

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования
(полное наименование кафедры)

Выбодовская Мария Анатольевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки/специальность 44.03.02 Педагогическое образование
(код направления подготовки)

Профиль Психолого-педагогическое образование
(наименование профиля для бакалавриата)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

канд. псих. наук, доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

21.06.2019 Мосина

(дата, подпись)

Руководитель

канд. пед. наук, доцент Коваль С.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 26.06.2019

Обучающийся

Выбодовская М.А. 21.06.2019

(фамилия, инициалы) (дата, под-
пись)

Оценка

Отлично

(прописью)

Красноярск 2019

Содержание

Введение.....	3-5
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦИФИКИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	6-26
1.1 Психологические характеристики процесса внимания.....	6
1.2 Критерии и уровни развития внимания.....	13
1.3 Особенности развития внимания гиперактивных младших школьников.....	21
Выводы по главе 1	26
Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ СПЕЦИФИКИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	27-91
2.1. Этапы опытно-экспериментальной работы.....	27
2.2. Выявление актуального уровня развития внимания гиперактивных младших школьников.....	31
2.3. Методические рекомендации, направленные на развитие внимания у гиперактивных младших школьников.....	37
Выводы по главе 2.....	49
Заключение.....	50
Приложения.....	52
Список литературы.....	88

Введение

Необходимость изучать особенности внимания у детей с гиперактивным поведением в младшем школьном возрасте обусловлена тем, что данное внимание является одной из частых причин обращения за психологической помощью. Исследующие проблему внимания у гиперактивных младших школьников как одно из проявлений целого комплекса нарушений, отмечаемых у детей, считают, что основной дефект связан с недостаточностью механизмов внимания и тормозящего контроля. Поэтому подобные нарушения более точно классифицируются как «синдром дефицита внимания». (Н.Н. Заваденко).

Наиболее полное определение гиперактивности дает Г.Б. Моница в своей книге по работе с детьми, страдающими дефицитом внимания: «Комплекс отклонений в развитии ребенка: невнимательность, отвлекаемость, импульсивность в социальном поведении и интеллектуальной деятельности, повышенная активность при нормальном уровне интеллектуального развития. Первые признаки гиперактивности могут, наблюдаются в возрасте до 7 лет. Причинами возникновения гиперактивного поведения могут быть органические поражения центральной нервной системы (нейроинфекции, интоксикации, черепно-мозговые травмы), генетические факторы, приводящие к дисфункции нейромедиаторных систем мозга и нарушениям регуляции активного внимания и тормозящего контроля» [37].

Актуальность послужила поводом для выбора темы нашего исследования: «Специфика развития внимания гиперактивных младших школьников».

Цель исследования: изучить специфику развития внимания гиперактивных младших школьников и составить методические рекомендации.

Объект исследования: внимание гиперактивных младших школьников.

Предмет исследования: специфика развития внимания гиперактивных младших школьников.

Гипотеза: мы предполагаем, что специфика развития внимания гиперактивных младших школьников будет проявляться в неспособности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности; в низкой степени сосредоточенности внимания на одних и тех же объектах; в высокой скорости перевода внимания с одного объекта на другой.

Задачи:

- 1) проанализировать психолого-педагогическую литературу по вопросу развития внимания гиперактивных младших школьников;
- 2) определить наличие гиперактивности у младших школьников;
- 3) подобрать методики работы с гиперактивными младшими школьниками;
- 4) выявить актуальный уровень развития внимания гиперактивных младших школьников;
- 5) разработать методические рекомендации по развитию внимания гиперактивных младших школьников.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, изучение документации, констатирующий эксперимент.

Констатирующий эксперимент проводился на базе муниципального автономного образовательного учреждения Гимназия № 5 г. Красноярска. В эксперименте участвовало 25 гиперактивных младших школьников.

Данный эксперимент проводился по запросу школьного психолога. Работа по установлению гиперактивности предварительно была проведена школьным психологом (имеется справка-подтверждение).

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении научного, методического и педагогического опыта в области развития внимания гиперактивных младших школьников.

Практическая значимость заключается в возможности использования полученных результатов педагогами общеобразовательной школы на уроках и внеурочной деятельности, а также родителями.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦИФИКИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Психологические характеристики процесса внимания

Внимание проявляется в любой сознательной деятельности людей в течение всей жизни, оно участвует в процессе восприятия, проявляется также в процессах памяти, мышления, воображения, творчестве. Наличие в деятельности человека внимания делает эту деятельность продуктивной, организованной, активной. Не являясь самостоятельным психическим процессом, внимание выступает как активная сторона всей психической деятельности человека. В прошлом столетии и на современном этапе вопрос о внимании приобрел чрезвычайно многосторонний характер. Проблемам внимания посвящены работы таких психологов, как Павлов И.П., Выготский Л.С., Крутецкий В.А., Гоноболин Ф.Н., Добрынин Н.Ф., Рубинштейн С.Л. и другие. Существует несколько точек зрения на природу внимания. Мы остановимся на некоторых из них.

