



**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫТЬ
БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ?**



1) «Следите за здоровьем». Общее состояние здоровья ребенка напрямую сказывается на его внимании. Важно вовремя обращать внимание на появление простудных заболеваний, насморка, аденоидов и т. д., так как это мешает полноценному дыханию, что в свою очередь ведет к обеднению кислородом системы кровоснабжения мозга и, как следствие, нарушению его нормальной работы.

2) «Организируйте рабочее пространство». Продуктивнее ребенок будет заниматься тогда, когда есть четкий режим, хороший ритм работы, когда место для занятий специально подготовлено (нет ничего лишнего, есть все необходимое), когда устранены все сильные посторонние раздражители (громко включенный телевизор, яркие игрушки и т.п.)

3) «Следите за сменой деятельности». Быстрая утомляемость детей требует периодической смены видов деятельности. К. Д. Ушинский писал: «Заставьте ребенка идти – он устанет очень скоро, прыгать – тоже, стоять – тоже, сидеть – также устанет; но он перемешивает все эти деятельности разных органов и резвится целый день, не уставая. То же самое касается и учебных занятий детей...».

4) «Делайте паузы» Небольшой отдых (2–3 минуты), физкультминутка, дыхательные упражнения или игры с дыханием (при отсутствии медицинских противопоказаний) полезно действуют на восстановление внимания детей. В это время вы также можете проветрить помещение, где занимается ребенок.

5) «Используйте непроизвольное внимание» Добавляйте яркие стимулы и пособия полимодального характера: что-то нужно потрогать (предметы из различных материалов и отличаются наощупь), разглядеть (яркие цвета, привлекательные картинки), услышать, привлекайте в занятия героев и темы которые интересны ребенку (например, ребенку нравятся динозавры, тогда занимаясь счетом будем считать каких динозавров на поляне больше травоядных или хищных, формируя графомоторные навыки будем раскрашивать узоры на спине динозавра, работая со словарем называть части тела динозавров и т.п.)

6) «Учите быть наблюдательным» Обращайте внимание ребенка на мелкие детали, помогайте заметить небольшие изменения, происходящие в окружающем мире (что-то переставили дома, сломалась ветка дерева, сорвали цветок. Спросите ребенка: Что он ел на завтрак? Какого цвета была тарелочка? Сколько ложек каши съел? Сколько шагов до лифта? Есть ли ступеньки у крыльца? Какими словами разбудила мама? Во что была одета учительница? 2-3 вопроса заставят ребенка на следующий день быть более внимательным к деталям, сконцентрироваться на том, чем он занимается.