



Тренируем внимание

Подготовила: Соколова Н.В.,
педагог-психолог I кв. категории

Одной из причин низких показателей на выпускных экзаменах является недостаточная сформированность внимания.

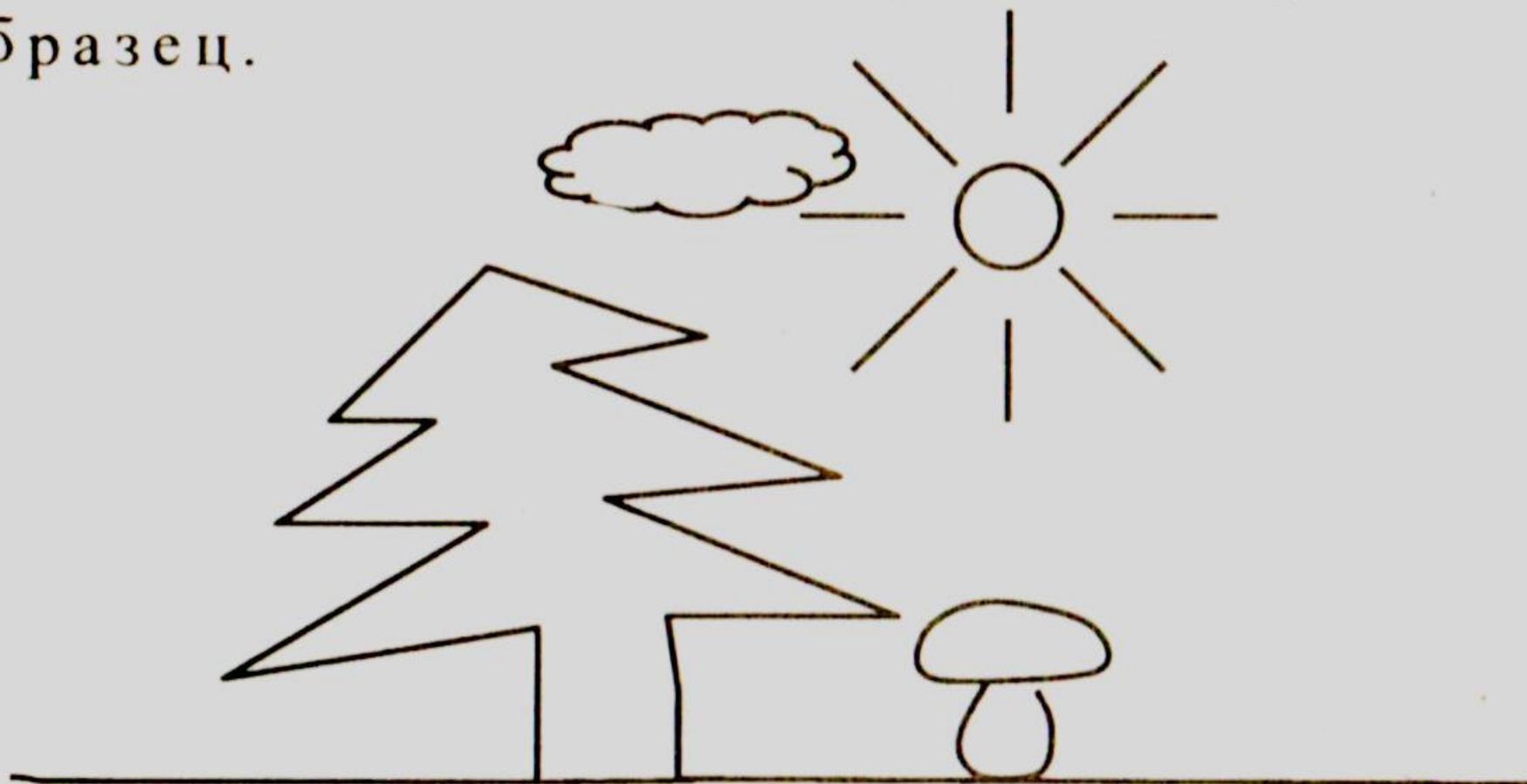
Внимание – это сосредоточенность сознания и его направленность на что-либо, имеющее значение для человека. Внимание улучшает результат других психических процессов – таких, как запоминание, мышление, воображение, но не существует само по себе.

Тренировка внимания позволяет улучшить показатели работы мозга.