1. Внимание есть результат двигательного приспособления.

Эффект внимания состоит в том, что некоторые ощущения или идеи получают особую интенсивность и ясность сравнительно с прочими ощущениями и идеями, притом эта особая интенсивность и ясность находятся до известной степени в нашей власти, мы можем по желанию переносить внимание с одного предмета на другой. Эти черты присущи моторной теории внимания, представителями которой являлись Р. Декарт, Феррьер, Т. Рибо и другие.

Т. Рибо считал, что внимание всегда связано с эмоциями, независимо от того, является оно ослабленным или усиленным. По мнению Т. Рибо двигательный эффект внимания состоит в том, что некоторые ощущения, мысли, воспоминания получают особую ясность и интенсивность по сравнению с другими, вследствие того, что двигательная активность сосредоточена на них.

«В умении управлять движениями заключается и секрет произвольного внимания. Произвольно восстанавливая движения, связанные с чем-то, мы тем самым обращаем наше внимание» [43].

Существует, также, моторная теория русского психолога Н.Н. Ланге. Он полагал, что постоянные колебания внимания можно объяснить теми движениями, которые производит человек при восприятии или представлении предмета.

2. Результат ограниченного объема сознания есть внимание.

С этой точки зрения рассматривали внимание главным образом И. Ф. Гербарт и У. Гамильтон. И. Ф. Гербарт, исходя из своих недоказанных и маловероятных принципов, пытался математически определить силу нового представления в зависимости от давления на него старых. Гамильтон указывает только то, что если одно из представлений особенно интенсивно, то прочие вытесняются из сознания.

3. Внимание является результатом эмоций.

Так как интересными состояниями являются для нас эмоции или разнообразные чувствования удовольствия и неудовольствия, то внимание есть результат именно эмоций или эмоциональной окраски данного представления. Чем эта окраска резче, тем представление интереснее для нас, или, иными словами, тем внимательнее мы к нему: интересность, эмоциональность и внимательность можно считать синонимами. Эта теория, особенно ярко развитая в английской ассоциационной психологии, правильно указывает на зависимость внимания от интересности представления.

4. Внимание есть результат апперцепции.

Учение об апперцепции было развиваемо целым рядом немецких психологов: В. Г. Лейбницем, Х. Вольфом, И. Кантом, В. Вундтом. В.Г. Лейбниц называет апперцепцией ясное и интенсивное сознание, сопровождающееся памятью и различением; Х.Вольф и И.Кант полагают

апперцепцию в акте самосознания; В.Вундт внес в понятие апперцепции волевой элемент.

5. Внимание есть особая активная способность духа.

Некоторые психологи, пораженные своеобразием явлений внимания, особенно тем, что при внимании волевое усиление ведет к прямому изменению интенсивности известного представления, считают внимание за первичную и активную способность. Эту теорию можно наблюдать в двух формах: старой, представителями которой были шотландские психологи Т.Рид и Д. Стюарт, считающие, что разумение и воля - разные способности, внимание же рассматривается как влияние воли на разумение. И современной, утверждающей, что внимание есть не результат, но сама воля прямо влияет на силу данных представлений и это влияние есть первичное, дальнейшим образом неразложимое психическое действие»). Характерной чертой этих теорий является утверждение, что волевые движения должны быть объяснимы из волевого внимания.

6. Внимание есть результат нервной задержки.

Теория внимания как нервного подавления желает объяснить основной факт внимания, а именно исключительное преобладание одного представления над другими, тем, что лежащий в основе первого физиологический нервный процесс задерживает, или подавляет физиологические процессы, лежащие в основе других представлений и движений, результатом чего и является факт особой концентрации сознания. Сторонник этой теории Д. Феррьер.

Существует теория, связывающая два понятия, понятие установки с понятием «внимание».

Эта теория была предложена Д.Н. Узнадзе. Он считает, что «внимание по существу нужно характеризовать как процесс объективации - процесс, в котором из круга наших первичных восприятий, т.е. восприятий, возникших на основе наших установок, стимулируемых условиями актуальных ситуаций поведения, выделяется какое-нибудь идентифицируясь, одно из

них, становится предметом наших познавательных усилий и в результате этого - наиболее ясным из актуальных содержаний нашего сознания»[47]. Таким образом, по мнению Д.Н. Узнандзе, акт объективации является специфическим состоянием, свойственным человеку - состоянием, которого лишено животное и, на котором по существу строится все преимущество человека, строится возможность нашего логического мышления.

Интересную концепцию внимания предложил П.Я. Гальперин в 1958 году. Он говорил о внимании как о самостоятельной форме психической деятельности, продуктом которой является контроль над деятельностью других психических процессов. Он говорил, что все виды умственной познавательной деятельности можно разделить на две группы. Первая - процессы образования образов, фантазии, направленности логического мышления, и вторая - процессы контроля затем, чтобы образы и направление мышления не уходили слишком далеко от действительности. Отсюда понятно, что контроль - это отдельное психическое действие, благодаря которому, происходит совершенствование всякой деятельности. Внимание по своей внутренней сути есть не направленность и сосредоточенность сознания на объекте, а функция контроля, представленная в его умственной, сокращенной, автоматизированной форме. «Не всякий контроль есть внимание, но всякое внимание есть контроль» [10].

