

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»**

**Консультация для родителей  
(законных представителей)  
на тему: «Концентрация внимания»**



**Подготовила:**  
**Новицкая О.В.,**  
Воспитатель  
I квалификационной категории

**с.Перегрёбное**  
**2024 г.**

**Концентрация внимания** - это способность удерживать внимание на каком-либо объекте в течение длительного времени. Трудности концентрации внимания периодически испытывают все люди. Если уж взрослому человеку сложно заставить себя заниматься длительное время скучной, однообразной работой, что уж говорить о ребёнке, которому приходится делать выбор между учебником по математике и компьютерной игрой. В то же время, любимым делом школьник может заниматься часами, игнорируя всё, что не связано с ним, и не проявляя никаких признаков утомления.

Выходит, одна из самых главных причин трудностей концентрации внимания - отсутствие интереса. Если ребёнок не видит какой-либо пользы от выполняемого задания лично для себя, у него нет причины для того, чтобы направлять на него внимание. В таком случае, взрослому нужно придумать эту самую причину. Например, сказать ребёнку о том, что через полчаса начинается интересный фильм, но его можно будет посмотреть, только если будут сделаны все уроки, потому что фильм поздно заканчивается.

Вторая причина трудностей концентрации внимания - усталость. Недостаток сна, большое количество занятий, завышенные требования, недомогание - всё это заставляет ребёнка думать об отдыхе, а не об учёбе. Понаблюдайте, сколько времени школьник сохраняет оптимальную работоспособность, и предлагайте ему делать перерыв по истечении этого периода. Отдых может длиться не больше десяти минут и включать в себя небольшую физическую нагрузку. Попросите ребёнка полить цветы, помочь вам разобрать сумки с продуктами и т.д. Лучше не давать ему возможности играть в этот момент, потому что потом ему будет трудно переключиться на занятия.



Ещё один важный фактор - нарушение душевного равновесия. Если ребёнок чем-то огорчён, подавлен, обижен, он невольно будет снова и снова возвращаться к беспокоящей его проблеме. Поэтому, прежде чем «усаживать»

ребёнка за уроки, необходимо дать ему возможность успокоиться, выразить своё понимание его переживаний, дать совет, поддержать.



Иногда ребёнок настолько увлечён какими-то мыслями, что никакие уловки и уговоры не помогают ему забыть о них на время. Например, младшим школьникам бывает трудно сосредоточиться, если они находятся в ожидании вечернего похода в

цирк, в парк и т.д. В таком случае, нужно дать ребёнку возможность «прикоснуться к мечте» - дать поддержать билеты, рассказать, насколько близко вы будете сидеть к сцене. Это позволит ребёнку выплеснуть часть распирающих его эмоций, мешающих занятиям.

Глядя в учебник или тетрадь, ребёнок видит боковым зрением любимого робота или мишку, валяющегося неподалёку, слышит звуки радио или чувствует запах вкусной картошки. Трудно требовать от ребёнка полной сосредоточенности в окружении такого количества соблазнов. Конечно, вы не можете посадить школьника с его учебными принадлежностями в вакуумную камеру, но убрать из-под его носа робота и выключить радио можно.



Если влияние всех описанных факторов устранено, а внимание ребёнка продолжает путешествовать по любым предметам, кроме тех, которые относятся к учёбе, это говорит о том, что его возможности концентрироваться нуждаются в специальной тренировке.

### **Упражнение 1. Сохраняем позу.**

Детям свойственна активность и подвижность, поэтому длительное сидение за столом физически утомляет их. Научиться сохранять позу в течение длительного времени помогут такие игры как «Море волнуется», «Замри!» или «Памятник». Например, в последней игре ребёнку предлагается изобразить какого-нибудь

известного человека и замереть без движения. Для более старательного выполнения упражнения ребёнком можно внести в игру элемент соревнования: кто дольше сохранит выбранную позу, не покачнётся, не моргнёт и т.д.

### **Упражнение 2. Сбрасываем напряжение.**

Помимо сохранения необходимого мышечного напряжения, ребёнок должен уметь расслаблять мускулы, почувствовав усталость. Быстро сбросить напряжение и ощутить прилив сил можно с помощью следующих упражнений: - сделать 5-7 глубоких вдохов и выдохов; - потянуться всем телом, вытягивая руки за голову, а ноги - вперёд; - потереть переносицу, виски, ладонь о ладонь. - сидя на стуле или стоя на полу, сделать несколько поворотов корпусом вправо и влево.

### **Упражнение 3. Загадочно молчим.**

Посторонние разговоры мешают сосредоточиться не меньше, чем яркие отвлекающие предметы. Задавая вам вопросы, ойкая, передразнивая своих одноклассников или изображая Бэтмена, ребёнок невольно уходит от сути выполняемой работы. Игра в «молчанку» позволит ребёнку научиться подавлять не относящиеся к делу реплики и возгласы. Договоритесь с ребёнком о призе, который получит тот, кто дольше всех промолчит. Это даст вам возможность не реагировать на вопросы ребёнка, а ему - самостоятельно и быстро справиться с заданием. Можно так же поиграть всей семьёй в игру, в которой участники должны отгадать какой-то слово или словосочетание, которое один из игроков изображает с помощью мимики и жестов.

### **Упражнение 4. Направляем взор.**

Умение концентрировать внимание предполагает способность длительно удерживать нужный объект в поле зрения. Многим детям не хватает именно этого умения. Для того, чтобы развить его, подойдут любые игры, развивающие точность попадания в цель, например: городки, стрельба в тире, набрасывание колец. В домашних условиях можно попробовать складывать башни из спичек, девочкам - вышивать, а мальчикам - выжигать.



### Упражнение 5. Переключаем внимание.

Для того, чтобы не попасть надолго во власть отвлекающих факторов, ребёнку необходимо уметь быстро переключать внимание обратно на задание. В этом помогут игры, содержащие два-три условных сигнала, на которые ребёнок должен реагировать различным образом, например: услышав один хлопок - присесть, два хлопка - попрыгать, три хлопка - поднять руки. Более сложный вариант такой игры - «Путаница». Попросите ребёнка показывать те части тела, которые вы называете, а сами показывайте неправильно, - например, говорите «глаз», а дотрагивайтесь до своего носа. Темп игры можно постепенно ускорять. Главное, чтобы вы не запутались сами!

Также можно совместить упражнения на внимание с тренировкой памяти.



Попросите ребёнка внимательно посмотреть на расположение предметов в комнате, а затем предложите ему выйти за дверь. Пока его нет, переставьте местами два-три предмета и позовите ребёнка. Его задача - определить, что изменилось за время его отсутствия.

К сожалению, в некоторых случаях значительные нарушения концентрации внимания могут свидетельствовать о наличии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), возникающего при дисфункции некоторых мозговых структур. Если систематические занятия с ребёнком не дают результата, следует обратиться за консультацией к неврологу.