

Наталья Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Упражнения по развитию внимания у детей с 3 до 10 лет

*Не довольствуйся поверхностным взглядом.
От тебя не должны ускользнуть
ни своеобразие каждой вещи, ни ее достоинство.
Марк Аврелий.*

Умения быть внимательным, запоминать и рассуждать являются ключевыми во многих сферах нашей жизни. О том, что ребенок невнимательный, становится ясно, когда он идет в школу, так как именно школа требует от него контроля за поведением, способности управлять своими эмоциями, концентрировать внимание. В результате, невнимательные дети отстают от более внимательных учеников по успеваемости. И причина здесь не только в нежелании ребенка слушать учителя, но и в недостаточной активности со стороны родителей по развитию у ребенка таких свойств внимания, как концентрация, устойчивость, распределение и переключение.

Если для вас, уважаемые родители, актуален вопрос: «Как удержать внимание ребенка?» для начала следует запомнить, что в дошкольном и младшем школьном возрасте (с 3 до 10 лет) преобладает его произвольный вид. Произвольное внимание не требует усилий и возникает само по себе. Оно проявляется в реакции ребенка на все яркое, шумное и необычное. Поэтому заинтересовать ребенка в этот период можно чем-то новым или ярким. С началом обучения в школе важна тренировка произвольного внимания у детей. Произвольное внимание обычно формируется к 7-ми годам и развивается по мере развития человека. Характеризуется тем, что ребенок сосредотачивается на том, что он должен сделать, а не том, что хочется. От таких действий требуется усидчивость, сила воли и самодисциплина.

К сожалению, не всегда в семье уделяется недостаточно внимания формированию у ребенка произвольного внимания. В результате, дети не умеют длительное время заниматься одним и тем же делом. Родители должны помочь ребенку, проявляя искренний интерес к его жизни и занятиям. С ребенком нужно больше играть и лучше, если делать это они начнут заблаговременно,

Быть внимательным – означает почтение.

Владимир Борисов.

чтобы ребенок к школе был подготовлен и мог сосредоточить внимание на объяснениях учителя. Сделать это можно с помощью повышения мотивации к обучению (поощрение, обещание награды на хорошую оценку и т.п.), а также с помощью игр и упражнений.

В данной статье, уважаемые родители, давайте рассмотрим упражнения, предложенные С.Ю. Авиловой, Е.М. Рахмановой, по развитию внимания у детей с 3 до 10 лет.

Развитие концентрации и устойчивости внимания

Упражнение 1. «Зачеркни – Подчеркни». Ребенку предлагается ручка и крупный текст на бланках или обычная книга с крупным шрифтом. В течение 5–7 минут нужно найти одинаковые буквы (например, только «а» или «в») и

*Не на все, что бросается в глаза,
нужно обращать внимание.*

Валентин Домиль.

зачеркнуть их. Если ребенок еще не умеет читать, покажите, какую букву надо зачеркнуть, или нарисуйте эту букву на отдельном листе, и положите листок с буквой перед ребёнком. Объясните, что просмотреть надо каждую строчку. Пока ребенок занимается поиском важно не помогать ему и следить, чтобы он искал их по строчкам.

Для детей 3-х лет подойдут 2–3 предложения крупным шрифтом. Чем лучше справляется малыш, тем больше слов добавляется в текст. Пятилетнему ребенку можно давать тексты из 2–3 абзацев. В 7–8 лет дети должны успевать за 5 минут посмотреть около 350–400 знаков и допустить не более 10 ошибок. Заниматься следует ежедневно по 7–10 минут. Постепенно можно усложнить задание и увеличить количество букв до 4–5. Затем измените и усложните задание. Например: «Зачеркни букву Б, и подчеркни букву С» (упражнение на распределение и переключение внимания).

Например: Вычеркните вертикальной чертой буквы А, М, К, З.