На сегодняшний день разными учеными в понятие “внимания” вкладывается различное содержание и поэтому ему даются разные определения. Наиболее распространена точка зрения профессора Н.Ф. Добрынина, к которой ученый пришел в процессе многолетних наблюдений и опытно-экспериментальных работ, ее мы будем придерживаться в своей работе.

Вероятно, наиболее широким, содержательным и адекватным является определение понятия внимания, данное Н.Ф. Добрыниным.

«Внимание — это направленность и сосредоточенность психической деятельности. Под направленностью понимается избирательный характер этой деятельности и ее сохранение, а под сосредоточением — углубление в данную деятельность и отвлечение от остального» [19].

При определении внимания используется понятие «значимость», то есть «внимание — это направленность психической деятельности и сосредоточенность ее на объекте, имеющем для личности устойчивую или ситуативную значимость». Это дополнение, однако, вряд ли следует считать существенно обогащающим предыдущее. Оно лишь уточняет то, что давно известно: эмоции, интерес, потребности, фантазии очень важны для понимания явления внимания. Тем не менее, такая трактовка внимания является достаточно широкой, фактически включая упомянутые выше редуccionистские подходы.

Николай Федорович Добрынин развивает то направление Т. Рибо [43], где внимание связывается с активностью личности, с его воспитанием. Для него проблема внимания – это проблема активности субъекта, активности, связанной с развитием внимания. Эта активность, по его мнению, может быть распределена следующим образом:

- активность природная, активность субъекта жизнедеятельности;
- активность социальная, связанная с общением с другими людьми;
- собственно личностная активность, связанная с наиболее развитыми формами внимания.

Термины направленность и сосредоточенность в определении внимания характеризуют именно личностную активность субъекта [19].

«Под направленностью подразумевается выбор деятельности и поддержание этого выбора. В зону внимания попадают только объекты, которые имеют в данный момент для человека устойчивую или ситуативную значимость. Эта значимость определяется соответствием свойств и качеств объекта актуальным потребностям человека, а также положением данного объекта в структуре деятельности

человека. Сосредоточенность - большая или меньшая углубленность человека в деятельность и отвлечение от всех посторонних объектов, не вовлеченных в нее. Направленность сознания на значимый объект необходимо в течение какого-то времени удерживать на нем».

Внимание рассматривается в рамках генетического подхода, он выделяет три уровня развития внимания: произвольный, непроизвольный и послепроизвольный. О непроизвольном и произвольном, пассивном и активном, непосредственном и опосредствованном внимании говорили еще У. Джеймс, Э.Титченер [11]. Заслуга Н.Ф. Добрынина в том, что он углубил эти представления и ввел третий высший уровень развития внимания – послепроизвольный. Это высший этап развития активной личности.

Виды внимания – в основе степень активности субъекта:

- Непроизвольное внимание (пассивное) – это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей (возникает и поддерживается независимо от сознания человека). Новизна, интерес, интенсивность раздражителя, эмоциональная окрашенность определяют возникновение непроизвольного внимания. Его можно разделить на 3 вида: вынужденное (мы всегда должны реагировать на стимул); эмоциональное (стимул, связанный с потребностью в зависимости от индивидуального опыта); привычное/профессиональное (определяется сугубо индивидуальным опытом).

- Произвольное внимание (активное-волевое) – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, требует волевого направленного усилия. Причиной возникновения произвольного внимания к любому объекту является постановка цели деятельности, сама практическая деятельность, за выполнение которой человек несет ответственность. Существует ряд условий, облегчающих произвольное сосредоточенное внимание, например, практическое действие. Важным условием удержания внимания является психическое состояние человека.

- Послепроизвольное внимание – целенаправленный характер, первоначально требует волевых усилий, затем человек «входит» в работу. Послепроизвольное внимание связано с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами, но почти нет волевых усилий [19].

Таким образом, у внимания нет своего собственного продукта, оно лишь улучшает результат других психических процессов. Внимание нельзя изучать «в чистом виде», оно не существует как отдельное явление и не только неотделимо от других психических процессов и состояний, а тесно связано.

1.2 Критерии и уровни развития внимания

В предыдущем параграфе мы рассматривали психологические характеристики процесса внимания. Здесь необходимо рассмотреть и проанализировать, в чем отличия развития внимания у детей с нормой и у детей с гиперактивным поведением.

Возраст 6-7 лет — критический период не только для становления письменной речи, но также произвольного внимания, памяти, целенаправленного поведения и других функций высшей нервной деятельности.

У детей в норме при поступлении в школу показатели этих свойств очень невелики. Объем внимания значительно ниже, чем у взрослых — 2-3 объекта, вследствие малого объема внимания наблюдается низкая концентрация, переключаемость, устойчивость. Все это необходимо помнить учителю и соблюдать ряд условий в работе: на уроке предусматривать частые переходы с одного вида деятельности к другому, перемежая их минутками отдыха; устранять сильные раздражители на рабочем месте; использовать при объяснении материала постепенную демонстрацию наглядности и прочее.

