

Развитие внимания

Внимание — это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо предмете или действии

Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения пятиклассников. Как правило, хорошо успевающие учащиеся имеют лучшие показатели развития внимания.

Специальные исследования показывают, что различные свойства внимания вносят неодинаковый «вклад» в успешность обучения по разным школьным предметам. Так, при овладении математикой ведущая роль принадлежит объему внимания, успешность усвоения русского языка связана с распределением внимания, а обучение истории - с устойчивостью внимания. Таким образом, развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам.

Сложность, однако, состоит в том, что разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания (в начальной школе он увеличивается в 2,1 раза). В то же время такие свойства внимания, как распределение, переключение и устойчивость, можно и нужно у школьника развивать и тренировать. Для этого нужно использовать специальные игры, задания, формы организации урока.

Способы развития внимания: шесть полезных упражнений

Ребенок выполняет упражнения при помощи взрослого. Для начала стоит уделять упражнениям на развитие внимания по пять минут в день. Затем продолжительность тренировки можно продлить до 10, а потом и до 15 минут. Приступая к тренировкам, главное – не лукавить. В случае, если вы отвлеклись, упражнение на развитие внимания стоит начать с начала. Обратный счет. Считайте в обратном порядке, начиная от 100 до 1. Не позволяйте вашему сознанию переключаться на другие мысли: отвлекаться на отслеживание времени или лай соседской собаки. Сосредоточьтесь исключительно на цифрах, а если обнаружили, что отвлеклись – начните все сначала.

- Обратный счет через три. К этому упражнению можно переходить после того, как вы справились с предыдущим. На этот раз считайте от 100 до 1 через три цифры. Например: 100, 97, 94, 91. Не пользуйтесь подсказками: не стоит писать цифры на листочке или загибать пальцы. Будьте честны с самим собой – это непростая работа, но эффективная.

- Концентрируйтесь на слове. Придумайте любое слово или словосочетание и сосредоточьтесь на нем на пару минут. Повторяйте слово про себя, не отвлекаясь на мысли о том, что оно значит, и почему вы выбрали именно его.
 - Концентрируйтесь на предмете. Выберите любой предмет, который вам хорошо знаком: например, карандаш или ежедневник. Сконцентрируйте внимание на нем: хорошенько рассмотрите мельчайшие детали, текстуру, цвет. Во время упражнения не позволяйте себе отвлекаться на посторонние мысли.
 - Концентрируйтесь на образе предмета. Если вы без труда справились с предыдущим упражнением – смело переходите к новому. Закройте глаза и представьте себе тот предмет, который только что в подробностях запомнили: воспроизведите его в мельчайших подробностях. Если вспомнить детали не удалось – откройте глаза, взгляните на предмет снова и вернитесь к упражнению.
 - Концентрируйтесь на дыхании. После того, как все упражнения останутся позади, проведите остаток времени в тишине, сосредоточившись на своем дыхании. Не отвлекайтесь на посторонние мысли: просто вдыхайте и выдыхайте.
- Несмотря на кажущуюся простоту, выполнение этих упражнений требует большой силы воли.

Упражнения направленные на развитие внимания. Выполняются ребенком с помощью взрослого. Выбирайте для ребенка упражнения которые ему под силу, постепенно увеличивая нагрузку.

Упражнение 1. Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек. Перечислите детали (предметы), которые запомнились. Запомнили от 5 до 9 деталей — хорошо;

Упражнение 2. Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:

489561348526419569724

Упражнение 3. Если ребенок знает таблицу умножения. Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

Упражнение 4. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы. В течение 1- 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

Упражнение 5. Возьмите два фломастера. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов. Упражнение развивает оба полушария головного мозга и для ребят является довольно сложным поэтому начинайте тренировку с более простых фигур. Теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.

Упражнение 6. Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки. Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.. Сколько вы нарисуете кругов и треугольников таким образом за 5 минут? Оцените себя:

- ни одного — плохо;
- 1-3 — неплохо;
- 4-5 — хорошо;
- более 5 — отлично.

Упражнение 7. Теперь рисуйте так же, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. д.

Упражнение 8. Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя).

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!
2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.
3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!
4. Ковал я железо ярким днем.

Упражнение 9.

Перед собой поставьте какой-нибудь предмет. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали. Закройте глаза. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

Упражнение 10

Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь. Нарисуйте ее во всех деталях. Сравните оригинал с рисунком.

Упражнение 11

Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано. Восстановите в памяти последнее событие. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

Упражнение 12

«Симультанное» означает «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации. Как этого добиться? Тренировками.

Бросьте короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации. Тренируйтесь и сравнивайте результаты последующих попыток.

Упражнение 13

Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее. Увеличивайте количество предметов.

Упражнение 14

Зайдите в незнакомую комнату. Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее количество характерных черт и предметов. Выйдите и запишите все, что видели. Сравните записанное с оригиналом.

Упражнение 15

Представьте, что изучаете изображение, например, движущегося автомобиля. Вызовите при этом характерные звуковые ощущения. Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

Упражнение 16

Возьмите любое стихотворение. Выделите в нем фразы. К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам нужно что-то хорошо запомнить.

Упражнение 17

Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы. Составьте карту необычных примет.

Упражнение 18

Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на том предмете, который вы выберете главным.

При регулярной и длительной проработке подобных упражнений отлично развивается концентрация, помехоустойчивость, объем и распределение внимания.