

# **«Воспитание у детей внимания и усидчивости»**

Ребёнку 3-6 лет нелегко быть внимательным и усидчивым. Это обусловлено возрастными особенностями. Ребёнок не рождается внимательным и усидчивым, эти качества необходимо в нём развивать с самого раннего детства. Ему не всегда удастся дослушать сказку до конца, в течение 10-15 минут заниматься каким-то одним делом, тем более, если появляются отвлекающие факторы, на которые сразу же переключается внимание ребёнка. Внимание и усидчивость тесно связаны друг с другом. Если ребёнок внимательный, то он может кропотливо заниматься одним делом. Если ребёнок усидчивый, то его внимание всегда будет собрано и не станет рассеиваться на посторонние вещи.

## **Что такое внимание?**

**Внимание является психологической характеристикой**, когда человек может выбирать нужную для себя информацию, при этом отсеивая всё лишнее. То есть с помощью внимания происходит своего рода фильтрация информации. Если человек невнимателен и постоянно отвлекается, то в его мозг поступает множество ненужных сигналов внешнего мира, что может привести в перегрузке мозга со всеми вытекающими отсюда последствиями.

**Относительно детей дошкольного возраста** можно сказать, что они могут сосредотачивать внимание только на интересных для них вещах, играх, предметах. Если ребёнку интересно, то он дослушает сказку до конца, будет долго играть в одну и ту же игру, но если на горизонте появится что-то более интересное, то его внимание сразу же переключается. Например, ребёнок с интересом слушает рассказ мамы, открыв рот, но вот в комнату вбегают старший брат и начинает играть в машинки – всё, рассказ мамы потерял для него всякий интерес, и он уже присоединяется к брату, чтобы поиграть вместе.

**Выделяют несколько качеств внимания:**

- **Ёмкость** - означает количество объектов, которые человек может охватить одновременно;
- **Скорость переключения** – показывает, насколько быстро человек может переключить своё внимание с одной вещи на другую;
- **Устойчивость** – предполагает способность необходимое время концентрировать своё внимание на одном предмете.

- **Избирательность** – означает способность отсеивать лишнее и воспринимать лишь необходимое;
- **Распределение** – это способность одновременно выполнять несколько дел;
- **Произвольность** - представляет собой сосредоточение внимания, когда это требуется, прикладывая для этого усилие воли.

Все эти качества необходимо воспитывать в ребёнке с самого раннего детства. Если какое-то из этих качеств не развито или развито плохо, то это приводит к проблемам в обучении и другим трудностям. Так, при маленькой ёмкости внимания ребёнок не сможет концентрироваться на нескольких предметах, удерживая их в уме. При неустойчивости внимания ребёнок постоянно отвлекается. При плохой избирательности внимания ребёнку не удаётся сосредоточиться на том, что требует выполнение поставленной цели.

### ***Полезные игры и упражнения на развитие внимательности:***

- **«Найди отличия»**

Ребёнку предлагается рассмотреть две картинки и найти в них отличия. Для дошкольника достаточно будет обнаружить в картинках 5 отличий.

- **«Найди одинаковые фигуры»**

Ребёнку предлагается карточка, на которой изображено несколько фигур, среди которых две – одинаковые. Он должен внимательно рассмотреть фигуры и найти схожие.

- **«Ошибки художника»**

Ребёнку предлагается рассмотреть картинку, на которой имеются ошибки. Ему нужно будет их найти. Например, на картинке нарисован пейзаж с цветами, которые растут наоборот, на дереве вместо листьев – грибочки и так далее.

- **«Три движения»**

Взрослый показывает первое движение – руки вверх, второе движение – присесть, третье – движение – похлопать в ладоши. Далее говорит лишь номер движения, а ребёнок должен его показать. Игру можно усложнить, если запутывать ребёнка – говорить номер движения, а в это время самому показывать совсем другое.

- **«Что изменилось?»**

Игра развивает не только внимание, но ещё и память. На стол выкладывается 10 предметов, ребёнок их запоминает в течение одной-двух минут, после чего отворачивается, а взрослый один предмет убирает. Ребёнок должен назвать, что пропало. Другой вариант игры – предметы меняются местами.

Развить внимание, выполнив одно задание или поиграв в одну игру, невозможно. Для этого требуется систематическая работа с ребёнком. При этом важно учитывать, что у детей дошкольного возраста развитие происходит через игру, а не через скучные и утомительные занятия и выполнение однообразных упражнений. Продолжительность таких игр зависит от ситуации. Как правило, это 20 – 30 минут. Если вы замечаете, что ребёнок утомился раньше, то настаивать на продолжении не стоит. Если вы видите, что ребёнок спустя это время активно играет или выполняет задание, то лучше его не прерывать

### ***Что такое усидчивость и каковы причины неусидчивости?***

Усидчивость неразрывно связана с вниманием и представляет собой способность саморегуляции и самоконтроля. Усидчивость не является врождённым качеством, она формируется в течение жизни. Усидчивый ребёнок обладает хорошим вниманием, он всегда выполняет начатое дело до конца и не бросает его на полпути. Неусидчивость ребёнка до трёх лет – это вполне нормально, потому что в этот период движение для него играет большую роль. Неусидчивость характерна для дошкольного возраста, но есть дети, у которых неусидчивость можно назвать хронической.

#### ***Развиваем***

#### ***усидчивость!***

Если вы регулярно, а не время от времени, развиваете в ребёнке усидчивость, то одновременно с нею развивается память, внимание и интеллектуальные способности. Ребёнок начинает лучше запоминать, учиться анализировать, выделять главное. Развивать в ребёнке усидчивость не так уж и сложно, главное - делать это постоянно, учитывая при этом, что для дошкольника ведущим видом деятельности является игра. Дальнейшие рекомендации вам в этом помогут.

- Играть вместе с ребёнком, покажите ему, как нужно выполнять то или иное задание. Совместная деятельность объединяет семью и пробуждает в ребёнке интерес.

- Не забывайте, что подбирая игры и упражнения, важно учитывать, чтобы они соответствовали возрасту и особенностям ребёнка. Например, некоторые дети кубики собирают очень медленно, детально изучая каждый кубик, а другие дети могут выполнять это задание в быстром темпе. Главное, чтобы ребёнок доделал задание до конца, а не бросил его, а после этого убрал всё на место: сложил в коробочку пластилин, кубики, убрал краски, прополоскал кисточку, вылил воду и т. п.

- Занимаясь с ребёнком, исключите приказной тон. Если вы что-то хотите от ребёнка, то пусть это будет не приказ, а просьба.
- Обилие игрушек – не самое лучшее для развития ребёнка. Его внимание от такого разнообразия будет только хуже. Пусть игрушек будет меньше, но зато они будут представлять ценность для ребёнка, иметь развивающий характер, а не только развлекательный. Если вы всё-таки не можете не баловать своего ребёнка игрушками, то выберите две-три игрушки, а остальные уберите, постепенно их меняя.
- Отличным способом развить в ребёнке усидчивость являются лепка, рисование, бисероплетение, аппликация и другие виды деятельности, которые требуют концентрации внимания.

*К концу дошкольного возраста ребёнок уже может в некоторой степени управлять своим вниманием, которое постепенно начинает приобретать характер произвольности. Это является одной из составляющих готовности ребёнка к обучению в школе. Станьте для своего ребёнка старшим другом, наставником, чаще играйте с ним в полезные, развивающие игры, и тогда он с вашей помощью превратится из маленького несмышлёныша в любознательного, внимательного и усидчивого ученика.*