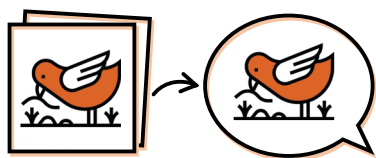


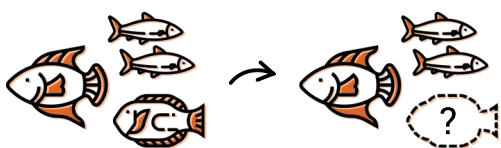
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ



Упражнение 1 Запомни картинку

Для этого упражнения можно взять любой предмет или изображение: от пенала до фотографии супергероя.

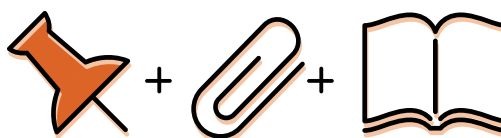
1. **Смотрите** на изображение или предмет в течение **30 секунд**
2. **Старайтесь запомнить** как можно больше деталей
3. **Уберите** изображение или предмет
4. **Назовите все детали**, которые смогли запомнить
5. **Проверьте себя**



Упражнение 3 Чего не хватает или что изменилось?

Измененная версия предыдущего упражнения. Теперь нужно не хаотично запоминать предметы, а сконцентрироваться на их расположении.

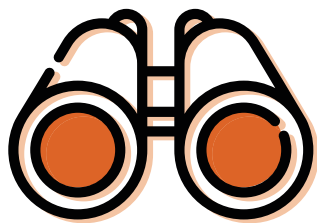
1. **Внимательно осмотрите** стол, полку или шкаф. Запомните какие предметы там лежат, где и как именно
2. Если занимаетесь вдвоем с ребенком, то **убирайте предметы по очереди**, так, чтобы второй не видел. Если ребенок занимается один, помогите ему — уберите один из предметов
3. Вспомните **какой предмет пропал**, где он лежал и как именно
4. **Можно усложнить задание** и назвать цвет предмета, его форму или детали



Упражнение 2 Что вокруг?

Это упражнение проводится дома, на улице или в общественном месте.

1. **Осмотритесь вокруг.** Приглядитесь какие предметы находятся в комнате или на небольшом участке (столе, тумбочке, полке)
2. **Запоминайте расположение** и характеристики этих предметов в течение минуты
3. **Отвернитесь** или выйдите из комнаты
4. **Проговорите или запишите** все, что удалось запомнить
5. **Снова посмотрите** на запоминаемые объекты и проверьте себя



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ



Упражнение 4 Скоростной опрос

Упражнение для концентрации не на предмете, а на определенном занятии. Помогает лучше концентрироваться на уроках или во время экзамена.

1. **Подготовьте вопросы**, на которые ребенок точно знает ответ. Это могут быть вопросы, связанные с его хобби, касающиеся прочитанного им параграфа или общеизвестные факты
2. **Засеките одну минуту**. За это время ребенок должен дать как можно больше ответов
3. **Отвечать нужно быстро, не раздумывая**

Упражнение 5 Из песни слов не выкинешь

Выполнять упражнение можно устно или письменно. Для устного варианта вам нужно только подобрать песни, для письменного — распечатать текст и разрезать его на части.

1. **Напойте песню** или покажите ее текст
2. **Повторите** (прочитайте) ее два раза
3. Затем **уберите** из текста песни **одну или несколько строчек** (куплет)
4. Ребенок должен вспомнить что это были за строчки и где они располагались

В ЛЕСУ РОДИЛАСЬ ЁЛОЧКА

В лесу родилась ёлочка,
В лесу она росла.
Зимой и летом стройная,
Зелёная была.

Метель ей пела песенку:

Мороз снежком укутывал:

Трусишка зайка серенький
Под ёлочкой скакал.
Порою волк, сердитый волк,
Рысцою пробегал.

РАЗВИВАЙТЕ
СВОЕ ВНИМАНИЕ

