

Развитие произвольности внимания и самоконтроля



Развиваем произвольность внимания

1. «Поймай животное /растение/ профессию».

Цель: формирование внимания, развитие скорости реакции.

Зачитывается список слов. Задача детей хлопнуть в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное.

Упражнение развивает внимательность, быстроту распределения и переключения **внимания**, а, кроме того, расширяет кругозор и познавательную активность ребенка.

Вариант 1

МАШИНА, МЕДВЕДЬ ПУЛЕМЁТ, КЕНГУРУ, ПРЫГУН, ЧАЙНИК, ЛИСА
ФОТОГРАФ, ЁЖ, КОШКА, МУЗЫКАНТ, ПИРОГ, ТИГР, АРТИСТ, СВЕЧА, ЛОСЬ,
ОБЕЗЬЯНА, ГАЗЕТА, КОНТРОЛЁР, ШУТКА, РЫСЬ, СОЛНЦЕ, МЫШЬ, ГОЛОВА,
БЕРЕГ, ЗЕБРА, РОЩА, СОБАКА, САМОВАР, ВОЛК, ПАЛЬТО, ПЕВЕЦ, ЕНОТ,
БОБР, ЛОШАДЬ СЛОВАРЬ, ВОДОЛАЗ, ВАЛЬС, ОВЦА, ПУЛЕМЁТЧИК.

Вариант 2

ДОРОГА, БЕРЁЗА, САМОЛЁТ, ПШЕНИЦА, РОЗА, ЗМЕЯ, ДУБ, КУКЛА,
ГРИБ, ШКОЛА, ШИПОВНИК, РОМАШКА, МАЛИНА, ТОПОЛЬ, МУРАВЕЙ,

ГРАФИН, ГВОЗДИКА, ГВОЗДЬ, МУЗЕЙ, ТЕАТР, ИГРА, ИВА, ВОРОБЕЙ, ПАЛЬМА, ПАЛАТКА, КИНО, КЕНГУРУ, ОДУВАНЧИК, ГОРОД, СОБАКА, КРАПИВА, ВАСИЛЁК, КУВШИН, МОЛОКО, ТЮЛЬПАН, ТЫКВА, ТЕРЕМОК, ЛЕС, ЕЛЬ, СОСНА, ДОРОГА, КНИГА, ИСКУССТВО, МУЗЫКА, ОСИНА, БАЛЕТ, МИМОЗА.

Вариант 3.

ЛАМПА, ВОДИТЕЛЬ, НОЖНИЦЫ, МЕХАНИК, ЛИПА, ТОКАРЬ, СТАЛЕВАР, ЯБЛОКО, БОЛТУН, АРХИТЕКТОР, КАРАНДАШ, СТРОИТЕЛЬ, ГРОЗА, ОБРУЧ, СТОЛЯР, МЕЛЬНИЦА, ТКАЧ, ПОПУГАЙ, ПЕКАРЬ, ШАХТЁР, ЛИСТОК, ЭКСКУРСОВОД, УЧИТЕЛЬ, СЕНО, ТЕРПЕНИЕ, КОНДИТЕР, ОЧКИ, РЕКА, ПРОДАВЕЦ, ТЕТРАДЬ, ЗАКОН, ПАРИКМАХЕР, ЦВЕТОВОД, ФАНТАЗИЯ, ТРАКТОРИСТ.

2. «Кто быстрее соберет?»

Цель: развитие активного внимания.

Игровой материал: предметы различных форм.

Раскладываем на столе 5 различных по форме предметов на столе. Завязываем ребенку глаза, и он должен быстро (*не дольше, чем за 1 мин.*) собрать все эти предметы в том порядке, который вы ему укажете.

Например, круг (мяч), прямоугольник (коробка), треугольник (линейка), квадрат (кубик), конус (пирамидка).

3. «Кто летает?»

Цель: развитие концентрации внимания.

Называем или показываем картинки или игрушки, если предмет летает – ребенок поднимает руку, если не летает – рука опущена. Когда вы сознательно ошибаетесь, ребенку необходимо своевременно удержаться и не поднять руку.

4. «Пчёлка»

Цель: развитие двигательного контроля и контроль импульсивности.

Все участники игры (ребенок, родители, братья / сестры) превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу ведущего: «Ночь» - «пчелки» садятся и замирают. По сигналу ведущего: «День» - «пчелки» снова летают и громко «жужжат».

