

### **Тренинг для родителей и детей «Учимся быть внимательными»**

**Цель:** Познакомить родителей с психической функцией «внимание».

**Задачи:**

- познакомить родителей с видами внимания;
- познакомить родителей с упражнениями для развития внимания у детей дошкольного возраста;
- расширение возможностей понимания особенностей своего ребенка;
- активизация коммуникаций в семье;
- повышение интереса родителей к развитию своего ребенка.

**Участники:** группа родителей с детьми старшего дошкольного возраста, 8-10 пар – мама (папа) – ребенок.

**Оборудование:** счетные палочки и образцы узоров для выкладывания; картинки для упражнения найди отличия; предметы для игры «Чего не стало?»; небольшие тексты из журналов для вычеркивания букв (по количеству детей), карандаши.

### **Ход тренинга**

#### **Часть 1**

#### **Игра-разминка «Ветер дует на...»**

Давайте поиграем в игру «Ветер дует на...». Когда я буду произносить слова задания, все, к кому эти слова относятся, делают шаг вперед. Итак, мы начинаем: «Ветер дует на... того, кто вместе читают книжки»;

- имеют общее увлечение;
- помогают маме мыть посуду;
- помогают маме выносить мусор;
- вместе катаются на велосипеде;
- занимается спортом;
- вместе путешествуют.

#### **Информационное сообщение «Что такое внимание»**

Одним из неперенных условий успешного обучения в школе является развитие произвольного, преднамеренного внимания в дошкольном возрасте. Школа предъявляет требования к произвольности детского внимания в плане умения действовать без отвлечений, следовать инструкциям и контролировать получаемый результат.

Внимание – это один из самых важных составляющих элементов познавательной деятельности человека, так как благодаря ему познавательные процессы направляются и сосредотачиваются на определенном объекте с целью полнее и четче отразить действительность.

Внимание — это психическое состояние, характеризующее интенсивность познавательной деятельности и выражающееся в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке (действии, предмете, явлении).

Выделяют следующие **формы проявления внимания**:

- сенсорное (перцептивное) реализуется через работу органов чувств в процессе

восприятия информации;

– интеллектуальное (мыслительное) активизируется при осуществлении мыслительных операций;

– моторное (двигательное) активизируется при контроле над работой мышечной системы.

Посредством внимания происходит отбор информации, которая поступает через органы чувств: одна информация принимается к сведению, другая игнорируется. Внимание обладает некоторыми **свойствами**:

- Объем – количество информации, способной удержаться в сознании.
- Сосредоточенность – возможность сконцентрироваться на каком-либо объекте.
- Устойчивость – способность долгое время сохранять сосредоточенность.
- Переключаемость – осмысленное переключение концентрации с одного объекта на другой.
- Распределение – рассредоточение внимательности при одновременном выполнении нескольких дел.

Нарушение любого из этих свойств приводит к аномалиям в развитии внимания у детей.

## **Виды внимания**

### **Непроизвольное**

Непроизвольное (пассивное, непреднамеренное) внимание – это концентрация на чем-то, что выделяется какими-либо особенностями. Например, предметы, вызывающие яркий эмоциональный фон, затрагивающие интеллектуальные и моральные чувства (красочные цвета, гармоничные звуки, приятные запахи), рефлекторно привлекают внимание.

**У детей дошкольного возраста пассивное внимание является доминирующим, и оно частично зависит от усвоения и дифференциации новых знаний.**

### **Произвольное**

Произвольное внимание у ребенка возникает тогда, когда ему нужно проявить волю, чтобы сосредоточиться на предмете, с которым необходимо совершить какие-либо действия. Значительную роль тут играет психическое состояние малыша. Если он утомлен или болен, перевозбужден или находится в плохом настроении – все это все это может ослабить способность сосредоточиться и сконцентрироваться.

### **Послепроизвольное**

Послепроизвольное внимание у малыша дошкольного возраста возникает тогда, когда он поглощен каким-то видом деятельности. В этот момент снимается волевое напряжение, и крохе уже не нужно заставлять себя делать что-либо: занятие становится увлекательным и реализуется без особых затруднений.

Такое внимание обладает некоторыми особенностями: оно является самым продолжительным и эффективным. Так как малыш не напрягается и не устает, он может довольно долгий период времени быть сосредоточенным на своем занятии, не теряя целенаправленности.

## **Основные принципы развития внимания у дошкольников**

Внимание играет немаловажную роль в развитии дошкольника. Как развить у ребенка внимательность? Для этого разработано несколько базовых принципов:

*Постепенное усложнение поставленных задач.* Если дошкольник получает какое-либо непростое задание, чаще всего ему не удастся выполнить его с первого раза. Следует учесть особенности внимания детей этого возраста и разделить предложенное задание на несколько упрощенных этапов. Для каждого этапа необходимо подготовить подробную словесную инструкцию, с помощью которой кроха наверняка справится с поставленной задачей. Со временем нужно усложнить действия и увеличить их объем. Обдумывая инструкцию,

ребенок пытается перевести ее в самоприказ – проговаривает вслух или про себя запланированные действия.

