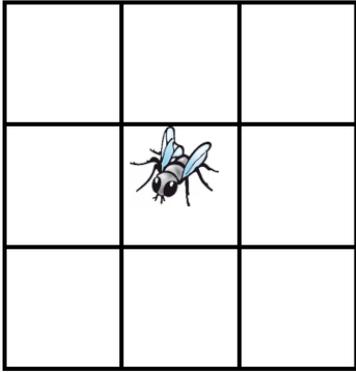


Игра «Муха»

Игра поможет ребенку научиться ориентироваться в пространстве листа, закрепить понятия "лево - право", "вверх - вниз", развить внимание. Лист бумаги расчерчивается на девять квадратов, на один из них кладётся или рисуется фигурка мухи. Взрослый даёт устную инструкцию, например: «Муха полетела вверх, теперь налево, теперь вниз, опять налево. Куда муха прилетела?» Задание выполняется двумя способами: на листе бумаги и на полу, и имеет несколько уровней сложности.



На листе бумаги

1. Ребёнок передвигает муху или палец (можно использовать любой мелкий предмет, например, пуговицу) на листе согласно инструкции взрослого. Даётся 2-3 шага, прежде чем «муха вылетит» за пределы квадрата.
2. Ребёнок следит за мухой глазами, без помощи пальца. Число шагов и скорость, с которой взрослый даёт инструкцию, увеличиваются.
3. Ребёнок следит за мухой без зрительной опоры, т. е. с закрытыми глазами, представляя квадрат в уме.

На полу

1. Ребёнок, выполняя роль мухи, передвигается по ковру, глядя на листочек с квадратами.
2. Ребёнок передвигается без листка бумаги. Как только «муха вылетела», нужно хлопнуть и показать на листке, откуда она вылетела. Для детей младшего возраста можно начинать с 4 квадратов, постепенно увеличивая.

Корректирующие пробы

Это лист, заполненный разными знаками. Знаки обязательно располагаются в случайном порядке. Это могут быть буквы, цифры, рисунки-миниаютуры, геометрические фигуры. Ребёнку предлагается найти определенный знак и выделить его – зачеркнуть, подчеркнуть, обвести, поставить внутри фигуры определенный знак. Задания можно варьировать и придумывать собственные варианты.

Это отличное упражнение для тренировки функции переключения внимания, памяти, концентрации, а также развития усидчивости ребёнка.

- Следите за утомляемостью. Если ребенку сложно выполнить весь бланк, дайте ему 3–4 строчки. Каждое новое задание должно выполняться на чистом бланке.
- Постепенно увеличивайте сложность заданий. Сначала предложите ребенку выполнять одно действие (например, зачеркивать), а потом добавляйте второе и третье.
- Задания должны выполняться последовательно по строке. От первого элемента ко второму, к третьему и так далее. Таким образом и тренируется переключаемость внимания.
- При ошибке не останавливайте ребенка. После того, как он закончит, попросите самостоятельно найти ошибку.
- Для развития навыка внимательного чтения используйте корректирующие пробы из букв и слогов (отлично подойдут старые книги, журналы).

Й Л О В Н Т А Р О П Л О У Ж Ю Б Ч Т Р Х Э Ж Д Ф А
Ч Я У Й С У И К Н Т П О Д Б О Д Щ Г З Ж Э О А Л У
М О Т А Р Н В П М Е Я А С Ы В К Ц У У А М С И Р П
Я Ч Ф В Ы Ц С Й А М Л Б Ю Д Ж З Э И Ж З Э А О В Ы
Р И А Н М И П Г Т Е О Л В А О Р П Ы Е А В М П Я А
В Ф У Й Ы Ц В А С Ч З Ч Ю Ы О А Р Г П Т Р А Л В Ж
Д В Х Ы Э Ы О В О А Т И И М Р Н Ы П В И А А Р Б О
Щ О Д Л А П О Г А Ы О Е П И Т О С Р Г В Д П Щ Д Ю
О Ж З Х Э Б А Т Р И П М А С В Ч Ы У Ф В К Ц А У
П К Н Р П О Г Н О Т А Р Л Ш О Ы А В К Е Й К Ц А В
С П С Т О С Р Н Ы А Ы Д У З А Б И Л Ш Н П Т Ц Ы

ТПМПК,
Свердловская обл., г. Серов,
ул. Крупской, д. 24
8(34385)6-84-34
topmpk-s@mail.ru

https://2srv.uralschool.ru/?section_id=4

Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия
при государственном бюджетном общеобразовательном
учреждении Свердловской области
"Серовская школа № 2, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы"



Развитие внимание: игры и упражнения



Внимательность — важный навык для любого человека. Водителю она пригодится в дороге, математику — при решении задач, врачу — для определения верного диагноза. Вы когда-нибудь задумывались, насколько

вы внимательны?

