

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №4»

Согласовано
на заседании МО
29 августа 2019
протокол №1

Утверждаю
Директор МКОУ
«ООШ №4»
Н.Н. Новикова
«29» августа 2019г



Программа по развитию внимания у младших школьников
«Мир внимания»

Программу разработал
педагог-психолог
Мешкова Г.И.

г. Киров

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внимание - работа психики, которая позволяет сосредоточиться, остановить свой взгляд на определенном предмете, прислушиваться к звукам, присмотреться к красивому.

Рассеянными ученикам трудно учиться в школе. Если ученик часто отвлекается на посторонние дела во время объяснения учителем материала, то это означает, что он пропускает слова учителя, а значит, он рассеян. Несовершеннолетний не может усвоить новый материал из-за невнимательности. Пробелы в знаниях не позволяют рассеянному ученику понять математику, чтение, речь. Чтобы хорошо учиться, ученикам нужно быть особенно сосредоточенными на уроках, не отвлекаться посторонними делами, а внимательно слушать учителя.

В связи с этим комплексная задача психологического сопровождения состоит в том, чтобы расширять кругозор воспитанников, обеспечить усвоение не только совокупности конкретных знаний по школьным дисциплинам, но и сформировать у детей представления об обобщённых приёмах и способах выполнения различных действий, усвоение конкретного предметно-учебного содержания.

С одной стороны - это механизм умственного развития, а с другой стороны – это путь формирования психологического базиса обучения, который позволит в будущем осуществлять не только саморазвитие и саморегуляцию личности, но и эффективное самостоятельное приобретение знаний.

В последнее время следует отметить увеличение числа детей с трудностями в обучении, поэтому оказание действенной психологической помощи учащимся на начальном этапе обучения в настоящее время становится особенно актуальным.

Возраст от 6 до 11 лет является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Во-первых, кардинально изменяется его социальный статус – он становится школьником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. У него появляются обязанности, которых ранее не было и которые определяются теперь не только взрослыми, но и окружающими его сверстниками.

Внимание младших школьников неустойчивое, отличается частым и произвольным перемещением с одного объекта на другой.

Возрастная особенность внимания младших школьников - сравнительная слабость произвольного внимания. Произвольное внимание развивается вместе с развитием общественно-значимых мотивов учения, ростом осознания своей ответственности за успех учебной деятельности.

Возрастной особенностью внимания является его сравнительно небольшая устойчивость, неумение длительно сосредотачиваться на работе, особенно на однообразной и неинтересной, отвлечение внимания.

Человек с большим объёмом внимания может заметить больше предметов, явлений, событий. Объём внимания во многом зависит от знания объектов и их связей друг с другом.

Устойчивость внимания у разных людей различна. Одни могут очень долго, без отвлечения, сосредотачиваться на предмете своей деятельности, другие обладают этой способностью в значительно меньшей мере. Но устойчивость внимания может колебаться у одного и того же человека. Это зависит от осознания цели деятельности и её значимости, от отношения к выполняемой работе. Успех переключения зависит от особенностей предыдущей и новой деятельности и от личных качеств ребёнка. Если предыдущая работа интересная, а последующая нет, то переключение происходит трудно, и наоборот.

Принципиально важным здесь является то, что психологическая помощь ученикам младшего школьного возраста, прежде всего в виде коррекционно-развивающей работы должна осуществляться в первую очередь психологом. При этом в школе внимания должны оказаться дети, психологически слабо подготовленные к обучению с низкой школьной мотивацией. Формировать положительные личностные характеристики

школьников нужно через целенаправленное развитие их внимания. Проблема преодоления невнимательности предусматривает слабость познавательных процессов, устранения негативных последствий рассеянности.

Именно поэтому была разработана данная программа, **основная цель** которой развитие внимания у детей младшего школьного возраста.

Коррекционно-развивающая программа направлена на повышение уровня внимания и устранения невнимательности у детей 1-4 классов, в которых по результатам диагностических исследований наблюдается низкий уровень внимания.

Основными задачами работы с детьми, являются:

- повышать уровень внимания;
- развивать концентрацию внимания;
- развивать произвольное внимание;
- формировать способность к переключению и концентрации внимания;
- расширять кругозор детей, повышать мотивацию к обучению.

Целевая группа программы: ученики начальной школы.

Ожидаемые результаты:

и Повышение уровня произвольного внимания, выработанный навык переключения и концентрации внимания, расширение кругозора через осознанную мотивацию к обучению у воспитанников.

Этапы реализации программы:

1 этап – подготовительный.

Проведение диагностических мероприятий с целью изучения характера ориентации на школьно-учебную деятельность, на выявление умения внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого, правильно воспроизводить заданное направление, изучения степени концентрации и устойчивости внимания, определения устойчивости внимания.

2 этап – практический.

Реализация программы согласно плану.

3 этап – завершение работы.

Проведение контрольной диагностики с целью определения эффективности проведенной работы.

Формы и методы работы: развивающие и спортивные игры, упражнения, релаксационные разминки.

Рекомендуемые методики для использования в реализации Программы:

1. Методика «Беседа о школе» Т.А. Нежнова . Данная методика позволяет исследовать внутреннюю позицию школьника и выявить характера ориентации на школьно-учебную деятельность.

2. Методика "Графический диктант" Д.Б. Эльконина направлена на выявление умения внимательно слушать и точно выполнять указания взрослого, правильно воспроизводить на листе бумаги заданное направление.

3. Методика "Корректурная проба" (тест Бурдона), предназначена для изучения степени концентрации и устойчивости внимания.