К возрасту 10-11 лет объем, устойчивость, переключаемость и концентрация произвольного внимания достигают почти такого же уровня, что и у взрослых. Более того, что такая характеристика внимания, как переключаемость, у детей этого возраста развита существенно выше, чем средний ее показатель у взрослых. Это обусловлено молодостью организма и подвижностью процессов в центральной нервной системе ребенка. Младшие школьники могут переходить от одного вида деятельности к другому без особых затруднений и внутренних усилий.

В младшем школьном возрасте внимание ребенка становится произвольным, однако это происходит не сразу. Довольно долго, особенно в начальных классах, конкурирующим с произвольным остается непроизвольное внимание детей. Особую роль в развитии произвольного

внимания у ребенка играет школа и учебный процесс. В ходе школьных занятий ребенок учится дисциплине, у него формируются усидчивость, способность контролировать свое поведение.

На первых порах школьной жизни ребёнок еще не может полностью контролировать свое поведение на уроках. У него по-прежнему преобладает произвольное внимание. Поэтому опытные учителя стремятся сделать свои занятия яркими, захватывающими внимание ребенка с периодической сменой методов подачи учебного материала. Следует помнить, что у ребенка в этом возрасте мышление в основном наглядное. Поэтому, для того чтобы заинтересовать его, изложение учебного материала должно быть, соответственно таким же, то есть наглядным. Также взрослый может организовать внимание ребенка при помощи словесных указаний. Постепенно, в процессе целенаправленной познавательной деятельности, внимание у детей младшего школьного возраста достигает весьма высокого уровня развития.

Итак, мы рассмотрели, как идет становление внимания в норме развития младшего школьного возраста. В чем же специфика развития внимания гиперактивных младших школьников?

Школьники с гиперактивностью отличаются повышенной невнимательностью. Чаще всего имеют в виду повышенную отвлекаемость и снижение концентрации внимания у таких детей. Согласно А.Р.Лурии, внимание является фактором, обеспечивающим избирательность и направленность психических процессов [32]. Поддерживаемое (непрерывное) внимание – способность поддерживать сосредоточенность в течение длительного времени. Избирательное внимание проявляется в способности сосредотачиваться на необходимых стимулах и не отвлекаться на помехи (посторонние стимулы). Направленность избирательного внимания позволяет правильно отвечать на специфические сигналы. Распределение избирательного внимания помогает проводить одновременно несколько операций, выполняя одно и то же задание. Кроме

этого, следует упомянуть объем внимания (возможность контроля над несколькими объектами) и способностью к переключению. У детей с гиперактивностью отмечается недостаток непрерывного (поддерживаемого) внимания, что проявляется в невозможности длительного выполнения неинтересного задания. При этом чем-то интересным для них (компьютерные игры, просмотр мультфильмов) они могут заниматься часами. Кроме этого, наблюдается дефицит избирательного внимания, что проявляется в повышенной отвлекаемости на посторонние стимулы, особенно если эти стимулы яркие, интересные. Так, проехавший во дворе автомобиль заставляет посмотреть в окно и надолго отвлечься от выполнения домашних заданий. Зачастую также снижается переключаемость внимания.

После поступления ребенка в школу проблемы возрастают. У детей младшего школьного возраста нарушения внимания проявляются в низкой степени способности к концентрации внимания и иногда с возрастом им это не приобретается. Также дети не могут справиться со сложной, требующей поэтапного решения задачей. Навыки чтения и письма у детей с гиперактивностью ниже, чем у сверстников с нормой.

Итак, характеризуя внимание у детей с нормой и у детей с гиперактивностью, различают степень его концентрированности (сосредоточенность), которая определяет такую величину, как объем внимания, его интенсивность (или напряженность), распределение внимания, его устойчивость или отвлекаемость, переключение внимания. Противоположностью внимания является рассеянность. Таким образом, выделяется пять основных свойств внимания, которые мы подробнее рассмотрим ниже.

«Устойчивость внимания - свойство внимания, проявляющееся в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание». Это характеристика его во времени. Устойчивость

внимания не означает направленности его все время на один и тот же объект. Объекты действий и сами действия могут меняться (и чаще всего они действительно меняются), но постоянным должно оставаться общее направление деятельности. Однако общее направление деятельности, определяющееся задачей, которая должна быть выполнена, продолжает оставаться все время одним и тем же.

