

## Тема: Развитие внимания у младших школьников

**Внимание учащихся** – одно из основных условий эффективности учебно-воспитательного процесса. В процессе обучения и воспитания, деятельности и общения у школьника развиваются свойства внимания, его виды, образуются устойчивые сочетания, на основе которых формируется внимательность как свойство личности. Недостаточный уровень развития внимания и как следствие возникновение отклонений развития внимания довольно часто выступает как один из ведущих признаков, который препятствует не только усвоению знаний, но и формированию личности, лежит в основе неуспешности школьников, особенно в младших классах.

Учебные задания содержат больше новой информации, а процесс их выполнения требует более длительного сосредоточения. К сожалению, и по своей форме процесс обучения не всегда является увлекательным и непринужденным. И чтобы справиться со всем этим нужно уметь управлять своим вниманием, подчинять его своей воле.

### 1. Что такое внимание.

**Внимание** – психический процесс не менее важный, чем восприятие. Ученые также подчеркивают важность внимания, полагая, что оно не просто является особым психическим процессом, но входит, в качестве составляющей во все остальные способности (память, мышление и др.).

Педагоги и школьные психологи в качестве одной из главнейших причин неуспеваемости своих подопечных часто называют “невнимательность”. Что же такое внимание. Это направленность и сосредоточенность человека на чем-либо. В современной психологической науке принято выделять несколько основных видов внимания; в частности непроизвольное и произвольное внимание. Если **непроизвольное внимание** возникает само собой, независимо от сознания человека и связано с фоновой активностью нервных центров, то **произвольное внимание** тесно связано с волей человека, оно формируется у человека под действием воспитания, и в этой связи, полностью поддается тренировке и развитию.

Внимание обладает рядом **свойств**. **Устойчивостью** – характеризующей способность сосредотачиваться на одном и том же объекте некоторое время. **Концентрацией** – степенью сосредоточенности внимания на этом объекте. **Переключаемостью** - как способностью перемещать внимание с одного объекта на другой. **Объемом** – количеством объектов, которые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно. В существующих системах самосовершенствования можно выделить три направления **развития внимания**: тренировку устойчивости и концентрации, тренировку переключаемости, увеличение объема внимания.

### 2. Развитие внимания в онтогенезе

Ребёнок рождается на свет только с безусловными рефлексами - инстинктами, передающимися по наследству.

Л.С. Выготский -подчеркивал, что первоначальное внимание ребёнка осуществляется при помощи нервных наследственных механизмов, организующих протекание его рефлексов по физиологическому принципу доминанты.

Постепенно из множества раздражителей он начинает выделять те, которые имеют для него жизненное значение. Происходит выработка условных рефлексов, вместе с которыми у ребёнка развивается и умение выделять определенные впечатления из внешних воздействий.

В первые месяцы после рождения у ребёнка доминирует произвольное внимание или говоря словами Л.С. Выготского «линия натурального развития внимания». Младенца привлекают интенсивные раздражители; яркий свет, громкий звук, движущийся объект.

Постепенно малыш уже подолгу сосредотачивает своё внимание на предметах, рассматривает их. Начинает развиваться «линия культурного внимания».

Культурное развитие внимания начинается при первом же социальном контакте между ребёнком и взрослыми. Формируется произвольное внимание.

На первом году жизни внимание ребёнка ещё неустойчиво.

В возрасте двух лет малыш уже сосредотачивает своё внимание на предметах, рассматривает их, манипулирует ими.

Кругозор ребёнка расширяется. Каждый предмет - источник самого различного возбуждения. Ребёнок младшего возраста ещё не может сосредоточиться на каком-либо занятии, если предмет или игра ему не интересны.

С возрастом внимание ребёнка усиливается, А.Н. Леонтьев, работая в лаборатории Л.С. Выготского, провёл эксперимент, который позволил доказать как с возрастом меняется внимание детей,

В дальнейшем именно школа, организованный учебный процесс воспитывают у детей внимание.