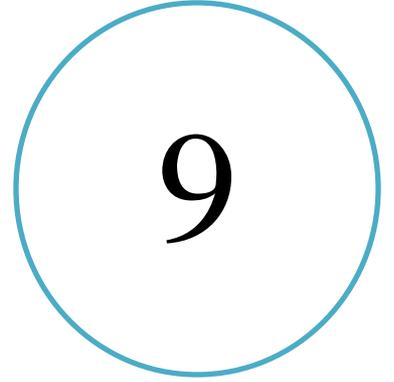
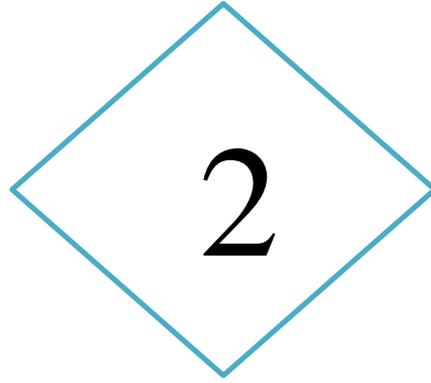
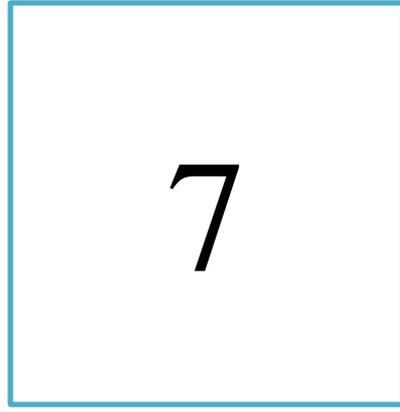
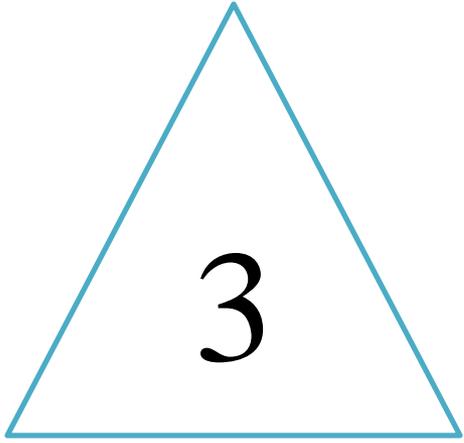
Задание 1. Нарисуйте на листе бумаги
одновременно двумя руками
по образцу рисунок «Гриб под елью».

Солнце и облако нарисуйте с закрытыми глазами

Образец.



Задание 2. Посмотрите на рисунок на следующем слайде в течение 2 с. Постарайтесь запомнить все, что увидите на нем.



Какие фигуры были нарисованы?

Какие цифры были вписаны в
каждую фигуру?

