**Развитие внимания у детей**

В последнее время родители часто сталкиваются с ***дефицитом внимания*** у детей. Многие родители отмечают, что детям трудно концентрировать внимание, сложно сосредоточиться и удержать внимание до конца занятия или какого-то важного мероприятия. Можно ли научить ребенка усидчивости, научить доводить начатое до конца, сосредотачивать внимание и переключать его, когда необходимо?

Можно. Важно, чтобы занятия по развитию внимания носили систематический характер, были интересными для ребенка и дарили ему радость.

Прежде всего, разберемся, что такое внимание и какие его свойства необходимо развивать у дошкольников.

**Внимание** – познавательный психический процесс, заключающийся в сосредоточении человека на объекте, который важен для него в данный момент.

Основные **виды внимания** – непроизвольное и произвольное.

Непроизвольное – не требует участия силы воли для того, что бы направить внимание на тот или иной объект.

Произвольное же внимание - это целенаправленное сосредоточение сознания, поддержание которого связано с наличием волевых усилий.

Именно произвольное внимание необходимо развивать у дошкольников и младших школьников.

Важнейшие **свойства внимания,** которые необходимы для успешного обучения в школе – ***устойчивость, переключаемость и объем внимания.***

**Устойчивость** – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

**Переключаемость** – это скорость перехода от одного вида деятельности к другому.

**Объем внимания** характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание человек в короткий отрезок времени.

**Как развивать произвольное внимание**

* Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Прием пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребенка за его соблюдение.
* Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к еще большему ухудшению внимания и самоконтроля.
* Не перегружайте ребенка посещением секций и кружков. Помните, что чрезмерные нагрузки ведут к стойкой утомляемости ребенка и появлению отвращения к учебе.
* Непременно хвалите ребенка в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. Научите его правильно распределять силы, выполняя те или иные задания. Установите простое правило – сначала нужно сделать самое сложное, а потом то, что проще.
* Больше читайте вместе, рисуйте, лепите. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("тебе интересно это, давай посмотрим…"), НО после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.
* Во время выполнения заданий или чтения следите за изменениями в поведении ребенка - если вопросов становится слишком много и не по теме, ребенок ушел в другой угол комнаты, значит, он уже устал. Необходимо сделать перерыв или сменить вид деятельность.

**Простые игры на развитие устойчивости внимания:**

**«Угадай, чего не стало?»** - перед ребенком в ряд выстраивают 5-7 небольших игрушек (карточки с изображением предмета), рассматривают их и предлагают ребенку запомнить. Потом ребенок закрывает глаза, а взрослый убирает какую-то игрушку (карточку). Открыв глаза, ребенок говорит, что пропало.

**«Наводим порядок»** - на столе перед ребенком раскладывают в случайном порядке карточки с изображением предметов, которые можно объединить в группы (овощи, фрукты, транспорт и т.д.) 8-10 штук. Ребенка просят сначала выбрать только….(нужно задать какой-то признак, например, только овощи, или те картинки, где есть красный цвет, или только предметы круглой формы и т.п.).

**«Путаница»** - взрослый говорит: «Я буду показывать тебе разные движения, а голосом буду тебя путать. А ты будь внимателен и выполняй только то, что я прошу голосом». Например: «Руки вверх!», - а самому развести в стороны и т.д.