Формируем самоконтроль

1. «Буратино»

Цель: развитие самоконтроля и двигательного контроля, развитие навыков удержания программы.

И.п. – стоя.

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Левая рука вверх + прыжок на правой ноге.

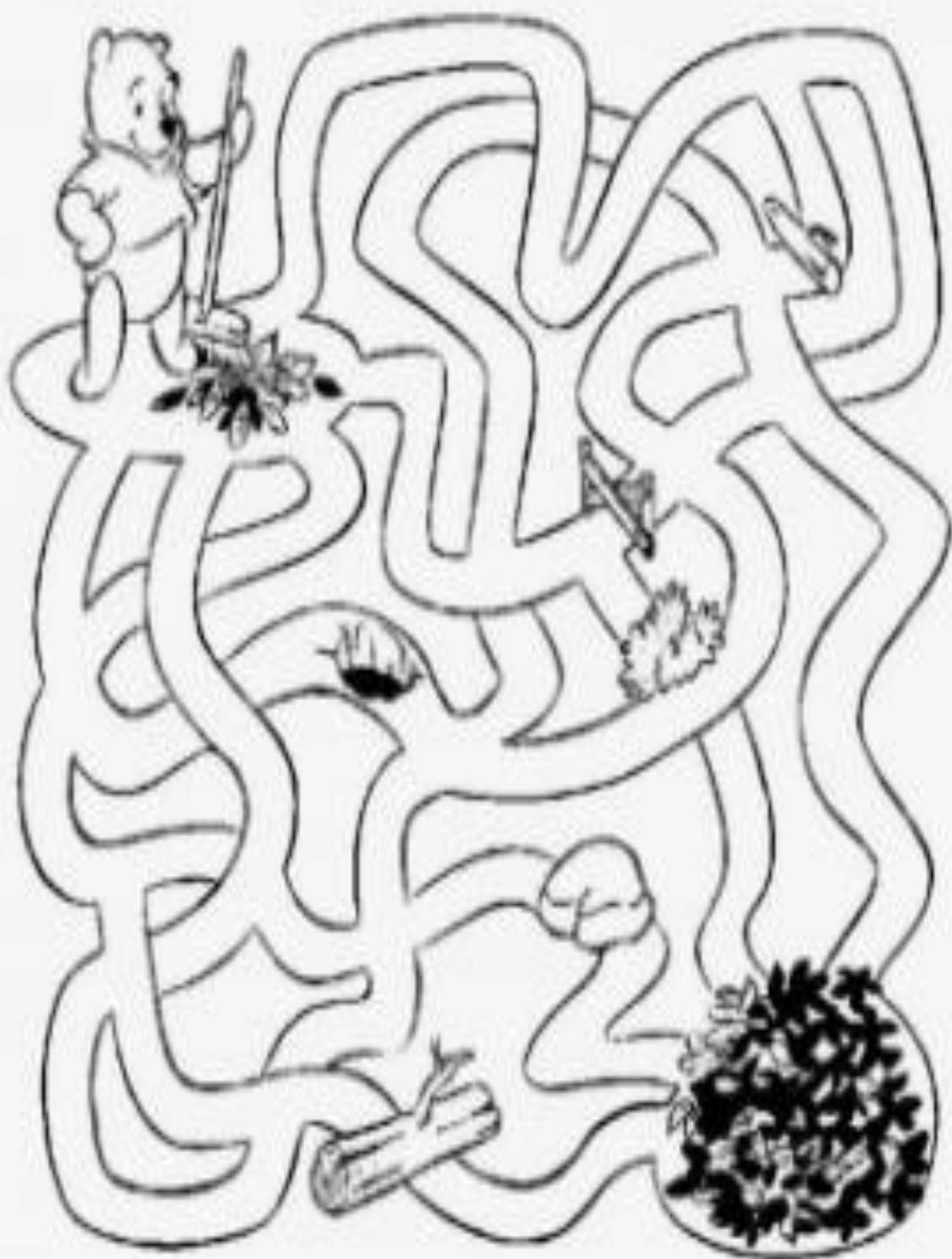
Правая рука вверх + прыжок на правой ноге.