В опытах Николая Федоровича Добрынина испытуемые должны были зачеркивать карандашом кружки, быстро (со скоростью до трех штук в секунду) проходившие перед ними в окошечке ширмы, за которой находилась лента, перематывавшаяся с вала на вал с напечатанными на ней кружками, двигавшимися с определенной скоростью. Результаты опытов показали, что в этих условиях испытуемые могли работать безошибочно, несмотря на большую скорость передвижения ленты в течение длительного времени – до 20 минут. За это время им приходилось зачеркивать до 3600 кружков. Состоянием, противоположным устойчивости внимания, является его отвлекаемость. Отвлекающее действие посторонних раздражителей зависит от характера этих раздражителей и их отношения к тому, на что направлено внимание. Однородные раздражители, т.е. сходные с теми, на которых сосредоточено внимание, оказывают более отвлекающее действие, чем разнородные раздражители. Очень большое значение имеет характер деятельности, требующей к себе внимания. Периодическое отвлечение или ослабление внимания, перемежающееся с возвращением к тому же объекту или с усилением направленности на него, называется колебанием внимания. Колебания внимания происходят даже при очень сосредоточенной работе, что объясняется постоянной сменой возбуждения и торможения в коре головного мозга [19].

Сосредоточенность внимания - свойство внимания, проявляющееся в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания

на одних объектах и его отвлечении от других. Чем уже круг объектов внимания, тем оно сосредоточеннее (концентрированнее).

Объем внимания - свойство внимания, которое определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека. То, что мы избирательно направляем наше внимание на некоторую часть всех имеющихся признаков, очевидно из многих обычных ситуаций. Объем внимания зависит как от особенностей воспринимаемых предметов, так и от задачи и характера деятельности воспринимающего человека.

Переключаемость внимания - свойство, проявляющееся в скорости перевода внимания с одного объекта на другой. Очень часто переключение внимания осуществляется преднамеренно и вызывается тем, что мы или выполнили уже предыдущую работу, или считаем новую более важной или интересной. Если при отключении внимания выполняемая деятельность нарушается, благодаря действию посторонних раздражителей, то при переключении внимания происходит правомерная смена одной деятельности на другую. И чем быстрее она осуществляется, тем, следовательно, быстрее происходит переключение внимания. Наоборот, продолжительное последствие предыдущей деятельности, ее тормозящее влияние на новую деятельность означает медленное и недостаточное переключение внимания. Быстрота и успешность переключения внимания зависят от того, насколько интенсивно оно было привлечено к предыдущей деятельности, а также от характера новых объектов и новых действий, на которые оно переносится. Чем интенсивнее было внимание ранее и чем меньше новые объекты или новая деятельность отвечают условиям привлечения внимания, тем больше затрудняется его переключение.

Распределение внимания – свойство внимания, проявляющееся в способности рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать

несколько различных действий. В лаборатории распределение внимания можно изучать, например, в условиях работы на специальном суппорте. На его верхней поверхности закрепляется металлическая пластинка с прорезью той или иной формы. Вдоль этой прорези может перемещаться металлическая игла, приводимая в движение двумя вращающимися рукоятками суппорта. Вращение одной из них дает игле продольное, вращение другой - поперечное направление» [19].

«Одновременным вращением обеих рукояток можно двигать иглу в любом направлении. Задача испытуемого заключается в том, чтобы, распределяя внимание между двумя действиями, вращением обеих рукояток, двигать иглу так, чтобы она не касалась края прорези, иначе получится замыкание тока, регистрирующее ошибку.

Во всех подобных случаях требуется особая организация деятельности, которая и характеризует собой распределение внимания. Организация деятельности, способствующая распределению внимания, характеризуется тем, что только одно из действий осуществляется при достаточно полном и ясном отражении того, что нужно для его выполнения, остальные действия выполняются при ограниченном отражении того, что требуется для них. Насколько трудно добиться такого распределения внимания при действии разнородных раздражителей, совпадающих во времени, можно судить по тому, что обычно в этих случаях замечается сначала один из раздражителей и лишь через некоторое время - второй.

Возможность выполнения действий при частичной заторможенности соответствующих им участков коры мозга тем больше, чем более привычны и автоматизированы действия. Поэтому одновременное выполнение действий тем легче, чем лучше человек овладел ими. Это одно из важнейших условий распределения внимания. В опытах Николая Федоровича Добрынина, испытуемых заставляли одновременно с работой на суппорте производить в уме вычисления.

Исследование показало, что такое совмещение умственного труда со сложной ручной работой возможно, если работа на суппорте выполняется более или менее автоматически.

Интенсивность внимания характеризуется степенью направленности его на данные объекты и одновременным отвлечением от всего остального. Это наиболее яркое отражение того, что вообще характеризует внимание. При интенсивном внимании человек целиком поглощен тем, на что направлено внимание, он не видит, не слышит ничего, что происходит вокруг него. Высокая интенсивность внимания достигается тогда, когда в максимальной мере налицо то, что характеризует собой условия внимания - действие сильных, резко выступающих на общем фоне раздражителей, интерес к предмету или явлению, важное значение их для решения стоящей перед человеком задачи.

Обе указанные особенности внимания – его сосредоточенность и интенсивность – тесно связаны между собой. Чем меньше круг объектов, на которые направлено внимание, тем больше возможность усиленного внимания к ним. И наоборот, чем больше предметов охвачено вниманием, тем труднее достичь его высокого уровня. Когда требуется напряженное внимание к чему-либо, круг объектов, на которое оно направлено, сужается» [16].

