

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ

(ПАНОВА И.Е.)

Задание № 1.

Цель: развитие устойчивости и концентрации внимания.

Инструкция. Сейчас вы будете внимательно и быстро просматривать листы из старых книг, пригодных только для макулатуры, и не читая текста найдете и зачеркнете все встретившиеся буквы «А»: и маленькие, и заглавные. Если вы пропустите больше четырех букв, которые должны были вычеркнуть, то вы проиграли. Четыре и меньше пропуском — выиграла. Проверять будете сами друг у друга. Отмечать ошибки следует другой пастой. По мере овладения игрой, правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются и др.; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т.п. Все видимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия.

Задание №2.

Цель: развитие концентрации внимания.

Инструкция: Посмотрите на лист бумаги с расчерченными клетками (это должен быть лист бумаги с расчерченным девятиклеточным игровым полем 3 x 3). Это - игровое поле. А вот эта фишка - «муха» (фишкой может быть пуговица, монета, камешек). «Муха» села на середину листа в среднюю клетку. Отсюда она может двинуться в любую сторону. Но двигаться она может только тогда, когда ей дают команды «вверх», «вниз», «влево», «вправо», отвернувшись от игрового поля. Один из вас отвернется и не глядя на поле, будет подавать команды, а другой - передвигать «муху». Нужно постараться продержать «муху» на поле в течение 5 минут и не дать ей улететь. Затем партнеры поменяются ролями. Если «муха» улетит раньше, значит, обмен ролями произойдет раньше. Все понятно?

Формированию устойчивости внимания (а одновременно и памяти) способствует следующее упражнение.

Задание № 3.

Положите перед собой две книги различной тематики. Читайте последовательно то одну, то другую. Можно это делать по абзацам или по страницам. Работайте с ними до тех пор, пока сможете свободно воспроизводить содержания и одной и другой книги.

Задание № 4.

Это задание направлено на увеличение объема внимания. Время предъявления рисунка - 1 минута. На рисунке изображены геометрические фигуры, внутри которых расположены цифры: в круге - 8, в треугольнике - 4, в прямоугольнике - 6, в ромбе - 5 (цифры могут быть различны).

Инструкция. Запомните числа, сложите их сумму. Напишите, на каких фигурах, какие числа были написаны. Этот опыт иллюстрирует не только объем внимания, но и избирательность восприятия.

Задание №4. Это упражнение предусматривает переключение внимания. Способствует гибкости в управлении вниманием, умение быстро менять объект концентрации.

Инструкция. Я буду называть предметы, которые есть в этом классе, а вы будете сосредотачивать свое внимание на том, что я назову. Например, я говорю: «Доска» и ваше внимание обращается на доску. Вы смотрите на нее и думаете только о ней, старайтесь подметить все детали, какого цвета доска, из скольких половинок она состоит, где лежит мел и т.д. Затем я назову другой предмет, и вы должны переключить свое внимание на него.

Рекомендации для детей и родителей по развитию внимания

1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке. Надо стараться не замечать того, что мешает работе.

2. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по трем направлениям:

- быстро переключать внимание с объекта на объект;
- выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных;

- изменять порядок переключения - это образно называют
- выработкой «маршрута восприятия».

3. Постоянно тренируйте свои способность к сосредоточению, концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с вниманием. Подобран человек, не двигается, сдвинуты брови - и внимание его само собой обостряется. Чем более собран и напряжен человек, тем он внимательнее. Значит, если вы хотите быть внимательными, сделайте сначала то, чему вас учили с 1 класса - сядьте прямо, соберитесь, настройтесь.

4. Внимание нужно развивать именно в той деятельности, для которой нам внимание нужно. Тем не менее, помните, важную закономерность: чем больше вам по душе ваша работа, чем больше она соответствует вашим интересам, потребностям, тем быстрее будет развиваться ваше внимание. Никогда не позволяйте себе делать работу не внимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это. Если у вас есть дела, которые вам не в тягость, значит ваше внимание в значительной степени воспитано. Если их нет, то надо найти.