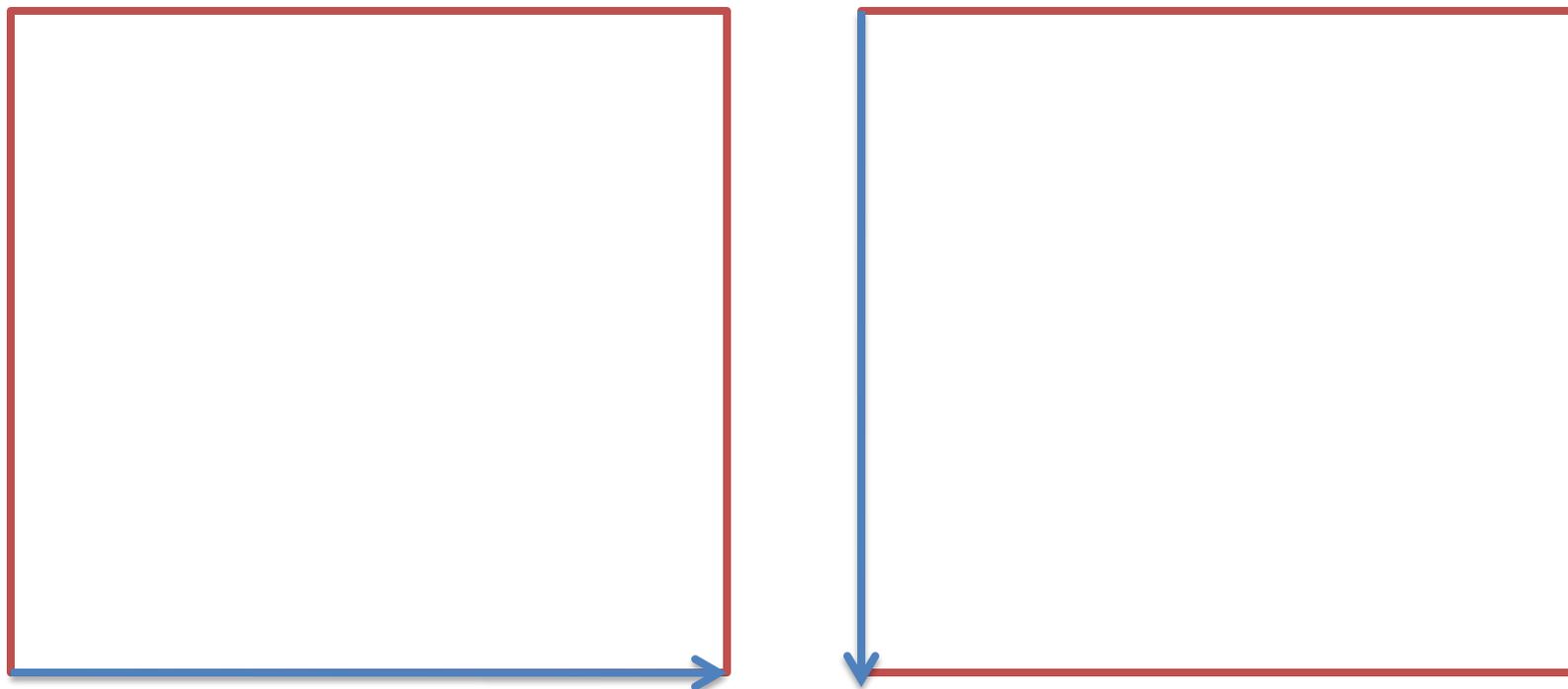
Проверь себя.

Задание 3. Дыхательно- координационные упражнения

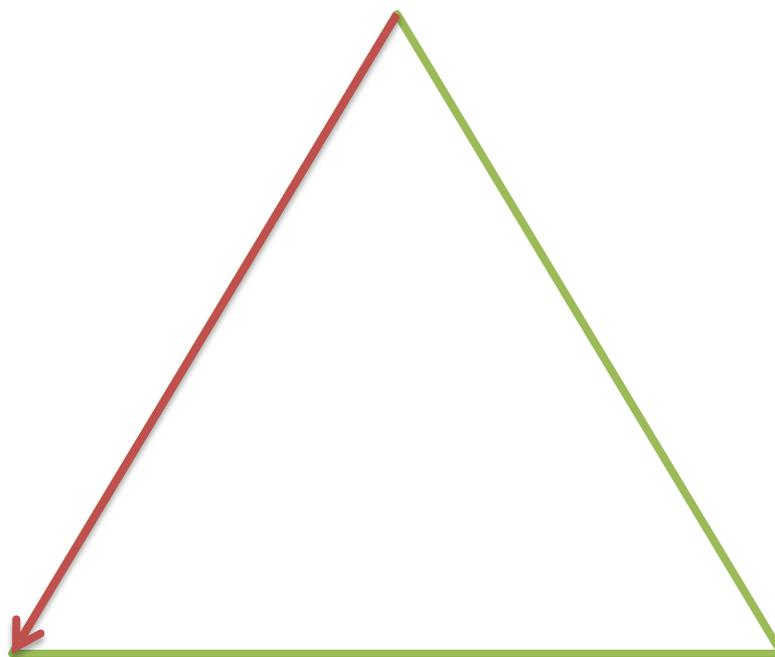
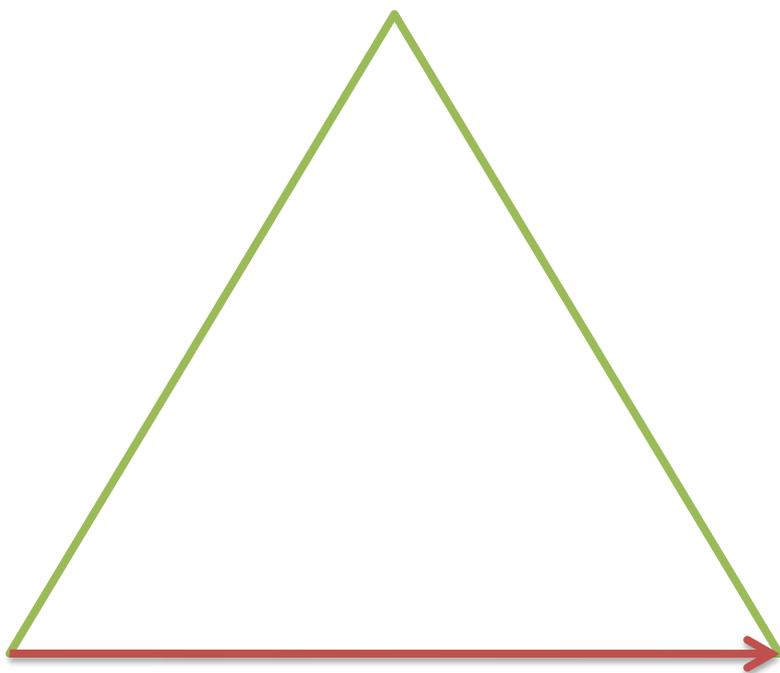
Данные упражнения направлены на активизацию и энергетизацию работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, снятие мышечного напряжения.

