

## Развиваем внимательность

Почему первоклашкам бывает трудно в школе? Причин множество, и у разных детей они разные. Но есть одна причина, которая наблюдается у многих: не могут концентрировать внимание на задаче. Невнимательным детям учиться невероятно трудно. Чаще всего дело не в том, что ребёнок вообще невнимательный. Если он сам хочет знать, скажем, куда мама прячет шоколадные конфеты, он становится чрезвычайно внимательным и наблюдательным.

Ребенок пока еще, в силу возраста в том числе, не умеет сам, по внешней команде, «включать свою наблюдательность». А надо.



### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Играть в игры, в которых надо замечать и запоминать много подробностей и мелких деталей.**

**1. «Раз два три — Маша, смотри!»**

За ширмой (за картонкой, за платочком) выкладываем мелкие одинаковые предметы — каштаны, счетные кубики, просто кубики, детальки лего, но не просто так, а группами по 2, по 4 по 6 штук. Потом ненадолго поднимаем картонку и говорим: «Раз, два, три, Маша, смотри!». И закрываем. Сколько каштанов (кубиков)?

**2. «Птичка в клетке»**

Рисуем квадратик как для игры в «крестики-нолики», поле из 9 клеток, 3 \* 3, и в середину ставим магнит (монетку, пуговицу) — птичку. А дальше: один командует, скажем «вверх, вправо, вниз, вниз», а остальные — каждый — должен знать, где у нас теперь птичка. Когда ведущий говорит «стоп», все сверяются, а там ли птичка, где должна быть? Можно сперва двигать предмет по своему полю, а можно в уме, можно рисовать карандашом след птички на своем листке.

Просто, но эффективно! Процесс обучения в школе поставлен так, что ребенку постоянно приходится следить за чужой мыслью.

**3. Хорошо подойдут настольные игры «Турбосчет», «Мемори».**

### ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАТЬ?

Играть в игры, где ребенок должен внимательно слушать взрослого и реагировать на его слова. Это очень важно, потому что многие дети просто «уплывают», когда учитель что-то рассказывает. Привычка слушать и слышать — хорошая привычка.

**1. Кар, мяу, ква.**

Взрослый говорит «кар-кар», и дети два раза машут крыльями. Например, «мяу, мяу, мяу, мяу», и дети четыре раза трут носик лапкой. Взрослый: «ква, ква, ква», и дети три раза подпрыгивают. А что надо сделать, когда дается команда: «мяу, мяу, кар, ква, ква, ква»? Эта игра хорошо идет в разновозрастных компаниях. В семье играют все — и дети, и родители, и гости.

**2. Подвижные игры на внимательность и на умение управлять собой.**

Некоторые дети отлично могут пробормотать скороговорку «один-два-три-четыре-пять-шесть» до 20, а то и до ста, но пройти ровно 8 шагов не могут. Сосредоточиться и сделать

телом (ногами, руками) то, что нужно, бывает непросто. А на крупную моторику завязаны очень многие навыки, в том числе навыки письма, связь между слуховым и зрительным восприятием, умение управлять собой.

- Пройдите 5 шагов вперёд и 3 шага назад. Пройдите 12 шагов на пяточках, потом 4 шага на носочках. Подпрыгните 4 раза, потом пройдите 7 шагов, потом подпрыгните ещё 3 раза. Пройдите 8 больших шагов и 6 маленьких.

- Стоп-один, стоп-три.

Дети бегают до тех пор, пока ведущий не скажет «стоп». Если он говорит «стоп, 3!», то дети должны встать на 3 ноги (то есть на 2 ноги и 1 руку или наоборот, 2 руки и 1 ногу), если «стоп, 1», то надо встать на одну ногу, «стоп, 4» — на обе руки и обе ноги.

- «Замри-отомри»

Дети скачут и бегают, пока им не скажут: «Замри!» — тогда они должны застыть на месте и не шевелиться до тех пор, пока не будет команды «Ототри!».

- «Тише едешь — дальше будешь»

Пока водящий стоит спиной, остальные игроки маленькими шагами приближаются к нему. А как только водящий скажет «Стоп!» и оглянется, все должны замереть на месте.

- «Зеленый свет — красный свет». Детям очень важно научиться самим себе командовать, когда начать бегать — когда остановиться, когда начать читать, а когда — закончить.

Именно этому умению многие дети учатся в первом классе: вовремя вынуть нужный учебник из портфеля, вовремя начать решать задачу, вовремя сосредоточиться на том, что говорит учитель.

- Очень полезно научить ребенка стоять и прыгать на одной ножке. Ученые заметили, что вспыльчивому человеку гораздо труднее долго простоять на одной ноге, чем спокойному. Если вам кажется, что ваш ребенок излишне непоседлив и неуравновешен, то попробуйте засечь, какое время он может простоять на одной ноге. Считается, что для нормальной учебы в школе ребенок должен стоять на каждой ноге по минуте.

*По материалам Жени Кац*