ЗОНЕАФЮСТЖМПСВЮКЧФФЛОЖБЮР
МФДЛИТГЕДИШАФЯЛЗИХОЮНЗКИШ
ТВЮФГРВКДУЕКБЖЯАПРСОЮТБГЕ
МСНБШРМФИТЯВУЛКИБЮШЛЧБДНХ
ПГОНБИЖЮАЗБОВЕХЧЮИЕЛФВАМЮ
ЭМЩДЕКТБШЛМХПЗИАРВШУДОЛБХ
ДИОМГРЛЯЗТКЕЖПСАКТДНВТПРШ
ГМЮНХДКСУНФМЮЛТПСРЗШАФЧХД
СПОЯЮИАЖДЯСУАЕНЛЖОЯЧМЖИЕУ
АХРСФСФЯУХИЮКГЕПВХСФХЧОВТЯ
ОВУПМТБХФАЧЗБУЛНРКИЗЧГДИЕ
ЛФЗОУБХШЧЖНЛЕЮШМГАВЯЖНФМБ
БКДЮЯФМБНСШЛХДТБЮХВИПШУГР

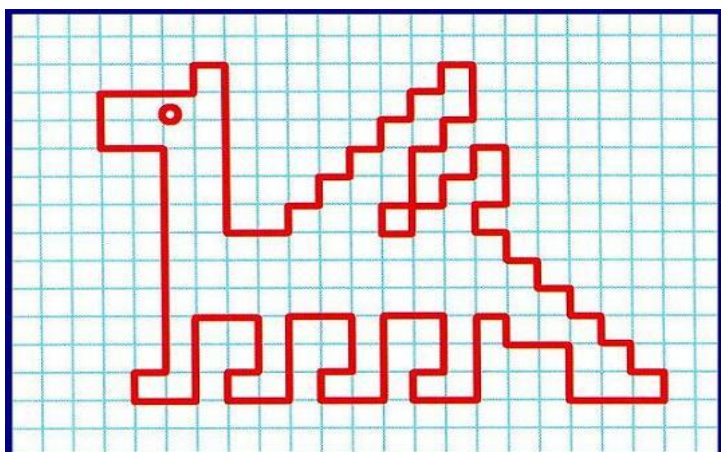
ТЯЖОЗХЧТВЮАКЯФСРКЕДРФХЖСП
ОМИЕПРШПАБЕНЖИКАФСЮЛТВОФ
ХЮШМЛСНГЕВЧЛЗСВАУОЖСНВМЗЮ
НУЮХКЧАКЗБДГШЛМХБИВХТУГЧРШ
ЗНОРШИХТТАЛБИФОМУБКГЕЧЮАЯЕ
ПКФЖГЕРБЗТПЧОГДТХАФПРДСЧК
МЗЯДУЖИЕГЛЖУТЗБКИДОВРАНЖИ

Упражнение 2. «Рисунок по образцу». Ребенку дается лист в клеточку (крупную или мелкую), образец для рисования (орнамент или замкнутая фигура), карандаш. Необходимо нарисовать узор по клеточкам.

Выполнение узора предполагает следующие последовательные действия ребенка: а) анализ каждого элемента узора; б) правильное воспроизведение каждого элемента; в) удержание последовательности в течение продолжительного времени. Важно не только, насколько точно ребенок воспроизводит образец, но и как долго он может работать без ошибок. Поэтому каждый раз старайтесь понемногу увеличивать время выполнения одного узора. Для начала достаточно 5 мин.

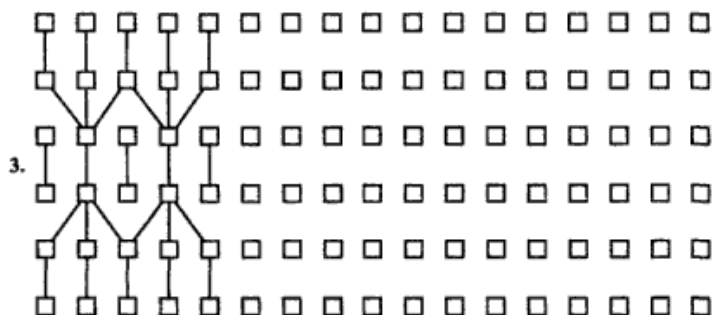
Огромный выбор рассеивает внимание.

Георгий Александров.

