

## Рекомендации родителям по развитию внимания, самоконтроля в учебной деятельности.

1. Создайте ребенку спокойную обстановку для работы, не допускайте перегрузок и утомления. Сделайте так, чтобы в учении для него было больше увлечения, чем принуждения.

Для детей с **низким уровнем** развития внимания особенно важно всегда начинать приготовление уроков в одно и то же время. Тогда им легче настроиться на работу. Установка вырабатывается и на постоянное рабочее место. Достаточно усесть за привычный стол, и приходит рабочее настроение. Причем желательно, чтобы это место было только местом для занятий, а не для игр и дополнительного чтения. Тогда ничто не будет отвлекать ребенка от основного занятия.

2. Все необходимое для работы всегда должно быть у ребенка под рукой. Начиная от ручки, бумаги и до таблиц, схем, словарей и т.п.

3. В перерывах между сложными видами работы используйте приемы расслабления или двигательную разрядку.

4. Развивайте у вашего школьника навыки самоконтроля, самопроверки выполненной работы. Можно специально составить текст из 13-14 предложений. В каждое предложение включите одну-две типичные для вашего школьника ошибки. Например: пропуски букв, слов; повторение слогов в слове; замена букв или слов и т.п. Ребенку надо проверить текст, найти и исправить в нем ошибки.

**Причем проверять можно разными способами:**

- самостоятельно, читая про себя;
- читая вслух и отчеркивая слоги вертикальными черточками;
- сравнивать текст с правильным образцом.

Научите ребенка при проверке пользоваться непрозрачной линейкой. С ее помощью слово открывается постепенно, по слогам, без забега вперед. Ведь ошибки часто не замечаются, если ученик забегает вперед и "узнает" слово.

5. Выберите специальное время для упражнений, развивающих способность к сосредоточению, концентрации, повышающих устойчивость внимания, умение переключаться. Таких упражнений достаточно много, но они должны быть интересными и не восприниматься как продолжение скучных уроков.

Примеры:

Например, если ваш ребенок невнимателен при чтении и письме, предложите ему такое задание. Возьмите несколько страниц печатного текста из старой книги или журнала (шрифт должен быть достаточно крупным). Инструкция: "Вычеркни все буквы "т", а буквы "д" обведи кружком". А потом вместе с ребенком проверьте, сколько допущено ошибок. Упражнение можно повторять каждый день, меняя инструкцию. Постепенно количество ошибок будет снижаться.

Можно найти специальные фигурные таблицы для тренировки способности к переключению внимания. Дается инструкция в каждой

фигурке таблицы поставить определенный значок. Например: в квадрате - горизонтальную черточку, в кружке - вертикальную, в треугольнике - точку и т. д.

□ Очень полезны упражнения по расшифровке сообщений, записанных специальными значками (вроде пляшущих человечков из рассказа А. Конан-Дойля). Придумайте такой секретный алфавит и составьте с его помощью небольшое письмо. Этот вид работы довольно сложный, но очень полезен для тренировки способности к концентрации и распределению внимания.

□ Известное упражнение - отыскивание по порядку чисел, произвольно разбросанных на листе бумаги. Вы можете сами нарисовать такую таблицу.

□ Возможно, что вашему ребенку понадобится тренировка специфического вида внимания. Например, он хорошо воспринимает информацию, представленную в зрительном, наглядном виде. И благополучно пропускает то, что предъявляется на слух. Вспомните выражение "в одно ухо влетает, из другого вылетает". Это про него. Значит, необходимо развивать у такого школьника слуховое внимание, учить его сосредотачиваться на своих слуховых ощущениях. Попросите его закрыть глаза и прислушаться к окружающим звукам. А затем пускай перечислит то, что услышал (шум льющейся на кухне воды, звуки с улицы, разговор за стеной и т.д.). Или такое упражнение: вы называете ребенку в произвольном порядке несколько имен. Каждое должно прозвучать несколько раз.

Например: Катя, Антон, Даша, Дима, Антон, Антон, Даша, Катя, Дима, Катя и т.д. При этом отмечаете для себя, сколько раз назвали то или иное имя.

Задача ребенка - сказать, сколько раз прозвучало каждое имя.

□ Бывает, что ребенок, наоборот, недостаточно внимателен при восприятии зрительной информации. В таком случае стоит тренировать его наблюдательность, умение подмечать детали, сравнивать величину, цвет, положение предметов, другие признаки. Возьмите несколько любых мелких предметов, расположите их на столе. Попросите ребенка в течение 30 секунд рассмотреть эту композицию. Затем он отвернется, а вы в это время что-то измените: переставите предметы, добавьте такой же, но другого цвета, что-то вовсе уберете. Ребенку нужно сказать, что изменилось. Полезно сравнение двух картинок, похожих на первый взгляд, но различающихся в деталях.

Упражнений по развитию внимания в специальной литературе или в детских журналах можно найти много. Выбирайте те, что интересны вашему ребенку. Главное - занимайтесь понемногу каждый день и обязательно вместе с ребенком фиксируйте его успехи

Вычеркни букву «А»  
«О»-обведи в кружок  
«П»-подчеркни

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

**Письмо аборигена».**Перед ребенком выкладывается карточка с набором букв русского алфавита. В этом наборе зашифрованы слова. Ребенок должен их найти.

АВРОГАЗЕТААТМНИВСЛШКТДОМРВМЧЕВНГМШЬ  
ШАОНСРВИКЕЫМОЧКИВЛГМЛГСТИМСНПАКЕТД  
АВМЛБЕРЁЗАВЛНГСТРИИЧЕНСЦКНИГАМШВАЛ  
ВОНГАРСИЫПЧЬЛЩДАТКОШКААВЕСНАЕУКЫМЧСЯ  
ЗВНКПЕНАЛВАКСШНМТВЛДЧЬЮВНЛЕСВНАОСТВ

**Юлий Цезарь».** Делать одной рукой одно действие, другой – другое одновременно и не сбиваясь:

- а) нарисовать одной рукой круг, другой квадрат;
- б) переключать одной рукой из тарелки в тарелку горох, а другой рукой перелистывать книгу и т.д.;

**«Парный счет».** Считаем 1, 30, 2, 29, 3, 28 и так далее;

## 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



**Игра «Города».** Взрослый называет название города, допустим, ПЕНЗА. Ребенок повторяет и добавляет еще город: ПЕНЗА-МИНСК. Взрослый ПЕНЗА-МИНСК-МОСКВА и так далее, пока кто-нибудь не собьется;