Методика запоминания слов

Цель: выявление индивидуальных различий в функционировании памяти.

Инструкция: прочитайте приведенный ниже ряд слов. Запишите запомнившиеся слова. На запись - 50 сек. По команде «Стоп» прекратите запись и подчеркните последнее слово (число). Далее повторите это задание, но теперь попытайтесь запомнить слов (чисел) больше, чем в предыдущем задании. Если у вас достаточно воли, эмоциональной устойчивости, то вы сумеете мобилизоваться.

Слова: липа, ножницы, лампа, яблоко, карандаш, гроза, обруч, мельница, попугай, листок, сено, терпение, очки, река, тетрадь, закон, фантазия, ложка, птица, огонь. После проведения методики подсчитывается количество правильно запомненных слов.

Методика «Группировка»

Цель: Определение способности к смысловой обработке запоминаемого

материала. Для запоминания предъявляется ряд из 20 группирующихся по смыслу слов (всего 5 групп по 4 слова в каждой). Запоминание осуществляется по методу неполного заучивания (материал предъявляется и воспроизводится трижды).

Инструкция

Инструкция для первого воспроизведения: «Сейчас я прочитаю ряд слов. Ты внимательно прослушай, а потом повтори в удобном для тебя порядке. Внимание!»

Инструкция для второго воспроизведения: «Сейчас я еще раз прочитаю все слова. Ты послушай, а затем скажи все слова, которые запомнил. Назови все слова, что ты говорил в первый раз и вновь запомненные. Все понятно? Внимание!»

Инструкция для третьего воспроизведения: «Сейчас я еще раз прочитаю все слова. Ты послушай, а затем скажи все слова, которые запомнил. Назови все слова, что ты говорил первый и второй раз и вновь запомненные. Все понятно? Внимание!»

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 1. Солнце | 7. Медведь | 14. Лиса |
| 2. Тополь | 8. Сосна | 15.Платье |
| 3. Чашка | 9. Ложка | 16.Небо |
| 4. Заяц | 11. Липа | 18.Белка |
| 5. Луна | 12.Блюдец | 19. Кружка |
| 6. Шапка | 13. Звезда | 20.Кофта |

Обработка результатов:

Фиксируются и подсчитываются воспроизведенные слова, определяется их объединенность в группы.

Обучающая методика «Смысловые единицы»

Часть 1.

Цель: обучение созданию смысловых опор.

Инструкция: «Сейчас мы с тобой будем учиться запоминать текст. Сначала нужно прочитать рассказ, а потом выделить главные мысли этого рассказа. Для этого нужно несколько раз задать два вопроса к тексту: о ком (или о чем) говорится в начале текста, и что об этом говорится. После того, как ответишь на эти вопросы, их снова надо задать: о ком (или о чем) говорится дальше и что об этом говорится. И так будем работать до конца текста. Что не ясно?»

Общие правила выделения мнемических опор.

1. Текст предварительно не разбивается на части.
2. Главные мысли выделяются по ходу чтения материала.
3. Части формируются сами собой вокруг главных мыслей.
4. Главные мысли текста должны иметь единую смысловую связь - «ручеек».
5. Правильно выделенные основные мысли должны составить короткий рассказ.
6. Если какое-то записанное предложение не соответствует остальным, значит выделено не основное и нужно вернуться в этому месту в тексте.
7. Мнемические опорные пункты (главные мысли) должны представлять собой развернутые самостоятельно составленные, или взятые из текста предложения.

Через 3 - 4 занятия оба вопроса «О чем (или о ком) говорится?» и «Что про это говорится?» сливаются в один, и пропадает потребность задавать их вслух.

Обучающая методика по созданию мнемических опор занимает 5 – 7 занятий с частотой 2 - 3 занятия в неделю по 20 - 30 минут.

Мнемическую деятельность сделать более эффективной поможет использование второй части методики.

Часть 2. Составление плана.

Цель: Обучение составленного плана как смысловой опоры запоминания.