4. Методика "Таблицы Шульте", предназначена для определения устойчивости внимания и динамики работоспособности.

Количество занятий-

10. Структура занятий:

Занятия проводятся группой детей (до 12 человек), 1-2 раза в неделю по 40-45 мин. Некоторые упражнения можно использовать для индивидуальной работы с воспитанниками. Большое внимание уделяется активным формам, которые активизируют процесс усвоения материала.

Оборудование:

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданова Т. Г. // «Диагностика познавательной сферы ребёнка». – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. - Стр. 20 -23.
2. Научно – методический журнал «Начальная школа» под редакцией В.Г. Горецкого. – М.: «Альфа», 2006. 340 стр. Стр. 54-58.
3. Черемошкина Л. В. // «Развитие внимания детей». – М.: Издательский центр «Академия», 1999. - Стр. 100-105
4. <http://psy.1september.ru/>- Школьный психолог.
5. <http://shevtsova.ru/uprazhneniya/868-2.html> -сайт с упражнениями для тренингов.

Занятие 1.

Цель: знакомство, развитие моторно-двигательного внимания, самоорганизации, самоконтроля.

Оборудование: табличка с человечками.

Время: 45 мин.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: содействовать созданию психологической атмосферы.

Время: 2 мин.

Инструкция. Дети становятся в круг, держась за руки и говорят слова:

Станем вместе мы в круг.

Сколько друзей -

Посмотри вокруг.

Руку друга протяну,

С другом ссоры не стану. Будем

все мы дружно играть.

Правила игры не забывать.

2. Упражнение «Знакомство»

Цель: познакомить участников друг с другом.

Время: 7 мин.

Инструкция. Каждому участнику группы предлагают назвать себя собственным или вымышленным именем, и только названное имя фигурирует в общении. Выбор имен говорит о том, как ученик воспринимает свое Я.

3. Упражнение «Человечки на зарядке»

Цель: провести развивающую самодиагностику.

Время: 5 мин.

Инструкция. Внимательно рассмотреть человечков, подчеркнуть тех, которые держат руки вниз, а ноги -на ширине плеч. В конце игры считаем количество допущенных ошибок.

Проводим соревнования: кто быстрее и точнее выполнит задание? За пропущенные фигурки накладываем «штраф». Выигрывает тот, кто получит наименьший штраф.

4. Упражнение «Будь внимательным»

Цель: стимулировать внимание. Время:

4 мин.

Инструкция. Участники стоят произвольно. На сказанное психологом слово «зайчики» - дети начинают прыгать, на слово «коньки» - бить ногой об пол, на слово «раки» - пятиться, на слово - «птицы» - махать руками «аист» - стоять на одной ноге.

5. Упражнение "Что слышно?"

Цель: выработать навыки переключения внимания.

Время: 7 мин.

Инструкция. По сигналу психолога перенести (переключить) внимание из дверей на окно, из окна двери. Рассказать, что за ними происходило, когда переключалась внимание.

6. Игра «Птичка»

Цель: развивать внимание.

Время: 10 мин.

Инструкция. Все игроки садятся в круг и выбирают ведущего. У каждого игрока есть фанты (любая мелкая игрушка). Он садится в середину круга и всем игрокам дает названия деревьев (дуб, клен, липа, ель и др.). Каждый должен запомнить свое название. Ведущий говорит: «Прилетела птичка, села на дуб». Дуб отвечает «На дубе я не была, улетела на елку!». Елка вызывает другое дерево. Кто упустит, отдает фант.

7. Упражнение «Фокусировка»

Цель: развитие концентрации внимания.

Время: 4 мин.

Инструкция. Дети удобно устраиваются. На команду психолога «Тело»! Ученики сосредотачиваются на своем теле. На команду «Правая рука» - на правой руке. Затем последовательно с интервалом 10-20 с. звучат команды - «Ладони!», «Пальцы!», «Ноги!», «Голова!».

8. Упражнение «Канон»

Цель: развивать активное внимание.

Время: 5 мин

Инструкция. Игроки стоят в кругу и по очереди делают следующие движения: один приседает и встает, другой хлопает в ладоши, третий приседает и встает и т.д.

9. Общее обсуждение

Время: 4 мин.

- Узнали ли что-то новое?
- Какой момент занятия больше всего запомнился?
- Какой был настрой?

Занятие 2.

Цель: развитие слухового внимания.

Оборудование: отрывки из сказок, красные семафоры, бланк с буквами.

Время: 40 мин.

1. Упражнение «Подари ласку»

Цель: развивать внимание и уважение в общении.

Время: 2 мин.

Инструкция. Участники по очереди, касаясь рук друг друга, называют имена и говорят ласковые слова.

2. Упражнение «Кто в центре самый внимательный»

Цель: способствовать развитию внимательности. Время:

5 мин.

Инструкция. Психолог читает отрывок сказки, но с ошибками, называя не те слова. Воспитанники слышат неправильное слово - поднимают красные семафоры. Психолог останавливается. Дети исправляют ошибку, психолог продолжает читать.

Шел старик густым летом (в лесу) и потерял перчатку. Вот бежит миска (мышь), увидела перчатку и говорит: «Здесь буду шить (жить)!». Когда это шапка (лягушка) прыгает и спрашивает: «А кто здесь живет?». - Миска (мышка). А ты кто? - Шапка (лягушка). Пусти и меня шить (жить). - Иди.

