Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Белый медвежонок»

Консультация для педагогов

 и специалистов ДОУ

Тема: «Профилактика нарушений

произвольного внимания детей»

Педагог-психолог: У.Ф. Зимина

2014 г

**НАРУШЕНИЯ ВНИМАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВИДЫ НАРУШЕНИЙ | ПРИЧИНЫ | ОСОБЕННОСТИ |
| Распыленность (низкая концентрация) | Врожденные особенности нервной системы | Слабая нервная система Инертность — подвижность Неуравновешенность — уравновешенность |
| Рассеянность (низкая переключаемость) | Нарушения речи и слуха | Задержка усвоения словесных инструкций и знаковых средств |
| Неустойчивость (низкая устойчивость) | Интеллектуальное отставание | Задержка усвоения знаковых и организационных средств, так как не может абстрагироваться и понять инструкции |
| Узость (низкая распределяемость) | Педагогическая запущенность | Задержка психического развития, так как не обучают приемам управления вниманием |
| Задержка произвольного внимания | Условия восприятия | Характер объекта восприятия — Условия восприятия — Эмоциональный настрой — Возрастные особенности детей |

Выделяют следующие причины нарушения внимания:

1) врожденные особенности нервной системы,

2) нарушение речевых функций,

3) дефекты интеллектуальной сферы,

4) педагогические ошибки воспитания,

5) организация условий восприятия.

Рассмотрим каждую причину в отдельности.

**1. Врожденные особенности нервной системы** могут влиять на развитие свойств внимания. Это такие особенности - нервной системы, как сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Их сочетание определяет тип темперамента человека, который проявляется в любой деятельности как выносливость, степень активности, скорость и сила любых реакций, действий. В процессе воспитания и обучения врожденные недостатки некоторых свойств можно компенсировать путем формирования специальных способов выполнения деятельности, а также выявлением соответствующей деятельности для данного человека или условий ее осуществления.

**2. Речевые нарушения** могут значительно влиять на формирование произвольного внимания, так как его механизм строится на основе словесной регуляции: например, у детей с афазией (нарушения мозговых центров речи) произвольное внимание развивается только с использованием внешних вспомогательных средств (показа, жестов, знаковых средств). А более сложные задания, требующие речевой инструкции или организующих средств, становятся для ребенка недоступны, так как здесь речевая функция задерживает развитие мыслительных функций.

**3. Интеллектуальные нарушения** - это более серьезное препятствие для развития не только произвольного, но и непроизвольного внимания. При тяжелых случаях интеллектуального отставания наблюдается неумение фиксировать взглядом предмет, и поэтому такой ребенок не способен сделать выбор предмета для его восприятия из общего фона. Такие дети не поддаются лечебно-воспитательному воздействию. Самая легкая форма умственной отсталости характеризуется недоразвитием мышления в понятиях, которые позволяют абстрагироваться от реальных предметов, воспринимать словесные инструкции и руководствоваться ими в своей деятельности. Таким детям в процессе воспитания нужны конкретные краткие инструкции, подкрепленные показом, образными знаковыми средствами, частым напоминанием организационных средств (целей, плана, последовательности действий, контроля, оценки результата).

**4. Педагогические ошибки воспитания** обусловлены отставанием педагогических воздействий от развития психики или неадекватным использованием педагогических приемов без понимания закономерностей психического развития и особенностей психических процессов и свойств. Если взрослый в процессе воспитания не использует знаковых и организационных средств для управления вниманием, не переводит ребенка поэтапно с жестовой на знаковую и словесную регулировку внимания, то наблюдается отставание в развитии. Но если при этом ребенок осваивает различные виды деятельности при незначительном влиянии взрослого, то процесс развития внимания также задержится. Если в свободное время ребенок максимально предоставлен самому себе и не занят каким-либо организованным делом, то внимание его подчинено спонтанным внешним воздействиям и закономерностям непроизвольного внимания. Такой ребенок беспорядочно переключает внимание с одного предмета на другой в зависимости от их яркости. Спонтанное, беспорядочное переключение внимания приводит к быстрому утомлению, делает ребенка рассеянным, неспособным к организованной содержательной деятельности, так как он не обучен приемам организации внимания, удержания его на объекте, концентрации или распределения на свойствах объекта, правилах выполнения деятельности. Отсутствие организованного внимания может задержать развитие мышления, восприятия, воли, так как они тесно взаимосвязаны.

