

Игры и упражнения на развитие внимания

"Гвалт" (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: развитие концентрации внимания.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый свое слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав ее по словечку.

Желательно, чтобы до того как войдет водящий, каждый ребенок повторил вслух доставшееся ему слово.

«Самый внимательный».

Внимательно послушать текст и посчитать в нём количество слов со звуком [п].

*Белый снег пушистый кружится, порхает, и под ноги тихо - тихо оседает.
Протяни ладошку – поддержи пушинки, как красивы эти белые снежинки!*

Упражнение на развитие навыка переключения внимания.

Работа с печатным текстом. Чередование правил подчеркивания и вычеркивания определенных букв. «Все буквы *а* подчеркнуть, а буквы *о* зачеркнуть».

Упражнение на развитие распределения внимания.

Выполнение двух разноплановых заданий. Например, чтение текста и подсчет ударов карандаша по столу.

"Найди отличие" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Взрослый дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Взрослый дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.

"Говори!" (Лютова Е.К., Моница Г.Б.)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"

"Слушай хлопки" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

"Съедобное — несъедобное", "Черное с белым не носить", "да" и "нет" не говорить и подобные игры, требующие самоконтроля во избежание импульсивных реакций.

"Запрещенное движение" (Кряжева Н.Л., 1997)

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры "пять". Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

Тренинги - упражнения на развитие внимания детей младшего школьного возраста

Игра 1 «Летела корова»

Все игроки берутся за руки, развернув правую руку ладонью вниз, а левую – ладонью вверх, соединяют свои ладони с ладонями соседей. По очереди произносят по слову стиха, в такт слову хлопая по ладони правого соседа:

Веселый стишок:

Летела корова, сказала слово.

Какое-то слово сказала корова.

Задача последнего игрока – не зазеваться и успеть убрать руку из-под завершающего хлопка. Побывать в роли ведущего должен каждый участник, таким образом, игра проводится несколько раз.

Игра 2 «Песня»

Предложить спеть всем хором песню «В траве сидел кузнечик», но не совсем обычным способом. По первому хлопку ведущего все дружно начинают петь песню, по второму – пение продолжается, но про себя, по третьему хлопку – вновь поют вслух. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не собьется.

Игра 3 «Найдите «спрятавшиеся» слова»

Предлагается найти «спрятавшиеся» слова из предложенных букв:

бсолнцеитранвстолрюджиметокноггщщцатмашина

прстыюрозаевнциджарамылрквтсумкалдчеврыбай

(солнце, стол, окно, машина, роза, жара, сумка, рыба.)

Игра 4 «Торопись, да не ошибись»

(Для игры необходимы различные предметы. Игра направлена на переключение внимания).

У ведущего за ширмой различные предметы: красная лента, белый флажок, зелёный кружок, жёлтый квадрат, игрушка-собачка. Ведущий показывает различные предметы по очереди. Дети должны изобразить этот предмет каким-то определённым (закреплённым за данным предметом) действием: красная лента – помахать рукой; белый флажок – встать; зелёный кружок – покружиться вокруг себя; жёлтый квадрат – присесть; игрушка – собачка – повилиять хвостиком.

5 Игровое упражнение «Кто самый внимательный»

Внимательно прослушайте сказку «Лисёнок и лягушонок» Г. Юдина и подсчитайте в ней количество слов со звуками «Л» или «Л,».

В лесу в большой луже, жил маленький лягушонок, который очень любил лепить из глины.

Вылезет из лужи, наберёт глины и сидит лепит. Сначала он лепил только лепёшечки. Потом стал лепить колобки и лимоны. Потом слепил слона и уже после этого — льва на лыжах и лошадь в лодке. Звери смотрели, смеялись и ласково гладили лягушонка по спине. Только один лисенок (завидовал он, что ли?) приходил, все ломал, да еще и дразнился.

— Зеленеет всех зелёнок – лупоглазый лягушонок! И это продолжалось до тех пор, пока лисенок не вырос.

Пришел он однажды к луже, сел рядом с лягушонком, долго смотрел, как он лепит, и грустно сказал:

— Я ведь тоже раньше лепил, да только у меня ничего не получалось...

-Ничего! – сказал лягушонок. — Ты не огорчайся! Зато ты роешь самые хитрые норы.
(Ответ:59 слов)

Игра «Повтори быстро»

Я буду произносить слова, а вы должны повторять их за мной, но только в том случае, если я скажу слово «повтори». Далее идёт диалог – «перестрелка».