Было у одного царя три тины (сыновья). Два умных, а третий - дурак. Вот пришли к отцу твоему (своему) и просят, чтобы он отпустил их ездить по цвету (свету), посмотреть на другие барства (царства). Отец выслушал их и говорит: «Протрите (выбирайте) себе лошадей с Сабуня (табунов) каких угодно и ежайте, куда хотите».

3. Упражнение «Четыре стихии»

Цель: стимулировать внимание.

Время: 4 мин.

Инструкция. Участники стоят в кругу и движутся произвольно. Когда психолог говорит слово «земля», все опускают руки вниз; слово «вода» - вытягивают руки вперед; слово «воздух» - поднимают руки вверх; слово «огонь» - хлопают в ладоши.

Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

4. Упражнение «Пальцы»

Цель: проследить работу внимания, развивать умение сосредотачиваться.

Время: 10 мин.

Инструкция. Воспитанники удобно сидят на стульях, положив руки на колени и переплетя пальцы рук, кроме больших. Большие пальцы свободны.

На команду "Начали!" Медленно вращают их друг вокруг друга с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы пальцы не касались друг друга. Все внимание сосредотачивается на этом движении. На команду «Стоп!» Упражнение прекращается. Длительность упражнения 5-10 минут. Кто-то, выполняя это упражнение, может заснуть. Это свидетельствует о наличии высокого уровня внушаемости.

5. Упражнение «Зеваки»

Цель: развивать активное внимание.

Время: 4 мин.

Инструкция. Участники идут по кругу, держась за руки, по сигналу психолога останавливаются, делают четыре хлопка, возвращаются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Тот, кто неправильно выполнил задание, выбывает из игры.

6. Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: выработать навыки автоматизма внимания.

Время: 10 мин.

Инструкция. Воспитанникам предлагается быстрее и точнее вычеркнуть в одной из колонок бланка букву «к». Успешность выполнения задания оценивается по времени выполнения и количеством допущенных ошибок - пропущенных букв. Чем меньше пропусков, тем больше успех. При этом нужно поощрять и стимулировать интерес.

Бланк с буквами

(на нем вы располагаете до 300 букв, чередуя с буквой К) (Возможен вариант для дошкольников).

7. Упражнение «Дыши и думай красиво»

Цель: снижать уровень эмоционального напряжения.

Время: 5 мин.

Инструкция. Закройте глаза, глубоко вдохните. Мысленно говорите:

- «Я-лев» - выдохни, вдохни;
- «Я - птица» - выдохни, вдохни;
- «Я - камень» - выдохни, вдохни;
- «Я - цветок» - выдохни, вдохни;
- «Я спокоен» - выдохни.

Когда очень волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать.

8. Общее обсуждение.

Время: 4 мин.

- Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия?
- Какое было у вас настроение?

Занятие 3.

Цель: развивать внимательность и наблюдательность.

Оборудование: текст рассказа «Муравей и голубка», мягкие игрушки, пазлы, карточки с вопросами, аудиозапись «Шум моря».

Время: 40 мин.

1. Игра «Пожелания»

Цель: содействовать созданию психологически комфортной атмосферы.

Время: 4 мин.

Инструкция. Дети сидят в кругу и, бросая мяч друг другу, говорят добрые пожелания.

2. Упражнение «Оцени свою внимательность»

Цель: способствовать развитию внимательности.

Время: 6 мин.

Инструкция. Психолог читает рассказ первый раз и пропускает предложение, затем читает целый текст, чтобы учащиеся могли обнаружить пропущенное предложение.

Рассказ «Муравей и голубка»

Муравью захотелось пить, и он спустился вниз к ручью. Но его накрыла волна, и он начала тонуть. Голубка, которая в то время пролетала мимо ручья, заметила это и бросила муравью веточку. Муравей вылез на веточку и таким образом спасся. На следующий день Муравей увидела, что охотник хочет поймать голубку в сеть. Она подлез к нему и укусила охотника за ногу. Охотник вскрикнул от боли и выпустил сетку. Голубка вспорхнула и улетела.

Вопрос:

1. Почему Муравей спустился к ручью?
2. Как его спасла Голубка?
3. Кто хотел поймать Голубку?
4. Что для этого хотел использовать охотник?
5. Куда укусил Муравей охотника?
6. Поймал ли охотник Голубку?

Озвучить, записать предложение, которое психолог пропустил во время первого чтения.

3. Упражнение "Слушай хлопки!"

Цель: активизация внимания.

Время: 4 мин.

Инструкция. Участники ходят по кругу. Когда психолог хлопает в ладоши один раз, они должны остановиться и встать в позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки - в стороны). Если психолог хлопает дважды, учащиеся должны стать в позу «лягушки» (присесть, ноги вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка -продолжают ходить.

4. Упражнение «Что изменилось»

Цель: развивать внимание.

Время: 6 мин.

Инструкция. Психолог ставит перед детьми от трех до семи игрушек и предлагает зажмурить глаза. И забирает одну игрушку. Открыв глаза, дети должны угадать, какая игрушка спрятана.

5. Упражнение «Составь целое»

Цель: развивать наблюдательность.

Время: 8 мин.

Инструкция. Разрезанные на части квадраты выдают каждому воспитаннику. Они должны самостоятельно составить фигуру.

6. Упражнение «Запретное слово»

Цель: развивать внимательность.

Время: 15 мин.

Инструкция. Психолог задает вопросы, а дети отвечают. Ответы могут быть какими угодно, только нельзя говорить одно запретное слово, о котором следует заранее договориться, например, слово «нет». Предупредить участников, что нужно быть максимально внимательными, потому что надо стараться «подловить». Задать вопрос:

Ты спишь в ванне?

