

Малофеева Татьяна Александровна
Воспитатель группы предшкольной подготовки
МБОУ «ООШ с. Михайловки»
Харабалинского района
Астраханской области

Развитие внимания и усидчивости у дошкольника

Родителей часто интересует вопрос, как научить ребёнка быть усидчивым и внимательным. Усидчивость, как умение делать что-то с большой внимательностью и до конца, есть далеко не у каждого ребёнка. Чтобы понять, как помочь ребёнку научиться управлять собственным вниманием, нужно знать и учитывать возрастные особенности детей. Часто родители сталкиваются с проблемой неусидчивости у ребёнка в старшем дошкольном- младшем школьном возрасте.

Ни один ребенок не появляется на свет с способностью быть усидчивым. Саморегуляция формируется в процессе жизни, когда ребенок задерживает свой взгляд на маме или на папе следит за движением губ, внимательно слушает. Усидчивость очень тесно связана со вниманием. Можно сказать, они переплетены друг с другом.

Ученые дают следующее определение вниманию — это психический процесс, благодаря которому человек может сосредоточиться на каком-либо значимом для него объекте. По словам К. Д. Ушинского, его можно назвать своеобразной дверью, через которую информация проникает в человеческую душу.

По своей сути, уровень сосредоточения у детей проявляется, когда они увлеченно заняты какой-либо творческой деятельностью, пристально всматриваются в какой-либо объект, вслушиваются или делают попытки прочесть слово в книге.

Внимание детей может быть направлено на внешние объекты или на его внутренний мир. Задача этого процесса не только создать оптимальные условия для психической деятельности, но и развить у малыша способность быстро реагировать на изменения в ситуации. Процессы познания имеют направленность на определенный объект. Эти процессы отражаются в

восприятию чего-то воображаемого нами. Они имеют отношение человека к миру. Все процессы и ощущения имеют определенное содержание.

В возрасте 6-7 лет развитие памяти и внимания становится наиболее актуальным. Если ребенок еще не пошел в школу – ему это предстоит в ближайшее время. Наверняка, он посещает занятия по подготовке к школе, где должен быть внимателен, многое запоминать.

Если вы только начинаете развивать детскую память и внимание – время еще не упущено. Тем более, что упражнения, которые с трудом даются малышам в 3-4 года – для дошкольника могут оказаться весьма увлекательными.

Рассматривание картинок

Можно постепенно переходить к картинам и видам, не адаптированным специально для детей. Это могут быть классические произведения искусства – жанровые, событийные. Рассматривайте вместе с ребенком картину и рассказывайте, что происходит, что вы видите. Спросите его, может ли он найти и показать вам какой-нибудь второстепенный элемент. Далее, попросите ребенка описать для вас другую картину. Дополняйте его рассказ, учите обращать внимание на детали.

Сыщик

Если ребенок не «созерцательного типа» - ему больше подойдет эта игра, а не рассматривание картинок. Гуляя, идя в магазин, попросите его описывать то, что он видит вокруг. Пусть замечает, сколько ступенек на лестнице, какого цвета шторы в окне и другие особые приметы. Сначала помогайте ему считать, проговаривать. Потом попросите «отчет» о том, какие сведения удалось собрать.

Если именно такая мотивация будет увлекательна для вашего чада – давайте ему «секретные задания», усложняя цели.

Зеркало

Начинается эта игра с того, что вы ставите ребенка перед зеркалом, прячетесь за ним и выполняете несколько движений его ручками, ножками (поднять руку вверх, повернуть корпус, опустить руку, присесть на корточки). Повторите цикл из простых движений несколько раз. Потом попросите малыша повторить эти движения в правильной последовательности.

Развивать эту игру нужно уже без зеркала. Ребенок встает напротив вас и «отражает» все ваши движения, потом повторяет их самостоятельно.