### **3. Роль обучения и воспитания в развитии внимания в младшем школьном возрасте**

Основной особенностью развития младших школьников является слабость произвольного внимания. Возможности произвольного внимания в этом возрасте еще ограничены.

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное привлекает внимание учеников без всяких усилий с их стороны.

Непроизвольное внимание становится особенно концентрированным и устойчивым тогда, когда учебный материал отличается наглядностью, яркостью. Поэтому важнейшим условием организации внимания является наглядность обучения, широкое применение разнообразных наглядных пособий - иллюстраций, рисунков, макетов, муляжей.

Возрастной особенностью внимания является и его сравнительно небольшая устойчивость. Неустойчивость внимания младших школьников - следствие возрастной слабости тормозного процесса. Первоклассники, а иногда и второклассники не умеют длительно сосредоточиваться на работе, их внимание легко отвлекается.

Внимание младшего школьника в большей степени, чем внимание детей старшего возраста, зависит от поставленной перед ним задачи.

Обучение ребенка в школе, самый процесс приобретения знаний - все это способствует быстрому росту у младших школьников непроизвольного внимания, развивающегося у них главным образом на почве возникающих интересов, и в частности интереса к учебным занятиям.

У младших школьников непроизвольное внимание в большей степени зависит от впечатляемости материала, от его наглядности и конкретности, от воздействия на эмоциональную сферу ребенка. Хотя у младшего школьника наиболее развито внимание непроизвольное, однако, первые годы учения - главный период формирования и произвольного волевого внимания.

Произвольное внимание, указывает Ф.Н. Гоноблин, «имеет большое значение в учебной работе младшего школьника, хотя умение управлять сосредоточенностью своего сознания у ребенка этого возраста еще недостаточно развито». Но наличие многообразных ученических обязанностей, вся обстановка школьной жизни, способствует развитию этого вида внимания. В каждой учебной работе далеко не все представляет непосредственный интерес для ученика, и часто он принужден произвольно сосредотачиваться на предмете в силу опосредованного интереса к работе.

Необходимо отметить также и особенности произвольного внимания младших школьников с точки зрения той задачи, которой оно подчинено. Младший школьник может упорно и глубоко сосредоточиваться на трудной и неинтересной работе ради результата. Например, удовлетворить требования учителя, получить хорошую отметку. На уроке младший школьник внимателен не потому, что он сам побеждает себя, свою рассеянность и отвлечения, а потому, что на него влияет учитель, который стимулирует его работу, побуждает сосредоточиться.

Концентрированность или интенсивность внимания, т.е. сила сосредоточенности на каком-либо особенно интересном предмете или занятии у младшего школьника может быть достаточно большой. В школе, слушая живой, яркий рассказ учителя, дети могут не обратить внимания на звонок, возвещающий об окончании урока. Но продолжительность такого состояния обычно бывает у младших школьников небольшой, меньшей, чем у подростков и старших учащихся. Поэтому учителю легче привлечь внимание детей, чем поддерживать его длительное время. Однообразный вид даже интересной деятельности утомляет внимание младших школьников.

Внимание детей младшего школьного возраста неустойчиво, оно часто переключается с одного объекта на другой в силу потребности ребенка в широкой ориентировке в окружающем, трудностью не смотреть на то, что можно видеть, не замечать того, что, так или иначе, доносится до слуха.

Поэтому из поля внимания детей надо удалять все, что не имеет отношения к работе на уроке. Учителю иногда и не догадаться, что служит причиной рассеянности детей.

Рассеянность младших школьников особенно часто возникает, если учебный материал кажется им неинтересным, скучным, не возбуждает у них эмоций.

Многие недостатки внимания исчезают у ученика в процессе правильно организованной учебной работы.

Сосредоточенность младших учащихся становится устойчивой, если им ясна задача, цель работы, которую они выполняют.