Необходимо одновременно (синхронно) двумя руками нарисовать фигуры в воздухе. Начинать рисовать фигуры нужно с разных точек (углов), как показано на следующих слайдах.

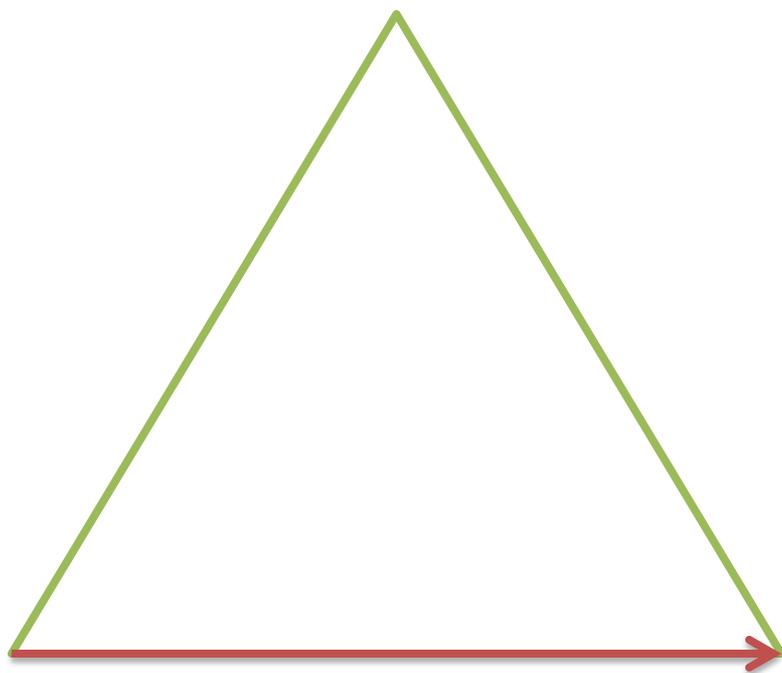
Дыхательно-координационные упражнения



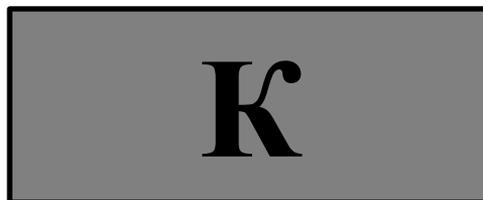
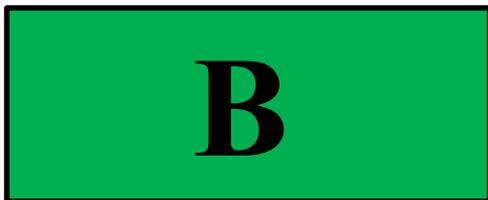
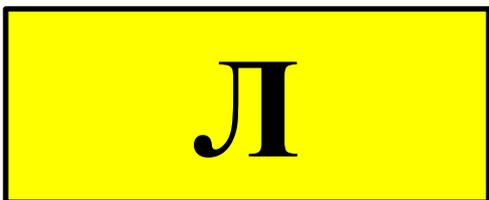
Дыхательно-координационные упражнения



Дыхательно-координационные упражнения



Задание 4. Запомни буквы и цвет
карточек



Запиши свои ответы на листе бумаге.

