Упражнения на развитие внимания от педагога-психолога

Уважаемые родители, Ваши дети скоро пойдут в школу, и необходимо подготовить их к новому ответственному этапу в жизни.

К сожалению, в условиях самоизоляции, уровень развития психических процессов (мышления, внимания, памяти) может немного снизиться. Что бы этого избежать я, как педагог-психолог нашего детского сада, буду предлагать вам простые упражнения для развития детей и поддержания их готовности к школе.

Сегодня я предлагаю вам упражнения на развития внимания, ведь от того, насколько внимателен Ваш ребенок будет напрямую зависеть его успеваемость к школе.

«Нарисуй»

Цель: развивать произвольное внимание.
Инструкция: Нарисуй в один ряд десять треугольников (необходимо дать ребенку лист бумаги и цветные карандаши). Будь очень внимателен. Заштрихуй красным карандашом 3, 6 и 9 треугольники. Зеленым — 2 и 5, синим карандашом 4 и 8 и т.д.

«Запрещенные движения»

Цель: формировать собранность внимания.
Инструкция: Встань ровно. Все внимание на меня. Я сейчас буду делать определенные движения руками, а ты будешь внимателен и все движения повторяй за мною. Но не забывай об одном правиле: нельзя опускать руки вниз. А если я опускаю вниз руки, ты должен в ответ поднять свои руки вверх. Готов?

«Наблюдательность»

Цель: развивать активное внимание, связь внимания и зрительной памяти.
Инструкция:
Тебе необходимо по памяти описать участок детского сада, путь из дома в детский сад и обратно — все то, что ты видел сотни раз.

Игра «Не пропусти профессию»

Цель: Развитие способности к переключению внимания, расширение кругозора.
Инструкция: Ребенок внимательно слушает слова, которые произносит взрослый. Всякий раз, когда среди слов встречается название профессии, ребёнок должен подпрыгивать на месте.
Варианты слов:
ЛАМПА, ВОДИТЕЛЬ, НОЖНИЦЫ,
АРХИТЕКТОР, КАРАНДАШ,

СТРОИТЕЛЬ, ГРОЗА, ОБРУЧ,
ПОПУГАЙ, ПЕКАРЬ, ШАХТЁР,
ЛИСТОК, ЭКСКУРСОВОД,
УЧИТЕЛЬ, СЕНО, ТЕРПЕНИЕ,
ПРОДАВЕЦ, ТЕТРАДЬ, ЗАКОН,
ПАРИКМАХЕР, ФАНТАЗИЯ,
ПРЫГУН, ЧАЙНИК, ФОТОГРАФ,
БАБОЧКА, МУЗЫКАНТ, ПИРОГ,
ВОСПИТАТЕЛЬ, ШУТКА, СОЛНЦЕ,

«Назови соседей», вариант с числами

Цель: Развитие внимания, памяти, скорости, мыслительных процессов

Инструкция: Ведущий бросает мяч ребёнку, называя числа от 0 до 30. Поймавший мяч должен назвать «соседей» данного числа, т.е. числа на 1 меньше и на 1 больше названного, или предыдущее и последующее.

«Что изменилось»

Цель: развитие зрительного внимания, памяти

Инструкция: На стол ставятся 6-7 предметов. Ребенок рассматривает их одну-две минуты. Затем просят его отвернуться и убирают один из предметов. Когда ребенок повернется, он говорит, что изменилось. (Можно не убирать ни один предмет, а поменять 2 из них местами)

«Угадай, из чего сделан предмет»

Цель: развивать внимание, умение быстро сосредотачиваться, закреплять названия видов материалов.

Инструкция: ребенку завязываются глаза и вкладываются в руки разные предметы. Ребенок должен назвать предмет и определить, из чего он сделан.

Упражнение «Летает – не летает»

Цель: развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Инструкция: Ведущий называет предметы. Если предмет летает - ребёнок поднимает руки. Если не летает - руки 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.

Эти простые незамысловатые упражнения помогут не только поддержать внимательность Ваших детей, но и повысить уровень её развития.

Пройдя по ссылке, вы найдете картинки для развития зрительного восприятия и внимательности https://yadi.sk/d/3toWmhhPRPDcww.