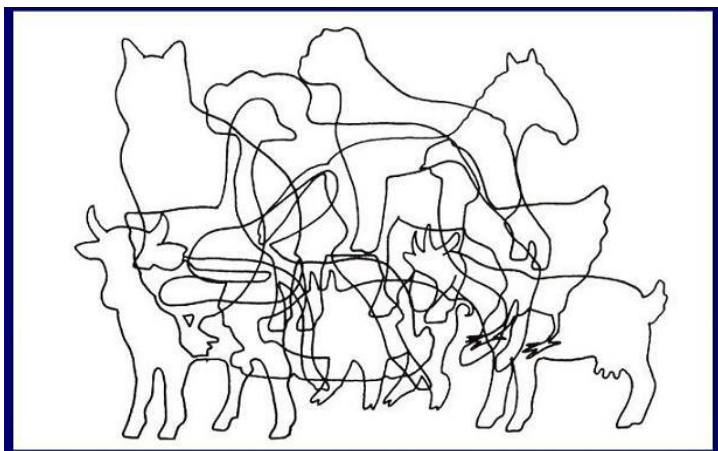


После того как «клеточные» узоры будут освоены, переходите к более сложным узорам на чистом листе. Для выполнения подобного рода заданий удобно заранее сделать бланки с различным количеством рядов кружков, треугольников или квадратов. Бланки могут быть представлены смешанным набором фигур. Например, ряд квадратов, ряд кругов, ряд треугольников и т.д. Задание можно дополнить, если попросить ребенка проверить правильность выполнения узора и исправить ошибки.

Образцы узоров



Упражнение 3. «Что нарисовано?». Ребенку дается рисунок с наложенными друг на друга изображениями домашних животных. Необходимо их назвать.



Упражнение 4. «Наблюдательность». Договоритесь с ребенком, что когда вы идете по улице, один из вас может в любой момент времени сказать: «Внимание на дом!» или «Внимание на кошку!» Это означает, что некоторое время вы вместе рассматриваете выбранный объект, а потом по очереди подробно его описываете: цвет, форма, детали, поведение (если объект живой), звуки. Можно представить, какой он на ощупь. Похвалите ребенка за то, как он сделал описание, скажите, что вам особенно понравилось. Например: «Здорово, что ты заметил, что кошка не полностью черная, и что одно ухо у нее меньше другого! Ты очень внимателен, молодец!» Пусть он тоже похвалит вас. Это будет способствовать развитию умения быть внимательным к тому, что говорит собеседник.

Упражнение 5. «Запрещенная буква» («Запрещенное слово»). В этой игре ребенку придется следить за самим собой, чтобы не проговориться. Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: «Сколько тебе лет?», «С кем ты сидишь за партой?», «Какое ты любишь варенье?» и т.п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной. *Например:* запрещенной объявлена буква «А».

*Пристальное внимание
порождает напряжение.*

Ишхан Геворгян.

Разумеется, водящий постарается подыскать каверзные вопросы, отвечая на которые трудно обойтись без буквы «А». «Как тебя зовут?» – спросит он мальчика Ваню. Ясно, что тот не может назвать своего имени. Придется ему отделаться шуткой: «Не могу вспомнить!». Тогда водящий с таким же неожиданным вопросом обратится к другому участнику игры и т.д. Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерялся, употребил в своем ответе запрещенную букву – становись на место водящего и задавай вопросы. Победителем становится тот, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы. *Вариант игры* – введение запрещенных слов: можно договориться, какие слова или части речи нельзя говорить и после этого задавать самые разные вопросы.

Упражнение 6. Игра «Что изменилось?». Мелкие предметы (ластик, карандаш, блокнот и т. п. в количестве 10–15 штук) раскладывают на столе и накрывают газетой. Каждому участнику игры предлагается в течение 30 секунд (считают до 30) ознакомиться с расположением предметов; потом он должен повернуться спиной к столу, а в это время три или четыре предмета перекладывают на другие места. Игроку нужно ответить на вопрос: что изменилось в расположении предметов, какие из них были переложены? Ответы оцениваются в очках. За каждый правильно указанный предмет играющему засчитывается в выигрыш 1 очко, а за каждую ошибку 1 очко снимается из числа выигранных. Ошибкой считается, когда назван предмет, который не перекладывался на другое место. Изменяют расположение 1 – 5 предметов. Соответственно, победитель – тот, кто наберет больше очков.