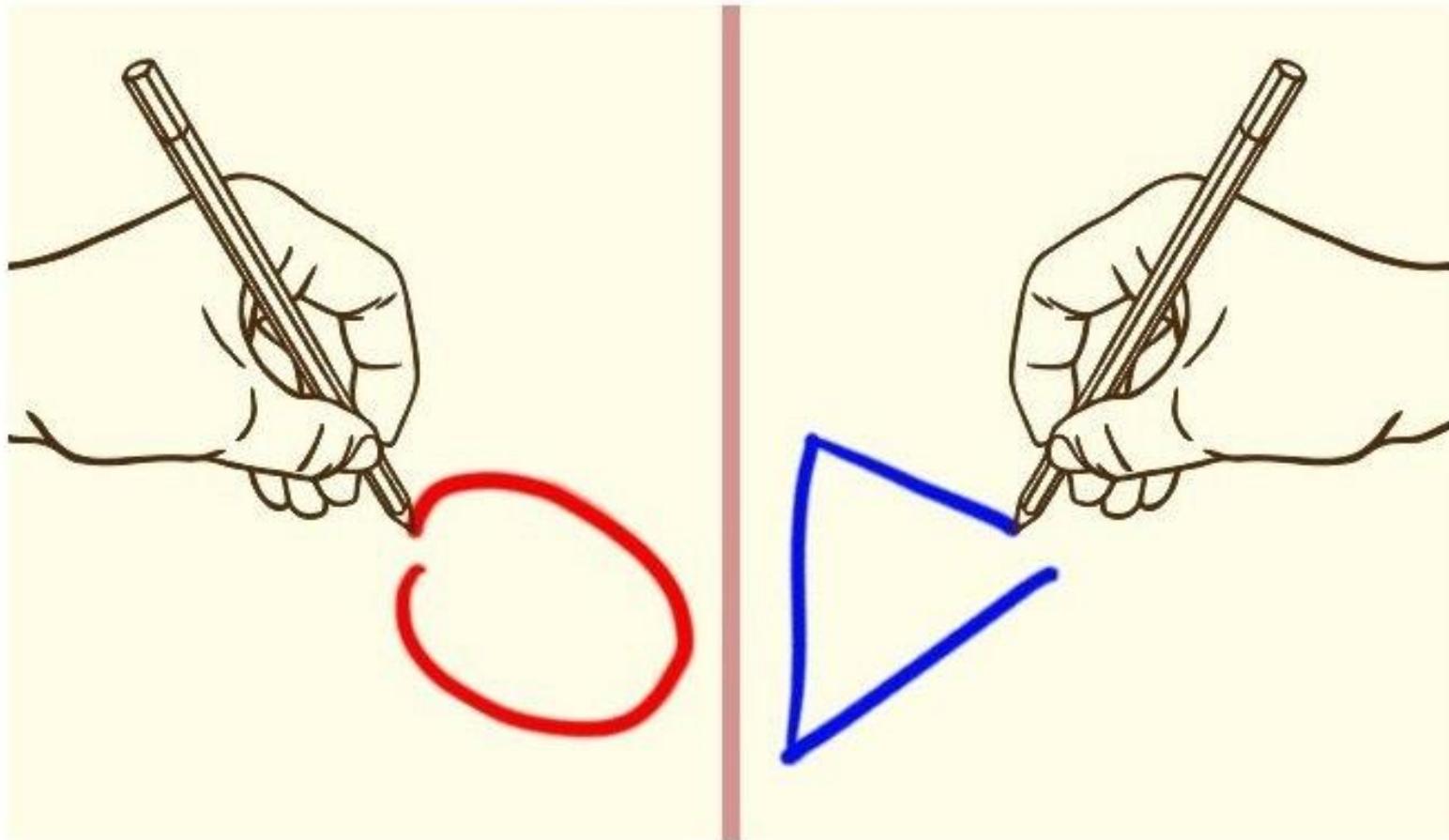
Проверь себя.

