**Родителям о внимании и внимательности. Лекция.2 класс.**

**Задачи**: показать родителям важность и значимость проблемы развития детского внимания;

 ознакомить с методами и приёмами развития внимания.

**Ход лекции.**

Каждый из вас хочет, что бы ребёнок был успешным во всём и, конечно, в учебе. Все понимают, что успешная учёба зависит от развития внимания ребёнка на уроках.

Если внимание у ребёнка хорошо развито, то развивается и устойчивость, концентрация, переключение, распределение, увеличивается объём усвоенной информации при любых условиях.

Умение концентрировать своё внимание помогает ребёнку сосредоточенно работать на уроке, не отвлекаясь на посторонние дела.

Умение переключать внимание помогает переключаться на различные виды деятельности на уроке.

**Типичные ошибки, связанные с невнимательностью:**

1.Замена согласных или гласных букв, близких по звучанию ( зубы-жубы)

2. Пропуски букв и цифр (домик-дмик-дмк)

3.Добавление в словах гласных букв (котик-котиик).

4.Переставление слогов в словах( садик-дисак).

**Развитие внимания и внимательности**

Можно ли научиться быть внимательным?

Наиболее важны для работы и учебной деятельности  такие параметры внимания, как **концентрация и устойчивость.**

**Можно ли избавиться от ненужных отвлечений, научиться работать сосредоточенно?** Для этого необходимо знать некоторые правила сосредоточенной работы.

**1.Нужно учитывать, что не все отвлечения вредны.** При долгой работе наступает утомляемость. Нужен кратковременный отдых. Пять минут каждого получаса работы достаточны для отдыха (несколько физических упражнений, гимнастика для глаз, пальцев, игровые моменты и т. д.).

**2.Создание соответствующей обстановки для работы.** Некоторые люди могут сосредоточенно работать при любых условиях, однако для большинства очень важны внешние факторы: относительная тишина, порядок на столе, хорошее освещение, удобная поза и т. д.

**3.Сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей.** Не нужно стремиться работать в полной тишине: небольшой звуковой фон (тихая музыка, шум за окном, пение птиц) все-таки необходимы.

**4. Учитывать благоприятные для умственной работы периоды в течение дня**. Согласно многочисленным экспериментам **пик нашей активности** приходятся на 5, 11, 16, 20 и 24 часа. В эти периоды облегчено достижение максимальной концентрации внимания. Однако в процессе умственной работы важна не только степень концентрации внимания, но и возможность ее длительного поддержания.

**Способность к длительной концентрации внимания можно тренировать.** Главная задача при этом - обеспечение полного отсутствия всех посторонних мыслей, которые не относятся к данному предмету. Попробуем смотреть на кончик своего пальца с полной концентрацией на нем в течение трех-четырех минут подряд. Это далеко не так просто, как кажется, но нужно выполнять подобные упражнения ежедневно. Некоторые психологи рекомендуют **широко известное упражнение "созерцание зеленой точки".** Оно заключается в следующем: из книги вырезается страница, в центре ее ставится зеленая точка диаметром 1- 2 мм. Ежедневно по 10 мин., лучше перед самым сном в течение 2-3 месяцев нужно смотреть в зеленую точку. Главная задача та же – борьба с посторонними мыслями. Смотреть лучше за столом, время контролировать по лежащим рядом часам. По истечении 10 мин закрыть глаза и сразу лечь спать. Стараться, чтобы страница с зеленой точкой была последним зрительным впечатлением дня. **Для тренировки слухового внимания необходимо выделять ежедневно 10 мин. для максимального "вслушивания".** Обычно во время слушания мы выполняем  еще какую-нибудь работу. Нужно постараться максимально
внимательно вслушаться в речь диктора, оратора на собрании и т. д. Важнейшим  условием длительного устойчивого сосредоточения является изменчивость, подвижность, сложность объекта внимания, требующая активного восприятия.

**Любая однообразность утомляет.**

**Объем внимания можно тренировать.**

Бросить взгляд на какой-либо предмет (дом, лицо, интерьер), а затем попытаться воспроизвести его в воображении с максимумом деталей.

**Для увеличения объема внимания и облегчения восприятия нужно научиться рационально группировать предметы по различным признакам.** Большинство видов умственной деятельности, связанных с интенсивной работой памяти, требуют почти 100% концентрации внимания. Загрузка внимания при других видах работы меньше. При мытье полов, например, – 9%, при забивании гвоздей – 40%, при вождении автомобиля – 60%, подсчете денег – 80%. Соответственно, в это время возможно выполнение и другой работы.

 **Другой параметр внимания – его переключение.**

Важность умения быстро переключаться с одной работы на другую несомненна. Чем глубже концентрация внимания на каком-то виде деятельности, чем более сложной и интересной она была, тем труднее переключить внимание на новый вид деятельности, тем в большей степени сказывается эффект торможения.

Надеюсь, некоторые рекомендации Вы используете в воспитании внимательности у своих детей. Некоторые может и для Вас лично будут полезными. Главное, чтобы не было насилия над волей ребёнка. Постепенность, ненавязчивость, доброе расположение - и Вы у цели. Удачи Вам!

Источники информации: Юлия Гоцуленко «Умеет ли ваш ребёнок концентрировать внимание?», Людмила Поцепун «Как развивать внимательность?»,

А. Гин( видеовстреча Google, открывающая международный фестиваль деятелей образования)