**5. Организация условий восприятия** существенно влияет на процесс внимания. Так, особенности воспринимаемых объектов могут активизировать внимание или привести к быстрому утомлению и снизить его эффективность. Это такие характеристики объектов, как слабая, недостаточно интенсивная яркость, мелкие или сложные по структуре объекты, чересчур яркие и сильные раздражители, длительно действующие или, наоборот, кратковременные, их частота, наличие движений или их отсутствие, расположение объектов, фон, на котором они воспринимаются. Особенности условий, в которых находится человек, также могут влиять на эффективность внимания (душная комната, посторонние шумы, монотонность в работе, напряженность позы или сложность движений, однообразие движений, освещение в помещении, цвет комнаты, инструментов и воспринимаемого материала, продолжительность работы, ее ответственность). Эмоциональное состояние - это один из наиболее сильных факторов для дошкольника, который может влиять на активность внимания; одобрение или запреты, окрики и замечания, боязнь сделать ошибку или моральная поддержка, уверенность в помощи, в успехе, положительное отношение к занятию, приподнятое эмоциональное настроение окружающих и особенно взрослого, радость самого процесса труда, интерес к нему - важные условия для мобилизации и поддержания активности внима­ния длительное время.

Надо помнить, что у детей младшего возраста менее выносливая нервная система и недостаточные физические возможности, а также они недостаточно успешно владеют приемами организации внимания и подвержены закономерностям непроизвольного внимания, поэтому особенно важно создавать благоприятные условия для занятий, требующих внимания и сосредоточенности. При организации занятий следует устранить влияние отрицательных факторов и усилить положительные: яркость и четкость раздражителей, использование указательного жеста, краткие понятные инструкции должны сопровождаться показом действий. Необходимы доступность требований, посильность заданий для умственного и физического развития детей, наличие интереса, вооружение специальными приемами, облегчающими удержание внимания на объекте, напоминание цели, знакомство с планом работы, одобрение, организованный переход к этапам деятельности или к другой деятельности.

В ходе формирования произвольного внимания дошкольников большое место занимают игровые методы и приемы, которые поднимают интерес у детей к содержанию обучения, обеспечивают связь познавательной деятельности с игровой.

**Развивающие игры**

Данные игры способствуют развитию произвольного внимания и произвольного поведения; развивают зрительное и слуховое внимание, координацию движений; учат последовательным действиям по образцу.

**«Да и нет не говорить, черное и белое не носить»**

Ребенку предлагается поиграть в вопросы и ответы. На вопросы можно отвечать по-разному, но необходимо соблюдать одно правило: нельзя произносить запретные слова, например «да», «нет», «черное», «белое». Педагог-психолог задает такие вопросы, ответы на которые предполагают использование запретного слова, например: «Какого цвета халат у доктора?». Ребенок должен найти такую форму ответов, чтобы выполнить правила игры. В случае ошибки играющие меняются ролями.

**Примечание.** Игру следует начинать с одного запретного слова, постепенно вводя другие.

**«Делай как я»**

Во время игры педагог-психолог стоит или сидит напротив ребенка. Задача ребенка - повторять за взрослым все движения по принципу «делай как я». Можно предложить ребенку делать руками фигуры, затем перейти к движениям кистями рук на столе: положить руки на стол, сжать в кулак; правую в кулак, левую разжать - и все это с нарастанием темпа.

**Второй вариант игры.** Команды выполняются по устной инструкции без показа. Например: руки вверх, в стороны; правая вверх, левая на пояс; прыгаем на правой ноге и т. д.

**Игры и упражнения на формирование навыков психорегуляции**

Эти упражнения и игры используются для тренировки концентрации внимания. Они повышают организованность, придают уверенности в себе.

**«Восковая скульптура»**

Дети свободно бегают по площадке, выполняют разные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего «Скульптура!» каждый участник должен замереть в той позе, в какой его оставил «скульптор». Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

**«Снежинки кружатся»**

Детям предлагается свободно рассредоточиться по залу, имитируя движения снежинок.

Педагог-психолог дает установку: «Плавно кружатся снежинки, им весело, они радуются всему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные».

