

## **Развитие внимания у младшего школьника**

**Внимание** — это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном объекте. Объектом внимания может быть все, что угодно, — предметы и их свойства, явления, отношения, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир.

Внимание - психический процесс, который обязательно присутствует при познании ребенком мира и проявляется в направленности и сосредоточенности психики на определенных объектах.

Внимание — необходимое условие качественного выполнения любой деятельности. Оно выполняет функцию контроля и особенно необходимо при обучении, когда человек сталкивается с новыми знаниями, объектами, явлениями.

В дошкольном возрасте преобладает непроизвольное внимание. На шестом году жизни ребенок сам начинает управлять собственным вниманием. В начальных классах идет развитие произвольного внимания.

Произвольность внимания в период обучения ребенка в школе является одним из важнейших приобретений личности. Данное качество тесно связано как с общим умственным развитием, так и с формированием у ребенка волевых качеств.

Произвольное внимание разделяют на: 1) собственно произвольное внимание (для достижения заранее поставленной цели); 2) волевое внимание (для того, чтобы отвлечься от отвлекающих факторов и сконцентрироваться на нужной деятельности); 3) ожидательное внимание (бдительность, осторожность).

В младшем школьном возрасте развиваются и свойства внимания: объем, устойчивость, концентрация, распределение, переключение.

Объем внимания - это свойство зависит от количества объектов, которые одновременно ребенок может воспринять, "схватить" с одинаковой ясностью.

Чтобы определить объем внимания ребенка, можно провести такую игру. Разложите на столе 10-15 небольших предметов и накройте их платком или салфеткой. Затем откройте предметы на 3 секунды и вновь закройте их. Сколько предметов ребенок сможет назвать?

Устойчивость внимания показывает, как долго ребенок может поддерживать достаточный уровень сосредоточенности психики на объекте или выполняемой деятельности.

У первоклассников внимание недостаточно устойчиво, что связано с возрастной слабостью процесса торможения. Устойчивость внимания учащиеся начальной школы могут сохранять в течение 20-30 минут. Главным условием для ее поддержания является постоянное стимулирование интереса, периодическая смена вида деятельности.

Концентрация внимания определяет, насколько сильно, интенсивно ребенок может сосредоточиться на объекте, а также насколько он способен сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, случайным помехам. Чаще всего сила сосредоточения у дошкольников невелика, ее важно развивать.

Например, на развитие концентрации внимания направлено такое упражнение. Попробуйте вместе с ребенком разучить какое-нибудь стихотворение при включенном радио или телевизоре. Первое четверостишие учите при очень слабом звуке. Запоминая второе четверостишие, немного увеличьте громкость. Последнее четверостишие разучивайте при достаточно громком звуке.

Переключение внимания определяется скоростью преднамеренного перехода ребенка с одного объекта или вида деятельности на другой. При этом перевод внимания всегда сопровождается некоторым нервным напряжением, которое реализуется волевым усилием.

Распределение внимания предполагает его рассредоточение в одно и то же время на несколько объектов. Именно это свойство дает возможность совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. В данном возрасте переключение и распределение внимания развиты слабо и требуют тренировки.

Плохая переключаемость внимания иногда может проявляться в таком явлении, как рассеянность. Чаще всего это бывает у очень впечатлительных, глубоко увлеченных, а иногда и творческих детей.

Рассеянность в детском возрасте проявляется в неумении ребенка надолго сосредоточиться на чем-то одном, в частом отвлечении. Взрослым необходимо помнить, что отсутствие способности к длительной и стойкой сосредоточенности у детей - явление естественное, обусловленное особенностями их нервной деятельности. Но существует ряд причин, которые усиливают возможность ребенка быть рассеянным.

Во-первых, появление в носоглотке ребенка аденоидов. Эти образования мешают носовому дыханию, что ведет к обеднению кислородом системы кровоснабжения мозга и к нарушению его нормальной работы. Такие дети дышат ртом, их глаза теряют свой живой блеск и выразительность, становятся тусклыми и какими-то стеклянными - весь облик ребенка меняется. В этом случае родителям следует обратиться к врачу, его советы помогут вернуть ребенку работоспособность.

