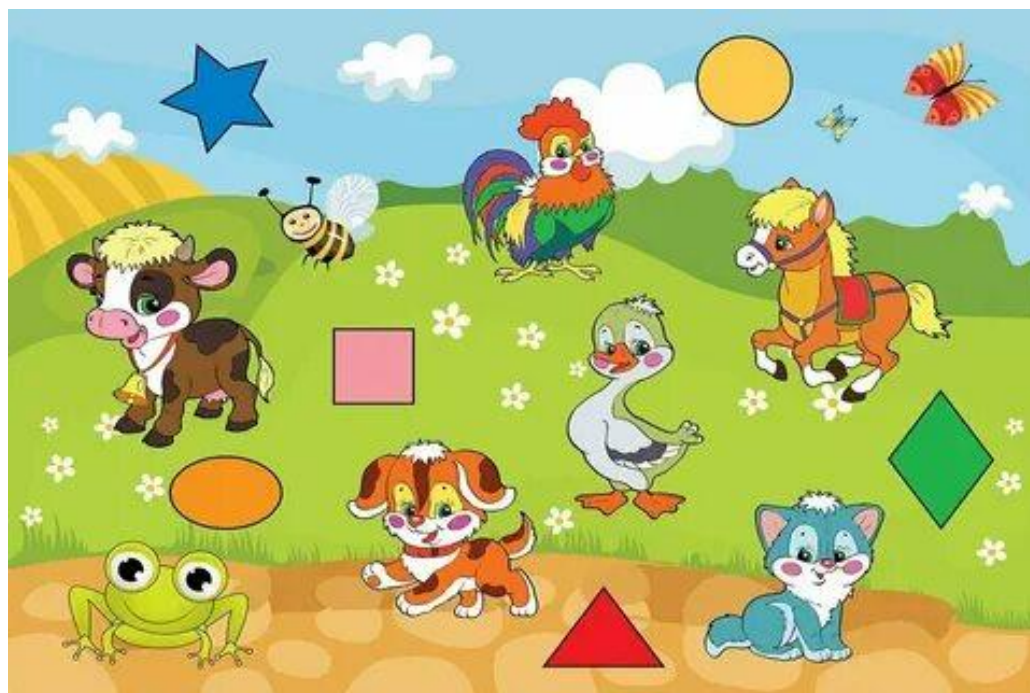


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по социально-личностному развитию детей №40 "Радость»  
города Новочебоксарска Чувашской Республики



**Консультация для родителей «Как помочь ребенку стать  
внимательным. Игры и упражнения»**

Современное общество развивается динамично и требует всесторонне развитых личностей. Поэтому не случайно педагогами делается акцент на развитие внимания детей до 6 лет.

Многие родители задаются вопросом: как научить ребенка быть внимательным, сосредоточенным и сконцентрированным. Что означает слово внимательность?

**Внимание** – это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенный объект. Объектом внимания может быть все, что угодно – это предметы, явления, отношения, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир. Из окружающего мира на нас одновременно воздействует большое количество источников информации. Усвоить всю информацию невозможно, какой-то момент – необходимо. Эту функцию психической деятельности и выполняет внимание.

Выделяют 3 вида внимания:

1. Непроизвольное
2. Произвольное
3. Послепроизвольное.

Рассмотрим по подробнее:

- Непроизвольное внимание возникает как бы само собой, без усилий воли. В сознании детей фиксируется то, что эмоционально, значимо, имеет яркую окраску, необычную форму.

- Произвольное внимание возникает с возрастом, в процессе игры, обучения и общения со взрослыми начинает формироваться, оно требует от ребенка волевых усилий. Приходится делать не то, что хочется, а то, что необходимо.

- Послепроизвольное внимание в процессе игры, общения, работы может возникнуть интерес, увлеченность, которые обычно снижают волевое напряжение.

**Для самостоятельного определения уровня внимания ребенка можно использовать простые игры:**

Найди 5 отличий (две одинаковые картинки, за исключением нескольких деталей).