Упражнение 7. «Повтори». Школьникам предлагается без ошибок переписать следующие строчки:

а) АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА

ГЕСКЛАЛЛА ЕССАНЕССАС ДЕТАЛЛАТА

б) ЕНАЛССТАДЕ ЕНАДСЛАТ

ЕТАЛЬТАРРС УСОКГАТА ЛИММОДОРА КЛАТИМОР

в) РЕТАБРЕРТА НОРАСОТАННА

ДЕБАРУГА КАЛЛИХАРРА ФИЛЛИТАДЕРРА

г) ГРУММОПД

- д) ВАТЕРПРООФЕТТА
СЕРАФИННЕТАСТОЛЕ ЕММАСЕДАТОНОВ
- е) ГРАСЕМБЛАДОВУНТ
- ж) ГРОДЕРАСТВЕРАТОНА
ХЛОРОФОНИМАТА
ДАРРИСВАТЕНОРРА
- з) ЛАЙОНОСАНДЕРА
- и) МИНОСЕПРИТАМАТОРЕНТАЛИ ТЕЛИГРАНТОЛЛИАДЗЕ
- к) МУСЕРЛОНГРИНАВУПТИМОНАТОЛИГ РАФУНИТАРЕ
- л) АДСЕЛАНОГРИВАНТЕБЮДАРОЧАН
- м) БЕРМОТИНАВУЧИГТОДЕБШОЖАНУЙ
МСТЕНАТУРЕПВАДИОЛЮЗГЛНИЧЕВЯН

Упражнение 8. «Восстанови слова». Школьникам предлагается переписать без ошибок зашифрованные слова, а затем расшифровать их:
АЛОКШ, КИНЕЧУ, АДОГОП, АЛКУК, ТЕЛОМАС, АНИШАМ.

Упражнение 9. Найдите среди букв «спрятавшиеся» слова:
АВРОГАЗЕТААТМНИВСЛШКТДОМРВМЧЕВНГМШЬ
ШАОНСРВИКЕЫМОЧКИВЛГМЛГСТИМСНПАКЕТД
АВМЛБЕРЁЗАВЛНГСТРЫИЧЕНСЦКНИГАМШВАЛ
ВОНГАРСИЫПЧЬЛЩДАТКОШКААВЕСНАЕУКЫМЧСЯ
ЗВНКПЕНАЛВАКСШНМТВЛДЧБЮВНЛЕСВНАОСТВ

Упражнение 10. Разделите «склеенные» между собой слова:
ШАРКОРЗИНАБОТИНКИБИНОКЛЬЕДАОБЕЗЬЯНАКНИГАРУКАЕЛЬ
ЧАСЫТРАМВАЙ
САМОВАРЛУЧИГРАОКНОМАШИНАУЧЕНИКЛИНЕЙКАОДЕЯЛОС
АМОЛЁТПАРТА

Упражнение 11. Вычеркните повторяющиеся слова:
МОРЕСОЛНЦЕЛЕСВОДАМОРЕЗЕМЛЯСОЛНЦЕЛУЧНЕБОВОДАРЫБ
АЛЕСУТКАМОРЕ
СОЛНЦЕПАРОХОДВОДАЗЕМЛЯПОХОДМОРЕИСКРЫНЕБОДЕТИМ
ОРЕ

