

Приемы концентрации  
внимания.

Занятие № 13



Что такое внимание и  
для чего оно нужно?



# Что такое **внимание**?

Внимание — это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном объекте.

Объектом внимания может быть все, что угодно, — предметы и их свойства, явления, отношения, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир.



# Что такое внимание?



*Внимание* – это  
сосредоточенность нашего  
сознания на каком - либо объекте



# Внимание -

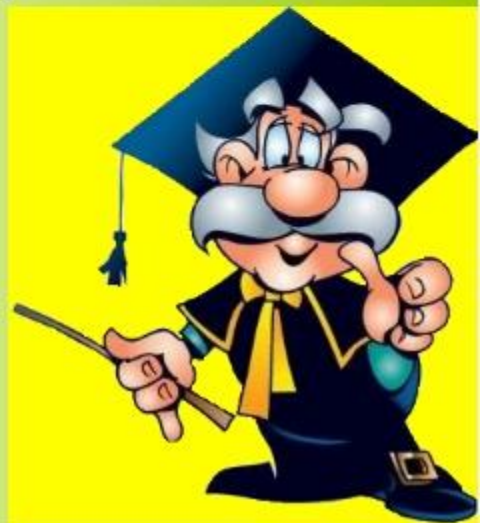
это способность человека сосредоточиться на определённом объекте и явлениях



# Виды внимания

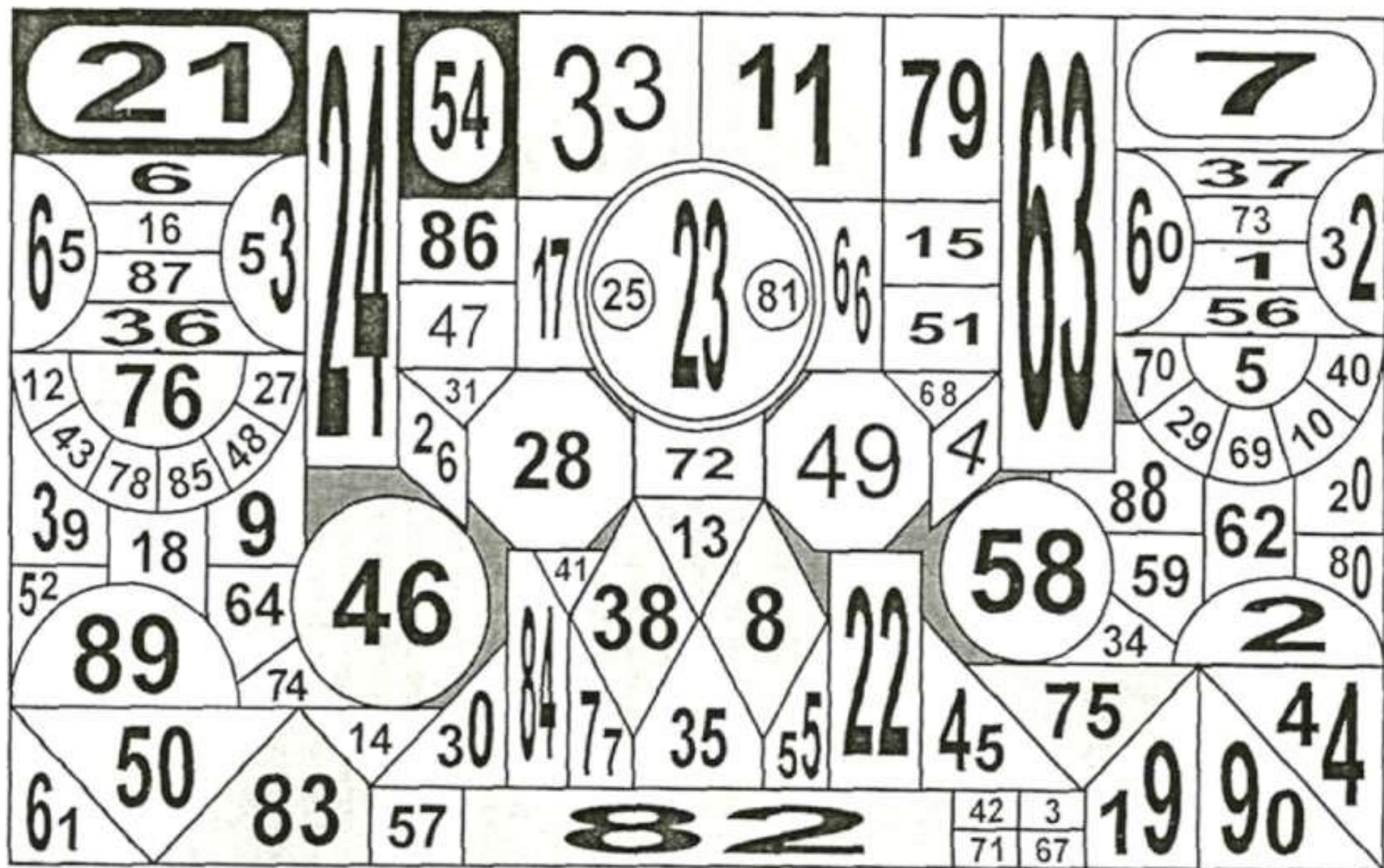
Непроизвольное (непреднамеренное), которое не зависит ни от нашего желания или намерений. Оно происходит само по себе, без всяких усилий с нашей стороны.

