

НЕЙРОПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ

А. Е. Соболева

РАЗВИВАЕМ ВНИМАНИЕ



#эксмодетство

Москва

2021

УДК 373.2
ББК 74.102
С54

Дизайн обложки *М. Поликашкина*
Иллюстрации *П. Северцов*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

© Verzzh / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении блока текста использованы иллюстрации:

© atipp, BenzSuthep, MKON, dwinssdy, Verzzh, Mila Che, Betsart, NotionPic, HappyDrawing, Fir4ik, Ksenya Savva, flowerstock, Lyudmyla Kharlamova, Kid_Games_Catalog, Real Vector, Bannykh Alexey Vladimirovich, SLdesign, umiko, Zozo Kharitonova, oleskalashnik, ysclips design, Merggy, Olha Polishchuk, Khuan, Oleg7799, Sketch Master, Sunnydream, Unicornspectia, Nadzin, Vector Up, Graha_Creative, Art Alex, redchocolate, Murat Keklikci, Gabi Wolf, Ze.Elias65, watermelon_k, kotoffei, Sudowoodo, AM_art, Sko Helen, kvector, EkaLape / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Соболева, Александра Евгеньевна.

С54 Развиваем внимание / А. Е. Соболева. — Москва : Эксмо, 2021. — 64 с. : ил. — (Нейропсихолог рекомендует).

ISBN 978-5-04-117736-2

Внимание — одна из важнейших функций, необходимая для успешного обучения. Основная цель этого пособия — развить зрительное и слуховое внимание ребёнка. Нейропсихологический подход, положенный в основу книги, станет ещё и своевременной профилактикой дисграфии и дислексии у детей. В пособии приведены задания на формирование устойчивости, концентрации и объёма зрительного внимания, переключения и распределения слухового внимания. Интересные весёлые задания погружают ребёнка в игровую ситуацию, создают дополнительную мотивацию и формируют у него умение учиться по правилам.

Для того, чтобы любой родитель мог осознанно заниматься со своим ребёнком, в каждом разделе имеется блок «Взрослым» с методическими подсказками, где объясняется, что конкретно развивают данные упражнения. Это поможет взрослым понять смысл заданий более глубоко.

Адресовано дошкольникам, их родителям, воспитателям ДОУ, а также может использоваться учащимися начальных классов.

УДК 373.2
ББК 74.102

© Соболева А. Е., 2021

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-117736-2

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Итак, внимание. Как много значения ему уделяется в жизни, как часто мы призываем ребёнка: «Пожалуйста, послушай внимательно. Посмотри внимательно, чтобы запомнить». И чувствуем, что без нашего призыва обратить внимание на то, что нам нужно, он будет увлечённо заниматься чем-то другим, при этом совершенно не увидев того, что актуально для нас. Почему?

Почему ребёнок, часами сидящий, например, над справочником о динозаврах и читающий по буквам их сложнейшие названия, не может сложить буквы в слоги в простейшей сказке? Почему он, собирающий сложнейшие конструкторы, не хочет складывать элементарные числа, зевает и «стекает» со стула? Ответ простой: это не привлекает его внимания. Наблюдая за тем, на что обращает внимание ребёнок, можно многое о нём узнать. Например, сделать предварительное заключение об уровне его развития, о будущих склонностях, увидеть возможные таланты или предотвратить проблемы.

Непроизвольное внимание — это внимание начальное, внимание ребёнка к тому, что интересно, любопытно: «Что это там такое яркое и цветное? Что это играет так громко? Как смешно, как интересно. Об этом мне рассказывали мама или папа, а теперь я вижу или слышу сам и постигаю этот мир».

Но нам нужно сделать так, чтобы сформировалось произвольное внимание, то есть такое, которое усилит любой мыслительный процесс и поможет узнавать и воспринимать окружающий мир с удовольствием, испытывая радость от приобретения новых знаний и навыков. А что это такое? Говоря языком науки, произвольное внимание — это направленное регулируемое внимание, связанное с усилием воли и поставленной целью. Оно обеспечивает функцию контроля, поведения и познавательную гибкость. Как же его сформировать?

С точки зрения нейропсихологии основные составляющие произвольного внимания — активационный, мотивационный и информационный компоненты, то есть достаточный уровень энергии, желания и интереса к внешнему миру и избирательная направленность на обработку необходимого материала.


Мы постарались в этом простом и весёлом пособии для дошкольников учесть особенности основных компонентов зрительного и слухового внимания и направленно помочь их формированию.

