

## «УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ»

Для детей с задержкой психического развития (ЗПР) в возрасте 5-6 лет концентрация внимания является одним из важных аспектов, который требует особого внимания и тренировок. Упражнения, которые помогут улучшить концентрацию внимания у таких детей:

### 1. Игра «Что изменилось?»

**Цель:** Тренировка зрительного восприятия и концентрации внимания.

**Как играть:**

- Положите перед ребенком несколько игрушек или предметов (например, кубиков, машинок, фруктов). Пусть ребенок внимательно посмотрит на них в течение минуты.
- Затем попросите ребенка закрыть глаза, а сами в это время поменяйте местами два предмета или уберите один из них.
- Когда ребенок откроет глаза, спросите его, что изменилось.

**Вариации:** Вы можете увеличивать количество предметов или усложнять задачу, добавляя больше изменений.

### «Найти отличия»

**Цель:** Развитие внимательности и способности замечать мелкие детали.

**Как играть:**

- Подготовьте две похожие картинки с небольшими отличиями (можно распечатать из интернета или нарисовать самостоятельно).
- Покажите обе картинки ребенку и попросите его найти все различия.

**Совет:** Начните с простого количества различий (2-3), постепенно увеличивая сложность.

### «Запоминание последовательности»

**Цель:** Улучшение краткосрочной памяти и концентрации внимания.

**Как играть:**

- Показывайте ребенку последовательность действий или предметов (например, хлопок в ладоши, топанье ногой, поворот головы).
- Попросите ребенка повторить эту последовательность.

**Вариации:** постепенно увеличивайте длину последовательности и сложность действий.

### «Лабиринт»

**Цель:** Развитие концентрации и умения следовать заданному пути.

### **Как играть:**

- Дайте ребенку лист бумаги с простым лабиринтом (начинать стоит с самых простых вариантов).
- Попросите его провести линию от начала до конца лабиринта, не отрывая карандаш от бумаги.

**Совет:** сначала помогайте ребенку, направляя его руку, затем предоставляйте возможность действовать самостоятельно.

### **Сортировка предметов»**

**Цель:** Развитие внимания к деталям и способности классифицировать предметы.

### **Как играть:**

- Подготовьте набор мелких предметов (например, пуговицы разного цвета и размера, бусины, фасолины).
- Попросите ребенка разложить предметы по группам (по цвету, размеру, форме).

**Вариации:** можно усложнить задание, добавив больше критериев для классификации.

### **Звуковая память»**

**Цель:** Развитие слухового внимания и памяти.

### **Как играть:**

- Произнесите короткую фразу или слово (например, «кошка», «дерево») и попросите ребенка повторить его.
- Постепенно увеличивайте длину фраз и сложность слов.

**Совет:** Начинайте с коротких и простых слов, постепенно переходя к более сложным.

### **Кто первый заметит?»**

**Цель:** Развитие наблюдательности и быстрого реагирования.

### **Как играть:**

- Скажите ребенку, что он должен первым заметить определенный предмет или явление (например, когда пролетит птица, когда кто-то войдет в комнату).
- Первый, кто заметит указанное событие, получает очко.

**Вариации:** Меняйте условия игры, предлагая разные события для наблюдения.

### **Подними руку»**

**Цель:** Развитие реакции и концентрации внимания.

### **Как играть:**

- Назовите определенные действия или предметы (например, «цветок»),
- Ребенок должен поднять руку каждый раз, когда услышит названное слово.

**Совет:** постепенно ускоряйте темп называния слов, чтобы увеличить сложность задания.

### **Следуй за лидером»**

**Цель:** Развитие координации движений и концентрации внимания.

#### **Как играть:**

- Один человек (лидер) выполняет простые движения (например, поднимает руки вверх, делает шаг вперед, поворачивается вокруг своей оси).
- Остальные участники должны точно повторять движения лидера.

**Вариации:** Лидер может менять движения неожиданно, чтобы проверить реакцию участников.

### **Рисуем по клеточкам»**

**Цель:** Развитие точности движений и концентрации внимания.

#### **Как играть:**

- На листе бумаги в клеточку нарисуйте простой рисунок (домик, дерево, человечек).
- Попросите ребенка скопировать рисунок, считая клетки и аккуратно обводя линии.

**Совет:** Начинайте с простых рисунков, постепенно усложняя их.

### **Заключение**

Эти упражнения помогут детям с ЗПР тренировать концентрацию внимания, что положительно скажется на их общем развитии. Важно помнить, что занятия должны проходить в игровой форме, быть интересными и увлекательными для ребенка. Регулярность и постепенное увеличение сложности заданий позволят добиться наилучших результатов.