Произвольное (преднамеренное). Термин «произвольный» образован не от слова «произвол», а от слова «изволение», означающего волю, желание.





Найдите на рисунке все числа по порядку от 1 до 90. Это упражнение развивает переключаемость внимания.



# УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

- **Сосчитай все слоги «БА»**

**ГА БА БО КА ПА КА РА КЕ ТА ЦУ НА МИ ВЕ  
ТО РИ ТА ЛЕ НА ВЕ ТА КУ ПА ВЫ СЫ ЛЕ РО  
СЕ ЛО ЛУ ЖА БА ПА МА ТА РА КА НО ДИ ВА  
РИ ЧЕ ТЫ РЕ ПЯ ШЕ СЕ ВО СЕ ДЕ ВЯ ДЕ СЯ  
ТА СИ КО МЕ РИ КА КИ РИ МЕ РА ЦУ КО ГО  
ЛО БА ТЕ РА ТА СИ НО ЛЮ КО БЕ СО НО КА  
ЧЕ ВЕ РЕ СИ ВА ВИ СА ША МА ША КА ТЯ ЛЯ  
ЛЮ РА РА ДУ ГА БА БО КА ПА КА РА КЕ ТА ЦУ  
НА МИ ВЕ ТО РИ ТА ЛЕ НА ВЕ ТА КУ ПА ВЫ  
СЫ ЛЕ РО СЕ ЛО ЛУ ЖА БА ПА МА ТА РА КА  
НО ДИ ВА РИ ЧЕ ТЫ ДЕ СЯ ТА СИ КО МЕ РИ  
КА КИ РИ МЕ РА**







## 5. Упражнение «Пропущенные буквы»

Выполняя это упражнение, предлагается пользоваться текстом-подсказкой, где все пропущенные буквы на своих местах. Упражнение развивает внимание и уверенность навыка письма.

Например:

К\_неч\_о, н\_м\_гл\_бы\_ь и\_е\_и\_от\_м, ч\_о\_ы Лариосик\_к\_зал\_я\_п\_ед\_те\_е\_. Ни в\_к\_ем\_л\_ч\_е  
н\_м\_ж\_т\_б\_т\_н\_ст\_ро\_е Петлюры ин\_ел\_иг\_н\_н\_й\_ч\_л\_ве\_в\_б\_е, а\_д\_ен\_льм\_н, п\_д\_и\_ав\_ий  
ве\_сел\_й\_на\_с\_мь\_ес\_т\_п\_ть\_ты\_я\_и\_п\_сы\_а\_щи\_ел\_г\_а\_мы\_в\_есть\_ес\_т\_тр\_с\_ов\_, в\_ч\_ст\_о\_ти...  
М\_ши\_ным\_ма\_ло\_и\_к\_ро\_и\_ом\_на\_лу\_ш\_м\_об\_аз\_м\_б\_ли\_с\_а\_за\_ы\_и\_най\_турсов\_кольт\_и\_Ал\_шин  
брау\_инг. Лариосик, п\_д\_б\_о\_Николке, з\_су\_ил\_ук\_в\_и\_п\_м\_га\_маз\_ва\_ь\_и\_кл\_ды\_ат\_вс\_в  
д\_ин\_у\_и\_ы\_о\_ую\_ж\_стя\_ую\_к\_роб\_у\_з\_од\_ка\_ам\_л\_. \_аб\_та\_ы\_а\_сп\_шн\_й, и\_б\_каж\_ому  
п\_ря\_оч\_ому\_ч\_ло\_е\_у, у\_а\_тво\_авш\_му\_в\_рев\_лю\_и\_, о\_ли\_но\_и\_в\_ст\_о, т\_о\_ы\_ки\_пр\_с\_х  
вл\_ст\_х\_ро\_схо\_ят\_от\_ву\_ча\_ов\_т\_и\_ц\_ти\_ин\_т\_о\_и\_до\_ести\_час\_в\_п\_тн\_д\_ца\_и\_м\_ну\_  
ут\_а\_з\_мо\_и\_от\_д\_ен\_д\_ца\_и\_ч\_со\_но\_и\_до\_етыр\_х\_тра\_ле\_о\_. В\_е\_е\_ра\_от\_з\_  
д\_р\_ж\_ла\_ь, бл\_го\_а\_я\_Лариосику, к\_то\_ы\_, з\_ако\_я\_ь\_с\_с\_ро\_ст\_ом  
де\_ят\_изар\_дн\_го\_п\_сто\_ета\_с\_с\_ем\_Кольт, вл\_ж\_л\_в\_у\_ку\_бой\_у\_не\_т\_м\_онц\_м  
и, \_т\_б\_в\_та\_ит\_е\_, \_он\_до\_ил\_сь\_зн\_чи\_ел\_но\_ус\_л\_е\_и\_ор\_до\_но\_  
к\_ли\_е\_т\_ом\_сл\_. Кр\_м\_то\_о, пр\_изо\_лов\_ор\_е\_ин\_ожи\_а\_но\_пр\_пя\_сти\_:  
к\_ро\_к\_сов\_о\_ен\_ым\_вн\_ере\_ол\_ве\_ам\_, п\_го\_а\_и\_Николки\_и\_Ал\_кс\_я,  
ше\_ро\_ом\_и\_ар\_о\_ко\_а\_ле\_н\_ка\_А\_ек\_е\_, к\_р\_б\_а, в\_ло\_е\_на\_в\_у\_р\_  
\_ло\_м\_нар\_фи\_ов\_й\_ум\_гис\_а\_уж\_п\_в\_е\_в\_м\_бл\_п\_е\_на\_ли\_ким\_  
\_оло\_ам\_ле\_т\_и\_е\_ко\_з\_ля\_ии, н\_ро\_еза\_ав\_ф\_рто\_к\_.