Выделенные главные мысли представляю собой не просто короткий рассказ про основное, но могут являться планом текста. На этом этапе, когда опорные

пункты начинают выступать в качестве пунктов плана, к ним предъявляются требования, с которыми необходимо ознакомить учащихся:

1. В пунктах плана должны быть выражены главные мысли, чтобы было понятно о ком (или о чем) и что говорится в каждой части рассказа.

2. Они должны быть связаны между собой по смыслу.

3. Пункты плана должны быть четко выражены.

Четкая формулировка пунктов плана в рамках данной обучающей методики предполагает предложение, где есть подлежащее, сказуемое и другие члены предложения. Такое развернутое предложение действительно выражает главную мысль.

После того, как план составлен, нужно прочитать текст и отметить, что же говорится по первому пункту, по второму и т.д. Затем закрыть учебник и попробовать пересказать вслух все, что запомнил, подглядывая в план (но не в учебник). Затем прочитать еще раз текст, отмечая, что забылось при пересказе, а что помнится (т.е. использовать самоконтроль) и еще раз пересказать вслух. При пересказе вслух включится речедвигательная память и, кроме того, услышишь себя как бы со стороны, а «не внутри» и лучше осознается, что плохо запомнилось.

После работы с текстом по схеме, предложенной для выделения главных мыслей, зачастую оказывается, что запоминаются не только главные мысли, но другой материал. Это происходит из-за произвольного запоминания, т.к. хорошо запоминается то, что заставило проявить собственную активность.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ ((ПАНОВА И.Е.))

Задание 1. Это упражнение направлено на формирование умения запоминать несвязанные по смыслу слова.

Инструкция: Известно, что число элементов, которые человек способен запомнить при однократном предъявлении составляет 6 - 7 . Это число считают средним «объемом памяти». Если обычному человеку предложить запомнить ряд элементов, число которых превышает средний объем, запоминание становится неравномерным, запоминаются крайние ряды элементы ряда (первые и последние). Давайте посмотрим, как запоминаете вы. Я прочитаю вам десять слов, а вы постарайтесь их запомнить: профессия, погода, ребус, экран, тренировка, мир, планета, группа, дело, тайна. Восстановите в памяти эти слова и запишите их в тетрадь. Не расстраивайтесь, если у вас невысокие результаты.

Задание 2. Это задание направлено на развитие словесно-логической памяти. Послушайте только один раз следующие пары слов, а затем вам назовут первое слово пары, а вы должны вспомнить второе.

Яблоня - яблоко	Автомобиль - водитель
садовник - работа	работа - дело
дело - труд	труд - мир
мир - война	война - борьба
борьба – счастье	счастье - любовь

Задание 3. Это упражнение способствует формированию умения находить эффективные приемы и методы при запоминании зрительных образов, помогающих лучше и прочнее сохранить их в памяти.

Инструкция: Вы, наверное, знаете пословицу: «Лучше один раз увидеть, чем тысячу раз услышать». Это действительно так, потому, что у человека главным образом зрительное восприятие. Зрительное впечатление закрепляется очень прочно, так как «нервы», ведущие от глаза к мозгу в двадцать пять раз толще, чем те, которые ведут от уха к мозгу. () Тем не менее зрительная память

также нуждается в тренировке. И чем внимательнее и наблюдательнее мы будем, тем скорее будет улучшаться наша память.

Сейчас мы потренируемся в запоминании предметов, хорошо знакомых вам. Чтобы запоминание было более эффективным, используйте все те методы, с которыми вы уже знакомы. (Предъявляется десять картинок с изображениями предметов и животных, причем между картинками имеется логическая связь, на которую учащимся не указывается).

Изображения: замок — ключ, корова — молоко, щетка - зубы, очки - глаза, перо — бумага.

Задание 4. Это упражнение развивает память на числа.

Инструкция. Посмотри в течение 5 секунд на следующие ряды цифр, закрой их листом бумаги и ответь на вопросы: 3,4,7,1,5.

Чему равна сумма всех чисел?

36, 17,5,12,23, 14,7,9,29,48

Назови первую и последнюю цифру ряда.