Разноцветный текст

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

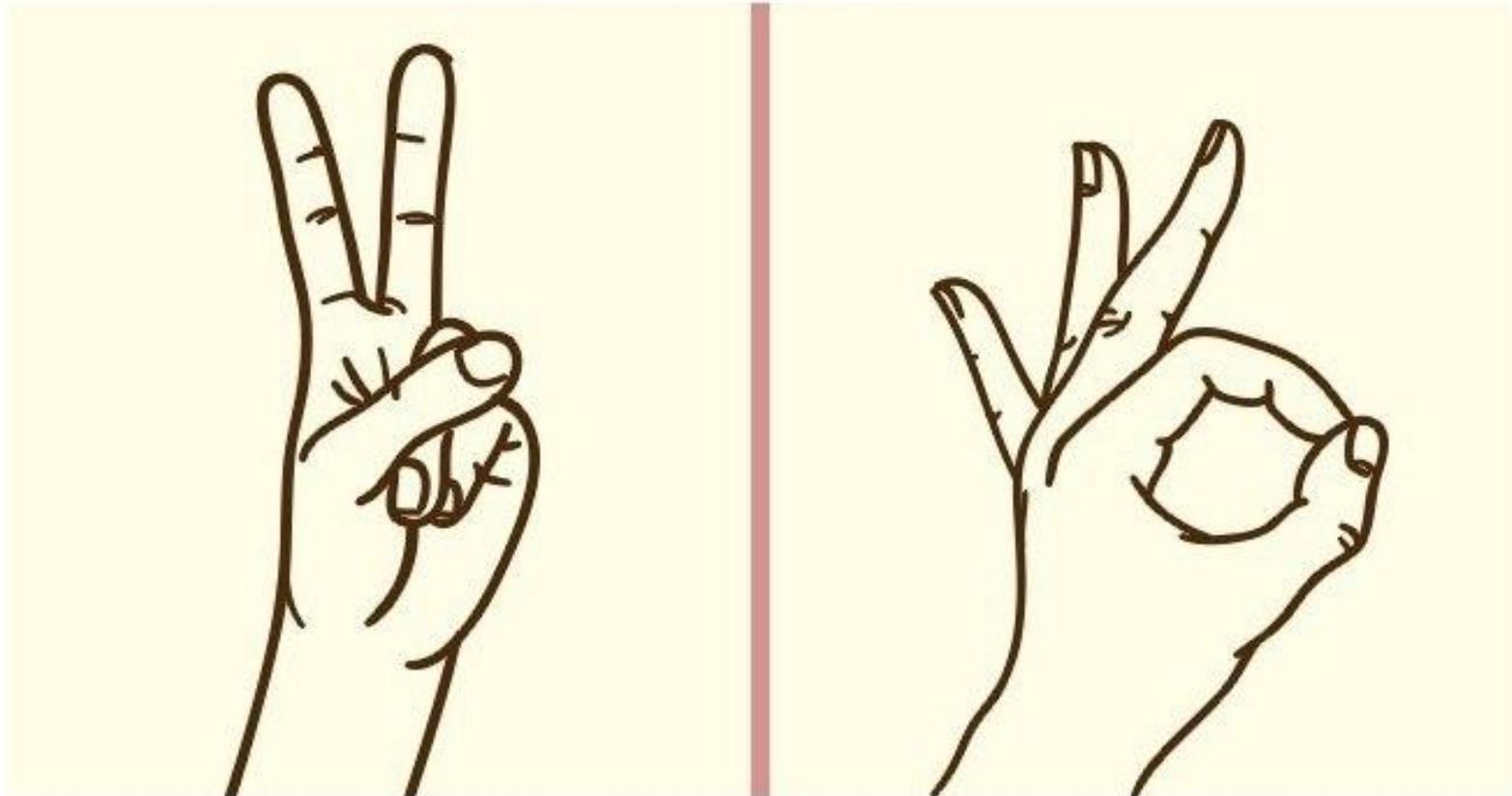
Синхронное письмо



Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку — по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов.

- **Польза:** Синхронное письмо учит мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизирует деятельность обоих полушарий.

