

Стражникова А.В. учитель - дефектолог

Что такое внимание и почему оно так важно для человека?

Внимание – это способность человека сконцентрировать свои познавательные процессы на одном объекте с целью его изучения.

Без внимания мы не смогли бы изучить какой-либо предмет, узнать его особенности. Внимание имеет несколько **свойств**, которые так важны:

1. **Объём внимания** – количество объектов (предметов) или информации, которое одновременно способно сохраняться в поле внимания человека.
2. **Сосредоточенность внимания** – сила концентрации на одних объектах при отвлечении от других. Представьте, как было бы сложно, если бы мы не могли читать книгу во время дождя, потому что он шумит на улице? Или попросту рисовать и одновременно слушать музыку, потому что она вас сбивает?
3. **Переключаемость внимания** – скорость перевода внимания с одного объекта или вида деятельности на другой. Вот вы убираетесь в комнате, как вдруг заходит ваша сестра и спрашивает вас о чем-то. Вы можете сразу отложить мысль о том, как оттереть пятно с паркета, и начинаете обдумывать ответ на вопрос. Было бы неудобно, если бы мы так не могли и, чтобы получить ответ, сестре пришлось бы ждать, пока закончится уборка, правда?
4. **Распределение внимания** – способность рассредоточить внимание на нескольких видах деятельности сразу. Как хорошо вязать и напевать любимую песенку, не правда ли? А как человек бы смог водить машину без этого свойства? Там и педали нажимать, и скорости переключать, и на дорогу смотреть, и пешеходов видеть. Ну и еще один пример: хотя смотреть новости во время еды плохая идея, но зато это хорошо показывает, умеете ли вы распределять внимание: получается ли у вас не сидеть с полной тарелкой, но и не прослушать погоду, пока жуеете котлету?
5. **Устойчивость внимания** – время, в течение которого человек может удерживать внимание на объекте, не отвлекаясь. Тут все просто. Ну

кто бы смог без этого свойства доделать домашнее задание, прочитать инструкцию или выслушать ее?

Какие же функции выполняет наше внимание?

- ✓ активизация необходимых и торможение ненужных в данный момент психических и физиологических процессов, т.е. *внимание* распознает, что сейчас требуется от организма и использует эти процессы, а то, что может помешать достижению цели, ставит на второй план;
- ✓ целенаправленный организованный отбор поступающей информации – имеется в виду, что *внимание* вычленяет только ту информацию из потока, которая в данный момент требуется;
- ✓ удержание, сохранение образов определенного предметного содержания до тех пор, пока не будет достигнута цель;
- ✓ обеспечение длительной сосредоточенности, активности на одном и том же объекте, что, по сути, является *концентрацией внимания*;
- ✓ регуляция и контроль протекания деятельности.

Существуют возрастные особенности внимания:

- В первые несколько месяцев жизни появляются ориентировочные рефлексы (например, поворот головы на источник шума), что свидетельствует о наличии у ребенка ***непроизвольного внимания*** (это такой вид внимания, который не связан с участием воли и применением специальных средств). Ребенок реагирует на раздражители;
- Первый год жизни ребенка – это исследовательская деятельность. Она в дальнейшем будет способствовать развитию ***фокусировки внимания***. Ребенка все больше интересуют яркие и новые предметы окружающей среды;
- Второй и третий годы жизни – развитие признаков ***произвольного внимания*** (вид внимания, при котором предполагаются волевые усилия для сосредоточения и удержания внимания) при воздействии взрослого;
- Четыре-пять лет – все более совершенствуется способность направления внимания под воздействием инструкций взрослых людей. В таком возрасте

необходимо начинать проводить тренировки по переключению или распределению внимания;

- Пять-шесть лет – появление самостоятельной фокусировки внимания под воздействием собственных инструкций.

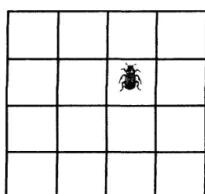
Как развивать внимание ребенка?

Существует множество игр и упражнений на развитие разных свойств внимания:

1) «Найди отличия»

2) «Чего не стало» На стол выкладываются несколько предметов (от 3х) в зависимости от возраста ребенка и его подготовленности. Необходимо, чтобы ребенок назвал все предметы, затем произносится инструкция: "Внимательно посмотри на все игрушки и запомни их, потому что когда ты закроешь глаза \ отвернешься, я заберу одну, а ты должен будешь сказать, чего не стало. Готов? " Ребенку дается около 10 секунд на запоминание, после чего он отворачивается, взрослый забирает (или ничего не меняет, ребенок это должен заметить) 1 предмет и просит ребенка повернуться и вспомнить, чего не хватает. Усложнять задание можно увеличивая количество предметов.

3) «Жук» "Видишь, перед тобой поле, расчерченное на клеточки. По этому

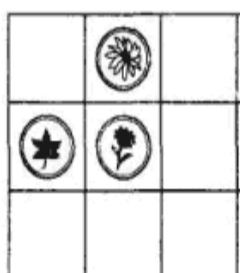


полю ползает жук (можно заменить на любое насекомое \ животное). Жук двигается по команде: вниз, вверх, вправо, влево. Я буду диктовать тебе ходы, а ты будешь передвигать по полю жука в нужном направлении. Делай это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя! "

4) «Где чей домик?» Игра для развития устойчивости внимания.

Предложите ребенку рисунок с изображением семи разных зверюшек (совсем маленьким детям стоит начинать с трёх), каждая из которых спешит в свой домик. Линии соединяют животных с их домиками. Нужно определить, где чей домик, не проводя карандашом по линиям. Если же задание сложно для малыша, тогда разрешите, но со временем отложите карандаш в сторону.

5) «Пуговица» Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых



набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Начиная игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц. Задание можно

усложнять, используя поля с 16 клетками, 25 и т.д.

б) «Два дела» Ребенок рисует круги в тетради и одновременно считает хлопки, которыми взрослый сопровождает рисование. Время выполнения задания - 1 мин. Подсчитывается количество кружков и сосчитанное количество ударов. Чем больше кружков нарисовано и правильнее сосчитаны хлопки, тем выше оценка.