Дети подражают движениям снежинок, при этом создается радостное настроение, формируется положительное восприятие окружающего мира.

Время выполнения 2-3 минуты.

**«Идем за синей птицей»**

Игра формирует чувство спокойствия, воспитывает навыки коллективных действий.

Дети идут по залу, взявшись за руки, и многократно напевают:

Мы длинной вереницей

Идем за синей птицей.

Идем за синей птицей.

Идем за синей птицей. Время выполнения 3-4 минуты.

**«Факиры»**

Дети сидят на коврике в позе «факира» (по-турецки), руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, «факиры» отдыхают.

Время выполнения 3-4 минуты.

**«Фея сна»**

Дети сидят или стоят по кругу. К ним поочередно подходит водящий - «фея сна», касается плеча волшебной палочкой, и те засыпают. «Фея» обходит всех детей, все засыпают, закрывают глаза, расслабляют все мышцы.

Время выполнения до 5 минут.

**«Танец зверушек»**

Эффект упражнения - усвоение чувства спокойствия, умение видеть мир глазами другого.

Каждый ребенок выбирает себе образ маленького зверька, который ему больше всего нравится. «Зверек» выбирает танец, радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в своем теле.

Время выполнения 3-5 минут.

**«Кричалки - шепталки - молчалки»**

Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красный, желтый, синий - это сигналы. Когда педагог-психолог поднимает красную ладонь («кричалку»), можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтую («шепталку») - можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться.

Заканчивать игру следует «молчалками».

**«Сова и звери»**

Выбирается водящий, он будет совой. Все остальные изображают разных зверушек: мышей, птичек, лягушек, бабочек, зайчиков и т. д. По команде педагога-психолога «День!» все «звери» бегают и прыгают. По команде «Ночь!» все должны замереть и не шевелиться. «Сова» вылетает на охоту. Любой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный «совой», становится ее добычей.

**«Клубочек»**

Расшалившемуся ребенку можно предложить смотать в клубочек яркую пряжу, предварительно сообщив, что этот клубок будет не простой, а волшебный. Как только он начнет его сматывать, сразу же успокоится.

Когда игра станет для ребенка привычной, он сам будет просить дать ему «волшебные нитки», почувствовав, что огорчен, устал или злится. Размер клубка постепенно может становиться все больше и больше.

**«Солнышко и тучка»**

Выполняется из положения стоя, руки вниз.

Инструкция педагога-психолога: «Солнце зашло за тучку, стало свежо. (Детям нужно присесть, сжаться в комок, руками обхватить колени, чтобы согреться, задержать дыхание на 3-5 секунд.) Солнце вышло из-за тучки. Стало жарко. (Дети расслабляются, делают глубокий вдох, выпрямляются, отдыхают 10-20 секунд.)».

Повторить 3-4 раза.

**«Поза для расслабления мышц лежа»**

Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.

Дети ложатся на спину, раздвинув стопы ног примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки нужно положить ладонями вверх и отодвинуть их от туловища. Глаза закрыты, тело расслаблено.

Вначале дети дышат глубоко, затем дыхание становится легким и медленным. Педагог-психолог предлагает ребятам сосредоточиться на глубоких и легких выдохах.

Оставаться в этом положении нужно 1-2 мин.

**«Пылесос»**

Выполняется в положении стоя или лежа.

Установка педагога-психолога: «Все, что накопилось плохого в лесу, вытягивает пылесос. Он очень мощный, его установили глубоко под землей. Когда он начинает работать, все плохое отрывается от земли, деревьев, зверушек и втягивается в пылесос. Все становятся здоровее, сильнее, добрее и радостней».

Время выполнения 2-3 минуты.

**Формирование навыков концентрации внимания**

Предложенные игры и упражнения способствуют улучшению внимания - его устойчивости, концентрации, переключению и распределению. Навыки, которые дети приобретут с их помощью, облегчат адаптацию и учебу в школе.

**«Волшебное слово»**

Ребенок повторяет какие-либо действия за педагогом-психологом, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!».

**«Будь внимателен»**

Ребенок выполняет гимнастические упражнения по словесной команде, например «Зайчики!» - прыжки на месте; «Птицы!» - взмахи руками; «Лягушки!» - приседания и подскоки вприсядку и т. д.

Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

**«Давайте поздороваемся»**

Дети по сигналу педагога-психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на пути (возможно, кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания).

Здороваться надо определенным образом:

1. хлопок - за руку;
2. хлопка - кивок головы;
3. хлопка - низкий поклон.

**«Запрещенное движение»**

Дети вместе с педагогом-психологом становятся в круг. Педагог-психолог объясняет, что он будет показывать разные движения, а игроки должны их выполнять вместе с ним, но одно движение запрещено - его нельзя повторять (например, «руки за голову»).

Педагог-психолог начинает делать разные движения, дети их повторяют. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Дети, повторившие его, делают шаг вперед, а затем продолжают играть.

Запрещенные движения следует менять после 4-5 повторов.

**«Запрещенное слово»**

Выбирается запрещенное слово (например, цвет (желтый) или качество (маленький)). Педагог-психолог бросает одному из детей мяч, одновременно задавая вопросы: «Море синее, а солнце? Какого цвета роза? А ромашка? Слон большой, а мышка?». Ребенок должен давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить слово «абракадабра».

**«Зеваки»**

Дети идут по кругу, держась за руки. По сигналу педагога-психолога (звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Игру можно проводить под музыку или групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).

**«Летает - не летает»**

Дети садятся или становятся полукругом. Педагог-психолог называет предметы, при этом если эти предметы летают, то он поднимает руки, а если нет, то руки остаются опущенными вдоль тела. Дети должны следовать этому правилу (предмет летает - дети поднимают руки, нет - руки опущены).

Педагог-психолог может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания, будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

**«Расставь посты»**

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идет командир, выбирающий направление движения. Как только он хлопает в ладоши, идущий последним ребенок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т. д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

**«Слушай команду»**

Игра поможет педагогу-психологу сменить ритм расшалившихся ребят, а детям - успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка стихает. Все останавливаются. Педагог-психолог произносит шепотом команду, например: «Положите правую руку на плечо соседа». Дети тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и дети продолжают ходьбу.

Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

**«Съедобное - несъедобное»**

Педагог-психолог по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

**«Броуновское движение»**

Дети встают в круг. Педагог-психолог один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. По правилам игры мячики не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, детям их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, педагог-психолог вкатывает дополнительное количество мячей.

Цель игры - установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

Следующие далее упражнения носят релаксационный характер и способствуют развитию концентрации, распределения и переключения внимания.

**«Поза "дерево"»**

Педагог-психолог предлагает ребятам сложить ноги вместе, одновременно со вздохом плавно поднять прямые руки вверх и соединить ладони над головой. Подбородок приподнят, грудь развернута. Дыхание свободное. Зафиксировать позу нужно на 20-30 секунд. Затем вернуться в исходное положение. Потом дети выполняют упражнение на расслабление - в положении лежа закрывают глаза и максимально расслабляют мышцы.

**«Насос и мяч»**

Педагог-психолог предлагает ребятам представить, что каждый из них - большой мячик, который он сейчас будет надувать насосом. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, голова опущена. Педагог-психолог, имитируя руками движение насоса, «накачивает мяч». «Мяч» начинает надуваться, его корпус выпрямляется, голова приподнимается, руки разводятся в стороны. «Мяч» надут. Педагог-психолог выдергивает из «мяча» шланг. Воздух выходит. «Мяч» сдулся (тело ребенка обмякло).

**Улитка, змейка и иголка**

**Улитка.** Игроки строятся в шеренгу и берутся за руки. Повернувшись вправо, они идут вслед за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, делая концентрические круги один в другом. После того как улитка закрутится, ведущий ведет цепь в обратном направлении, постепенно раскручивая ее. **Змейка**. Ведущий ведет игроков, взявшихся за руки, к противоположному концу зала, поворачивает колонну и идет в обратном направлении. Снова поворачивает колонну навстречу идущим позади, колонна извивается как змея.

**Иголка и нитка.** Игроки держатся за руки, ведущий ведет их за собой по залу, затем предлагает игрокам, не расцепляя рук, поднять их вверх –то образуются ворота. Ведущий - иголка ведет цепочку игроков - нитки дальше за собой в обратном направлении под воротами - поднятыми руками игроков, обходя по очереди одного справа, другого слева. Отмечаются дети, которые наиболее красиво, четко, ритмично проделали все движения в фигурной маршировке, сохраняя правильную осанку и красивую походку.