# Упражнение № 1 «Найди слова»

Среди буквенного материала найди все имеющиеся слова и запиши их.

РПАВИСОЛНЦЕВТАОРШЛЫАКЕНГКЕНГШКВМЯЧЛОААПРОУ  
КАРТИНАКНРЧИТЯБЛОКООРААПРСМИТМСГШЩШАРЕОЫЛД  
ТЕЛЕФОНФЖДЫЛЗОНТВШКЕРОЧСТИРВАПРОМАИГРАПИОЛД  
МОМАШИНАРВЫЛОАРНЕГКУАИСТОПНПРОЛДСНКВАГОНОРП  
АИУРОЛВРЕБЕНОКПИГРНКРОШКУКОСАНЕШУАПРЦУЩХЪФ  
ОБАКАЛБТМИСРКАКТУСМПРЛДАУЛИЦАРАРЫЛВЦИРКРАВЛ  
ПРОЕРУКАОРДЖЭЗДЬБДЛЮРРКОРЗИНАОАДСЧЯВПНОСОКЖ



# Задания на устойчивость внимания

## • *Найди ошибки*

На Крайнем Юге нашей страны не росли овощи, а теперь растут. В огороде выросло много моркови. Под Москвой не разводили, а теперь разводят. Бешал Ваня по полю, да вдруг остановился. Грчи вют гнезда на деревьях. На повогодней елке висело много игрушек. Грачи для птенцов червей на пашне. Охотник вечером с охоты. В тетрати Раи хорошие отлетки. Нашкольной площадке играли дети. Мальчик мчался на лошади. В траве стречет кузнечик. Зимой цвела в саду яблоня.

## • *Корректурная проба*

Ребёнку предлагают находить и вычёркивать определённые символы в печатном тексте.  
Условия проведения: ежедневно по 5 мин. минимум 5 раз в неделю в течение 2-4 месяцев.

Саша дунет, за~~с~~меет~~с~~я,  
Пух по ветру по~~н~~есет~~с~~я.  
Там, куда упал султанчик,  
Будет но~~в~~ый одуванчик.

# Упражнения, игры на развитие внимания

## Слоговые, буквенные таблицы

ГА БА БО КА ПА КА РА КЕ ТА ЦУ НА  
МИ ВЕ ТО РИ ТА ЛЕ НА ВЕ ТА КУ ПА  
ВЫ СЫ ЛЕ РО СЕ ЛО ЛУ ЖА БА ПА МА  
ТА РА КА НО ДИ ВА РИ ЧЕ ТЫ РЕ ПЯ  
ШЕ СЕ ВО СЕ ДЕ ВЯ ДЕ СЯ ТА СИ КО  
МЕ РИ КА КИ РИ МЕ РА ЦУ КО ГО ЛО  
БА ТЕ РА ТА СИ НО ЛЮ КО БЕ СО НО  
КА ЧЕ ВЕ РЕ СИ ВА ВИ СА ША МА ША  
КА ТЯ ЛЯ ЛЮ РА РА ДУ ГА БА БО КА  
ПА КА РА КЕ ТА ЦУ НА МИ ВЕ ТО РИ  
ТА ЛЕ НА ВЕ ТА КУ ПА ВЫ СЫ ЛЕ РО  
СЕ ЛО ЛУ ЖА БА ПА МА ТА РА КА НО  
ДИ ВА РИ ЧЕ ТЫ ДЕ СЯ ТА СИ КО МЕ  
РИ КА КИ РИ МЕ РА