Во-вторых, причиной рассеянности может стать легкое и быстро проявляющееся утомление детей. Оно наступает особенно быстро при выполнении трудной, неинтересной и однообразной работы. Перегрузка впечатлениями, сильными эмоциональными переживаниями, недостаточный отдых вызывают возникновение сильного и разлитого торможения деятельности мозга. Наступает сонливость, нервные клетки теряют восприимчивость. Чтобы избежать этого, важно следить за тем, чтобы ребенок соблюдал режим дня, особенно в выходные дни.

В-третьих, причиной рассеянности может быть неправильное воспитание в семье. Освобождение ребенка от его обязанностей и

выполнение всех его прихотей, отсутствие нормирования времени занятий, отдыха, развлечений также может вызывать быстрое утомление и отключение внимания у ребенка.

### **Упражнения, игры на развитие внимания**

Игры на развитие зрительного внимания

1. Игры «Лото» и «Домино».
2. Игра «Исключение лишнего». Предлагается карточка с изображением 4-5 предметов, один из которых отличается от остальных. Необходимо его найти.
3. Игра «Разведчики». Ребенку предлагают рассмотреть достаточно сложную сюжетную картинку и запомнить все детали. Затем взрослый задает вопросы по этой картинке, ребенок отвечает на них.
4. Игра «Выкладывание узора из мозаики или из палочек». Ребенку предлагают выложить из мозаики (или палочек) по образцу букву, цифру, узор, силуэт и т. п.
5. Игра «Найди отличия». Предлагается карточка с изображением двух картинок, имеющих несколько различий. Необходимо как можно быстрее найти их.
6. Игра «Нанижи бусинки». Ребенку предлагают образец или схему нанизывания бус (например, -ОХОХОХО-, -ОООХХ- ХООО-, -ООХХОХОХОО-), нитку или проволоку, бусинки. Ребенок собирает бусы.
7. Игра «Срисуй по клеточкам». Ребенку дают лист в клеточку (крупную или мелкую), образец для рисования (орнамент или замкнутая фигура), карандаш. Необходимо перерисовать узор по клеточкам.
8. Игра «Лабиринт». Пройти по лабиринту, прослеживая путь взглядом, в случае затруднения — пальцем или карандашом.
9. Игра «Дорисуй». Ребенку нужно назвать, что отсутствует в изображении предметов, и дорисовать их. Примеры: дом без окон, машина без колес, цветок без стебелька и т. п.
10. Игра «Назови предмет». Ребенку дают рисунки с замаскированными (неполными, перечеркнутыми, наложенными друг на друга) изображениями предметов. Необходимо их назвать.
11. Игра «Корректор». Материал: листы с крупным печатным текстом. Попросите ребенка найти и вычеркнуть в тексте какую-нибудь букву. Следите, чтобы он двигался по строкам. Фиксируйте качество работы ребенка (время, за которое он просматривает 3-5 строк, количество ошибок), поощряйте его за прогресс.
12. Игра «Зачеркни». Ребенку предлагают таблицу, где в несколько рядов изображены знакомые предметы или геометрические фигуры. Нужно зачеркнуть, например, все елки или все квадраты.

### **Игры на развитие слухового внимания**

1. Игра «Что звучало?». Ребенку демонстрируют звучание разных предметов (игрушки, музыкальные инструменты). Затем эти предметы звучат за ширмой, а ребенок называет, что звучало.

2. Игра «Послушай и воспроизведи». Взрослый демонстрирует ритмичные удары палочкой по столу или хлопки в ладоши, и ребенку предлагается воспроизвести их.

### **Игры на развитие моторно-двигательного внимания**

1. Игра «Кто и что летает?». Взрослый произносит слова. Если он называет летающий предмет, ребенок отвечает: летает — и машет руками. Если назван нелетающий предмет, то ребенок молчит и не поднимает руки.

