

## **Развитие внимания у дошкольников»**

«Ты вполне мог сделать задание без ошибок, если бы был внимательнее!». Обычно эту фразу родители произносят с сожалением, когда мамы и папы понимают, что малыш уже способен на большее, и проблема вовсе не в интеллектуальных способностях, а в отсутствии у него внимания. Только вот мало у кого из родителей есть чёткое целостное представление о том, что же такое внимание и как его тренировать.

### **Каким бывает внимание?**

Вниманием называют способность человека сосредоточиться на чём-либо. Эта способность начинает проявляться у детей уже в первые месяцы жизни. Подобное это внимание называют непроизвольным, потому что возникает оно под влиянием внешних и внутренних раздражителей, таких как громкие звуки, яркий свет, непривычный запах. Непроизвольное внимание заложено в нас природой и служит нашей безопасности, ведь услышав непривычный шум за спиной, мы обязательно обернемся посмотреть, в чём дело.

Со временем на основе этого генетически исходного внимания у ребёнка начинает формироваться произвольное внимание – то есть умение сосредоточиться на определенном действии или предмете с помощью собственной силы воли.

Ученые выделяют и третий тип – послепроизвольное внимание, которое возникает на основе интереса и вдохновения. Простой пример: на начальном этапе чтение требует от ребёнка постоянной сосредоточенности (произвольное внимание), но в какой-то момент, незаметно для самого себя, ребёнок начинает читать без напряжения, чтение захватывает и увлекает его (послепроизвольное внимание).

### **Особенности внимания у дошкольников**

Перечислим несколько ярких особенностей внимания у дошкольников:

- ✓ Внимание ребенка младшего дошкольного возраста пробуждают привлекательные внешне предметы, события и люди. До тех пор, пока у него сохраняется непосредственный интерес к воспринимаемым объектам, ребёнок остаётся сосредоточенным. Ближе к школе произвольное внимание формируется активно, но даже к концу

дошкольного периода ребёнку ещё сложно заставить себя быть внимательным, поэтому ему необходима помощь взрослого.

- ✓ В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте происходит постепенный переход от верховенства непроизвольного внимания к преобладанию внимания произвольного. Так, младшие дошкольники рассматривают картинки в течение 6-8 секунд, а старшие дошкольники способны удерживать внимание на иллюстрациях уже 12-20 секунд. Внимание — это залог успешной учёбы, поэтому стоит обязательно выделить время для тренировки этой психической функции, иначе в школе ребёнку будет сложно вписаться в распорядок дня, требующий длительной сосредоточенности и высокой концентрации.
- ✓ Развитие произвольного внимания у ребёнка зависит от многих факторов — состояния здоровья, индивидуальных особенностей, темперамента и пр. Например, дети-флегматики способны удерживать внимание до завершения любой деятельности, а меланхоликам трудно сосредоточиться из-за неуверенности в себе.

## **В чём проявляется нарушение внимания**

Различные нарушения внимания напрямую связаны со свойствами внимания. Их всего семь.

**Устойчивость** — это способность ребенка направлять свое внимание на какие-то предметы или действия, не переключая его.

**Концентрация** — умение не отвлекаться на посторонние звуки, шорохи и тому подобные раздражители во время собственной сосредоточенной деятельности. Например, дошкольник рисует и вдруг слышит звуковой сигнал о получении смс. Ребенка с развитой концентрацией внимания это не отвлечёт — он будет продолжать рисовать.

**Сосредоточенность** — это способность удерживать внимание на одном объекте или виде деятельности при отвлечении от всего остального, касающегося этой темы. Сосредоточенность очень похожа на концентрацию, но считается навыком более глубокого анализа и направления внимания на важные мелочи.

С этими свойствами внимания связаны следующие его нарушения:

**недостаточность концентрации внимания**, при которой ребёнку трудно не отвлекаться на посторонние раздражители;

**недостаточная избирательность**, при которой малыш не может сконцентрироваться на нужном объекте или занятии;

**недостаточная произвольность**, при которой дошкольнику сложно по требованию сосредоточиться;

**рассеянность** — другими словами, неспособность сконцентрироваться на объекте деятельности.

**Распределение** — это способность помещать в своё внимание не один объект, а несколько. Например, узнав о том, что деревья бывают хвойные и лиственные, дошкольники способны удерживать в голове несколько названий тех и других.

Неумение одновременно выполнять несколько дел, а иначе **плохая распределяемость** — еще одно нарушение внимания.

**Переключаемость** — это свойство внимания особенно ярко проявляется в школе. Например, учитель что-то говорит, а потом просит посмотреть в учебник или на доску и переписать предложение.

Дети с плохой переключаемостью внимания будут и дальше слушать, что говорит учитель, им сложно «вдруг» переключиться с одного вида деятельности на другой, то есть со слов учителя на книгу или доску.

**Предметность** — это умение переводить внимание на конкретный фокус предмета. Например, узнав, что два плюс два будет четыре и увидев под примером картинку с яблоками, ребёнок с развитой предметностью сразу поймёт что  $2 + 2 = 4$  относится не только к числам и яблокам, но и к морковкам, и к любым другим предметам.

