

unicef   
Детский Фонд ООН



Министерство  
здравоохранения  
Республики Беларусь



unicef   
Детский Фонд ООН

Представительство Детского  
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
в Республике Беларусь  
e-mail: [unicef@tut.by](mailto:unicef@tut.by)

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ**

Нередко родители сетуют: «Наш ребенок очень невнимательный – и 5 минут не может посидеть на одном месте, да и в садике жалуются, что на занятиях постоянно отвлекается, даже короткую сказку не может дослушать до конца». Именно внимание во многом определяет, как идет развитие ребенка и в раннем, и в садовском, и в школьном возрасте.

Качества внимания переменчивы. Например, в тревожном состоянии или при утомлении снижается способность к его концентрации, сужается объем воспринимаемой информации. Но внимание можно целенаправленно развивать. Предложенные ниже упражнения-игры помогут вашим детям в этом.

### 1. ЗАМЕТЬ ВСЕ

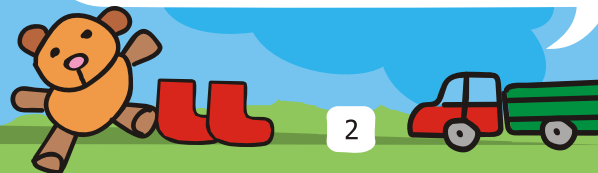
Разложите в ряд 5-7 (до 10) предметов или картинок, закройте их. Приоткрыв предметы на 10 секунд, снова закройте их и предложите детям перечислить все предметы, которые они запомнили. Приоткрыв снова эти же предметы секунд на 8-10, спросите у детей, в какой последовательности они лежали. Поменяв местами два любых предмета, снова покажите все на 10 секунд. Предложите детям определить, какие предметы переложены. Не глядя больше на предметы, предложите сказать, какого цвета каждый из них.

### 2. ИЩИ БЕЗОСТАНОВОЧНО

В течение 10-15 сек. предложите ребенку найти вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т.п.).

### 3. ПОИСК ПРЕДМЕТА

Играющие дети выходят из комнаты. В это время положите маленький предмет (значок, колечко, ластик) на видное место. Играющие по очереди входят в комнату; им разрешается сделать один круг по комнате и назвать, какой же новый предмет появился. Тот из детей, кто с задачей не справился, со штрафным очком переходит в следующий тур.



#### 4. КТО ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

Предложите ребенку отвернуться и спросите его о деталях вашей одежды или окружающего интерьера.

#### 5. РАЗВИВАЕМ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Выберите водящего. Остальные играющие принимают определенные позы, которые водящий должен запомнить. Затем он выходит из комнаты, а играющие должны сделать определенное количество изменений (по договоренности) в одежде, в позах. Вошедший водящий должен вернуть всех в исходное положение. Если водящий нашел все изменения, то у него хорошая наблюдательность.

#### 6. ЗЕРКАЛО

Встав напротив, показывайте ребенку движения. Он – «зеркало», должен их отображать.

#### 7. СОННОЕ ЗЕРКАЛО

Разнообразьте предыдущую игру, объяснив ребенку, что «зеркало» не высалось и поэтому повторяет движения с запаздыванием на одно.



#### 8. ПОВТОРЯЕМ ДВИЖЕНИЯ

Еще один вариант этой игры. Вы показываете какие-то движения, а дети должны их повторять, кроме одного или двух. Например, если ведущий поднимает руки вверх — дети должны хлопнуть в ладоши; при положении «руки в стороны» — топать ногами. Тот, кто ошибся, сам становится ведущим.

#### 9. ИЩЕМ ОШИБКИ В ТЕКСТЕ

Приготовьте два варианта короткого текста, во второй внесите несколько изменений. После прочтения обоих вариантов дети на листе записывают замеченные отличия. Победитель тот, кто заметил все.

#### 10. СРАВНИВАЕМ КАРТИНКИ

Предложите детям найти отличия в сходных, но различающихся нюансами картинках.



#### 11. НАЙДИ СЛОВО

Предложите ребенку отыскать слова, спрятавшиеся в других словах: смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок, китель.

### 12. ПЕРЕПУТАННЫЕ ЛИНИИ

Предложите ребенку без помощи карандаша, лишь взглядом проследить от начала до конца линию, переплетающуюся с другими линиями.

### 13. ИГРА, РАСПРОСТРАНЕННАЯ У ОХОТНИЧЬИХ ПЛЕМЕН ИНДЕЙЦЕВ

Предложите детям короткое время посидеть тихо и постараться услышать все возможные шумы, угадать, от чего они произошли (можно специально «организовать» некоторые шумы).

Эту игру можно провести как соревнование: кто больше услышит шумов и угадает их происхождение.

### 14. ПАРНЫЕ КАРТИНКИ

Приготовьте несколько пар одинаковых картинок – вы сможете их нарисовать вместе с ребенком, разрезав картон на квадраты. С 5-6-летним ребенком можно начать игру, взяв 12 пар, но запасите их побольше, чтобы позже добавить для усложнения и интереса (младшие подростки могут играть уже с полусотней пар).

Разложите все карточки на столе картинками вниз и хорошо перемешайте. Разложите их рядами, в прямоугольник. Играющие открывают по очереди любые две карточки, так чтобы всем хорошо были видны картинки. Если найдены две одинаковые, игрок забирает их себе, если это не пара – возвращает на место, вновь перевернув изображениями вниз. Ходит следующий игрок. Победитель тот, кто собрал больше пар.

Постепенно игру можно усложнять: например, условиться о праве дополнительного хода для игрока, нашедшего пару: или, если игрок ошибся, открыв вторую карточку, а потом вспомнил месторасположение нужной ему карточки, он имеет право открыть третью карточку: при ошибке очередь в любом случае переходит к другому игроку.

Играя в предложенные выше игры со своими детьми, меняйтесь ролями, предлагая и ребенку выступить в качестве ведущего и загадывать эти задания вам, чтобы он был равноправным партнером. Пусть ребенок чувствует по вашему настроению, что вы играете с ним, потому что вам это приятно. Не заставляйте ребенка играть в эти игры, «потому что есть проблемы со вниманием».

Психолог УЗ «ГКДПНД» **А.В. Леуенко**