Упоминается направленность, или избирательности внимания, которая проявляется в различных формах. «Первоначально выбор объектов внимания связан с анализом огромного потока информации, непрерывно поступающего из внешнего окружающего мира. Эта ориентировочно-исследовательская деятельность протекает в значительной мере на уровне подсознания. Избирательность внимания проявляется в бдительности, настороженности, в тревожном ожидании - произвольная избирательность. Осознанное выделение каких-то объектов происходит в целенаправленной познавательной деятельности.

В одних случаях избирательность внимания может носить характер поиска, выбора, контроля, связанных с определенной программой - произвольная избирательность. В других случаях четкая программа необязательна.

Исходя из вышесказанного и запроса о диагностике школьного психолога, мы выделили 3 критерия оценки, на основе которых можно определить специфику развития внимания у гиперактивных младших школьников:

1. Устойчивость – свойство, проявляющееся в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание (Методика №1 тест «Перепутанные линии»).
2. Концентрация – свойство, проявляющееся в различиях, которые имеются в степени сосредоточенности внимания на одних объектах и его отвлечение от других (Методика №2 «Запомни и проставь точки»).
3. Переключаемость – свойство, проявляющееся в скорости перевода внимания с одного объекта на другой (Методика № 3 Пьерона-Рузера).

Таким образом, различия в развитии внимания у младших школьников с гиперактивностью и с нормой таковы: различная степень сосредоточенности внимания, а также интенсивность, распределение, устойчивость и переключение внимания. У младших школьников с гиперактивностью имеется недостаток непрерывного внимания, что проявляется в невозможности длительного выполнения задания. А также для них необходимо менять вид деятельности чаще, чем для детей с нормой развития внимания.

1.3 Особенности развития внимания гиперактивных младших школьников

В предыдущих параграфах мы отметили, что же такое внимание, в чем его особенности у нормы развития и детей с гиперактивностью, и выделили критерии оценки развития внимания у гиперактивных младших школьников. Продолжим разбираться в этой теме с позиции нескольких точек зрения развития внимания гиперактивных младших школьников. А также рассмотрим, какие формы работы существуют с гиперактивными младшими школьниками.

Гиперактивность - энергичная, неадекватная активность. Гиперактивный ребёнок в любых условиях: дома, в гостях, в кабинете врача, на улице - будет вести себя одинаково: бегать, бесцельно двигаться, не задерживаясь надолго на любом, самом интересном предмете. Механизм самоконтроля у таких детей не работает.

Немецкий врач-психоневролог Генрих Хоффман был первым, кто описал чрезвычайно подвижного ребёнка. Существует несколько точек зрения на природу развития внимания у гиперактивных детей. Мы остановимся на некоторых из них.

Исследованиями Заваденко Н.Н. установлено, что нервно-психическое развитие детей, родившихся с недостаточной массой тела, значительно чаще сопровождается различными отклонениями: задержкой психомоторного и речевого развития и судорожным синдромом [27].

По данным И.П. Брызгунова и Е.В. Касатиковой, среди мальчиков 7-12 лет признаки синдрома встречаются в 2-3 раза чаще, чем среди девочек. По их мнению, высокая частота симптомов заболевания у мальчиков может быть обусловлена более высокой уязвимостью плода мужского пола по отношению к патогенетическим воздействиям во время беременности и родов. У девочек большие полушария головного мозга менее специализированы, поэтому они имеют больший резерв компенсаторных функций при поражении центральной нервной системы по сравнению с мальчиками [3].

А также И.П. Брызгунов пишет, что возникновение симптомов заболевания относят к началу посещения детского сада, то есть 3 года, а первое ухудшение — к началу обучения в школе, а именно в 6-7 лет. Подобная закономерность объясняется неспособностью центральной нервной системы ребёнка, страдающего этим заболеванием, справляться с новыми требованиями, предъявляемыми ему в условиях увеличения психических и физических нагрузок.

Максимальная выраженность проявлений синдрома совпадает с критическими периодами становления центральной нервной системы у детей. 3 года — начало активного развития внимания, памяти и речи.

Форсированное повышение нагрузок в этом возрасте может привести не только к нарушениям поведения в виде упрямства и непослушания, но и к отставанию в нервно-психическом развитии. Возраст 6—7 лет — критический период не только для становления письменной речи, но также произвольного внимания, памяти, целенаправленного поведения и других функций высшей нервной деятельности.

Поэтому если в дошкольном возрасте среди детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью преобладают сильная возбудимость, двигательная расторможенность, моторная неловкость, повышенная утомляемость, инфантилизм, импульсивность, то у школьников на первый план выступают трудности обучения и отклонения в поведении. [4]

У детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью выражены чрезмерная невнимательность и импульсивность. Эти симптомы проявляются сравнительно постоянно. В младшем школьном возрасте детям трудно следить за частностями, и они могут делать что-нибудь одно лишь короткое время, например, задание, которое дал учитель в школе на занятии. Они быстро теряют интерес к вещам, которыми занимаются в данный момент, и, быстро переключаясь, обращаются к новым, с их точки зрения, более интересным предметам. Младшим школьникам очень трудно организовать собственную деятельность, а при решении задач часто теряют из ви-

ду поставленную цель и забывают, что хотели. Понятие гиперактивности указывает на двигательное беспокойство детей, которое выражается, в том, что они не могут неподвижно сидеть. Дети дёргаются, ёрзают на стуле, бегают по классу и склонны к шумной активности, поэтому обычно они кажутся суетливыми, неуправляемыми и словно «заведёнными».