**Сбей кубик**

На расстоянии 2 м проводят две параллельные линии. Внутри образовавшегося коридора ближе к каждой черте кладут два кубика, вокруг которых очерчивают круги. Двое соревнующихся стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Надо постараться выбить кубик из круга противника и не дать выбить свой.

**Стоп - хлоп**

Дети идут друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» — подпрыгивают, а на сигнал «Раз» - поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. ходьбе б - 8 раз. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Когда остается всего 2 - 3 играющих, все снова становятся в круг. Игра продолжается.

**Поймай мяч**

Все рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Первый номер (водящий) встает в середину круга, в руках у него мяч. Подбросив его вверх, водящий называет номер; вызванный игрок должен подскочить и поймать мяч в воздухе. Если это удается, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же игрок не поймает мяч, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место.

**Ткач и челнок**

Выбираются челнок и ткач. Остальные дети, взявшись за руки и подняв их в виде арки, встают в круг. Челнок начинает сновать, т. е. вбегать под одну арку, а выбегать из-под другой. Пропустив челнок на две арки вперед, ткач спешит за ним в том же направлении. Если ткач поймает челнока, игра прекращается и их заменяет другая пара. Как только ткач или челнок ошибутся, например пропустят какую-нибудь арку, следующая арка опускается и задерживает виновного. Заметивший ошибку сменяет того, кто ошибся, — становится ткачом или челноком. Игра продолжается.

**Статуя, замри**

Игроки становятся в круг, оставляя друг между другом промежуток не менее двух шагов. Один из играющих бросает мяч другому. Тот, не меняя своего места, ловит его. Не поймавший мяч превращается в статую, замирая в том положении, в котором он ловил мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок. Он, как выигравший, должен оживить статуи. Для этого он идет на середину круга и бросает мяч каждому из игроков, а тот в свою очередь должен кинуть его выигравшему. Статуя, поймавшая мяч, считается оживленной и может снова принять свободную позу. Если выигравший не поймает возвращаемого ему мяча, он тоже превращается в статую, а игру продолжает тот, кто бросал мяч последним.

**Карлики и великаны**

Игроки идут по кругу и выполняют движения, повторяя за ведущим. Ведущий говорит: «Великан». (Ходить, приподнимаясь на носках как можно выше.) «Карлик». (Ходить, согнув ноги в коленях.) «Маленький большой». (Как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться, 10 — 12 раз.) «Лошадь». (Двигаться по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом, затем поднять язык вверх и звонко б раз щелкнуть им.) Победителями становятся игроки, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения.

**Черт и краски**

Ведущий с помощью считалки определяет продавца и черта, остальные игроки - краски сидят в ряд. Черт сидит в стороне спиной ко всем в своем доме. Игроки по очереди говорят продавцу на ухо свой цвет. Затем приходит черт и стучит: «Тук-тук-тук». Продавец: «Кто там?» Черт: «Черт с рогами, с горячими пирогами, на лбу шишка, в кармане мышка». Продавец: «Зачем пришел?» Черт: «За краской». Продавец: «За какой?» Черт называет цвет. Если нужной черту краски не оказалось, продавец говорит: «Иди по (цвет) дорожке, надень (цвет) сапожки». Черт на одной ноге прыгает до своего дома. Если названная краска есть, то она выходит вперед. Продавец хлопает в ладоши и говорит: «Вот тебе твоя краска и беги хоть куда!» Черт бежит за краской, и если осалит ее, то краска становится чертом, если нет, то краска возвращается на место и меняет свой цвет. Игра продолжается.

**Замри**

Игроки ходят парами, группами или поодиночке. По сигналу ведущего каждый должен принять и сохранять позу, отражающую какое-нибудь придуманное им занятие (дровосек, футболист, волейболист и т. п.). Ведущий обходит играющих и выявляет тех, кто шевелится или принял бессодержательное положение. Этот игрок отводится в сторону как проигравший. По второму сигналу ведущего игроки снова начинают движение. По третьему сигналу ведущего игроки опять принимают позы (прежние или новые), игра продолжается. Выигрывают дети, не нарушившие правила.