Волшебный мешочек

Положите в непрозрачный мешочек разные предметы, которые ребенок должен узнавать на ощупь. После узнавания, пусть отдает предмет вам. Когда мешочек опустеет, попросите ребенка перечислить все вещи, которые он достал в том порядке, в котором он их доставал.

Только нужно учитывать увеличение объема памяти и времени возможной концентрации внимания у дошкольника или младшего школьника. Важно постоянно давать ребенку пример размышления, рассуждения, описания увиденного. И ему предлагайте задачи подобного рода.

Стихи наизусть

В этом возрасте ребенок уже способен выучить небольшое стихотворение. Находите специальные поводы: стихи к Дню Рождения папы, стихи к приезду бабушки и так далее. Если запоминание дается с трудом – подскажите ребенку, что можно «дирижировать», «маршировать» (запоминание, связанное с движением), можно пропевать строфы (запоминание, связанное с музыкальностью). Пусть малыш расскажет вам своими словами, что происходит в стихах – возможно, он просто не понимает некоторые слова или обороты и поэтому не может запомнить их.

Проза пересказ

К 6-7 годам ребенок уже хорошо знает несколько сказок и может их пересказывать. Просите его рассказать вам сказочку – со всеми подробностями. Если малышу нравится роль сказочника – усложняйте задание: задавайте ему вопросы по ходу повествования. Пусть он придумает и расскажет вам продолжение истории, судьбу второстепенных героев.

Супер-зеркало

К игре «зеркало», описанной выше, можно добавлять не только движения, но и слова, цифры, звуки. Ребенок должен повторять их в той последовательности, в которой вы произнесли.

Занимаясь с ребенком, развивая его, вы не сможете не заметить, что ему лучше удается запоминать звуки или, наоборот, цвета. Кому-то

необходимо упражняться в движении, а кто-то с удовольствием рассуждает на отвлеченные темы.

С одной стороны, следует часто давать ребенку задания, которые он выполняет с успехом. Это поможет положительно мотивировать его, поднять самооценку. Но при этом вы должны стараться развивать и другие пути запоминания. Можно объединить два типа деятельности: «любимый» и «нелюбимый». Например, если ребенок подвижен и не хочет рассматривать картинки, сидя на диване – отправляйтесь с ним в музей.

Однако, как мною ранее было сказано, внимание (интерес) не единственная составляющая.

Усидчивость – это также и умение человека контролировать себя. Одним из самых тяжелых моментов в развитии внимания и усидчивости является, пожалуй, самый сложный этап становления ребенка – подготовка к школе. Как только наступает этот момент, родители задаются вопросом, как подготовить ребёнка к длительным урокам, или как воспитать внимательность в данный период? Особенно страшно становится тем родителям, у которых ребёнок отличается особой гиперактивностью. Итак, рекомендуем Вам придерживаться определённых правил, которым малышу нужно научиться следовать задолго до начала занятий в школе или подготовительной школе.

Вам следует установить строгий режим дня, поскольку это поможет организовать ребёнка, появится понимание неотвратимости действия. Например: подъём в 9.00, 13.00 обед, дневной сон и прогулка на улице, в 21.00 отбой. Всё это должно быть без корректировки распорядка дня. Малыш должен усвоить, что так правильно и положено.

Организируйте в течение дня как можно больше подвижных игр, которые в большей мере проводятся на свежем воздухе: лес, парк, загородный пикник. Ребёнок будет бегать, кричать и веселиться, тем самым давать выход своей энергии.

Контролируйте употребление сладостей. Несмотря на то, что они являются простыми углеводами, которые нужны для деятельности мозга, всё же их не должно быть слишком много.

Поощряйте игры, в которых требуется усидчивость и внимание, например, конструирование, где ребёнок учится работать согласно образцу, тем самым он начинает понимать – ради результата, нужно потрудиться, стать более внимательным и терпеливым.

Приложите ваши время и усилия для того, чтобы воспитать внимание и усидчивость у ребенка, и тогда в школе ваш ребенок будет учиться легко и с удовольствием.