

Развитие внимания

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

- - Непроизвольное
- - Произвольное
- - Послепроизвольное

Подготовка

- Прежде чем приступить к упражнениям:
 1. Расслабьтесь, пару раз глубоко вдохните и выдохните.
 2. Забудьте обо всём. Погрузитесь в здесь и сейчас.
- Когда мы очищаем сознание, исчезает хаотичность мыслей, ум становится яснее и рассудительнее.

Упражнение на развитие внимания

- **Упражнение 1**
- Посмотрите на картинку 3-4 секунды...
- Назовите предметы, которые Вы запомнили.
- Оценка:
- менее 5 — плохо;
- от 5 до 9 — хорошо;
- более 9 — отлично

Упражнение 2

- Упражнение 2
- Найдите в ряду группы из трех последовательных цифр, сумма которых равна 15:
- *489561348526419569724*

Упражнение 3

- Одновременно делятся на 3 и на 2 следующие числа:
- 52; 54; 92; 99; 18; 66

Упражнение 4

- Возьмите в каждую руку по фломастеру или карандашу
- Одновременно начните рисовать одной рукой круг, а другой – треугольник, стараясь круг сделать ровным, а углы треугольника – острыми. Закончить рисовать тоже одновременно.
- За 1 мин. нарисуйте как можно больше кругов и треугольников.
- Оценка:
 - 0-5 — плохо;
 - 5-7 — средне;
 - 8-10 — хорошо; больше 10 — отлично.

Упражнение 5

- На двух пальцах одной руки закрепите карандаши (придумайте, как это сделать).
- Одновременно нарисуйте одним пальцем круг, другим – треугольник.
- Время для упражнения – 5 минут. Сколько кругов и треугольников у вас получилось?
- Оценка:
- 0 — плохо;
- 1-3 — средне;
- 4-5 — хорошо;
- более 5 — отлично.

Упражнение 6

- По аналогии с предыдущим упражнением напишите двумя пальцами одной руки разные цифры: 4 и 5, или 1 и 3, или 2 и 4 и т. д.

Упражнение 7

- Найдите спрятанные имена в приведенных фразах (пример: «Кофе дяде пить нельзя» — Федя).
- Я качаю Лялю.
- Это событие было радостью для всех.
- Дорого стоит омар.
- Уже няня повела рано детей гулять.
- Когда-то лямки тянули не только лошади.
- Пони нашли на лугу.
- Рези начались внезапно.
- Полоса фронта лежит за городом Комар и ящерица – друзья. Пей отвар яблок.

Упражнение 8

- Несколько минут внимательно смотрите на какой-либо предмет.
- Затем закройте глаза и постарайтесь вспомнить этот предмет как можно подробнее.
- Откройте глаза и определите «пропущенные» детали.
- Опять закройте глаза.
- Повторяйте упражнение до тех пор, пока точно не воспроизведёте предмет в памяти.

Упражнение 9

- Предмет из предыдущего упражнения уберите (спрячьте).
- Нарисуйте его.
- Теперь сравните рисунок с оригиналом.

Упражнение 9

- За день Вы видите много разных людей, предметов. Постарайтесь перед сном вспомнить всё, что Вы сегодня видели.
- Вспомните слова, которые Вам говорили в течение дня. Повторите их (дословно).
- Вспомните недавнее собрание, лекцию и т. п.; а также выступления, жесты и манеры лекторов, проанализируйте их.
- Оцените свою наблюдательность и память.

Упражнение 10

- В одно мгновение наш мозг может обработать (воспринять, понять) большой объём информации. Эту способность можно развить с помощью тренировок.
- За 1-2 секунды постарайтесь «принять» максимум информации, взглянув на ярко освещённую страницу.
- Закройте глаза и воспроизведите увиденное как можно подробнее. Время — не менее 10 минут.

Развитие концентрации внимания

- Следующие упражнения на развитие внимания помогут Вам научиться концентрировать внимание. Что это значит? Концентрация внимания предполагает полный контроль воли над телом и разумом. Посторонние мысли, различные впечатления (зрительные, звуковые), невнимательность – всё это мешает концентрации внимания. Воля контролирует разум, а разум – тело.

