**5 упражнений на развитие внимания у ребёнка**



Эффективное обучение ребёнка немыслимо без развития его памяти и внимания. Именно эти психические функции лежат в основе любой образовательной программы. Способность фокусировать внимание на заданных объектах, удерживать внимание нужное количество времени и надёжно сохранять эти объекты в памяти можно и нужно тренировать при помощи специальных упражнений, которые подбираются в соответствии с возрастом ребёнка.

В 3-4 года малыш только учится управлять вниманием:

* Способности крохи концентрировать и удерживать внимание на объекте минимальны.
* Внимание непроизвольно переключается с одного объекта на другой.
* Объём внимания не превышает 5 объектов, но распределить его даже между двумя объектами в этом возрасте практически невозможно.
* Доминирует внимание непроизвольное, произвольное же в младшем дошкольном возрасте только формируется.

Мы предлагаем вам простые, но эффективные упражнения, которые помогут развить внимательность ребёнка, научат его собранности и усидчивости.

**Упражнение 1: Работа с картинками**

Чтобы развивать внимательность ребёнка 3-4 лет с помощью картинок, выбирайте яркие рисунки с простым сюжетом. Вы можете купить или скачать в интернете специальные методические пособия или использовать иллюстрации любимых книжек вашего малыша.

Задавайте ребёнку любые вопросы, требующие от него осознанно изучить содержимое рисунка. Пусть кроха покажет:

* ушки и глазки у изображённых животных;
* где нарисованы цветочки;
* сначала цветочки с бабочками, а потом цветочки с пчёлками, и т. д.

Изучая картинки, попутно с развитием внимания вы работаете над развитием речи (побуждая малыша не только показывать, но и проговаривать свои ответы), учите его счёту (пересчитывая, сколько у котика лапок, сколько лепестков у цветка и пр.),  обогащаете его лексикон и представления об окружающем мире.

**Упражнение 2: Умные прогулки**

Рассматривать картинки с родителями интересно и весело, но ещё интереснее и ещё веселее гулять с родителями на свежем воздухе. Развивать внимательность дошкольника на улице даже проще, чем работать дома по рисункам. На улице так много объектов, которые можно рассматривать и обсуждать!

Можно объявлять «целевые прогулки», подбирая цели в соответствии со способностями и интересами ребёнка, временем года и местом прогулки. К примеру, можно объявить День кошек и стараться не пропустить ни одной кошки, которая повстречается вам по пути. Каждую кошку нужно сосчитать (скорее всего, пока с помощью взрослых) и, по мере сил, описать.

* Сначала мы увидели маленькую серую кошечку, которая дремала на солнышке.
* Потом заметили большого рыжего кота, который перебегал дорогу.
* После него был чёрный котёнок, который играл со своим хвостом.
* Потом снова серая, но крупная кошка, которая в кустах охотилась за птичками.

Вместо кошек могут быть собаки, машины, лужи, дети в колясках, дети без колясок, тёти в красных куртках, дяди в шапках… Главное, чтобы ребёнок обращал внимание, выделял общее и находил отличия.

Дома после прогулки обсуждайте увиденное, стимулируйте способность ребёнка извлекать из памяти те объекты, на которые вы направляли его внимание на улице. Постепенно его участие в этой игре-упражнении будет всё более активным, а задачи-цели — всё более сложными.

**Упражнение 3: Что изменилось**

И снова упражнение, доступное как для домашних занятий, так и для игр на свежем воздухе.

Составьте произвольную композицию из любых предметов. Вместе с малышом внимательно изучите её. Попросите ребёнка отвернуться и внесите в порядок предметов любые изменения. Затем попросите малыша снова взглянуть на композицию и сказать, что изменилось.

Работая над произвольным вниманием таким образом, учитывайте способности ребёнка.

* Не перегружаете его.
* Помогайте обращать внимание на ключевые моменты: сколько предметов, какие они, как расположены.
* Комментируйте все перемены, которые удалось заметить крохе и которые оказались вне его внимания.

Вначале вы можете поставить три игрушки, а затем одну из них спрятать. Можно менять предметы местами. Отлично подходят для этой игры фломастеры: их можно перекладывать, менять местами, прятать и добавлять новые, менять местами колпачки. На улице можно играть с шишками, камешками, листьями.

**Упражнение 4: Услышь меня**



Для упражнения можно использовать незамысловатые наборы детских инструментов, в которых, как правило, есть барабан, бубен, дудочка и губная гармошка. Сначала вместе с малышом рассмотрите все инструменты, продемонстрируйте, как они звучат, поиграйте в музыкальный ансамбль. Затем малыш должен отвернуться, послушать, какой инструмент в вашем исполнении звучал, и правильно его назвать или показать.

Если набора детских инструментов в вашем арсенале нет — не беда! Можно:

* использовать звучащие игрушки (пупсы, плюшевые зверушки, погремушки, пищалки);
* переливать воду из ёмкости в ёмкость;
* топать ногами или хлопать в ладоши;
* стучать карандашом по пластмассовому ведёрку, деревянному столу или стеклянной баночке;
* шуршать страницами книги или целлофановым пакетом.

Развивать слуховое внимание у ребёнка 3-4 лет нужно обязательно. Знакомьте малыша с разными звуками, учите эти звуки определять, не видя их источника, отличать звуки друг от друга.

**Упражнение 5: Заметь меня**

Суть упражнения очень простая: ребёнок в течение 30-40 секунд внимательно вас рассматривает, а потом отворачивается и отвечает на ваши вопросы:

* Я в юбке или штанах?
* Какого цвета на мне кофта?
* Какая у меня причёска?
* На мне надеты бусы?

Вопросы могут быть разными. Главное, чтобы знания и способности ребёнка позволяли давать правильные ответы. Обычно ближе к 4-м годам с этим заданием карапузы справляются легко и радостно, а вот у трёхлеток оно может вызывать сложности. Попробуйте для начала вместе рассматривать игрушки. Можно предварительно нарядить куклу вместе с ребёнком, комментируя все свои действия:

* Мы завязали куколке белый бантик.
* Надели на куклу красное платье.
* Дали ей в руки розовую сумочку.
* В сумочку положили конфетку.

Затем спрячьте куклу и вместе с ребёнком опишите, как она выглядит. Хвалите за каждое правильное описание.

Если малыш затрудняется описывать куклу самостоятельно, помогайте ему: задавайте наводящие вопросы, подсказывайте. Можно достать игрушку и снова внимательно рассмотреть её, обращая внимание на детали.

**Советы от психолога**

1. Упражнения на развитие внимания должны проходить в виде игры. Не забывайте, что игра в дошкольном возрасте — основной вид деятельности ребёнка.
2. Если малыш не хочет заниматься, явно демонстрируя всяческое отсутствие интереса, не настаивайте, но и не забрасывайте свои попытки вернуться к занятиям позже.
3. Подключайте упражнения незаметно для малыша, органично вплетая их в канву ваших привычных дневных занятий: прогулки, массажа, купания, чтения сказки, совместных игр или творческих занятий.
4. Используйте описанные упражнения как образец, но не бойтесь проявлять свою фантазию.

Любящие, внимательные родители, которые относятся к развитию ребёнка осознанно и ответственно, всегда знают, как сделать занятие максимально эффективным и плодотворным. Советы профессионалов направлены лишь на стимулирование вашего собственного родительского потенциала.

Счастливого и успешного вам родительства!