Снег зеленый?

Ты умеешь летать?

Ты на Марсе?

Ты любишь сладости?

Ты умеешь чинить холодильники?

Дети должны найти такую форму ответа, чтобы выполнить правила игры. Ошибкой считается, если названо запретное слово или на вопрос не дан ответ. Только ребёнок ошибается, вы меняетесь ролями: он ставит вопросы, а вы отвечаете. Игру можно проводить, разделив участников на пары. Выигрывает тот, кто правильно отвечает на большее количество вопросов.

Игру можно усложнить, если ввести сразу несколько запрещенных слов, например «белый» и «голубой», не называть два раза один и тот же цвет.

Вопрос:

1. Был (а) ты в городе?
2. Какого цвета трава?
3. Был (а) ты в больнице?
4. Какого цвета халаты врачей?
5. Видел ли ты цветок ромашки?
6. Какого цвета у нее лепестки?
7. Какого цвета небо?
8. Какого цвета осенние листья?

9. Какого цвета вагона поезда?

10. Какого цвета листья подсолнечника?

11. Какого цвета снег?

12. Какое сейчас время года?

7. Упражнение «Хромой поводырь»

Цель: развивать внимание.

Время: 7 мин.

Инструкция. Предварительно выбирается из участников «хромой» поводырь и «слепой». «Хромой» связывают ногу веревкой. У «слепого» глаза завязаны повязкой. На полу полосы газет («трясина»), стулья («препятствия»). «Хромой» должен провести «слепого» так, чтобы тот не попал в трясины и не наткнулся на препятствия. После игры обсуждаются ощущения «слепых».

8. Упражнение «Сон на берегу моря»

Цель: сбросить усталость путем релаксации.

Время: 4 мин.

Инструкция. Дети слушают шум моря (аудиозапись). Психолог говорит, что им всем снится один сон. Вы находитесь на берегу моря. Дети должны увидеть во сне то, что они делали на занятии. Психолог сообщает, по которому сигналу дети проснутся. Пауза. Раздается сигнал. Дети спокойно «просыпаются» и по очереди рассказывают, что они видели во сне.

9. Общее обсуждение.

Время: 4 мин.

- Что я сегодня открыл нового?

Занятие 4.

Цель: развитие, переключение и объем внимания.

Оборудование: карточки с рисунками, листы А 4 с небольшими текстами.

Время: 45 мин.

1. Упражнение «Упражнение улыбки»

Цель: научиться снимать скованность лица с помощью улыбки. Создать и поддерживать положительный эмоциональный фон.

Время: 2 мин.

Инструкция. Все участники берутся за руки и дарят друг другу улыбки: каждый ученик возвращается к своему соседу и желает ему что-то хорошее, улыбается. Тот в свою очередь улыбается следующему соседу.

2. Упражнение «Слушай и запоминай»

Цель: развивать внимательность, переключение внимания.

Время: 10 мин.

Инструкция. Детям предлагается внимательно слушать слова, которые говорит психолог, и хлопать в ладоши каждый раз, когда случается название животного.

Внимание! Начали: шкаф, собака, лошадь, кровать, кот, поезд, воробей, машина, ворона, книга, корова, коза.

Воспитанников просят встать, когда они услышат название растения. Следует повторить, что не надо хлопать, а вставать и реагировать не на животное, а на растение.

Внимание! Начали: дорога, тигр, береза, пшеница, самолет, роза, змея, дуб, кукла, гриб, школа, ромашка.

Предложить учащимся поднимать руку, когда услышат названия профессий.

Внимание! Начали: вазон, учитель, врач, куртка, продавец, лилия, пекарь, компьютер, машинист, корова, судья, футболист.

Приседаем, когда называть сказочных персонажей.

Внимание! Начали: тропинка, мама, Колобок, Золушка, почтальон, Дюймовочка, попугай, Баба-Яга, автобус, Рукавичка, Круть и Траляля, окно.

3. Упражнение «Составить квартет»

Цель: улучшить организацию внимания.

Время: 7 мин.

Инструкция. Дети самостоятельно работают с карточками. До трех предметов обведены рамкой. Добавить еще один, который им подходит. Записать (или дорисовать четвертой предмет) номер нужного для квартета предмета.

Составить квартет.

4. Упражнение "Слушай звуки!"

Цель: стимулировать внимание.

Время: 4 мин.

Инструкция. Дети идут по кругу. Звучит нота нижнего регистра и дети становятся в позу «плакучей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят голова наклонена к левому плечу).

На звук в верхнем регистре, дети становятся в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад; следует смотреть на кончики пальцев рук).

5. Упражнение «Карикатура»

Цель: развитие произвольного внимания.

Время: 10 мин.

Инструкция. Участникам раздаются листы бумаги, с написанным небольшим текстом (5 предложений). В трех словах каждого предложения пропущены или переставлены буквы. Детям разрешается прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем они обмениваются текстами с товарищами по партии, которые в свою очередь, исправляют ошибки карандашом другого цвета.

6. Упражнение «Повторение фраз»

Цель: определить объем внимания.

Время: 10 мин.

Инструкция. Ученикам предлагается повторить фразы, которые называет психолог. Когда в определенной фразе ученик начинает ошибаться, заменять слова, предлагается вторая фраза такого же объема. Если это не выполняется - это предел объема внимания ученика.

Фразы читают ровным темпом, не спеша. Следует стараться произносить их одинаковым тоном, без особых интонаций и эмоциональных акцентов, чтобы не влиять на восприятие ребенка.