- Начали – повтори «стол» (...), повтори «лес» (...), повтори «дом» (...), скажи «окно» (?), а теперь «глаз» (?), повтори «поле» (...) и т. д.

Игра «Не собьюсь»

По сигналу играющий начинает счёт до 30. Числа, содержащие 3 или делящиеся на 3, называть нельзя. Вместо него игрок подпрыгивает (или говорит «не скажу», «гол», или мяукает, или квакает и т.д.). Самый внимательный игрок тот, кто ни разу не произнесёт запрещённое число и вовремя подпрыгнет. Числа в игре можно менять.

Игра «Полслова за вами»

Участники игры становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. При этом бросающий громко говорит половину какого-либо слова, а тот, кто ловит, должен назвать его вторую половину. Например, но---га, ва---гон, ке---фир, кол---пак, вил---ка и др. Отвечать нужно быстро.

Игра «Повторяй, но не зевай»

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда я буду хлопать в ладоши, вы должны присесть, когда я подниму руки вверх, вы должны подпрыгнуть, когда я присяду, вы поднимите руки в стороны, когда я топну ногой, вы тоже топните. Перед началом игры можно провести репетицию.

Игра «Найди слово»

На доске (листочке) написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое, спрятавшееся в нём слово.

Например: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок.

Тренировка распределения внимания

Упражнение «Каждой руке - своё дело»

Инструкция: левой рукой медленно перелистывай книгу с иллюстрациями (запоминая их), а правой черти геометрические фигуры (или реши несложные примеры).

Упражнение выполняется в течение 1-2 минут.

Упражнение «Счёт с помехой»

Инструкция: называй цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или доске в обратном порядке: произношу 1 – пишу 20, произношу 2 – пишу 19 и т.д.

Тренировка внимания и наблюдательности

Игровое задание «Имена»

Инструкция: найдите спрятанные имена. Будьте внимательны, в некоторых предложениях их может быть несколько.

Пример: В предложении «Принеси кофе Дяде, сынок» - спрятано имя ФЕДЯ.

- Где лежат бигуди мамы?
- Я акварельными красками рисую радугу.
- Прошу разрешить поставить на этом окне две рамы.
- Зашёл баран на поле гороха и остановился.
- Видны были лишь забор и стена, за которыми шагали дамы.
- Что было раньше на месте панорамы?

- Кошмар! Факел и фонари так им плохо светят.

Упражнение «Наблюдательность»

Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

Упражнение «Селектор»

Упражнение на развитие концентрации, устойчивости внимания.

Для упражнения выбирается один из участников игры - "приемник". Остальная группа - "передатчики" - заняты тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. "Приемник" держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый "передатчик". Если ему сложно услышать тот или иной "передатчик", он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если ему слишком легко, он может убавить звук. После того как "приемник" достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится "передатчиком". В ходе игры жезл совершает полный круг.

Упражнение «Летает – не летает»

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

Упражнение «Мой день Рождения»

Упражнение развивает память, способность к длительной концентрации внимания. Участники группы, как и в предыдущем варианте, по очереди называют свои имена, но к своему имени каждый участник добавляет еще дату своего дня Рождения. Второй – имя предыдущего и дату его дня Рождения, свое имя и дату своего дня Рождения, третий – имена и дни Рождения двух предыдущих и свое имя и дату своего дня Рождения и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и даты дней Рождения всех членов группы.

Упражнение «Ладони»

Упражнение на развитие устойчивости внимания.

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладони поднимались поочередно, т.е. пробежала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

Упражнение «Съедобное – несъедобное»

Упражнение на развитие переключения внимания. Ведущий по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

Упражнение «Телефон»

Упражнение на развитие слухового внимания, слуховой памяти. Словесное сообщение передается шепотом по кругу, пока оно не вернется к первому игроку.

Игра “Заметь все”.

На наборном полотне выставляю в один ряд 7–8 картинок с изображением предметов (мяч, гриб, пирамида...). Предлагаю детям рассмотреть предметные картинки. Время не более 10 секунд. Затем предметные картинки закрываю и предлагаю детям перечислить их, назвать последовательность. Меняю местами 2–3 картинки и спрашиваю, что изменилось на наборном полотне. Убираю одну из картинок и спрашиваю, какая картинка исчезла, прошу описать ее. Эту игру можно проводить и с геометрическими фигурами. Ученикам задаю соответствующие вопросы: Сколько фигур? Какого они цвета? В какой последовательности изображены? Прошу каждого ученика расположить эти фигуры на столе, используя для этого счетный материал