*Удержание инструкции в памяти.* Многократное проговаривание (взрослым или самим ребенком) полученной инструкции – залог того, что малыш запомнит заданный алгоритм действий и сам сможет контролировать их выполнение. Если что-то пойдет не так, следует провести дополнительный инструктаж. Словесное повторение задачи закрепляется осуществляемыми действиями.

*Формирование самоконтроля.* При выполнении задания малыш дошкольного возраста время от времени сам себя проверяет, объясняя себе или окружающим, что нужно сделать. К примеру, дошкольник рисует орнамент, сравнивает его с рисунками других детей, находит неточности и исправляет их. Дополнительным стимулом может стать одна из особенностей детской психологии – желание посоревноваться (победитель, выполнивший задачу самостоятельно и без ошибок, поощряется).

## Часть 2

### Упражнение «Выкладывание из палочек»

Цель: развитие произвольного внимания, мелкой моторики пальцев.

Оборудование: счетные палочки, образец узора.

Описание. Ребенку предлагают по образцу выложить узор или силуэт из палочек.

### Игра «Найди отличия»

Цель: развитие произвольного внимания, переключение и распределение внимания.

Оборудование: карточка с изображением двух картинок, имеющих различия.

Описание. Ребенку предлагается карточка с изображением двух картинок, отличающихся друг от друга деталями. Необходимо найти все имеющиеся отличия.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эту карточку. На ней изображены две картинки, которые отличаются друг от друга различными деталями. Необходимо быстро найти все имеющиеся отличия. Начинай искать».

### Игра «Кто летает?»

Цель: формирование внимания, развитие умения выделять главные, существенные признаки предметов.

Оборудование: список названий предметов.

Описание. Ребенок должен отвечать и выполнять движения в соответствии со словами взрослого.

Инструкция: «Внимание! Сейчас мы выясним, кто (что) может летать, а кто (что) не может. Я буду спрашивать, а вы сразу отвечайте. Если назову что-нибудь или кого-либо, способного летать, например стрекозу, отвечайте: «Летает» — и показывайте, как она это делает, — разведите руки в стороны, как крылья. Если я вас спрошу: «Поросенок-летает?», молчите и не поднимайте руки».

Примечание. Список: орел, змея, диван, бабочка, майский жук, стул, баран, ласточка, самолет, дерево, чайка, дом, воробей, муравей, комар, лодка, утюг, муха, стол, собака, вертолет, ковер...

Игра может проводиться как с одним ребенком, так и с группой детей.

### Игра «Чего не стало?»

Цель: способствовать развитию памяти, внимания, наблюдательности

Описание. Игрушки или любые предметы построить в ряд, например: бычок, машина, котенок, мяч, кукла. Затем накрыть платком или попросить детей закрыть глаза. А сейчас внимание, кто спрятался? Кого (чего) не стало? (убирать платок вместе с какой-либо игрушкой. Аналогично 4-5 раз)

### Упражнение «Найти букву»

Цель: упражнение на развитие внимания, работоспособности, умение сосредоточиться на задании.

Описание. Ребёнку следует предложить небольшой текст из книги или журнала. Ребенок должен просмотреть все строки и везде зачеркнуть какую-либо букву (к примеру, букву «Р»). Взрослый оценивает выполненное задание, фиксируя время и подсчитывая ошибки. Усложнив упражнение новыми правилами, можно поработать над навыками переключения и распределения внимания. К примеру, все буквы «Р» необходимо зачеркивать, а все буквы «Т» - подчеркивать.

### **Упражнение «Снежный ком»**

**Цель:** развитие произвольного внимания, памяти.

Описание. Для игры удобно сесть в круг или друг напротив друга, чтобы хорошо было видно лица игроков.

Кто-то называет имя. (или животное, овощи, фрукты и т.п.)

*Например: яблоко.*

Следующий сидящий по часовой стрелке называет название фрукта первого игрока и название своего фрукта.

*Яблоко, апельсин*

Ход переходит к следующему сидящему. Он должен вспомнить два фрукта названные перед ним, а затем назвать свой фрукт.

*Яблоко, апельсин, банан*

ну и так далее. Количество названных фруктов нарастает как снежный ком, периодически кто-то сбивается и путается, что обычно вызывает бурное веселье у всей компании.

### **Игра «Четыре стихии»**

Цель: развитие внимания, координации слухового и двигательного анализаторов.

Описание. Играющие сидят по кругу и выполняют движения в соответствии со словами: «земля» — руки вниз, «вода» — вытянуть руки вперед, «воздух» — поднять руки вверх, «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Инструкция: «Для этой игры необходимо сесть по кругу и внимательно послушать. Если я скажу слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных локтевых суставах. Кто ошибается — считается проигравшим».

## **Часть 3**

### **Рефлексия.**

#### **1.«Упражнение с мячом»**

Цель: рефлексия

Что нового Вы узнали?

Как полученные знания вы будете использовать дома с детьми?

#### **2.Упражнение «Все-всем до свиданья!»**

Все встают в круг, берутся за руки, затем все вместе говорят: «Все-всем до свиданья!».

## Литература

Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания: Программа для детей 5—9 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2001. — 104 с.

Осипова А.А., Малашинская Л.И. Диагностика и коррекция внимания. Стимульный материал.

<http://szabotoi.ru/razvitie-sposobnostey/vnimanie-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>