6 слогов. Дети, идите спать. Галя любит куклу.

7 слогов. Карта висит на стене. Чашка стоит на столе.

8 слогов. Жеребенок бежит по дороге. В лесу поют птицы.

9 слогов. Кошка побежала за мышкой. Зимой на улице холодно.

10 слогов. Посмотрите в окошко на детей. Маленький песик замерзает.

11 слогов. Летом солнце сильно греет. Книга и карандаш лежат на столе.

12 слогов. Наседка повела своих цыплят гулять. Уточка быстро плавает по озеру.

13 слогов. Поросята любят кататься в луже. Сердитый мороз покрасил детям щечки.

14 слогов. Мама рассказывает своим детям сказку. Дети пошли в лес по грибы и ягоды.

15 слогов. Лиса залезла в курятник и украл петуха. Страшная буря разрушила домик рыбака.

16 слогов. Пчела летит на душистый цветок за сладким медом. Первый чистесенький снежок падает на мерзлую землю.

17 слогов. Мама ходила сегодня в сад и принесла нам груши. Весной прилетела птица и начала выть гнездышко.

18 слогов. Петрик любит сказку про серого волка и хитрую лисичку. Бабушка и Настя ходили утром гулять в лес.

19 слогов. Летом после дождя дети очень любят бегать босиком. Во время дождя птицы в лесу перестают петь свои песни.

20 слогов. Мама подарила Кате книгу с яркими рисунками. Сегодня утром дети очень хорошо убрали свою комнату.

21 слог. Мальчики ходили в лес гулять и поймали там мало зайчонок. Наташа выучила стихи, положила книгу в сумку и пошла гулять.

22 слога. Маленькие котята целыми днями играют и играют друг с другом. После лета наступает осень и каждый становится все холоднее.

- Хороший объем внимания: воспроизведено 17-22 слогов.
- Удовлетворительный объем: 11-16 слогов.
- Неудовлетворительный объем: до 10 слогов.

7. Упражнение «Слушаем себя»

Время: 4 мин.

Инструкция. Ученики слушают с зажмуренными глазами спокойную, тихую музыку. По окончании музыки открывают глаза и рассказывают, что они чувствовали.

8. Общее обсуждение

Время: 4 мин.

- В каком цвете вы сегодня почувствовали это занятие

Занятие 5.

Цель: развитие концентрации внимания.

Оборудование: картинки с бегемотиками и снеговиками, игровое поле 3*3, пластилин, картинки с изображением животных и птиц, релаксационная музыка.

Время: 45 мин.

1. Упражнение "Здравствуйте!"

Цель: создание положительного настроения, настроения на работу.

Время: 2 мин.

Инструкция. Звучит музыка, дети двигаются хаотично, здороваются друг с другом за руку. В конце игры проводится обсуждение: кто какие чувства испытывал во время упражнения.

2. Упражнение «Красный карандаш»

Цель: развивать внимание.

Время: 7 мин.

Инструкция. Участникам даются картинки с бегемотами и снеговиками. Задача учащихся исправить красным карандашом чего не хватает бегемотам и что нужно дорисовать снеговикам.

Бегемотикам чего-то не хватает. Исправьте ошибки красным карандашом.

Что, по твоему мнению, нужно дорисовать снеговикам? Дорисуй красным карандашом.

3. Игра «Шерлок Холмс»

Цель: развивать наблюдательность.

Время: 13 мин.

Инструкция. Ученики делятся на пары. Один из детей выполняет роль Шерлока Холмса (английский детектив), который внимательно рассматривает внешность своего партнера, а потом отворачивается или выходит из комнаты. Партнер меняет некоторые детали своего внешнего вида и предлагает «детективу» угадать, что он изменил. Затем учащиеся меняются ролями.

4. Упражнение «Ухо-нос»

Цель: развивать и совершенствовать внимание.

Время: 4 мин.

Инструкция. По команде «Ухо!» Дети должны схватиться за ухо, по команде «Нос» - за нос. Психолог выполняет действия вместе с детьми, но через некоторое время специально «ошибается». Ученики не обращая внимания на «ошибки» психолога, должны показывать только ту часть лица, которая называется. Время выполнения 5 минут.

5. Упражнение «Муха»

Цель: развивать концентрацию внимания.

Время: 10 мин.

Инструкция. Для этого упражнения нужна доска, на которой расчерчено игровое поле размером 3 * 3 клетки, и небольшой кусок пластилина. Пластилин выполняет роль «дрессированной мухи». Движение «мухи» из одной клетки на другую происходит через команды, она вежливо выполняет. Существует четыре команды вверх, вниз, вправо, влево. Исходное положение «мухи» - центральная ячейка игрового поля. Дети сидят спиной к игровому

полю. Команды подаются учащимися по очереди. Задача - не допустить выхода «мухи» за пределы поля.

Если кто-то выводит «муху» за пределы поля, дается команда «Стоп» и возвращают «муху» на центральную клетку. Игра начинается сначала.

6. Упражнение "Кто как говорит?"

Цель: развивать активное внимание.

Время: 4 мин.

Инструкция. Участникам предлагается рисунки с изображением животных и птиц. Они должны внимательно рассмотреть их и назвать те, на которых изображены существа, которые «разговаривая», произносят звук «у».

Отобрав картинки, ученики иллюстрируют их: называют, кто нарисован, и показывают, как он «разговаривает».

Петух - ку-ка-ре-ку. Сова - ух-ух. Кошка - мяу. Волк - у-у-у.