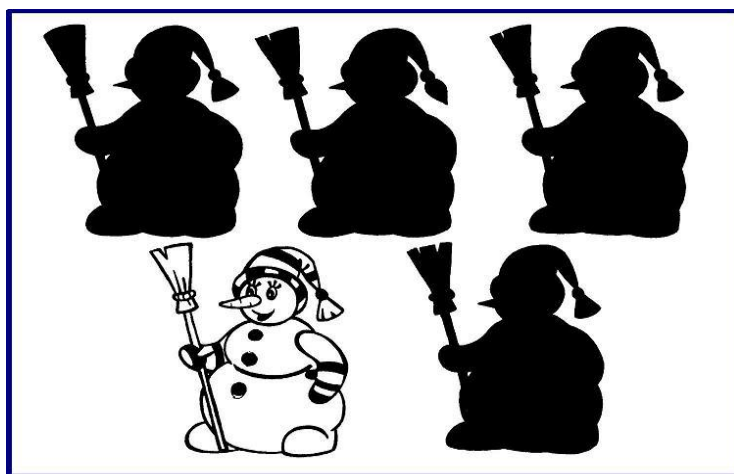
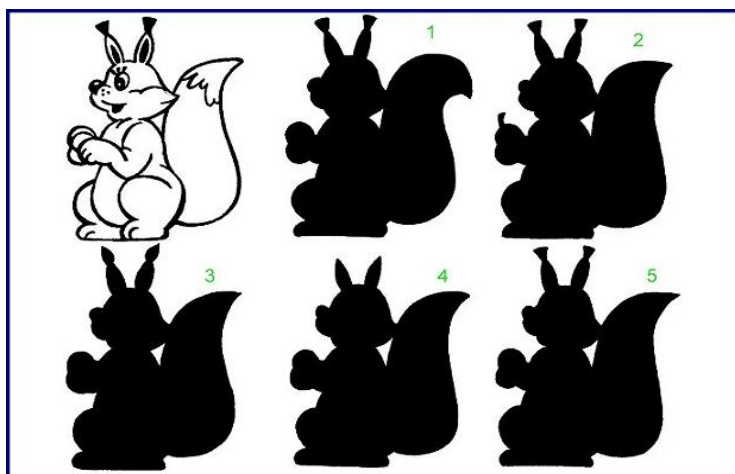
Распределение и переключение внимания

Упражнение 1. «Найди пару». Для игры понадобятся несколько одинаковых пар разных предметов. Можно смешать между собой разные пары носков, можно вырезать из бумаги пары полосок разной длины, можно подобрать пары разных пуговиц. Выложите перед ребенком смешанные в одну кучу выбранные пары предметов и дайте ему задание подобрать пары. Если это носки, малышу надо будет выбрать пары носков. Если это полоски,

значит, ему надо будет подобрать пары полосок одинаковой длины. Если это пуговицы, ребенок подбирает пары одинаковых пуговиц.

Для трехлетних детей будет достаточно 3–5 пар разных предметов. Чем старше и опытнее в игре становится ребенок, тем большее количество пар разных предметов можно ему давать. Если в игре участвует несколько детей, то можно выдать каждому ребёнку по своему комплекту разных пар. Также можно разбить детей на команды и устроить соревнование, какая из команд быстрее подберет пары.

Дополнительный вариант игры. Ребенку предлагается найти тень белочки (или снеговика) и объяснить свой выбор.



Упражнение 2. «Посчитай».

Ребенку предлагается инструкция: «Посчитай все домики (цветочки, грибочки, звездочки, мячики, флажки, елочки, ведерки)». Можно предложить ребенку подчеркнуть все звездочки, а мячики зачеркнуть.



Упражнение 3. «Топ-хлоп». Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Малыш внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если малыш сбивается, повторите игру с начала. В другой раз предложите, чтобы ребенок топал ножками каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и топает ножками при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение. Такое упражнение расширит кругозор и познавательную активность ребенка.

Упражнение 4. «Дятел». Прочитайте детям вслух небольшое предложение. Чтение сопровождайте негромким постукиванием карандашом по столу. Дети должны запомнить текст и сосчитать число ударов. Каждый раз увеличивайте количество предложений, используемых в тексте. Можно провести это упражнение в качестве соревнования: кто правильно сосчитал, тот и выиграл.

Слишком сконцентрированное внимание необходимо разбавлять действием.

Юрий Татаркин.

Упражнение 5. Игра «Наведем порядок». В эту игру лучше всего играть, когда в комнате разбросано много разных по величине или цвету игрушек. Приготовьте несколько разных ящичков и попросите ребёнка (или детей) помочь вам навести порядок. Но порядок не простой, а самый настоящий, когда не только в комнате будет чисто, но и игрушкам будет удобно. Объясните, в какой ящик, какие игрушки надо складывать. Игрушки надо рассортировать по каким-то признакам. Например, в один ящик все большие и мягкие игрушки, в другой ящик все маленькие и красные игрушки, в третий ящик все деревянные игрушки. Чем старше ребёнок, тем сложнее могут быть инструкции. Если для трёхлетнего малыша достаточно одного признака (например, по цвету или размеру), то пятилетнему можно уже усложнять задания. Например, можно попросить в один ящик сложить все деревянные большие и зеленые предметы, в другой все пластмассовые маленькие черные, в третий ящик все пластмассовые большие синие. Признаки, по которым сортируются игрушки, вы выбираете сами, исходя из того, что разбросано и какой возраст у ребенка.