Упражнение 1

- Сядьте прямо, плечи назад, голову поднимите. Правую руку вытяните горизонтально направо на уровне плеча ладонью вниз. В течение одной минуты внимательно смотрите на кончики пальцев выпрямленной руки. То же сделайте для левой руки. Рука сохраняет спокойное положение. Постепенно увеличивайте время упражнения до 5 минут

Упражнение 2

- Сядьте прямо, положите руки на стол ладонями кверху. Сожмите кулаки, чтобы большой палец находился сверху.
- Внимательно смотрите на кулак. Медленно разгибайте большой палец, сосредоточившись на этом процессе так, как будто важнее в жизни сейчас нет ничего! Затем так же медленно разогните указательный палец и так далее, до мизинца.
- После этого начните сгибать пальцы, начиная с мизинца, так же сосредоточенно и медленно. Получился кулак, большой палец лежит сверху.
- Весь процесс повторите для левой руки.
- Не забывайте очень внимательно следить за разгибанием и сгибанием пальцев. Это очень важно для результата
- Повторите упражнений пять раз. Постепенно доведите до 10 упражнений для каждой руки в одном занятии.
- От этого упражнения Вы устанете, но всё равно продолжайте выполнять его, так как оно развивает внимание и способность контролировать все мускульные движения.

Упражнение 3

- Сожмите кулак. Указательный палец выпрямите. Положите на колено (правую руку – на правое, затем левую – на левое). Медленно водите пальцем из стороны в сторону и внимательно следите за ним.
- **Подобных упражнений на развитие внимания** Вы можете придумать великое множество! Главное, чтобы в упражнении повторялись простые монотонные мускульные движения, а Ваше внимание было сосредоточено на движущихся частях тела.

Упражнение 4

- Ваш организм будет, конечно, возмущён подобным насилием над ним. Тело будет сопротивляться. Но Вы (Ваша воля) проявите твёрдость и выдержку и заставьте своё непослушное внимание выполнить все упражнения полностью, не отвлекаясь на более интересные занятия.
- Представьте, что Вы – строгий учитель, а Ваше внимание – непоседа-школьник, который так и норовит отвлечься от урока и заняться посторонними и интересными для него делами. И
- И Вы должны научить его, зная, что для него это будет полезно и необходимо в жизни. Со временем Вы увидите результат: Вы станете хорошо управлять своими мускульными движениями, манерами, походкой. Сила внимания и концентрация внимания в обычной повседневной жизни значительно увеличится, что даст Вам большие преимущества.

Упражнение 6

жёлтый синий оранжевый

чёрный красный зелёный

фиолетовый жёлтый красный

оранжевый зелёный чёрный

синий красный фиолетовый

зелёный синий оранжевый

Найди 3 отличия



Найди отличия



- записаны числа от 1 до 20 вразнобой. Это значит, что какие-то 4 числа пропущены. Без помощи ручки или карандаша, а только глазами отследите все числа и выпишите недостающие.
- 1 12 20 7
- 16 15 5 2
- 9 8 14 18
- 4 19 10 13

Рекомендации по развитию внимания

- **Простые действия.** Попробуйте приучить себя делать какие-нибудь действия с наиболее возможной концентрацией внимания. Например завязывать шнурки, мыть посуду, или даже переставлять ноги при ходьбе, не как обычно на автомате, а как будто проделываешь что-то сложное, или как будто это очень важный момент в твоей жизни.

Рекомендации по развитию внимания

- **Бегающий взгляд.** Попробуйте бегать взглядом по предметам, и их частям, людям, частям лица, одежде, всему что видите. Задерживайте на время от одной десятой секунды(примерно) до 1-2 секунд не более. Очень важно чтобы в момент остановки взгляда на предмете в успевали увидеть и осознать что видите, можно так же сделать краткий анализ вещи, а потом сразу перевести взгляд.

Рекомендации по развитию внимания

- **Установка.** Дайте себе установку смотреть на предмет и ждите пока внимание повысится. Когда это произойдёт, переключайтесь на другой предмет.