7. Упражнение «Аутотренинг»

Цель: снять усталость.

Время: 3 мин.

Инструкция. Под тихую музыку дети занимают удобную позу и закрывают глаза. Пытаются расслабиться, повторяя: «Мое тело расслаблено, теплое, тяжелое».

8. Общее обсуждение.

Время: 4 мин.

Что я сегодня открыл нового?

Занятие 6.

Цель: развитие произвольного внимания и памяти.

Оборудование: плотный лист бумаги, белые гладкие обои, картинки с ошибками, цветные карандаши.

Время: 45 мин.

1. Игра «Встаньте те, кто ...»

Цель: продолжить знакомство, разогрева группы.

Время: 4 мин.

Инструкция. Дети сидят в кругу. В центре - психолог, количество стульев меньше на один от количества участников. Психолог говорит: «Встаньте те, кто ...» и называет определенную примету (например, кто любит мороженое, урок физкультуры, красный цвет). Те, которые считают, что примета им подходит, встают и пытаются занять свободное место, кроме стула, расположенного рядом с психологом.

2. Упражнение «Сколько окон в комнате».

Цель: развивать наблюдательность.

Время: 15 мин.

Инструкция. Нарисовать план-схему нашего села(города). Для проведения требуется большой плотный лист бумаги, а также белые гладкие обои. Учащиеся вырезают картонные квадраты или прямоугольники, которые будут обозначать разные дома.

Улица, на которой размещена наша школа будет отправной точкой в составлении плана. Но вскоре к ней добавят другие улицы нашего села и дома, расположенные вдоль этих улиц. (Ученики рисуют дороги, мастерят дома, которые встречаются на пути).

Обсуждение:

- Понравилось выполнять задание?
- Что было выполнять легче, а что - труднее?
- Легко было вспомнить все дома, которые встречаются на пути в школу? Кто не смог сделать этого?
- Как вы думаете, почему случались ошибки во время рисования схемы нашего села?

3. Упражнение «Карлики и

великаны» Цель: развивать внимание.

Время: 4 мин.

Инструкция. По команде «карлики» дети приседают, по команде «великаны»- встают. Психолог выполняет движения вместе с детьми. Команды даются по-разному и в разном темпе.

4. Упражнение «Дать оценку художнику»

Цель: развивать внимательность. Время: 10

мин.

Инструкция. Участникам предлагается рассмотреть рисунки. Необходимо самостоятельно обнаружить в изображениях какие-то необычные элементы (пробелы, ошибки, другие неточности). Инструкция имеет несколько замаскированный характер: она ориентирует ученика на поиск ошибок (они есть в каждом рисунке), а предлагает поставить художнику оценку за его работу.

Оценка результатов

Названы 18-20 ошибок - высокий уровень наблюдательности;

14-17 - выше среднего;

9-13 - средний;

6-8 - ниже среднего;

до 6 - низкий.

5. Упражнение «Цветные карандаши»

Цель: развитие произвольного внимания и памяти.

Время: 4 мин.

Инструкция. Участникам показывают 5 цветных карандашей. Они отворачиваются, а психолог забирает один карандаш. Нужно угадать, какой именно забрали карандаш. Можно потом усложнить - убрать два, а потом три карандаши.

6. Релаксация «В гору по радуге»

Время: 4 мин.

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Инструкция. Станьте в круг, закрыть глаза. Глубоко вдохнуть, представляя, как вы Забираетесь вверх по радуге. Выдохнув, съедят с ней, как с горки.

7. Общее обсуждение.

Время: 4 мин.

- Дети обсуждают, что нового они сегодня узнали.
- Какое упражнение было самым интересным?

Занятие 7.

Цель: совершенствовать развитие переключения и распределения внимания.

Оборудование: бланк с буквами, карточки с рисунками, релаксационная музыка.

Время: 40 мин.

1. Упражнение «Здравствуйте!»

Цель: активизировать работу группы.

Время: 4 мин.

Инструкция. Дети сидят в кругу, психолог выбирает двух игроков. Звучит музыка, ученики идут по кругу с закрытыми глазами и здороваются с учениками. Затем выбирают четверо игроков, и так далее, пока не будет играть вся группа.

Обсуждение: что чувствовали вы, когда здоровались с закрытыми глазами?

2. Упражнение «Площадка у центра»

Цель: развивать внимание и зрительную память.

Время: 6 мин.

Инструкция. Из памяти подробно описать площадку у центра, то, что дети видели много раз. Описания участники делают устно, другие участники дополняют ответы.

3. Упражнение "Что лежало на столе?"

Цель: развивать внимание.

Время: 5 мин.

Инструкция. На столе на скатерти лежат следующие предметы: лимон, помидор, груша, яблоко, чашка, тетрадь, часы, булочка, линейка, кусочек мела. Затем предметы накрывают. Нужно запомнить эти предметы.

4. Упражнение «Модель»

Цель: развивать наблюдательность.

Время: 10 мин.

Инструкция. Участники объединяются в тройки. Один ребёнок - «модель», два других - эксперты. Экспертам необходимо рассмотреть модель. После этого они отворачиваются в разные стороны, начинают по очереди описывать модель. Кто называет больше особенностей модели, то выигрывает.

5. Упражнение "Кто быстрее?"

Цель: совершенствовать развитие переключения и распределения внимания.

Время: 7 мин.

Инструкция. Участникам предлагается быстрее и точнее в тексте бланка зачеркнуть букву «к» вертикальной чертой, а букву «р» - горизонтальной. Время выполнения задания 7 минут.