Особенностью внимания младших школьников является то, что оно очень часто поддается внешним воздействиям, в большей степени зависит от условий, в которых идет работа учащихся. Часто то, что не влияет на внимание старших школьников, служит большим отвлекающим фактором для младших учащихся.

Одной из причин невнимательности ребенка является общее слабое состояние его здоровья. Невнимательностью отличаются нервные, болезненные дети, страдающие малокровием и общим истощением нервной системы. Школьники бывают рассеянными на уроках также вследствие того, что они не досыпают, нерегулярно питаются, не соблюдают правильного режима дня.

Такова краткая характеристика свойств внимания младшего школьника, зависящих в большей степени от возраста. Однако учителю нужно учитывать и некоторые индивидуальные особенности внимания детей, которые в значительной степени обусловлены личностными факторами.

Знание причин, обуславливающих индивидуальные особенности внимания младшего школьника, осуществление индивидуального подхода - путь развития свойств внимания, а вместе с тем и формирования личности.

**Далее, мы предлагаем ряд упражнений, которые помогут развить у вашего ребенка внимание.**

**Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный" (старинная игра).**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

*Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:*

"Колпак мой треугольный,  
Треугольный мой колпак.  
А если не треугольный,  
То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово "колпак", заменяют его жестом (легкий хлопок ладонью по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладонью по голове) и "мой" (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: "колпак", "мой" и "треугольный" (изображение треугольника руками).

**Концентрация внимания на внешнем образе.** Выбирается какая-либо точка перед глазами (трещинка в щели, пятно на парте) и испытуемый старательно таращится на нее,

стараясь все время удерживать внимание именно на рассматривании точки, не отвлекаясь ни на другие внешние объекты, ни на собственные мысли. Это наиболее типичное упражнение по развитию статического внимания среди описанных в литературе (предлагаются варианты: смотреть на пламя свечи, на блестящий предмет, в глаза своему отражению и т.д.). При этом рекомендуется – ни о чем не думать, просто смотреть. По окончании упражнения может возникнуть ощущение перегрузки глаз, чтобы снять с них усталость и напряжение, рекомендуется просто промыть их холодной водой. Упражнение испытуемым следует показать, однако излишне увлекаться им не стоит, на наш взгляд, оно не слишком эффективное, к тому же в жизни редко встречается необходимость в такой концентрации (бездумно уткнувшись взглядом в точку). Лучше практиковать другие описанные ниже упражнения.

Описание точки (вслух). Упражнение похоже на предыдущее. Но более экологично. Также выбирается точка (трещинка в парте, пятно, сгиб одежды и т.д.). Далее в течении двух минут, испытуемый смотрит на эту точку, вслух описывает ее, любыми словами (“Вот точка, она черненькая, черненькая, вот она размылась, а теперь уже две черточки, опять одна, посерела, и т.д.). Задача - сосредотачиваться на точке. И описывая ее – это сделать легче, чем бездумно. Потом, для учебной деятельности, например, важнее сосредотачиваться на мыслях о предмете, чем на рассматривании его. Это упражнение – вводное в последующее.

Мысленное описание точки. То что и предыдущем упражнении, только описание точки делается мысленно. Именно этот вариант упражнения следует взять для тренировки произвольного внимания, он наиболее экологичен, обучает человека концентрироваться свои мысли на нужном, хотя и, м.б., не интересном предмете. Возможно применение этого упражнения для коррекции недостаточности внимания у малоуспевающих учащихся.

Концентрация внимания на внутреннем образе. Мысленно представляешь букву А и в течении 2 минут продолжаешь ее визуализировать, не отвлекаясь на посторонние образы и мысли. Буква обычно трансформируется (становится то письменной, то печатной, то маленькой, то большой) На следующем занятии день берется буква Б. И так далее.

