

Вот и подходит к концу последний учебный год в детском саду и скоро в школу... Как помочь ребенку спокойно войти в новую школьную жизнь, полную разных неожиданностей, труда, успехов, взлетов и падений...

Правильно подготовить ребенка к школе - это не значит натренировать его по всевозможным тестам и заполнить его голову учебным материалом 1 класса. Необходимо, чтобы у ребенка были в порядке все психофизиологические функции, одна из которых — внимание.

«Внимание есть та единственная дверь нашей души, через которую все, что есть в сознании, непременно проходит; следовательно, этой двери не может миновать ни одно слово учения, иначе оно не попадает в душу ребенка. Понятно, что приучить дитя держать эти двери открытыми есть дело первой важности, на успехе которого основывается успех всего учения.» К.Д. Ушинский

Внимание - это психический процесс, который обязательно присутствует при познании ребенком мира и проявляется в сосредоточенности на объектах, имеющих для него определенную значимость, выборе из огромного потока информации, непрерывно идущей из окружающего мира, той, которая наиболее интересна и важна для него.

Наиболее распространенными причинами нарушений свойств внимания являются:

- Органическое поражение мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция)
- Общее ослабление нервной системы
- Нарушение дыхания(наличие аденоидов)
- Пищевые факторы (высокое содержание углеводов в пище приводит к ухудшению показателей внимания).
- Социальные факторы (непоследовательность и несистематичность воспитательных воздействий)
- Ухудшение состояния здоровья
- Физическое и умственное переутомление
- Нарушение режима занятий и отдыха
- Причины психологического характера (страхи, повышенная тревожность)
- Эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений (положительных и отрицательных)

Для детей 6-7 лет, т. е. первоклассников характерны невнимательность, несобранность, отвлекаемость.

Внимание в это возрасте еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемое, неустойчивое, произвольное.

При этом, мы, взрослые понимаем, что успешно обучаться в школе по разным дисциплинам младшим школьникам помогут лишь хорошо развитые свойства внимания и его организованность. Так овладение математикой немыслимо без объема внимания; успешность усвоения русского языка связана с точностью распределения внимания, а обучение чтению — с устойчивостью внимания.

Соответственно, развивая у своего ребенка определенные свойства внимания, можно помочь ему стать успешным по разным учебным предметам.

Свойства внимания нужно и можно развивать, чтобы ребенок научился не только слушать, но и слышать, не только смотреть, но и видеть.

Объем внимания

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

1. Игра «Вспомни всё»

- Несколько небольших предметов или картинок показываются, затем закрываются. Ребенку их надо назвать.

- Поменяв местами два любых предмета, предложить ребенку определить, какие предметы переложены, вспомнить, какого цвета каждый из них.
- Можно убирать предметы и просить называть исчезнувший; располагать предметы не в ряд, а, например, выкладывать один на другой, с тем чтобы дети перечислили их по порядку снизу вверх, а затем сверху вниз по памяти).

2.Игра “Пуговица”

Взяв два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется, взрослый выкладывает на игровом поле, расчерченном на 9 квадратов, 3 пуговицы, поле закрывает, ребенок должен повторить тоже самое на своем поле.

Игру можно усложнять, добавляя количество клеток и пуговиц.

Устойчивость внимания

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

Тренировку можно проводить следующим образом:

- Закрой глаза и опиши, во что одеты ребята, с которыми ты играешь, какого цвета глаза и волосы у них, назвать детей, распределив их по росту - от самого маленького до высокого.
- Не поворачиваясь, назвать предметы, которые находятся у него за спиной, описать их форму, размеры, цвет.
- Каждый день, проходя около своего дома, попросите ребенка увидеть что-то такое, чего он раньше не замечал, а на следующий - еще что-то новое для него. И так каждый день приучайте ребенка наблюдать и замечать детали, которые ускользали от его внимания.

Игра "Сделай, как я!"