Бланк с буквами

(до 300 букв с чередующимися иногда буквами Р и К)

6. Упражнение «Корзина»

Цель: развитие внимания.

Время: 5 мин.

Инструкция. Участникам предлагается разделить карты с указанными предметами на группы по одной существенной чертой.

Установка: отберите в вазу, корзину или шкаф предметы, указанные на картах.

Карты: яблоко, огурец, пальто, туфли, носки, лук, груша, свекла, шляпа, помидор, персик, платье, костюм, слива, капуста, морковь.

7. Упражнение «Сбрось усталость»

Цель: развивать процессы саморегулирования, снятия психоэмоционального напряжения.

Время: 3 мин.

Инструкция. Участники становятся произвольно, широко расставив ноги, согнув их слегка в коленях. Далее наклоняются вперед, свободно опускают руки, наклоняют голову к груди, приоткрыв рот. Слегка покачиваются из стороны в сторону, вперед-назад, затем резко встряхивают головой, руками, ногами, телом.

8. Финальное обсуждение.

Время: 3 мин.

Что больше всего запомнилось из сегодняшнего занятия.

Занятие 8.

Цель: развитие концентрации внимания.

Оборудование: картинки с предметами, карточки с предложениями.

Время: 45 мин.

1. Игра "Здравствуйте!"

Цель: активизировать работу группы.

Время: 2 мин.

Инструкция. Звучит музыка, дети двигаются хаотично и здороваются друг с другом. На первом этапе учащиеся приветствуют друг друга «английском», на втором - «японской», на третьем - «как будто не виделись сто лет».

2. Упражнение «Чего не хватает»

Цель: развивать наблюдательность.

Время: 10 мин.

Инструкция. Детям последовательно показывают картинки. На каждой изображен отдельный предмет. Среди этих карт зачетные, остальные - камуфляжные. Особенностью является отсутствие на рисунке или

неправильное изображение определенной детали. Камуфляжные карты - это обычные рисунки, без каких-либо искажений.

Детям предлагается внимательно рассмотреть очередной рисунок и сказать, нравится ли он, хорошо выполнен.

Все изображенные предметы детям хорошо знакомы: стол без одной ножки, ножницы без шурупа, карандаш без стержня, кот без ушей, часы без стрелки, машина без колеса, пиджак без одного рукава, рыба без плавника, чайник без носика, телефон без проволоки, зонт без ручки, до без крыши.

На рассмотрение рисунка расходуется 1-1,5 мин.

3. Игра «Съедобное - несъедобное»

Цель: создание положительного эмоционального фона, развитие внимания.

Время: 6 мин.

Инструкция. Все участники становятся в ряд лицом к психологу, на определенном расстоянии от него. Психолог каждому участнику по очереди называет предмет и бросает небольшой мяч или мягкую игрушку. Если названный предмет съедобный - ученик должен поймать мяч, если несъедобный - отбить. За каждый правильный ответ ребёнок передвигается на один шаг к психологу. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до психолога.

4. Упражнение «Плутанка»

Цель: развитие внимания.

Время: 5 мин.

Инструкция. В предложении перепутаны местами слова. Надо расставить их так, чтобы получить правильное предложение.

1. В, поют, хоре, девушки.
2. Саша, лыжах, катается, на.
3. Девочка, рисует, альбоме, в.
4. С, птица, клетки, вылетел.

5. Упражнение «Полевые тренировки»

Цель: концентрация внимания в условиях реальных ситуаций.

Время: 6 мин.

Инструкция. Каждый участник получает от психолога задачи, на которой он будет сосредоточен во время упражнения. Участники должны выполнять какое-то школьное задание, представив, что они находятся в школе во время перерыва или дома среди всех родственников. Нужно вспомнить и повторить какую-то учебную тему при условии, что ученику стараются навредить, все время отвлекают, ставят ненужные вопросы. Работа продолжается 5 мин. Задача учащихся - полностью сосредоточиться и не отвлекаться на раздражители.

6. Упражнение «Найди общее»

Цель: развитие внимания.

Время: 10 мин.

Инструкция. Участникам предлагается распределить карточки с указанными предметами на группы так, чтобы в каждой группе предметы имели нечто общее: опята, дуб, слива, яблоко, малина, лисички, клубника, ива, тополь, слива, ежевика, груши, черники.

7. Упражнение «Ток»

Время: 4 мин.

Инструкция. Дети становятся в круг. Держась за руки, передают по кругу «ток» (по цепочке, друг другу жмут руки и говорят, что им больше понравилось на занятиях).

8. Общее обсуждение.

Время: 3 мин.

- Какое упражнение понравилось больше всего?
- Какое у вас настроение?

Занятие 9.

Цель: развитие внимания методом мнемотехники.

Оборудование: набор открыток или картинки детского лото, платочек.

Время: 45 мин.

1. Упражнение «Рукопожатие»

Цель: создание положительного настроения, настроения на работу.

Время: 2 мин.

Инструкция. Воспитанники должны поздороваться друг с другом таким образом: объятия; рукопожатия; потереться носами.

2. Упражнение «Домино»

Цель: расширение возможностей внимания методом мнемотехники.

Время: 10 мин.

Инструкция. Для проведения данного упражнения понадобится набор открыток или картинки детского лото. Дети садятся за стол. Каждому дается по несколько карт так, чтобы не было видно рисунка. Первый ребёнок берет одну карточку, кладет ее рисунком вверх и начинает рассказ. Это может быть сказка, фантазия, юмористический рассказ, которое обязательно включает в свой сюжет изображенную на картинке вещь. Далее передается слово соседу, который переворачивает свою картинку и продолжает сюжет. Упражнение продолжается по кругу, пока не закончатся карты. По окончании упражнения психолог раскладывает все карты на столе и предлагает ученикам сложить их в том порядке, в котором они были использованы во время упражнения.