Халецкая О.В., наиболее критическим периодом считают поздние стадии беременности и родов. Все факторы, вызывающие повреждение мозга у детей, разделили на биологические (наследственные и перинатальные), действующие до родов, в момент родов и после родов, и социальные, обусловленные влиянием непосредственного окружения [50]. Данные исследования подтверждают относительное различие влияния биологических и социальных факторов: с раннего возраста (до двух лет) большее значение имеют биологические факторы повреждения мозга - первичный дефект (Выготский Л.С.). В более позднем (от 2 до 6 лет) - социальные факторы - вторичный дефект (Выготский Л.С.), причем при сочетании тех и других риск возникновения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью значительно повышается.

В подтверждение генетической этиологии синдрома СДВГ можно привести катамнестические наблюдения Е.Л. Григоренко. По мнению автора, гиперактивность является врожденной характеристикой наравне с темпераментом, биохимическими параметрами, низкой реактивностью центральной нервной системы. Низкую возбудимость центральной нервной системы Е.Л. Григоренко объясняет нарушением в ретикулярной формации ствола мозга, ингибиторов коры мозга, которое вызывает двигательное беспокойство. Фактом, доказывающим генетическую предрасположенность СДВГ, стало наличие симптоматики в детстве у родителей детей, страдающих данным заболеванием [13].

Особенно значимыми считаются нейропсихиатрические нарушения, алкоголизация и отклонения в сексуальном поведении у матери. Пренатальные и перинатальные факторы риска развития синдрома дефицита внимания

включают асфиксию (патологическое состояние, возникающее вследствие нарушений внешнего дыхания и характеризующееся резким недостатком кислорода и избытком двуокси углерода в крови и тканях) новорожденных, употребление матерью во время беременности алкоголя, некоторых лекарственных препаратов, курение.

Чрезвычайно важными для понимания природы гиперактивного поведения и для коррекции его проявлений являются нарушения эмоциональной сферы. Прежде всего, это чрезмерная возбудимость и импульсивность, обусловленная дефицитом саморегуляции поведения. Так как внимание является одной из важнейших психических функций, обеспечивающих успешность обучения, то в конце первого полугодия у гиперактивных младших школьников уже очень хорошо заметно отставание в учебной деятельности. Проблемы с учёбой для гиперактивных младших школьников являются скорее правилом, чем исключением. Их повышенная активность, неспособность сосредоточиться на чём-либо, а также нарушения восприятия, недостаточность речевого развития создают основу для возникновения учебных трудностей.

Гиперактивные младшие школьники испытывают повышенную потребность в движении, что противоречит требованиям школьной жизни, так как школьные правила не позволяют им свободно двигаться во время урока и даже во время перемены. Просидеть за партой 4-6 уроков подряд по 40 минут для них задача непосильная. Именно поэтому уже через 15-20 минут после начала урока гиперактивный ребёнок не в состоянии сидеть за партой спокойно.

Главный дефицит внимания при СДВГ - недостаток непрерывности внимания, и он рассматривается как один из основных критериев расстройства. Недостаток внимания снижает успеваемость по всем предметам, в то время как специфические неспособности к обучению (например, дислексия или дискалькулия) связаны с нарушением определенных областей школьной программы или с выполнением специфических действий (счет, письмо

и пр.). Хотя эффекты неспособности научения всегда присутствуют, неуспеваемость из-за дефицита внимания связана с элементами школьной дезадаптации, но проявляется по-другому. У ребенка бывают «хорошие» и «плохие» дни (или более короткие периоды), которые затрудняют интерпретацию поведения. Ребенок с гиперактивностью очень изменчив. В начале обучения у детей преобладает непроизвольное внимание, поэтому способность сосредоточиться напрямую связана с тем, насколько ребенку интересна выполняемая работа. Чем больше первоклассники вовлечены в активную деятельность, тем устойчивее их внимание.

Для того чтобы эффективно выстраивать работу для гиперактивных младших школьников нужно: пошагово управлять, предъявлять короткие и четкие инструкции, менять вид деятельности чаще, чем для детей с нормой развития внимания.

Однако в 7 лет процесс запоминания уже может быть опосредован использованием внешних стимулов, например схем или карточек. На процесс запоминания начинает влиять наличие установки, систематизация материала, подведение итогов, что необходимо использовать при объяснении им нового материала. В этом возрасте у детей начинает формироваться способность контролировать свои процессы памяти и мышления.

