

## Консультация для родителей

### «Как развить внимание у ребёнка?»



#### Уважаемые родители!

**Внимание** – один из главных психологических процессов, от развития которого зависит успешность осуществления любой деятельности.

Внимание всегда есть сосредоточенность на чем-либо. В отличие от таких познавательных процессов как восприятие, память, мышление - внимание своего особого содержания не имеет, оно проявляется как бы внутри этих процессов, неотделимо от них и выступает как способность к их организации.

Выделяют произвольное и непроизвольное внимание. Преобладающим видом внимания дошкольников является непроизвольное: сосредоточение ребенка на таких сторонах действительности, которые интересны ребенку.

Внимание детей непостоянно и изменчиво: секунду назад они рисовали, а сейчас играют или бегают. Это абсолютно нормально, ведь время концентрации в детском возрасте довольно коротко – до 7 лет дети способны сосредоточиться на определенном занятии в среднем не более 15 минут. Как развить внимание у ребенка? Это связано со зрелостью нервной системы и головного мозга. Рассмотрим условия развития мозга:

**1. Безопасность.** Это самая важная составляющая развития ребенка. Иначе мозг любого человека, и ребенка в том числе, действует по одной из схем: «бей, беги, замри». Только в безопасной среде мы способны развиваться.

**2. Привязанность.** Крепкие, теплые, доверительные отношения позволяют ребенку развиваться.

**3. Общение.** Давно известно, что разговоры полезны для детей. Важно, чтобы разговоры были с паузами, а не в формате 24/7.

**4. Свободная игра.** Она позволяет развиваться воображению, мышлению, учит социальному взаимодействию и служит основой для успешной учебы.

Научить ребенка быть внимательным можно дома в теплых, доверительных отношениях со значимыми взрослыми. Если вы были с ребенком у невролога, и он вам сказал, что все хорошо, что развитие нервной системы соответствует возрасту, то помочь своему ребенку можно так:

1. Режим дня: ребенку необходимо спать восемь – десять часов в сутки. Желательно за два часа до сна не использовать гаджеты (телефоны, планшеты, компьютеры) и не смотреть телевизор. На свежем воздухе полезно проводить минимум два часа в день (в любую погоду). А питание включает завтрак, обед, ужин.

2. Практики повседневной жизни: повседневные дела (уборка, мытье посуды, приготовление еды, стирка) могут стать прекрасным тренажером. Уже двухлетний ребенок может подметать пол, протирать пыль, складывать снятую одежду на стульчик, помогать развешивать постиранное белье, подавая мелкие вещи, складывать разобранное белье в стиральную машину. Все эти дела требуют сосредоточения и внимательности.

3. Игра: игра на долгое время останется любимым времяпровождением. В свободной, ролевой игре ребенок может справиться со стрессом, найти ответы на важные для себя вопросы и просто отдохнуть. Карточные или настольные игры требуют концентрации, умения следовать правилам, и они часто направлены на развитие внимательности. Не зря многие педагоги выделяют именно роль игры в процессе обучения. Игра — это увлекательная форма обучения. Можно поиграть с ребёнком в следующие игры: «Что изменилось?», «Найди отличия», «Найди пару», «Опиши предмет», «Запоминание последовательности», «Найди предмет на картинке» и другие.

4. Выработать у ребенка внимательность поможет следующее упражнение: «5-4-3-2-1» Назови 5 предметов, которые ты видишь перед собой. Назови 4 предмета, которые ты можешь потрогать. Назови 3 предмета, которые ты можешь услышать. Назови 2 предмета, запах которых ты можешь почувствовать. Назови 1 предмет, который ты можешь попробовать на вкус.

5. Физическая активность: физическое развитие связано с развитием нервной системы. Движение продолжает быть очень значимым! Важно, чтобы ребенок бегал, прыгал, играл в мяч. К специальному развитию внимания можно отнести два метода, которые в некотором роде близки: они про важность связи между телом и мозгом. Простые физические упражнения помогут сформировать связи между правым и левым полушарием. А это позволит повысить внимательность.

6. Творчество: любое творчество полезно! Рукоделие, рисование, музыка – что угодно. Сейчас есть исследования, доказывающие полезность творчества для развития нервной системы, мозга.

Впервые задумавшись, как развить внимание у ребёнка, помните, что вы сами должны быть к нему внимательны. А главное – систематичность и регулярность занятий. Вы можете играть с ребёнком в любом месте, по дороге в магазин, в транспорте или по дороге в детский сад. Такое развлечение принесёт ребёнку огромную пользу и разовьёт в нём не только внимание, но и уверенность в себе.

**Успехов Вам в воспитании своих малышей!**

**Спасибо за внимание!**

Подробнее ознакомиться с данным материалом Вы можете в источнике:

1. [https://advance-club.ru/knowledge/articles/kak\\_razvit\\_vnimanie\\_u\\_rebenka/](https://advance-club.ru/knowledge/articles/kak_razvit_vnimanie_u_rebenka/)
2. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/materials/osobennosti-razvitiya-vnimanija-u-rebenka/>

Консультацию подготовила воспитатель ГБДОУ №52

Дворянчикова Татьяна Алексеевна