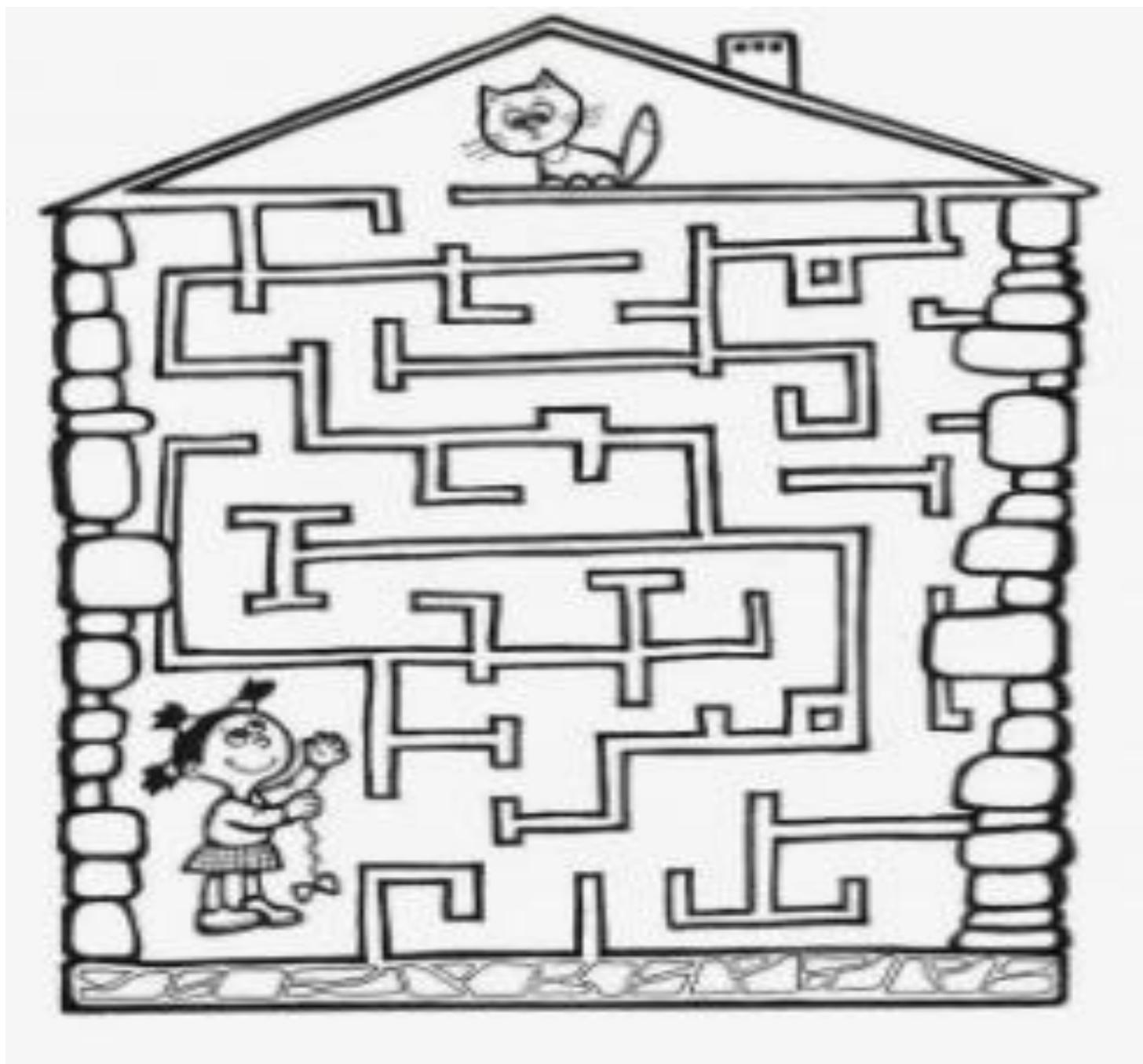
Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

По музыкальному сигналу меняем порядок строчек.

2. «Пройди лабиринт»

Цель: развитие саморегуляции и умения находить верный путь решения задачи.





Подготовила: педагог – психолог Радинова А. Е.

Литература:
<https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitie-proizvolnogo-vnimaniia.html>
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/korreksiionnaya-pedagogika/2023/07/05/kartoteka-igr-i-uprazhneniy-na-razvitie>