- Обсуждение “как концентрировать рассеянный взгляд”. Испытуемым рассказывается о динамической концентрации и что можно концентрировать взор сразу на большом объеме информации (большом поле зрения). Предлагается тема обсуждения “в каких ситуациях это получается, какая польза от такой концентрации, и как ее можно развивать”. Возможно, некоторые испытуемые смогут предложить приемы, эффективные для них.

Бегание глазами. Встаньте возле стены и посмотрите на противоположную стенку. Начните перебегать глазами с одной точки стены на другую – направо, налево, вверх, вниз, зигзагами, кругообразно. Упражнение делается в умеренном ритме и немедленно прекращается, как только глаза начнут уставать. Прежде, чем закончить это упражнение, остановите взгляд на такой-нибудь точке и дайте глазам успокоиться. Кроме переключаемости внимания это упражнение развивает мускулатуру глаза и нервы.

Смотрение на небо. Испытуемым предлагается подойти к окну и посмотреть на небо, сконцентрировать взгляд на небе (не на точке, а на всей видимом объеме), рассматривая его. Можно просто смотреть (любоваться), можно описывая увиденное. Время выполнения 2 минуты. После окончания упражнения – обсуждение. Важно, чтобы выполнение упражнения доставляло удовольствие. Потому что даже простое рассматривание (любование) неба есть расширение объема внимания.

Радуга. Последовательно воображайте цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Сесть максимально удобно, закрыть глаза и представить, что поле зрения залито красным цветом. В зависимости от силы вашего воображения - это может быть только красное пятнышко, или несколько красных образов, или красная панорама - красный цвет заливают все пространство вокруг вас: слева, справа, впереди и позади - красный цвет. Торопиться не следует, нужно позволить цвету появиться. То же для всех цветов радуги. Если какие-то цвета не удалось визуализировать, то их можно пропустить, переходя к следующему. Но пройдя всю "радугу", вновь вернуться к самому началу, опять визуализировать красный, оранжевый, желтый и т.д. до тех пор, пока цвета не станут появляться.

Развитие концентрации внимания. Коррекционные задания.

Ребенку предлагают находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Это основной тип упражнений, в которых ребенок имеет возможность почувствовать, что значит "быть внимательным" и развивать состояние внутреннего сосредоточения.

Выполнение коррекционных заданий способствует развитию концентрации внимания и самоконтроля при выполнении школьниками письменных работ.

Для их проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.), карандаши и ручки. Для детей 6-11 лет желательно использовать тексты с крупным шрифтом.

Коррекционные упражнения должны проводиться ежедневно по 5 мин (минимум 5 раз в неделю) в течение 2-4 месяцев. Занятие может быть индивидуальным или групповым.

**Инструкция.** В течение 5 минут нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы "А" (можно указать любую букву): и маленькие, и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора.

По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются и др.; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т. п., все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия.

По итогам работы подсчитывается число пропусков и неправильно зачеркнутых букв. Показатель нормальной концентрации внимания - 4 и меньше пропусков. Больше 4-х пропусков - слабая концентрация.

Это задание рекомендуется проводить в форме игры, придерживаясь следующих правил:

1. Игра проводится в доброжелательной атмосфере. Младших детей можно дополнительно заинтересовать этими занятиями, предложив им тренироваться быть внимательными еще и для того, чтобы стать хорошими шоферами, летчиками, врачами (предварительно выяснив, кем они хотят быть).
2. Проигрыш не должен вызывать чувства неудовольствия, поэтому можно ввести веселые "штрафы": столько раз промяукать, сколько сделал ошибок, прокукарекать, проскакать на одной ножке и т. п.
3. Для малышей норма разрешаемых пропусков на каждом занятии должна меняться и приблизительно равняться тому реальному количеству пропусков, которые делает ребенок.
4. Время проведения занятия ни в коем случае не должно превышать 5 минут.
5. Объем просмотренного текста не имеет значения и может быть разным у разных детей: от 3-4 предложений до нескольких абзацев или страниц.