Найди одинаковую пару.

Найди спрятанный треугольник/квадрат/круг на картинке.

Лабиринт (нельзя использовать карандаш, поиск выхода только глазами).

Так легко понять – может ли ваш малыш проявить усидчивость и справиться с заданием.

**Как развить внимание у ребенка: важные условия**

1. **Свежий воздух.** Убедитесь, что ребенок имеет достаточно времени для игр на открытом воздухе. Исследования показывают, что существует прямая зависимость между физическими упражнениями, коэффициентом интеллекта (IQ) и успеваемостью.

Поощряйте игры на развитие крупной моторики, которые развивают координацию движений:

- догонялки,
- прятки,
- футбол,
- вышибалы и др.

2. **Дыхание.** Дети с плохой концентрацией часто имеют неглубокое и неэффективное дыхание. Без достаточного количества кислорода мозг и тело не могут функционировать должным образом. Игрушки, которые поощряют непрерывные выдохи, являются превосходными тренажерами для улучшения дыхательной функции ребенка. К ним относятся:

- мыльные пузыри,
- свистки,
- духовые инструменты,
- воздушные шары (их надувание).

3. **Рукоделие.** Ручная работа является идеальным средством, позволяющим улучшить концентрацию внимания, зрительно-моторную координацию и обрести навыки решения проблем. В зависимости от увлечений и склонностей ребенка, это может быть:

- шитье кукол,
- вязание игрушек,
- бисероплетение,
- сборка и покраска деревянных моделей самолетов, кораблей и т. д.

4. **Настольные игры** развивают не только концентрацию внимания, но и социальные навыки, спортивный азарт и волю к победе. Также хорошим выбором будут: пазлы, головоломки, логические игры.

5. **Чтение.** Начните читать ребенку как можно раньше и делайте это регулярно. Время чтения должно быть ограничено возможностями концентрации внимания вашего ребенка. После чтения просите малыша пересказать вам историю. Поощряйте его использовать слова-последовательности: потом, после этого, в это время, в прошлом, тогда. Спрашивайте о возможных вариантах продолжения истории.

Выбирайте произведения, которые нравятся малышу и вызывают интерес, чтобы чтение стало любимым ритуалом.

6. **Помощь.** Привлекайте ребенка к приготовлению еды и помощи по дому. Давайте ему поручения, чтобы он чувствовал себя значимым помощником. Также будет полезно завести домашнего питомца, которого хочет ребенок, и часть обязанностей по уходу за новым членом семьи возложить на ребенка.

7. **Поддержка.** Если у ребенка что-то не получается, не спешите выполнить это вместо него. Будьте рядом, подбадривайте, сохраняйте его веру в свои способности. Так вы

научите ребенка терпеть разочарование и пробовать снова и снова, пока навык не будет освоен.

**8. Правильный рацион питания.** Конечно, одним правильным питанием хорошую память у ребенка не развить, но есть базовые продукты, в которых содержатся вещества, необходимые для улучшения мозговой деятельности, а значит, и для улучшения памяти. Поэтому включите в рацион питания своего ребенка жирную рыбу, бананы, грецкие орехи, морковь, шпинат, брокколи. Да, дети не в восторге от некоторых из этих продуктов, но они хотя бы в небольших количествах должны присутствовать в меню ребенка.

Внимание можно и нужно развивать. Дошкольнику это сделать очень трудно. Ему нужно помочь научиться управлять своим вниманием, и главными помощниками ребенку могут стать мама и папа.

Вот условия, при соблюдении которых можно развивать у ребенка необходимое качество:

1. Занятия по тренировке внимания должны быть регулярными и продолжаться в течение сколь угодно долгого времени, пока не появятся нужные результаты.
2. Родителю самому должны быть интересны задания, которые он предлагает ребенку, чтобы можно было выполнить упражнения вместе.
3. Во время занятия родитель должен быть спокойным и доброжелательным.