# Упражнение на внимание на уроках литературного ЧТЕНИЯ

Учитель читает стихотворение,  
намеренно делая ошибки в словах.  
Назвать слова правильно.

1. Мы собираем васильки,  
На головах у нас щенки. (венки)
2. На островок налетел ураган,  
На пальме остался последний баран,  
(банан)
3. У вратаря большой улов,  
Влетело в сетку пять  
волов. (голов)

## *Буквенные путаницы*



# Распределение и переключение ВНИМАНИЯ

- При движении в городе вам приходится одновременно следить сразу за несколькими объектами: светофорами, участниками движения, знаками и т. п.
- Насколько хорошо это у вас получается, зависит от способности к быстрому распределению и переключению внимания. Проверить ее можно с помощью таблицы Шульте-Платонова
- Постарайтесь как можно быстрее отыскать в таблице все числа от 1 до 49. Включите секундомер. Начали. Если вы затратили на это менее 60 с — отлично; если более 80 с — плохо.

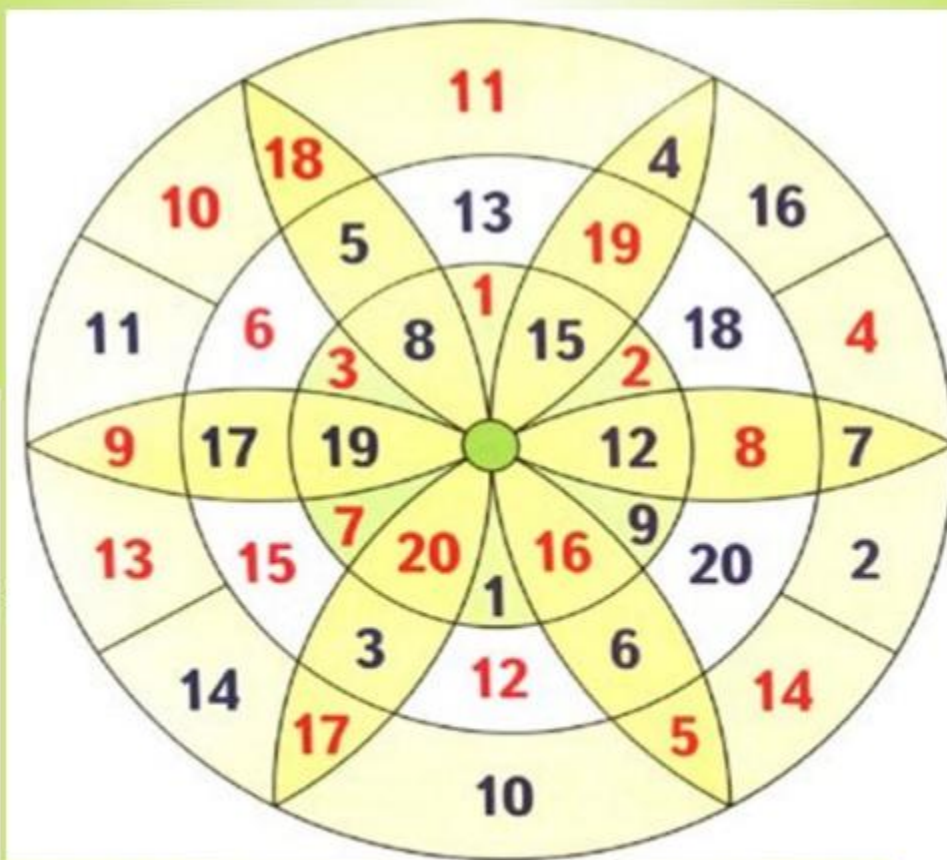
26	2	48	7	32	16	29
4	19	25	11	3	35	12
37	46	20	28	10	41	15
22	43	5	49	23	8	44
13	1	17	33	40	21	36
9	14	39	6	18	45	27
31	47	38	42	24	30	34



# I. Упражнения на развитие устойчивости и концентрации внимания.

## Игра “Веселый счет”.

Назови и покажи все числа от 1 до 20 красного цвета по порядку.  
Затем назови и покажи все числа от 20 до 1 синего цвета.





● Спасибо, что  
были со мной!