2. Игра «Ухо — нос — рот». Ребенок, услышав команду «Ухо», дотрагивается до уха. Услышав команду «Нос», дотрагивается до носа. Взрослый сначала выполняет задание вместе с ребенком, затем умышленно допускает ошибки. Ребенок должен быть внимательным и не ошибаться.

3. Игра «Пожалуйста». Ведущий дает команды детям и сам выполняет их, показывая движение. Но дети должны выполнить только те команды, в которых прозвучало слово «пожалуйста», несмотря на движения, которые показывает ведущий.

4. Игра «Запретное движение». Ведущий показывает детям движение, которое повторять нельзя. Затем он делает разные движения руками, ногами и неожиданно показывает запретное движение. Тот, кто повторил его, выбывает из игры. Запретным может быть любое движение или сочетание движений.

### **Упражнения и игры на развитие свойств внимания.**

#### **Упражнение «Не собьюсь»**

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания. Считать вслух от 1 до 31, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

#### **«Нарисуй узор»**

- графические диктанты (выполняются на листках в клеточку). Это упражнение развивает произвольность и устойчивость внимания. Продиктуете ребенку начало повторяющегося элемента узора. Ребенок должен его нарисовать под диктовку, не отрывая карандаша от бумаги, и продолжить до конца строки.

Например, одна клетка вниз - одна клетка вправо - одна клетка вверх - одна клетка вправо - одна клетка вниз - одна клетка вправо - одна клетка вверх. (Как разновидность - нарисовать под диктовку фигуру и раскрасить).

#### **Игра «Маленький жук»**

Сейчас мы будем играть в такую игру. Видишь, перед тобой поле, расчерченное на клеточки. По этому полю ползает жук. Жук двигается по команде. Он может двигаться вниз, вверх, вправо, влево. Я буду диктовать тебе ходы, а ты будешь передвигать по полю жука в нужном направлении.

Делай это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя! Внимание? Начали. Одна клеточка вверх, одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Одна клеточка налево. Одна клеточка вниз. Покажи, где остановился жук". (Если ребенок затрудняется выполнять задание мысленно, то сначала можно позволить ему показывать пальчиком каждое движение жука, или изготовить жука и двигать его по полю. Важно, чтобы в результате ребенок научился мысленно ориентироваться в клеточном поле). Задания для жука можно придумать самые разные. Когда поле из 16 клеток будет освоено, переходите к движению по полю из 25, 36 клеток, усложняйте задания ходами: 2 клетки наискосок вправо- вниз, 3 клетки влево и т.

Упражнения на развитие устойчивости и переключения внимания. Можно поиграть и так. Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Ребенок внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное.

Для развития устойчивости внимания дайте ребенку небольшой текст (газетный, журнальный) и предложите, просматривая каждую строчку, зачеркивать какую-либо букву (например, «а»). Фиксируйте время и количество ошибок. Ежедневно отмечайте результаты в графике и проанализируйте их. Затем для тренировки распределения и переключения внимания измените задание. Например, так: "В каждой строчке зачеркни букву «а», а букву «п» - подчеркни". Или так: "Зачеркни букву «а», если перед ней стоит буква «р», и подчеркни букву «а», если перед ней стоит буква «н»". Фиксируйте время и ошибки.

### **Что изменилось?**

У данной игры существует 3 варианта.

Вариант 1. Перед началом игры следует подготовить инвентарь (разнообразные мелкие предметы, например, спички, ластик и т. д.), разложить его на столе и накрыть газетой. Ребенок должен в течение 30 секунд запомнить расположение предметов, отвернуться, а после этого посмотреть на предметы еще раз и рассказать, как изменилось их расположение.

За каждый угаданный предмет ребенку можно начислить 1 очко, за каждую ошибку - вычесть 1 очко.

