

Тренируем внимание дома.
/упражнения на развитие внимания/

Упражнение «Запомни картинку» -Классическое упражнение на развитие внимания: открываете перед подростком книгу с какой-нибудь иллюстрацией и просите запомнить, что на ней изображено. Через 30 секунд берёте книжку так, чтобы ребёнок не видел, а он пересказывает картинку. Чем больше элементов запомнил, тем лучше.

Кстати, у этого упражнения много разных вариантов — чтобы ребёнок не заскучал, советуем их чередовать. Например, можно вместо книги дать подростку на запоминание какой-нибудь обычный предмет: пенал, наушники, вазу с полки — что угодно. А потом спрашиваете о деталях: какого цвета рисунок на вазе? Молния на пенале металлическая или пластиковая?

А еще, если вы достаточно хорошо знаете своего ребенка, можно подбирать картинки по его увлечениям. Например, разбирать детально костюмы супер-героев или персонажей любимой игры. Скорее всего, ему это понравится больше, чем абстрактные картинки или наушники, а пользы от этого будет столько же.

Упражнение «Что вокруг?» Теперь переводим внимание ребёнка с картинки на реальный мир. Попросите подростка запомнить, что лежит на столе — дайте на это около минуты. Потом отверните его от стола, и пусть ребёнок расскажет, что и где находится. Постепенно упражнение можно будет усложнять: добавлять новые предметы, запоминать не только саму вещь, но и её расположение и т. д. За каждую новую ступень выдавайте «достижение» и награду. А если дома скучно, можно перенести упражнение на улицу. Запоминайте детали в кинотеатре, музее, кафе или магазине. Можете соревноваться в том, кто заметит больше интересных вещей.

Упражнение «Чего не хватает или что изменилось?» Следующая ступень: ребёнок запоминает, что лежало на столе, а потом вы — так, чтобы он не видел — убираете один или несколько предметов. Нужно как можно быстрее назвать, чего не хватает. Усложнённые варианты: указать, где лежал отсутствующий предмет, описать его более подробно. К этому упражнению можно подключить и мужа: пусть попробует заметить, что изменилось в вашей внешности, и вспомнить цвет лака на ногтях, который был на прошлой неделе. Мальчикам-подросткам такая тренировка тоже пойдет на пользу.

Упражнение «Скоростной опрос» Это занятие помогает развить способность концентрироваться не на каком-то физическом предмете, а на определённом занятии. Правила просты: вы готовите вопросы, на которые ребёнок точно знает короткий ответ, а потом быстро их задаёте. Ответил? Сразу следующий вопрос, без пауз.

Вопросы могут быть самыми разными — главное, старайтесь учитывать и школьную программу, и интересы подростка. Например, вот так:

1. Самый глубокий океан? (Тихий)
2. Самый популярный блогер, которого ты смотришь? (Уточните заранее, при случае)
3. Как называется домик из веток? (Шалаш)

4. Кто поёт эту песню?

Пальцы

Данное упражнение позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности верчения пальцев. При выполнении упражнения формируется способность к сосредоточению.

Инструкция.

Переpletите пальцы рук, положенных на колени, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращайте большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточьте всё внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратите упражнение. Длительность работы 2 минуты.

Примеры

Развитие сосредоточения внимания.

Инструкция.

За 2 минуты найдите 20 ошибок в этих примерах и исправьте их.

$3+12=15$	$13+3=10$	$16-9=7$	$12-6=6$	$15-2=13$	$15+5=10$
$5=17=22$	$4+18=22$	$16-5=11$	$7+7=23$	$114-8=6$	$18-4=12$
$16+4=20$	$15-8=7$	$16+8=23$	$16+9=28$	$15=9=25$	$19+5=24$
$14-9=5$	$7+18=25$	$6+15=22$	$12-7=5$	$19-6=13$	$16=6=22$
$14=9=23$	$11+4=14$	$16+14=20$	$13-4=9$	$13-2=11$	$15-4=11$
$12-4=16$	$12-9=3$	$2+11=13$	$18-8=10$	$18-7=13$	$5+13=18$
$13-5=18$	$16-2=13$	$12+9=21$	$23+9=54$	$6+46=54$	$53-17=35$

Игра «Четвёртый лишний».

Цель: развитие концентрации внимания.

Время выполнения: 10-15 минут.

Инструкция: Дети сидят в кружок (можно за партами). Учитель бросает мяч ученику и называет 4 предмета, 3 из которых относятся к одному общему понятию. Ребёнок должен определить лишний предмет, т.е. не подходящий к остальным, назвать его и вернуть мяч учителю (работа ведётся по «цепочке»).

Вариант 1.

- 1) стол, стул, кровать, чайник;
- 2) лошадь, кошка, собака, щука;
- 3) ёлка, берёза, дуб, земляника;
- 4) огурец, репа, морковь, заяц;
- 5) блокнот, газета, тетрадь, портфель;
- 6) огурец, арбуз, яблоко, мяч;
- 7) волк, лиса, медведь, кошка;
- 8) кукла, машинка, скакалка, книга;
- 9) поезд, самолёт, самокат, пароход;
- 10) лыжи, коньки, лодка, санки.

Вариант 2.

- 1) снег, мороз, жара, лёд;
- 2) автобус, трамвай, самолёт, троллейбус;

- 3) река, лес, асфальт, поле;
- 4) пожарник, космонавт, балерина, милиционер;
- 5) парта, доска, ученик, ёжик;
- 6) змея, улитка, бабочка, черепаха;
- 7) кисти, краски, чайник, полотно;
- 8) шляпа, крыша, дверь, окно;
- 9) молоко, чай, лимонад, хлеб;
- 10) нога, рука, голова, ботинок.

Упражнение «Школьные сочинения».

Цель: развитие концентрации и устойчивости внимания.

Время проведения: 5-7 минут.

Инструкция: Будьте внимательны. Почему эти строчки школьных сочинений считаются юмористическими? А как надо написать? Исправьте.

1. *Вдали показалась стая уток и зайцев.*
2. *У щенка Байкала на макушке весело торчат ушки и пушистый хвостик.*
3. *Тяжёлая рука легла на плечо и сказала...*
4. *Он стоял и лязгал глазами.*
5. *Зимой многие животные бросаются в спячку.*