Знаки пальцами



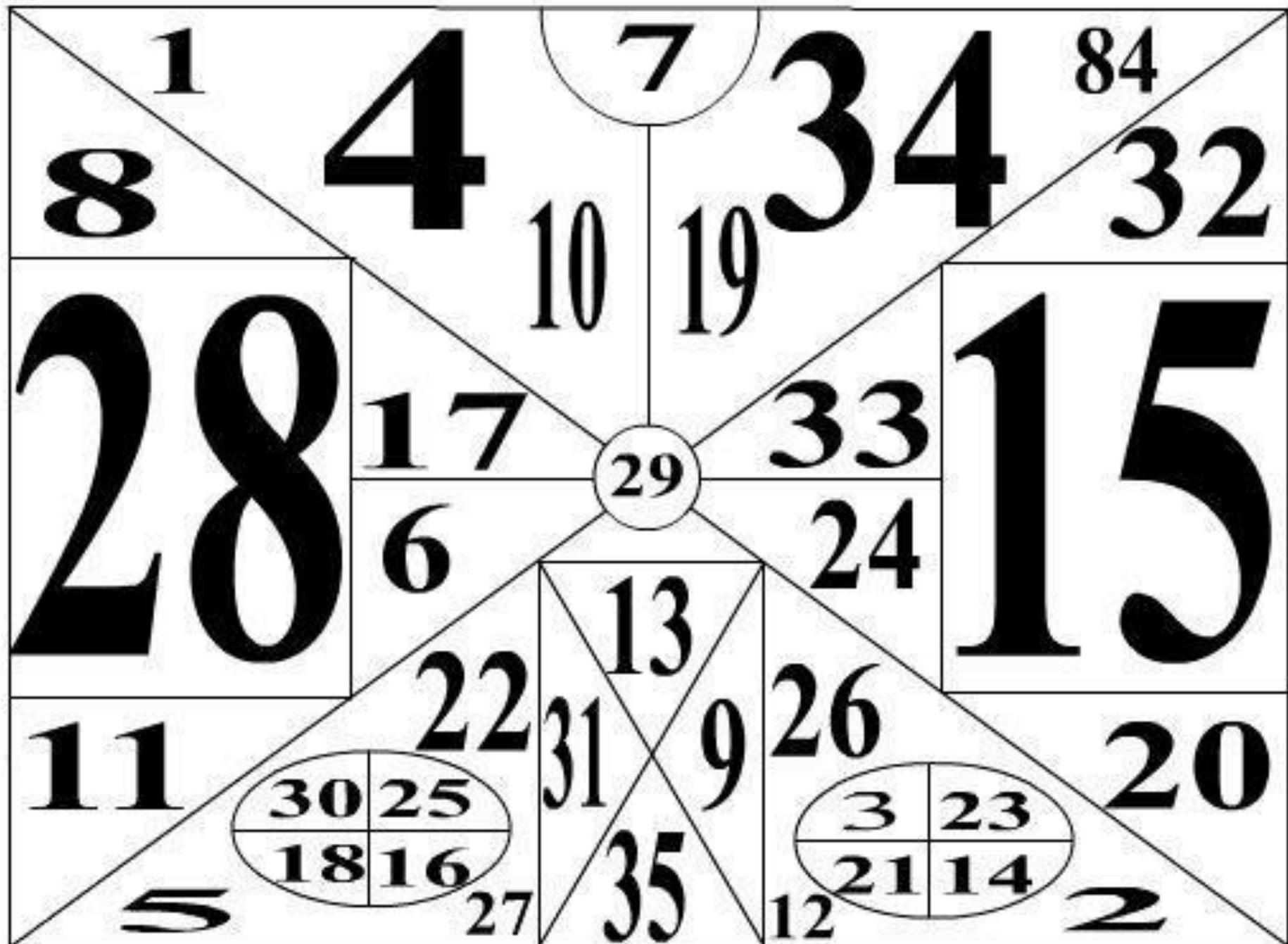
Сложите пальцы правой руки так, чтобы они показывали знак «мир», пальцами левой руки покажите «ок». Затем поочередно смените положение пальцев так, чтобы уже левая рука показывала «мир», правая — «ок». Повторите несколько раз. А теперь выполните это упражнение одновременно правой и левой рукой.