3. Игра «Флажки»

Цель: с помощью игры совершенствовать внимание.

Время: 4 мин.

Инструкция. Когда психолог поднимает красный флажок, дети должны подпрыгнуть, зеленый - всплеснуть в ладоши, синий - шагать на месте.

4. Упражнение «Ералаш»

Цель: развитие внимания.

Время: 4 мин.

Инструкция. Наведите порядок в стихотворении, и тогда исчезнет ералаш (беспорядок в стихотворении).

Злой кабан сидел на ветке.

Пароход сидел в клетке.

Соловей давал гудок ...

5. Упражнение «Одежда»

Цель: развивать внимательность, переключения внимания.

Время: 6 мин.

Инструкция. Детям предлагается хлопнуть в ладони, когда называется предмет одежды, два раза - когда предметы обуви.

Слова: пальто, суп, туфли, кофта, сандалии, пирог, юбка, шляпа, кроссовки, сапожки, вареники.

6. Игра «Платок»

Цель: с помощью игры развивать внимание.

Время: 10 мин.

Инструкция. Дети становятся в круг. Один ребенок с платком бежит или ходит сзади круга и незаметно кладет платочек у кого-то за спиной. Потом он еще раз обходит круг, если за это время новый владелец платочка не появится, считается, что он проиграл. Если он заметит платочек у себя за спиной, то должен догнать ведущего и коснуться платком. Если ребенок догнал, то ведущим становится другой ребенок, если нет, то ведущим остается прежним.

7. Релаксация «Унисон»

Время: 4 мин.

Инструкция. Дети становятся в круг и начинают петь звук «у». Прислушиваясь к соседям, они пробуют создать унисон.

8. Общее обсуждение.

Время: 3 мин.

- Какие впечатления от занятия?

Занятие 10.

Цель: развивать и совершенствовать внимание.

Оборудование: две одинаковых картинки, кукла.

Время: 40 мин.

1.Игра «Встреча друзей»

Цель: создание позитивной атмосферы.

Время: 2 мин.

Инструкция. Ученики становятся в круг. Психолог рассказывает стихотворение, ученики повторяют его и выполняют определенные движения.

Все вместе

Станем дружно мы в круг.

Сколько друзей - посмотри вокруг.

Руку друга протяну -

Ссору с другом не стану.

Будем дружно работать,

Правила игры не забывать.

2. Упражнение «Найди отличия»

Цель: развивать и совершенствовать внимание.

Время: 5 мин.

Инструкция. Психолог показывает ученикам два почти одинаковых рисунка и просит найти, чем один рисунок отличается от другого.

3. Упражнение «Охарактеризуйте предмет»

Цель: развитие слухового внимания. Время:

10 мин.

Инструкция. Учащимся предлагается определить предлоги, которыми можно охарактеризовать предметы.

Участникам раздают листы бумаги, разделенные пополам и с надписями: ель и ручей. На отдельном листе указаны предлоги, которыми можно описать указанный предмет. Задания для детей: на полученном листе с существительными, под каждым из них указать предлоги, которые их характеризуют: звонкий, бурный, пушистый, вечнозеленый, прозрачный, высокий, разговорчивый, праздничный, чистый, веселый, украшенный.

4. Упражнение «Зверушки»

Цель: развитие моторно-двигательной вниманиа.

Время: 5 мин.

Инструкция. Воспитанники передвигаются по кругу. Детям предлагают выполнять по команде двигательные действия, имитирующие животных:

- «зайчик» - прыгают;
- «раки» - пятятся;
- «лошади» - тикают;
- «гуси» - ходят, помахивая руками
- «аист» - ходить, высоко поднимая ноги.

5. Упражнение «Лишний предмет»

Цель: развивать внимательность.

Время: 4 мин.

Инструкция. Участники делятся на группы.

Задача: найти лишний предмет, так чтобы остались однородные предметы: *помидор, масло, щенок, слива, молоток, тигренок, хлеб, сыр, корова, мороженое, жеребенок, клещи, яблоко, пила, вишня, гвоздь.*

6. Упражнение «Пропусти число»

Цель: развитие слухового внимания.

Время: 4 мин.

Инструкция. Психолог предлагает детям сосчитать вслух, причем числа, содержащие 3 или делящиеся на 3, следует пропускать. Вместо этих цифр необходимо произнести «Хороший я»

7. Игра «Вот здесь что-то не так»

Цель: развивать слуховое внимание

Время: 7 мин.

Инструкция. Психолог получает куклу Тимоша. Тимоша обращается к детям: *«Здравствуйте, дети! Что вам расскажу! Иду я вчера по дороге,*

солнышко светит, темно, листочки синие под ногами шуршат. И вдруг из-за угла как выскочит собака, как залает на меня: «ку-ка-ре-ку» - и рога наставляет. Я испугался и убежал. »

«Иду по лесу. Вокруг машины ездят, светофоры мигают. Вдруг вижу - гриб, на веточке растет, среди зеленых листочков скрылся. Я подпрыгнул и сорвал его»

Учащиеся должны сказать, что было неправильно в рассказах Тимоши.

8. Общее обсуждение.

Время: 4 мин.

- Что больше всего понравилось на занятиях?
- Какое упражнение больше всего понравилась?
- Какое у вас настроение?