:

1. Ты хочешь идти в школу?
2. Ты любишь смотреть мультфильмы?
3. Тебе нравится играть?
4. Ты любишь мороженное?
5. Ты девочка?
6. Тебя зовут Света?
7. Ты умеешь стоять на голове?
8. Снег белый?

И т. п.

Игра «Говори!» (5+)

Цель: развитие умения контролировать свои импульсивные действия.

Содержание: «Я буду задавать вопросы, но отвечать на них можно будет только тогда, когда поступит от меня команда “Говори!”».

После тренировки можно играть.

Игра «Четыре стихии» (5+)

Цель: Способствует развитию произвольного поведения, организации.

Ведущий объясняет правила игры:

если ведущий скажет слово «*земля*», нужно опустить руки вниз,

если слово «*вода*» – вытянуть руки вперед,

слово «*воздух*» - поднять руки вверх,

слово «*огонь*» - поднять руки вверх и произвести вращение кистями рук.

Игра "Тень" (4+)

Цель: развитие наблюдательности, произвольности поведения, внутренней свободы и раскованности.

Играют двое. Один – "путник", другой – его "тень".

"Путник" идет через поле, а за ним на два-три шага сзади идет его "Тень".

"Тень" старается точь-в-точь скопировать движения "путника".

Желательно стимулировать "путника" к выполнению разных движений: "сорвать цветок", «присесть», "поскакать на одной ножке" и т. п.

Игра "Слушай хлопки"(4+)

Цель: развитие произвольного внимания и поведения.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий *хлопнет в ладоши 1 раз* –они приседают, *два раза* –вытягивают руки вверх, *три раза* – замирают. После выполнения команды движение по кругу продолжается.

Игра «Кричалки - шепталки – молчалки» (4+)

Цель: развитие зрительного внимания и произвольного поведения.

Для проведения упражнения из разноцветного картона необходимо приготовить три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда ведущий *поднимает красную ладонь* –«кричалку», то можно бегать, кричать, шуметь; *желтую ладонь* –«шепталка» является сигналом к тому, что нужно тихо передвигаться и перешептываться; *синяя ладонь «молчалка»* означает, что дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой». После того, как дети в конце игры лягут на пол, можно включить спокойную музыку.

Игра «Что исчезло?» (4+)

Цель: развитие произвольного внимания и памяти.

Перед ребенком в ряд раскладываются предметы или мелкие игрушки (5

- 8 шт.). Его просят внимательно посмотреть на них и запомнить.

Затем ребенок закрывает глаза, а взрослый убирает один предмет или игрушку. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.

Можно предметы или игрушки менять местами, тогда ребёнок должен сказать – кто с кем поменялся местами.

Упражнение "Раскрась вторую половинку"(4+)

Цель: развитие концентрации внимания.

Нужно приготовить несколько наполовину раскрашенных картинок. И

Ребёнок должен раскрасить вторую половину картинки точно так же, как раскрашена первая половина. Это задание можно усложнить, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить. (Это может быть бабочка, стрекоза, домик, елка и т.д.).

Игра "Пуговица"(4+)

Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Начинаящий игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц.

Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее.

Игра «Изобрази явление» (4+)

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, эмоциональной выразительности и воображения.

Взрослый и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идет дождь, образуются лужи.

Взрослый показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» -покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» -выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идет дождь» -выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» -смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются **правила игры**: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление

назовет взрослый. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

Упражнение «Зоопарк»(3+)

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, внимания и эмоционально-выразительных движений.

В начале игры необходимо спросить, были ли они в зоопарке.

Пусть объяснят, что это. После этого объясняются правила игры:

-А теперь попробуйте изобразить движения различных животных.

Если я хлопну в ладоши один раз - прыгайте, как зайчики, хлопну два раза -

ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза –

«превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

Игра «Расскажем и покажем»(3+)

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, слухового внимания и пространственного восприятия.

Дети встают полукругом напротив педагога и выполняют движения, которые упоминаются в рифмовке.

Руку правую - на плечо.

Руку левую - на бочок.

Руки в стороны, руки вниз,

И направо повернись.

Руку левую - на плечо,

Руку правую - на бочок.

Руки вверх, руки вниз,

И налево повернись.

Упражнение повторяется несколько раз.

Игра «Слушай команду»(3+)

Цель: развитие произвольности и самоконтроля.

Дети движутся по залу под музыку. Внезапно музыка прерывается.

Педагог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т.п.).

Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается.

*Материал подготовила педагог – психолог
Васильцова Татьяна Викторовна*

