Дети, начинающие обучаться в школе, нередко страдают от рассеянности или неразвитости своего внимания.

Развивать и совершенствовать внимание столь же важно, как и учить письму, счету, чтению. Внимание выражается в точном выполнении связанных с ним действий. Образы, получаемые при внимательном восприятии, отличаются ясностью и отчетливостью. При наличии внимания мыслительные процессы протекают быстрее и правильнее, движения выполняются более аккуратно и четко.

Внимательно наблюдайте за своим ребенком. Возможно, причины школь­ной неуспешности таятся в его невнимательности.

**ПРИЧИНЫ НЕВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

Среди нарушений внимания выделяют

* *отвлекаемость,*
* *рассеянность,*
* *чрезмерную подвижность,*
* *инертность.*

***ОТВЛЕКАЕМОСТЬ* (отвлечение внимания)** — это непроизвольное переме­щение внимания с одного объекта на другой.

*Отвлекаемость может быть внешней и внутренней.*

Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей, при этом произвольное внимание становится непроизвольным.

Внутренняя отвлекаемость возникает под влиянием переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и гиперответственности.

***РАССЕЯННОСТЬ ВНИМАНИЯ*** — это неспособность сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени. Рассеянность может про­являться:

а) в неспособности к сосредоточению;

б) в чрезмерной концентрации на одном объекте деятельности.

Рассеянностью нередко называют и легкую истощаемость внимания, как следствие болезни, переутомления. Такой вариант рассеянности нередко встре­чается у болезненных и ослабленных детей. Эти дети могут неплохо работать в начале урока или учебного дня, но вскоре устают, и внимание ослабевает. Нервные, гиперактивные и болезненные дети отвлекаются *в* 1,5—2 раза чаще, чем спокойные и здоровые.

Наиболее распространенными причинами рассеянного внимания являются:

* общее ослабление нервной системы (неврастения);
* ухудшение состояния здоровья;
* физическое и умственное переутомление;
* наличие тяжелых переживаний, травм;
* эмоциональная перегрузка вследствие большого количества впечатлений (положительных и отрицательных);
* недостатки воспитания (например, в условиях гиперопеки ребенок, по­лучавший слишком много словесных указаний от родителей, большой объем информации, привыкает к постоянной смене впечатлений и его внимание становится поверхностным, не формируются наблюдательность, устойчивость и концентрация внимания);
* нарушения режима занятий и отдыха;
* нарушения дыхания (хронические простуды, аденоиды вызывают нару­шения дыхания; ребенок дышит ртом, поверхностно, неглубоко, его мозг не обогащается кислородом, что отрицательно влияет на работоспособность и концентрацию внимания);
* чрезмерная подвижность.

***ЧРЕЗМЕРНАЯ ПОДВИЖНОСТЬ ВНИМАНИЯ***

**—** постоянный переход от одного объекта к другому, от одной деятельности к другой при низкой эффектив­ности.

***ИНЕРТНОСТЬ ВНИМАНИЯ*** — малая подвижность внимания, патологическая ее фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей.

**ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ:**

***концентрация*** (умение вникнуть в задание, сосредоточиться);

***объём внимания*** – характеризуется количеством одновременно воспринимаемых объектов;

***устойчивость*** – длительное удержание внимания на предмете, деятельности;

***распределение*** – умение выполнять 2 или более деятельности;

***переключение*** – перемещение внимания с 1 предмета на другой в связи с изменением учебной задачи

**ОБУЧАЮЩИЕ ИГРЫ И РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ**

Большое значение для развития внимания имеют развивающие, обучающие и ролевые игры. Под влиянием таких игр у старших дошкольников и младших школьников внимание достигает достаточно высокой степени развития.

Обучающие игры всегда имеют задачу, правила, действия и требуют сосредоточенности. В одних играх ребенок учится учитывать разные требования задачи, в других — выделять и понимать цель действия, в третьих — вовремя переключать внимание, в четвертых — удерживать внимание, поскольку необходимо заметить и осознать происшедшие изменения.

Поэтому по возможности играйте с ребенком, организуйте его игры со сверстниками. Используйте для этого развивающую детскую литературу, журналы, где обычно описывается немало интересных и полезных игр.

Хорошим материалом для тренировки внимания служат картинки со скрытыми в них изображениями; картинки, где нужно найти отличия; на­рисованные лабиринты и др. Они часто публикуются в детских журналах. Можно создавать игровые ситуации при разгадывании этих задачек, вносить в игры элемент соревнования.

**ТРЕНИРОВКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ**

15-минутные занятия на вычеркивание в газетном тексте определенные буквы: одну или две (например, «а» и «ю», на следующий день какие-либо другие буквы и т.д.). В это же время можно поставить аудиокассету (аудиодиск) с какой-нибудь сказкой.

Проверить, сколько букв ребенок пропустит при зачеркивании, и что он услышал и понял из сказки.

Сначала такие упражнения могут вызвать бурный протест, но потом могут даже понравиться, дети сами просят усложнять задания.

**ТРЕНИРОВКА ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ**

Существуют также приемы, позволяющие тренировать объем внимания в со­четании с кратковременной памятью. Один из них заключается в следующем.

Взрослый в отсутствие ребенка выкладывает на стол какое-то на первых порах небольшое, количество предметов (ручку, несколько карандашей, тет­радь, игрушку) и все это закрывает. Затем приглашает ребенка, на несколько секунд открывает все предметы, опять закрывает и просит перечислить все, что тот увидел. Чем больше предметов ребенок успевает зафиксировать, тем больше объем его внимания.

Тренировка объема внимания, его расширение достигаются путем много­кратного повторения этого простого упражнения при постоянном увеличении количества предметов. Это упражнение легче и интереснее делать с двумя-тремя детьми, поскольку в таком случае обязательно возникает соревнование.

**Помощь невнимательному ребенку при выполнении домашних заданий**

При организации помощи ребенку в выполнении домашнего задания необходимо следующее:

***Отчетливое понимание ребенком конкретной задачи* своей деятель­ности.**

***Привычные условия для выполнения уроков.***Если ребенок выполняет уроки в постоянном месте, в определенное время, если необходимые предметы и рабочие принадлежности содержатся в порядке, а сам процесс работы строго структурирован, то это создает установку и условия для развития и концен­трации произвольного внимания.

***Возникновение косвенных интересов (мотивов) при выполнении уроков* — *стремление получить поощрение, похвалу, сюрприз.***Сама деятельность может не вызывать у ребенка заинтересованности, но у него можно вызвать интерес к результату деятельности. Поэтому придумывайте всякие поощрения даже за малые достижения и успехи, хвалите своего маленького ученика.

***Создание благоприятных условий***для выполнения уроков, т.е. исключение отрицательно действующих посторонних раздражителей (шума, неприятных запахов и т.д.). Легкая, негромко звучащая музыка, слабые звуки не только не нарушают внимания, но даже усиливают его.

***Тренировка произвольного внимания***(путем повторений и упражнений) для того, чтобы воспитывать у ребенка наблюдательность.

**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**«Начальная общеобразовательная**

**школа № 3»**



**Составитель:**

педагог - психолог Вагина Ю.Д.

Город Балей

2017г.