**Объем внимания** — это то количество предметов или процессов, на которых ребёнок может одновременно сфокусироваться. Как показывают последние исследования, объём внимания ребёнка — это 4-6 предметов.

Маленький объём внимания — невозможность сконцентрироваться на нескольких объектах, удерживать их — ещё одно нарушение внимания, которое непременно вызовет у ребёнка трудности при обучении в школе.

**Принципы развития внимания у дошкольников**

Во время дошкольного обучения очень важно тренировать все перечисленные свойства внимания. Если есть проблемы хотя бы с одним, ребёнок будет казаться невнимательным. Для развития внимания важно учитывать возраст ребёнка и подбирать соответствующие игры и упражнения. Тренировки произвольного внимания должны быть построены по принципу «от простого к сложному» и проходить регулярно — так эффект от занятий появится уже через пару недель. Если у малыша что-то не получается, следует отложить задание и предложить ему вариант попроще.

Родителям стоит помнить: проявление произвольного внимания всегда связано с борьбой между «хочу» и «надо», и чтобы детское «надо» стало осознанным, а не навязанным, развивать внимание ребенка лучше в процессе активной игровой деятельности («Съедобное-несъедобное», «Барыня»/«Вы поедете на бал?») и занимательных упражнений вроде нахождения отличий и прохождения лабиринтов.

### Игры и упражнения: развиваем внимание дошкольников

**«Найди букву».** Это упражнение ребёнок дошкольного возраста может делать раз в день. Понадобится старый журнал или ненужная книга. Откройте любую страницу или разворот и попросите ребёнка найти все буквы «О» (буква может быть любой знакомой ему), зачеркнуть их или подчеркнуть карандашом. Пусть малыш попробует выполнить задание как можно быстрее — засекайте время, а после проверьте. Хорошо, если ребёнок пропустил не более 3-4 букв.

**«Найди цифры».** На листе бумаги напишите вразброс разными шрифтами и с разным наклоном числа от 1 до 10 (для старших дошкольников от 1 до 20). Задача ребёнка считать, максимально быстро отыскивая нужное число.

**«Абракадабра».** На листочке напишите набор произвольных букв, например, «ОММОДОМ БРЕЕЕЕГАРД УКЛЯЯЯЛ» и попросите ребёнка максимально быстро переписать. Изюминка задания в том, что переписать понятную фразу или слово — просто, ребёнку нужно лишь запомнить его и записать. С несвязным набором букв всё гораздо сложнее — здесь нужно сконцентрироваться.

**«Прятки».** Среди набора букв попросите ребёнка отыскать спрятавшиеся слова. Например, в этом ряду первое слово «фартук»: *ОЛРВФАРТУКОПАКНРУКАИНОГАОРАВВОРОНА*

«**Топ – хлопок**». Правила просты: услышав правильное утверждение, ребёнок должен хлопнуть, услышав неправильное – топнуть. Взрослый может говорить всё, что приходит в голову: зимой расцвели розы, в июне выпал снег, огурцы растут на ёлках, кукушка – это маленькая рыбка и так далее.

«**Часы**». Слежка за секундой стрелкой — отличное упражнение на развитие концентрации внимания, но вот только просто так ребёнок следить за стрелкой не будет, поэтому лучше провести тренировку в формате игры. Для этого понадобятся большие настенные часы с секундной стрелкой. С ними нужно сделать небольшие преобразования: между цифрами наклеить любые буквы. После чего попросите ребенка следить за секундной стрелкой. Периодически – несколько раз за игру – спрашивайте, на какой цифре или букве находится стрелка. Так у ребёнка появляется мотивация следить внимательно. Играть можно от 1 до 3 минут. Если ребенок за 3 минуты не ошибается 7-8 раз, вы добились отличных результатов.

«**Перед этим я...**». Это упражнение можно делать прямо перед сном. Попросите ребенка рассказать, как прошел его день, только «задом наперед». «Сейчас ты ложишься спать, а перед этим ты...» Ребёнок вспоминает и говорит: «Чистил зубы, а перед этим я ужинал, а перед этим я гулял...»

Выполняя это упражнение каждый день, вы будете решать сразу несколько задач:

- ✓ во-первых, будете общаться с ребенком (общение перед сном, даже в формате игры, полезно для детско-родительских отношений),
- ✓ во-вторых, с третьего-четвертого раза ребенок начнет осознавать, что он делает в течение дня и периодически ловить себя на мысли «я сейчас играю — надо запомнить»,
- ✓ в-третьих, поймав себя за «ничегонеделанием», ребенок захочет сосредоточиться на какой-то более созидательной деятельности,
- ✓ в-четвертых, во время длительной концентрации на своих воспоминаниях ребёнок будет тренировать не только внимание, но и память.

Источник: <https://prosv.ru/articles/razvitiya-vnimanija-u-doshkolnikov/>