Если в игре принимали участие несколько человек, победителем считается тот, кто наберет наибольшее количество очков.

Вариант 2. В этой игре должны принимать участие несколько игроков. Участники должны встать в шеренгу, а ведущий - выбрать одного участника. Выбранный игрок запоминает внешний вид каждого участника. После этого он уходит или отворачивается, а затем пытается назвать произошедшие изменения.

Вариант 3. Данное занятие можно проводить с одним ребенком. Для этого следует дать ему для сравнения две картинки с одинаковыми на первый взгляд изображениями.

Также для развития внимания применяется следующее упражнение: надо дать ребенку картинку с изображенным на ней наполовину раскрашенным предметом, например, бабочкой или цветком, и предложить раскрасить ее до конца.

#### **Все помню.**

В данной игре принимают участие несколько человек. Перед ее началом следует выбрать из числа взрослых судью, который на протяжении всей игры будет записывать названные слова.

Участники должны сесть в круг и выбрать тему, например, города. После этого они по очереди называют названия городов. При этом каждый игрок должен повторять слова, названные предыдущим участником, и добавлять свое название. Судья в это время записывает все названия. Игрок, допустивший ошибку при повторении городов, выбывает из игры.

#### **Спрятанное слово.**

Игра поможет ребенку развить находчивость, внимание и сосредоточенность. В начале игры следует выбрать водящего, которому придется искать спрятанные слова. Он должен выйти из комнаты на некоторое время, за которое участники задумают известную фразу. После этого водящий возвращается в комнату и пытается угадать фразу путем наводящих вопросов. Например, если была загадана фраза "Язык до Киева доведет", следует разбить ее на несколько слов (язык, Киев и доведет) и использовать их в ответах на вопросы водящего.

#### **Цифровая таблица.**

Игра подходит для ребенка, который знает достаточно большое количество цифр. Перед началом занятия следует подготовить необходимый, инвентарь - таблицу с расположенными в произвольном порядке цифрами от 1 до 25. Таблицу следует показать ребенку и предложить ему как можно быстрее показать и назвать все цифры.

Более сложный вариант - в таблицу с 25 клетками вписать цифры от 1 до 35, пропустив 10 из них. Ребенок должен показать все цифры, назвать их и заметить ошибки.

При этом можно засечь время.

В том случае, если ребенок не справляется с заданием, можно сделать для него таблицу из 9 клеток.

#### **Рекомендации для родителей.**

Помогите вашим детям стать внимательными.

Приобретайте, читайте и используйте книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания.

Играйте вместе с детьми в различные игры, развивающие все свойства внимания.

Научитесь играть в шахматы и шашки, ведь эти игры называют «Школой внимания».

Не забывайте о спортивных и подвижных играх, благодаря которым можно развивать не только силу и ловкость, но и внимание, воображение, быстроту мышления.

Учите детей быть наблюдательными - умеющими замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, незнакомое – в знакомом.

Стимулируйте интерес к развитию внимания собственными примерами и примерами из жизни других людей.

В семейном кругу демонстрируйте достижения ребенка по развитию собственного внимания.

Наберитесь терпения и не ждите немедленных, успешных результатов.

#### **Литература.**

1. Богданова Т.Г. Диагностика познавательной сферы ребенка. – М., 1994.
2. *Выготский Л. С.* Педагогическая психология — М., 1991.
2. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика. – М., 2001.
3. Загорная Е.В. Справочник школьного психолога. – СПб: Наука и техника, 2012.
4. Истомина З.М. Развитие внимания. Москва, 1978.
5. Левитина С. С. Можно ли управлять вниманием школьника? – М., 1980.
6. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. — СПб., 1998.
7. Интернет – ресурсы.  
<http://www.prosv.ru/metod/dubrovina/4.html>  
<http://www.kidsunity.org/new/1211-dagnostika-razvitiya-vnimanija-u-doshkolnikov-i-mladshih-shkolnikov-ot-3-do-10-let.html>