Из спичек, бусинок, карандашей, крупы, макарон, счетных палочек выкладывайте произвольные композиции, просите ребенка затем повторить. (количество деталей начинайте с 6, доводите до 12- 15)

Концентрация внимания

Концентрация внимания определяет, насколько сильно, интенсивно ребенок может сосредоточиться на объекте, а также насколько он способен сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, случайным помехам.

1.Развитию концентрации внимания способствуют мозаики, пазлы, конструкторы, предполагающие внимание к мелким деталям. Это может быть любой труд или занятие, при котором нужно что-то мастерить руками.

2. Попробуйте вместе с ребенком разучить какое-нибудь стихотворение при включенном радио или телевизоре, усиливая звук от четверостишия к четверостишию.

3.Игра "Маленький жук".

Игровое поле аналогичное игре с пуговицами. Ребенку надо представить на поле жука, который двигается в определенную сторону. Родитель отдает команды влево, вправо, вверх, вниз. Ребенок мысленно прослеживает путь жука, показывает в итоге, где жук остановился

4. Ребенку предлагается в течении 5 минут найти и вычеркнуть определенные буквы в печатном тексте в старых газетах, журналах

Можно указать любую букву: и маленькие, и заглавные.

Можно одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается;

На одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т. п.

5.«Найди слова»

Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок.

6.«Перепутанные линии»

Прослеживание взглядом какой-либо линии от ее начала до конца, особенно когда она переплетается с другими линиями.

7.«Найди отличия»

8.Игра, распространенная у охотничьих племен индейцев

Детям предлагается короткое время посидеть тихо и постараться услышать все возможные шумы, угадать, от чего они произошли (родители могут специально организовать некоторые шумы).

9.Ребёнку показывают последовательно неоконченные картинки и просят назвать, что не дорисовано, или же показывают картинки нелепого содержания и просят найти несоответствия.

Распределение внимания

Распределение внимания предполагает его рассредоточение в одно и то же время на несколько объектов.

1.Ребенку предлагают следующее задание: вычеркивать в тексте одну или две буквы, и в это же время ставят детскую пластинку с какой-либо сказкой. Потом проверяют как он справился с зачеркиванием и просят рассказать, что он услышал и понял из сказки

2.Счет с помехой

Ребенок называет цифры от 1 до 10, одновременно записывая их на листе бумаги в обратном порядке: произносит 1, пишет 10, произносит 2, пишет 9 и т. д.

3.Чтение с помехой

Ребенок читает вслух небольшое предложение, а взрослый негромко постукивает карандашом по столу. Дети должны запомнить текст и сосчитать число ударов.

4.Если ребёнок владеет обратным счётом (например, 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1), то можно предложить ему повторять его, но при этом одновременно выполнять вслед за вами простые физические упражнения (наклоны, приседания, повороты).

Переключение внимания

Переключение внимания определяется скоростью преднамеренного перехода ребенка с одного объекта или вида деятельности на другой.

а) Называйте ребёнку различные слова. Он должен, по договорённости, отреагировать на определённые слова. Ребёнок слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное.

б) В следующий раз можно предложить, чтобы ребёнок вставал каждый раз, когда, как условлено, услышит слово, обозначающее растение.

в) Потом можно объединить первое и второе задания, т.е. ребёнок хлопает в ладоши при произнесении слова, обозначающего животное, и встает при произнесении слова, обозначающего какое-либо растение.

Общие рекомендации

- Если ребенок часто отвлекается, предложите ему формулировать и проговаривать вслух собственные мысли и действия.
- Помните, детям если нужно время запомнить неизвестный предмет, то его нужно потрогать, погладить рукой, взвесить, даже понюхать, погладить, вот тогда ребенок поймет его своими чувствами, значит, и сумеет удержать внимание на нем.
- Следите в объяснении, в рассказе за интонациями своего голоса. Чем больше будет чувства в голосе, тем внимательнее ребенок будет слушать.
- Занимайтесь с ребенком регулярно, дома и на прогулке
- Учите детей видеть необычное в обычном, незнакомое в знакомом
- Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению внимания
- Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
- Не забудьте о доброжелательной обстановке, дома должны царить только понимание и терпение!