УПРАЖНЕНИЯ для повышения активности умственной деятельности

В этой главе представлены упражнения для повышения общего уровня энергии внимания. Игровая дыхательная гимнастика представлена в сочетании с упражнениями для развития мелкой моторики и межполушарных взаимодействий. Конструктивная деятельность поможет нам проложить дорогу к будущему умению внимательно, грамотно писать — ведь это не только тренировка рук, но и их связь с головой. А эмоции, полученные ребёнком во время ваших весёлых занятий, будут положительно влиять на мотивационный компонент внимания.

Рекомендуем проводить дыхательную гимнастику перед каждым занятием или тогда, когда вы чувствуете, что ребёнок устал и нужно сделать перерыв. При желании вы можете сами придумать подобные упражнения. Проявите творчество: ребёнку будет интересно выдумывать вместе с вами.

СНЕЖКИ

 Возьми тетрадный лист бумаги, разорви его пополам. Действуя обеими руками одновременно, сомни два куса бумаги так, чтобы получились очень маленькие комочки. Это будут твои «снежки». Возьми один из сделанных тобой снежков-комочков. Второй положи на центр стола. Набери полные лёгкие воздуха. Постарайся попасть в один комочек другим, дую на него.

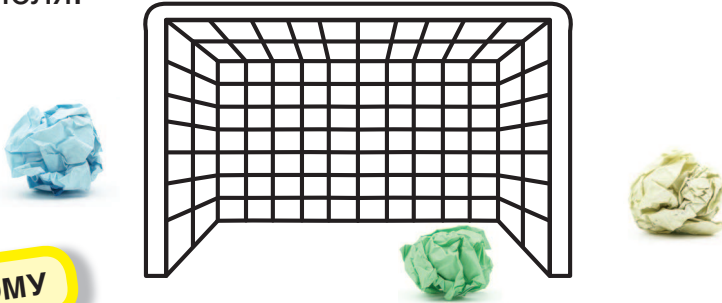


ВЗРОСЛОМУ

Чтобы ребёнку было интереснее, устройте соревнование. Победит тот, у кого комочки получились меньше и кто сбил больше «снежков» соперника.

ЗАБИВАЕМ ГОЛ

! Можно играть тем же комочком. Устройте на столе подобие игрового поля — выставьте ворота. Внимание, матч начинается! Вбрасывание от центра поля.

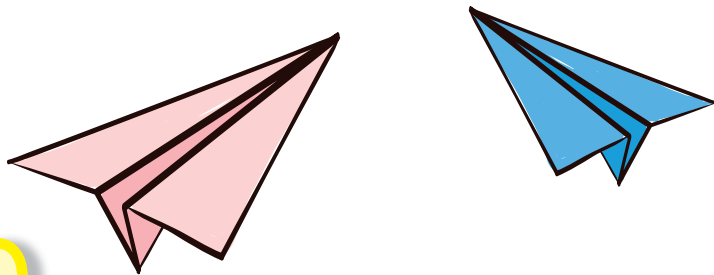


ВЗРОСЛОМУ

Ребёнок должен попасть в ваши ворота шариком, только дуть на него, а вы должны отбивать шарик, действуя так же.

В ПОЛЁТ

! Возьми лист бумаги и сделай самолётик. Разглаживай каждое ребро как можно тщательнее. Запусти самолётик. Дуй на него так, чтобы он как можно дольше не падал.



ВЗРОСЛОМУ

Пусть ребёнок двигается, смеётся, ложится на пол, чтобы с помощью дыхания «отбить» падающий самолёт. Это только подпитает его умственную энергию.

УПРАЖНЕНИЯ
для формирования устойчивости,
концентрации и объёма зрительного внимания

Устойчивость и концентрация внимания — это длительность и глубина сосредоточения на каком-либо объекте. Объём внимания — это объём зрительных предметов, которые можно охватить одновременно. В представленных ниже упражнениях мы помогаем развитию этих свойств внимания: иногда с помощью речевого опосредования (упражнения 1–5), а иногда — используя игровые приёмы (упражнения 6–11). Обсуждая с ребёнком картинку, обратите его внимание на детали: мы не только развиваем у него внутреннюю потребность и умение останавливать внимание на объекте, но и формируем речемыслительные функции.

Упражнение 1. ВЕСЁЛЫЙ ОГОРОД

! Посмотри, какая весёлая картинка! Рассмотри её. Расскажи, что на ней изображено и что тебя особенно удивило.