Упражнение 6. «Не собьюсь». Попросите ребенка посчитать вслух от 1 до 31, но при этом он не должен называть числа, включающие тройку или кратные трем (те, которые делятся на 3). Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...» и т.д. *Образец правильного счета:* 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - черта замещает числа, которые нельзя произносить).

Упражнение 7. Игра «Золушка». Для игры понадобятся горсточка трех разных круп: фасоли, гороха и чечевицы. Смешайте по несколько горошин каждой крупы в небольшой мисочке и предложите ребенку

Чем внимательнее вы прислушиваетесь к внутреннему голосу, тем лучше начинаете слышать голоса внешнего мира.

Даг Хаммаршельд.

разобрать смесь из круп. Ребенку надо будет выбрать из мисочки каждую крупу в отдельные тарелочки, или просто кучки. Чем старше ребенок, тем больше по количеству и меньше по размеру крупы можно использовать. Для трехлетнего малыша достаточно будет по 5–7 горошин фасоли и гороха. Пятилетнему ребёнку можно давать разбирать смешанные рис, гречиху и чечевицу. В эту игру можно играть на кухне, пока мама (или кто-то из взрослых) готовит еду. В таком случае мама просит ребенка помочь ей навести порядок.

Упражнение 8. «Танцор». Предложите ребёнку по очереди два раза топнуть ногой, два раза хлопнуть в ладоши и не сбиваться с ритма в течении нескольких минут. Постепенно игру можно усложнять: один раз хлопнуть в ладоши, два раза помахать руками, три раза подпрыгнуть. Если играют несколько детей, то они становятся в круг и выполняют задания все вместе. Сложность последовательности движений надо подбирать в зависимости от возраста и особенностей детей.

Упражнение 9. Игра «Зеркало». Два ребенка (или родители и ребенок) садятся друг напротив друга. Один участник игры выполняет любые движения, меняет позу, а второй – в зеркальном порядке повторяет его позу и движения.

Упражнение 10. Упражнение на выработку у ребенка умения выполнять два разных действия одновременно.

а) Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование. Время выполнения задания – 1 мин. Подсчитывается количество кружков и сосчитанное количество ударов. Чем больше кружков нарисовано и правильнее сосчитаны хлопки, тем выше оценка.

б) В течение 1 минуты нужно одновременно рисовать двумя руками: левой – кружки, правой – треугольники. В конце подсчитывается количество нарисованных треугольников и кружков. (Треугольники с «округленными» вершинами не считаются, так же как и круги с «углами». Задача ребенка – нарисовать как можно больше треугольников и кругов.)

в) **«Ухо-нос».** В течение 1 минуты ребенок по команде должен показывать, где у него ухо, нос, губы и т.д. Можно путать малыша, называя одно слово, а держась за другую часть тела.

Памятка для родителей **по развитию внимания у детей**

1. Помните, что внимание – один из самых важных психических процессов, который определяет результативность учебной деятельности ребенка. Для того чтобы ваш ребенок был внимательным, помогите ему тренировать его внимание.

2. В основе внимания лежит интерес. Чем интереснее и разнообразнее будут игры и упражнения, которые вы предлагаете ребенку, тем больше шансов развить у него произвольное внимание.

3. Развивая внимание своего ребенка, учитывайте круг его увлечений. Отталкиваясь от его увлечений, привлекайте его внимание к другим процессам и явлениям, связанным с тем, что ему интересно.

4. Постоянно тренируйте внимание своего ребенка во время прогулки на свежем воздухе, поездки, походов.

5. Развивая внимание ребенка, большое внимание уделяйте достигнутым успехам. Хвалите и поощряйте ребенка.

6. Стимулируйте интерес к развитию внимания собственным примером и примерами из жизни других людей.

Итак, уважаемые родители, теперь вы знаете, какие упражнения помогут вашим детям стать внимательными. Выбор за вами. Главное помните, что достижение нужного результата требует времени и вашего терпения. Поддерживайте ребенка, создавайте хорошее настроение себе и ему, выполняйте упражнения, и вы непременно добьетесь того, чего хотите.

Удачи вам!