

Концентрация внимания

**- степень или интенсивность
сосредоточенности внимания.**

**Слабая концентрация
проявляется в многочисленных
ошибках на внимание («глупых»
ошибках), неспособности
замечать свои ошибки при
проверке и т.д.**

Концентрация внимания

Означает то, насколько интенсивно человек способен сосредоточиться и отвлечься от всего, что не входит в поле внимания. Глубокая концентрация внимания полезна при работе над одной задачей, а также в тех случаях, где от человека не требуется быстрая деятельность. А вот там, где требуется быстрое переключение внимания, глубокая концентрация может привести к ошибкам.

Концентрация внимания

- *Концентрация* внимания – в противоположность его распыленности – означает наличие связи с определенным объектом или стороной деятельности и выражает *интенсивность* этой связи. Концентрация – это сосредоточенность. Имеется фокус, в котором собрана психическая или сознательная деятельность.
- Под концентрированным вниманием часто в психологической литературе понимают внимание интенсивной сосредоточенности на одном или небольшом числе объектов. Концентрация внимания в таком случае определяется единством двух признаков – интенсивности и узости внимания.

Приемы концентрации внимания

- ❖ Упражнения на концентрацию внимания необходимо практиковать.
- ❖ Необходимо тренировать способность удерживать внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут.
- ❖ Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания, звуковой фон.

Упражнения на концентрацию внимания

Внимание обычного человека обладает непроизвольной переключаемостью с объекта на объект. Это нетрудно проверить на следующем тесте: если внимательно посмотреть на усеченную пирамиду (вид сверху), то вы увидите, что она будет видна то вершиной к вам, то от вас. Это и есть непроизвольное переключение. Но если во время занятий по саморегуляции ваше внимание также постоянно будет переключаться то на внутренние ощущения, то на посторонние звуки, шумы, отвлеченные мысли, тогда успех занятий станет сомнительным. Поэтому необходимо тренировать способность удержания внимания на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания и т.д.



Концентрация внимания

Означает то, насколько интенсивно человек способен сосредоточиться и отвлечься от всего, что не входит в поле внимания. Глубокая концентрация внимания полезна при работе над одной задачей, а также в тех случаях, где от человека не требуется быстрая деятельность. А вот там, где требуется быстрое переключение внимания, глубокая концентрация может привести к ошибкам.

Дыхательные упражнения (управление дыханием)

- **Упражнение № 1**
- 1. Сконцентрируйте все внимание на солнечном сплетении, накрыв его ладонями.
- 2. Медленно и глубоко вдохните через нос и, считая до 4, мысленно направьте воздушную энергию в эту область.
- 3. Задержите дыхание, считая до 8, представляя, как воздух аккумулируется в солнечном сплетении.
- 4. Сделайте выдох через плотно сомкнутые губы, считая до 10 и чувствуя, как поток энергии из солнечного сплетения выходит через рот.
- **Упражнение № 2.** Чтобы избавиться от навязчивых мыслей, вызывающих негативные эмоции, нужно большим пальцем правой руки прижать правую ноздрю так, чтобы через нее не поступал воздух. Делаем медленный вдох и выдох через левую ноздрю. Потом делаем то же самое через правую ноздрю. Необходимо выполнить 15—20 дыхательных циклов.

Правильное дыхание



Упражнение «НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ»

А. Цель: осознание процесса дыхания, концентрация на брюшном (нижнем дыхании).

Условия: упражнение лучше выполнять лежа на спине, допустимо сидя, следя за тем, чтобы спина была прямая.

Инструкция: Положите одну руку на грудь, а другую - на живот. Выдохните воздух из легких, следя за тем, чтобы живот втягивался так, как будто вы хотите достать животом позвоночник. Чем глубже втянется живот, тем лучше. Рука, лежащая на животе, при этом должна ощущать движения живота, втягивающегося внутрь, а рука, лежащая на груди, должна следить, чтобы грудь при этом оставалась неподвижной.



❖ **Концентрация
внимания**

❖ **Распределение
внимания**

**Свойства
внимания**

Объём внимания

❖ **Устойчивость
внимания**



1. Правильное дыхание

Дышать нужно через нос, желательно медленно, задействуя диафрагму.



Научиться концентрировать ВНИМАНИЕ

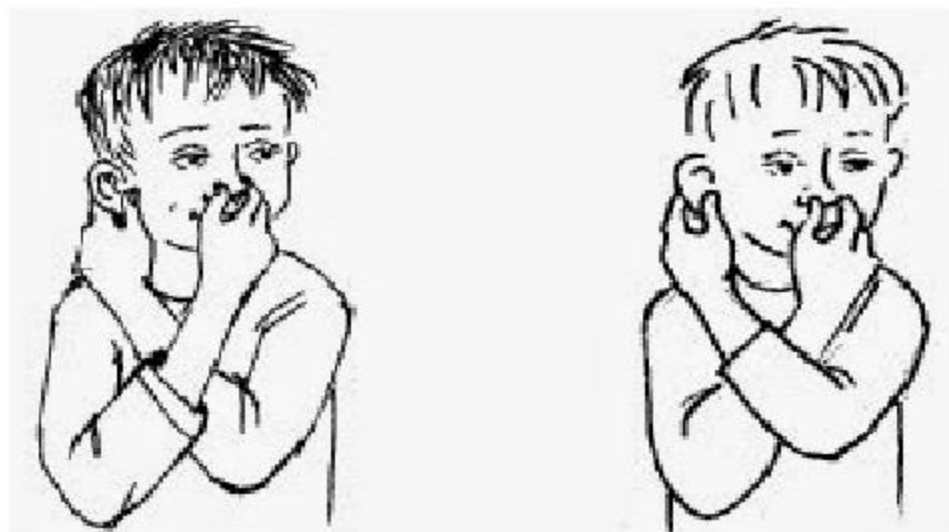
- ✓ Научиться самим концентрировать внимание на чем-то.
- ✓ Учить их возвращать внимание к тому, что они делали
- ✓ Оградить их от излишних стимулов: большого количества разноцветных игрушек, постоянно меняющихся мультиков и того обилия раздражающих мозг картинок, которые льются с экрана телевизора





КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «УХО – НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



Концентрация на дыхании

- ▶ Прошу вас сесть прямо, не скрещивая руки, ноги. Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании. У нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.
- ▶ Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.
- ▶ Вдо- о-ох..., вы – ы- ыдох... (9-10 раз, медленно).

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Система дыхательных упражнений, направленных на развитие дыхательного аппарата путем тренировки речевого и голосового аппарата, сочетающаяся с соответствующими движениями. Занятия по дыхательной гимнастике рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю. Дыхательные упражнения проводятся 2 раза в день: в утренние часы на зарядке, на спортивных, музыкальных занятиях для восстановления дыхания. Использование дыхательных упражнений в сочетании с ароматерапией.