Рекомендации для развития внимания

1. Внимание можно и нужно тренировать, используя и волевые усилия.
2. Постарайтесь вместе с ребенком найти интерес к каждому учебному предмету, учебной теме. Именно интерес помогает сохранить устойчивость внимания;
3. Старайтесь, чтобы ребенок работал в привычной обстановке: постоянное и хорошо организованное рабочее место существенно влияет на устойчивость внимания;
4. Если возможно, исключите из окружения ребенка сильные раздражители. Вероятно, он сможет от них отключиться, но стоит ли тратить на это время?
5. Внимание зависит от правильной организации деятельности:

30 минут работы, 5-10 минут перерыва, после 50 минут работы – 20 минут перерыва. Лучше, если отдых будет активный;

1. Если работа монотонная, однообразная, постарайтесь ее разнообразить или ввести игровые моменты, элементы соревнования. Это позволит вашему ребенку сохранить концентрацию внимания без лишних волевых усилий;
2. Приобретайте, читайте и используйте книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания;
3. Поиграйте вместе с детьми в различные игры, развивающие все свойства внимания;
4. Научитесь играть в шахматы и шашки, ведь эти игры называют «школой внимания»;
5. Не забывайте о спортивных и подвижных играх, благодаря которым можно развивать не только силу и ловкость, но и внимание, воображение, быстроту мышления;
6. Учите детей быть наблюдательными – умеющими замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, незнакомое – в знакомом.

Желаем успехов!