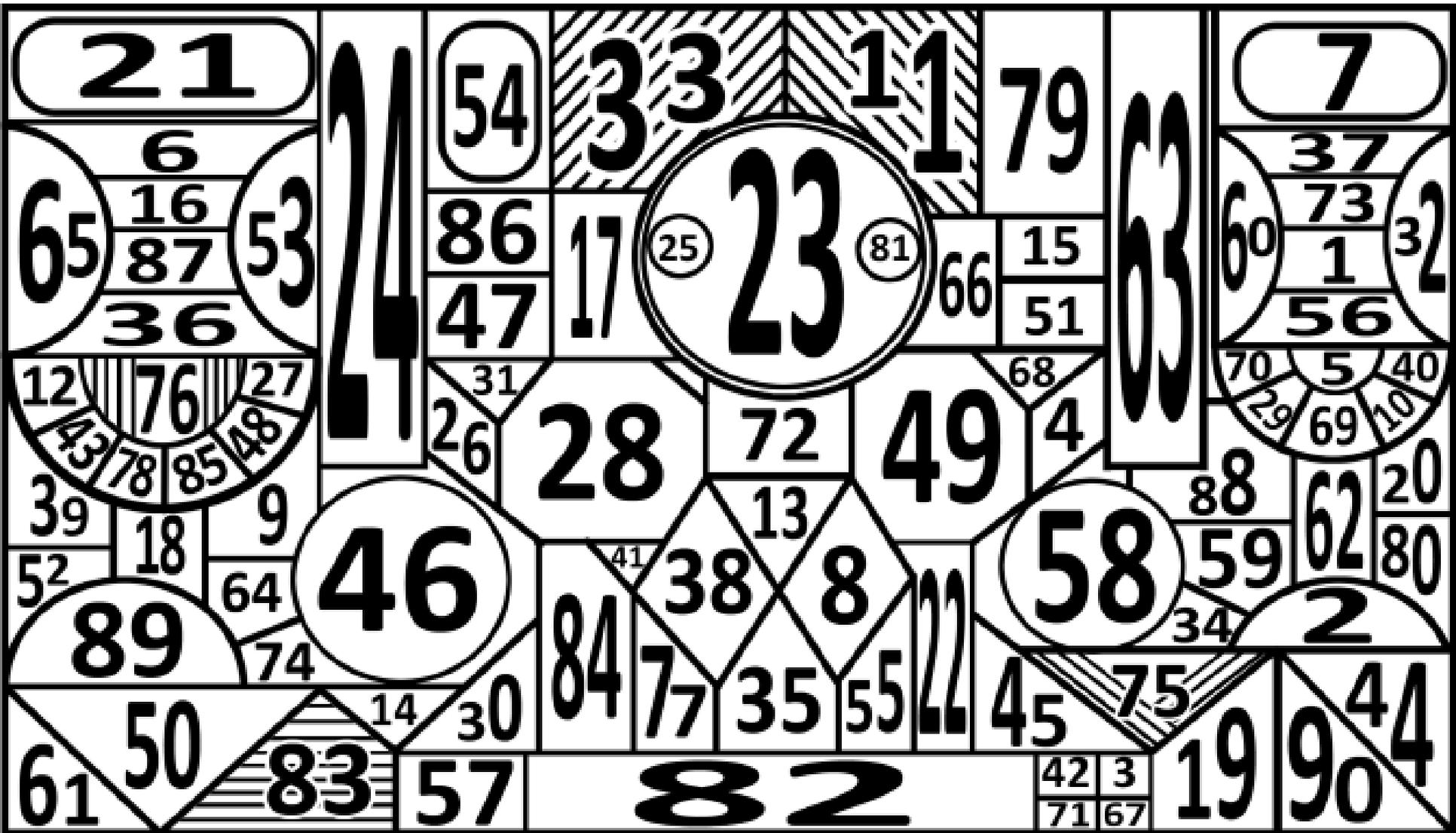
- **Польза:** Тренирует внимание и умение быстро переключаться с одной задачи на другую.

Числовые таблицы

Найди по порядку числа от 1 до 25.
Затем в обратном порядке от 25 до 1.

1	8	3	23	11
14	24	12	21	20
19	10	5	25	17
4	13	15	7	6
16	2	18	22	9





Бесплатные сайты, посвященные развитию внимания:

- <https://wikium.ru/>
- <http://www.happymozg.ru/>
- <https://www.chisloboi.ru/>
- <http://mozgame.ru/>
- <https://cepia.ru/speedreading/schulte/>





**ТРЕНИРУЙ
МОЗГ**

**ОТКРОЙ НОВЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ!**