Развитие навыков внимания, памяти и мышления требует постоянства и регулярности. Оптимальным считается 3-4 тренировки в неделю по 15-20 минут. Такой режим следует поддерживать в течение 2-3 недель, чтобы активно развивать и закреплять навыки. После этого можно снизить частоту тренировок, но это не означает, что тренировки можно полностью прекращать. Поддержание развитых навыков и их постепенное улучшение также являются важными аспектами.

Буквенный тест

Задача: считывая текст, как можно быстрее находить слова, спрятанные в тексте. Каждое найденное слово подчеркивается карандашом. Время работы - 2 минуты.

Бсолнцвтргщоирайонзшгучновостьъхъэыгчяфа
ктыукэкзаментрочагщгцкпрокуроргурстабеюте
ориянтбжеубхамаъхоккейтруицыфцуигателев
изорболджщэхюэлгщбпамятьшогеюжпждрегщк
нодвосприятейцукенгоизхъвафыпролдблюбо
ввавфпросдспектаклячсисмъбюнбюерадость
вуфциеолджнародолдждбшйрепортажждорлаф
ывьюефбьюКонкурсифныувскаяпрриличностьз
жэьеюдщглюджинэппппрплаваниелтжебыпРтк
омедиящлодкуивотчаяниенфрлньячвтджхэфтас
енлабораториягшдциуцтррилоснованияж.

В этом тесте зашифровано 23 слова. Если вы не уложились за 2 минуты, это означает, что у вас концентрация внимания ниже среднего. Если за 2 минуты вы нашли все слова, это хороший результат. Если у вас даже осталось время — это отличный результат.

Упражнения для развития внимания

Таблицы Шульте

Таблицы Шульте представляют собой набор цифр (от 1 до 25), расположенных в клетках случайном порядке. Задача - как можно быстрее показать и назвать от единицы до двадцати пяти все цифры. Можно фиксировать цифры только взглядом или с помощью ручки, но меток не оставлять. Необходимо регистрировать время, затраченное на эту работу.

3	11	20	1	22
9	7	5	14	2
4	12	8	17	13
6	21	25	15	18
24	16	19	10	23

Если на каждую из таблиц вы затрачиваете время не более 40 секунд, у вас концентрация внимания на хорошем уровне. Не более 50 секунд — концентрация на достаточном уровне. Более 50 секунд — слабая концентрация.

Идеальный возраст для начала работы методики Шульте – 6–7 лет. Но никогда не поздно приступить к занятиям. У детей старше 12 лет уже сформировано восприятие информации на бумаге или экране. На этом этапе улучшения показателей достичь не так легко. Чтобы сделать процесс обучения более интересным, можно предпринять следующие шаги:

- печатайте таблицы Шульте в цвете или раскрашивайте черно-белые. Варьируйте сложность и добавляйте ячейки;
- попробуйте организовать соревнования

Если цель – улучшение внимания, то необходимо сосредотачиваться только на центре таблицы и фиксировать взгляд на одной точке. Таким образом, благодаря сознательным усилиям можно постепенно улучшать внимательность и тренировать способность увеличивать поле обзора. В данном случае важно не только время выполнения задания, но и сам факт его успешного завершения без перемещения взгляда.

Таблицы Горбова

Таблица Горбова имеет формат 5 на 4, где числа до 10 разбросаны беспорядочно в черных и красных ячейках. Иногда может меняться не только цвет фона, но и чисел. Задача: находить черные числа по возрастанию, а красные – в убывающем порядке, поочередно: первое черное и десять красное, второе черное и девять красное и так далее.

5	7	4	9	6
2	9	3	8	1
1	10	3	8	2
5	7	4	10	6

Чем больше ошибок, тем сложнее с переключением внимания. Задание развивает навык скорочтения и умение быстро воспринимать текст и графическую информацию.

«Светофор»

Упражнение «Светофор» представляет собой последовательность слов, описывающих цвета, но с небольшим подвохом: слова зелёный, красный, синий, фиолетовый записаны разными цветами, при этом цвет слова не соответствует цвету, который этим словом обозначается. Попробуйте прочитать текст, называя не само слово, а цвет, которым это слово написано.

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
 ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
 ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
 ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
 СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
 ЗЕЛЕНый СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

