

1.Занятия на развитие внимания

Родителям о внимании и внимательности.

Во многом результаты учения напрямую связаны с познавательными процессами, которые формируют способность к интеллектуальной деятельности школьников.

Внимание как познавательный процесс входит обязательным компонентом в структуру любого психического процесса.

Если внимание хорошо развивается, то соответственно развиваются и его такие важные свойства как концентрация, устойчивость, распределение, переключение, увеличение объёма усвоенной информации, а также возникает привычка быть внимательным, даже если при этом складываются неблагоприятные условия.

Умение концентрировать своё внимание помогает ребёнку сосредоточенно и, не отвлекаясь, на посторонние дела, работать на уроке, в течение длительного времени выполнять однообразную и рутинную работу.

Умение переключать внимание помогает переключаться на различные виды деятельности, предлагаемые учителем на уроке.

Упражнения по развитию внимания учащихся в домашних условиях.

Упражнение 1

Посмотрите вокруг, какие предметы вас окружают? Вам надо выбрать один из этих предметов и внимательно изучить его.

Например, ваза для цветов. Посмотрите внимательно на нее. Какой формы ваза? Каким она цветом? Изучите ее. Постарайтесь сделать описание этой вазы, не прикасаясь к ней. Посмотрите, какая у нее поверхность (гладкая, ребристая, с выбитым рисунком, пыльная, старая). Какое основание у вазы (круглое, необычной формы)? Посмотрите, какая она тусклая или блестящая? Дайте оценку вашей вазе, что она значит для вас и какая ее необходимость. Точно также вы можете рассмотреть и другие предметы, которые вас окружают.

Упражнение 2

Последнее время очень часто в детских книгах предлагают упражнения на развитие памяти.

Например, нарисована картинка, ребенок смотрит и запоминает, что на ней изображено. Через две три минуты книга закрывается, и ребенок должен рассказать, что он запомнил. Это простое задание хорошо тренирует память.

Для взрослых тоже можно использовать это упражнение только в более сложной форме.

Например, у вас в комнате на полу лежит ковер. Рассмотрите внимательно рисунок, который изображен на ковре и запомните его. Рассматривать можно минуты две или три. Затем отведите взгляд от ковра и попробуйте рассказать, что вы запомнили. В следующий раз вы можете рассмотреть какую-нибудь картину или скульптуру и рассказать о ней. Каждое следующее занятие вы должны сокращать время запоминания.

Упражнение 3

Развивать наблюдательность, внимание и зрительную память можно разными способами. Рассмотрим один из них.

Например, для детей возьмем пять разных предметов. Это может быть карандаш, ручка, цветной ластик, мячик, скакалка. Даем рассмотреть детям все эти предметы, затем складываем их в темный мешочек. Ребята должны рассказать по очереди, что они запомнили.

Для взрослых тоже можно использовать это упражнение.

Например, возьмем больше предметов, семь или десять штук. Это может быть ложка, кружка, подстаканник, медаль, красивый камень и так далее. Все эти предметы надо внимательно рассмотреть минуты две или три. Затем положить в темный мешочек и попробовать рассказать то, что вы запомнили.

С каждым следующим занятием время запоминания надо сокращать. Точно также вы можете развивать свою память в повседневной жизни. Например, посмотрите цены в магазине и попробуйте их запомнить. Попробуйте запомнить и сравнить цены на один и тот же товар в разных магазинах.

Упражнение 4

Это упражнение выполняется вдвоем. Возьмите для выполнения этого задания друга или подругу. Ваш друг должен задавать вам вопросы на любые темы и разной сложности. Вы должны отвечать четко и быстро.

Например:

1. Самый колючий цветок? (Кактус)

2. Сколько в мире океанов? (Северный Ледовитый, Тихий, Атлантический, Индийский и так далее)
3. Сколько ушей у зайца? (Два)
4. Разрешающий цвет светофора? (Зеленый)
5. Какой цветок состоит семи цветов? (Цветик – семи цветик)

Психологи доказали что на развитие навыков и способностей влияют положительные эмоции. Изучайте новое с радостью, чтобы у вас было хорошее, приподнятое настроение. Повышайте свою познавательную активность в виде игры. Ведь в игре появляется дух соревнования и овладевая этим чувством вы быстрее чему - либо учитесь и овладеваете новыми знаниями и навыками.

Упражнение 5

Это упражнение на развитие вашей фантазии. Посмотрите, что вас окружает дома и попробуйте придумать смешной рассказ. С этим упражнением легко справятся дети, потому что они большие выдумщики.

Например, у нас дома поселился кошак-кошакыч. Он любит спать на диван-диваныче. Однажды он задремалыч и появился храп-храпыч. И так далее можете продолжить этот рассказ, а можете придумать свой. Не бойтесь фантазировать придумывайте все что хотите.

Упражнение 6

Следующее упражнение надо делать с другом или подругой.

Пример 1. Послушайте песню, потом ваш друг должен убрать одну строчку из этой песни это может быть любая строка только не первые строчки и не последняя. Ваша задача, определить, какой строчки не хватает.

Пример 2. Послушайте стихотворение в исполнении вашего друга. Затем ваш друг убирает одну строчку из стихотворения. Ваша задача, определить, какой строчки не хватает.

Упражнение 7

Посмотрите на следующее число и найдите число из двух последовательных цифр, которое в сумме дает 12.

57874967347567879384

Теперь назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые дают сумму 14.

86769783862577895

Упражнение 8

Какие цифры одновременно делятся на 2 и на 3.

56 74 99 66 84 75 36 42

Упражнение 9

Поставьте часы перед телевизором, когда идет интересный фильм или передача. Теперь в течение двух минут смотрите на секундную стрелку, не поворачивая свой взгляд на экран телевизора.

Упражнение 10

Возьмите лист бумаги и два карандаша. Вам надо одновременно двумя руками нарисовать круг и квадрат.левой рукой вы рисуете круг, а правой квадрат. Вы одновременно начинаете рисовать и одновременно заканчиваете. Круг должен получиться ровным с красивой окружностью, а квадрат с красивыми углами.

Посмотрите, что у вас получилось.

Теперь вам надо нарисовать как можно больше кругов и квадратов за одну минуту.

После выполнения упражнения можете оценить себя:

1. 5 картинок – плохо;
2. 6-7 – среднее не плохо и не хорошо;
3. 8-10 – хорошо;
4. Свыше 10 – очень хороший результат.

Информацию подготовила педагог-психолог Антонова Е.Е.

Педагог-психолог Антонова Е.Е.

Консультирование родителей и детей (понедельник-пятница
с 10:00 до 14:00)

Для консультаций обращайтесь по номеру телефона :
89286154161

Email: elenaantonowapsi@mail.ru

WhatsApp: **89286154161**