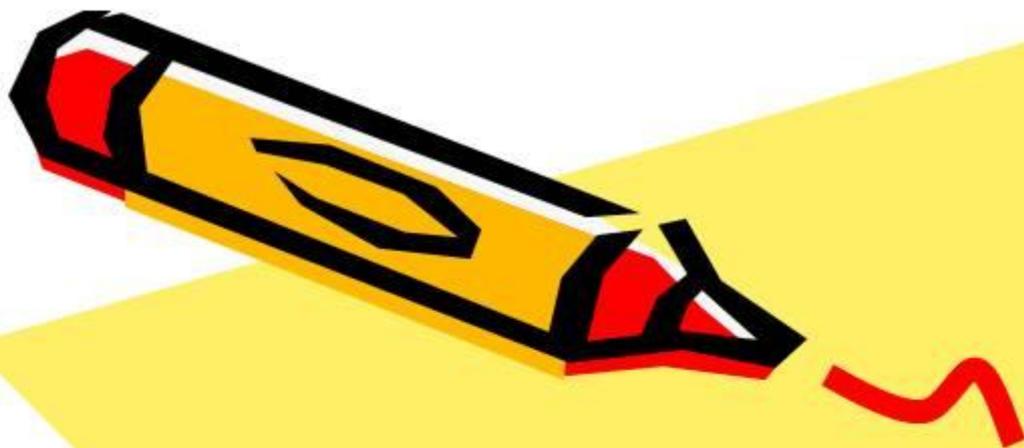


Приемы концентрации
внимания.

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 -

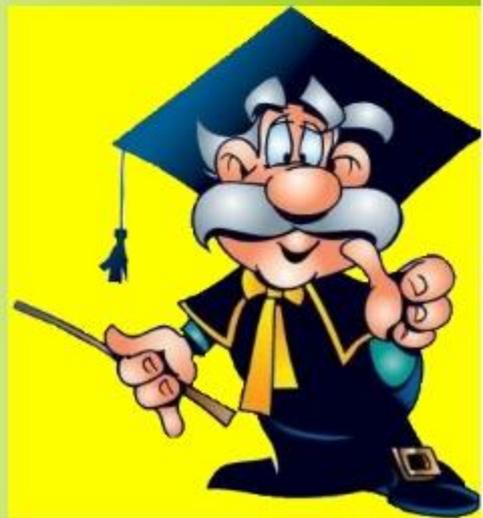
это способность человека сосредоточиться на определённом объекте и явлениях



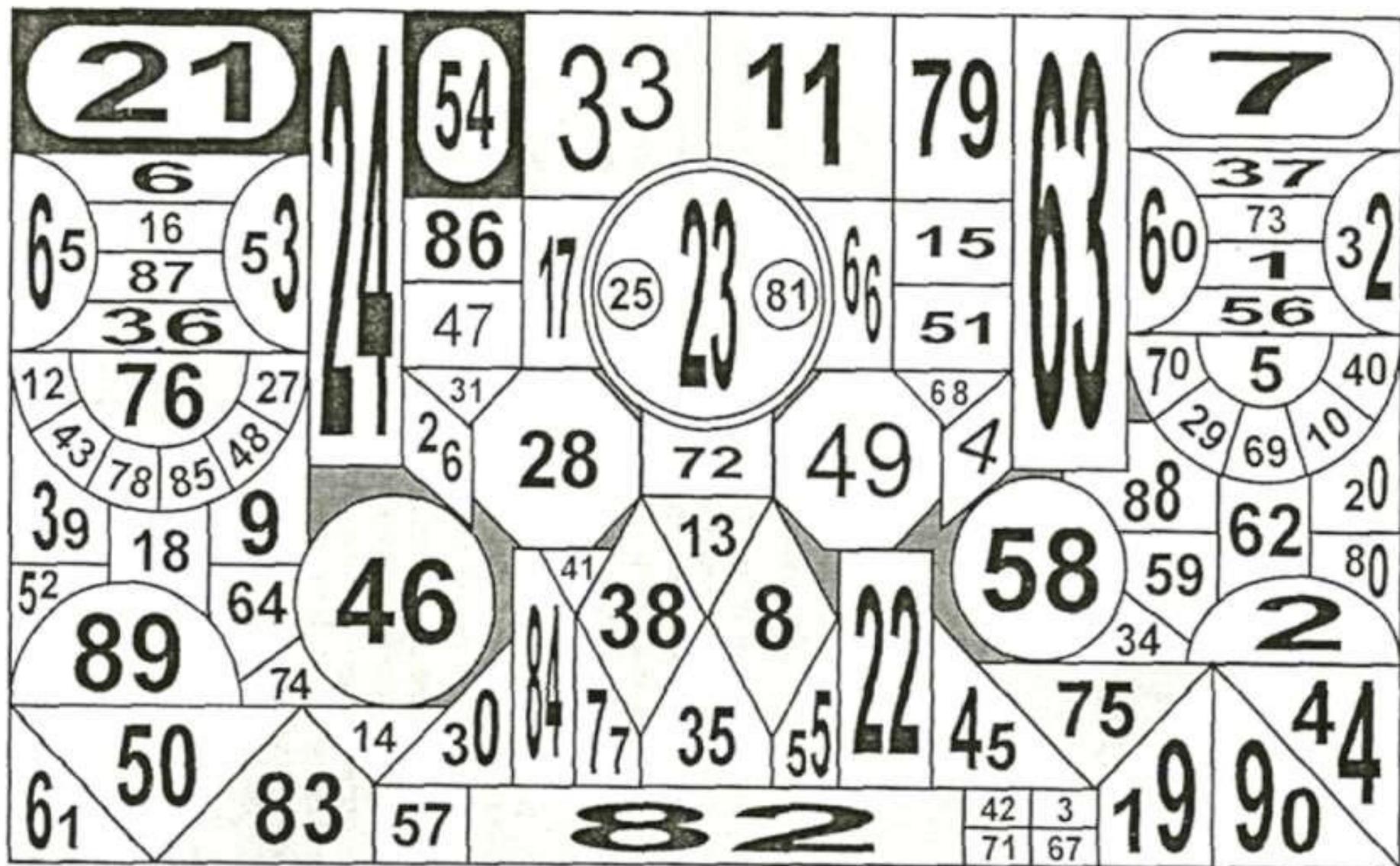
Виды внимания

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

● Спасибо, что
были со мной!