Очень часто у детей с гиперактивностью возникают проблемы с закреплением материала, то есть переводением усвоенного из кратковременной рабочей памяти в долговременную память, с возможностью извлечения материала в любой нужный момент. Если занятие по новой теме было единичное, гиперактивный ребенок может продемонстрировать понимание материала и ответить на вопросы, но на следующий день ничего не помнить.

Таким образом, проблемы гиперактивных детей не решаются в одночасье и одним человеком. Это комплексная проблема требует внимания, как родителей, так и врачей, педагогов и психологов. Причем медицинские, психологические и педагогические задачи так перекликаются, что очень сложно провести разграничительную черту между ними.

Выводы по 1 главе

Анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать **выводы**.

Проблема актуальна и требует вмешательства как со стороны педагогов и школьного психолога, так со стороны родителей.

Вопросами развития внимания учащихся школ занимались такие ученые, как Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Добрынин, О.Ю. Ермолаев, В.А. Крутецкий, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе и другие.

Внимание – это важное качество, которое надо развивать с раннего детства, так как оно будет способствовать эффективному усвоению нового материала, успешному формированию умения пользоваться полученными знаниями. Важно научить гиперактивного младшего школьника быть наблюдательным, сосредотачиваться на предлагаемом материале в процессе учебной деятельности, уметь ориентироваться в незнакомом материале, уметь организовывать собственное время.

Особенностью внимания гиперактивных младших школьников являются такие свойства внимания как отвлекаемость, поэтому им необходимо развивать интеллектуальную активность, устойчивость внимания, научиться умению самостоятельно концентрировать внимание на выполняемой деятельности.

В настоящее время разработано множество упражнений, тренингов, игр, тренажеров, тестов, и других способов, которые можно использовать для развития свойств внимания на уроках и дополнительных занятиях.

Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Этапы опытно-экспериментальной работы

Цель констатирующего эксперимента – определение актуального уровня развития внимания гиперактивных младших школьников.

Этапы проведения экспериментального исследования:

1. Подготовительный этап: изучение литературы по данной проблеме, подбор критериев для оценки уровня развития внимания гиперактивных младших школьников;
2. Констатирующий этап: проведение диагностики уровня развития внимания у гиперактивных младших школьников;
3. Заключительный этап: анализ полученных данных.

Экспериментальной базой стало муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гимназия №5 г. Красноярск. В эксперименте принимали участие гиперактивные младшие школьники всей параллели 3 классов в количестве 25 человек. Исследование проводилось с 5 сентября по 20 октября 2018г. Выявление гиперактивности было предварительно осуществлено школьным психологом.

На основании психолого-педагогической литературы мы выделили 3 критерия определения уровня развития внимания и выбрали к ним методики:

1. Устойчивость – свойство, проявляющееся в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание (Методика №1 тест «Перепутанные линии»).

2. Концентрация – свойство, проявляющееся в различиях, которые имеются в степени сосредоточенности внимания на одних объектах и его отвлечение от других (Методика №2 «Запомни и поставь точки»).

3. Переключаемость – свойство, проявляющееся в скорости пере-
вода внимания с одного объекта на другой (Методика № 3 Пьерона-Рузера).

Таблица 1- Критерии и уровни развития внимания

Уровни/ критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методики
Устойчивость	В течение короткого времени младший школьник сохраняет состояние внимания (медленный темп выполнения задания, сделано более 10 ошибок)	В течение достаточного (среднего) времени младший школьник сохраняет состояние внимания Равномерный темп выполнения задания; допущено 5 – 10 ошибок, медленный темп работы	В течение длительного времени младший школьник сохраняет состояние внимания на каком-либо предмете деятельности, объекте (равномерный темп выполнения задания, сделаны 2-3 ошибки или отсутствие ошибок)	Тест «Перепутанные линии» А. Рея
Концентрация (объем внимания)	Низкая степень сосредоточенности и внимания на одних объектах и отвлечения от других (медленный темп выполнения заданий, обработано 79 и	Средняя степень сосредоточенности и внимания на одних объектах и отвлечения от других (80 – 90 фигур обработано без ошибок или медленный темп	Высокая степень сосредоточенности внимания на одних объектах и отвлечения от других (91 – 100 фигур обработано без ошибок, равномерный	Тест Пьерона-Рузера.

	менее фигур без ошибок)	выполнения заданий)	темп выполнения заданий)	
Переключаемость	Характеризуется в низкой скорости перевода внимания с одного объекта на другой (выполнение задания с количеством точек до 3 шт., правильное воспроизведение 1 - 5 карточек).	Характеризуется в средней скорости перевода внимания с одного объекта на другой (выполнение задания с количеством точек до 6 шт., воспроизведение 5 – 12 карточек правильно).	Преобладает высокая скорость перевода внимания с одного объекта на другой. Кол-во правильно расставленных точек 7 и более, 13 и более правильных карточек воспроизведено	Методика «Запомни и поставь точки»

Практическая значимость заключается в возможности использования полученных результатов педагогами общеобразовательной школы на внеурочной деятельности.

По запросу психолога осуществлялось исследование актуального уровня развития внимания у гиперактивных младших школьников.

Для того, чтобы ознакомиться с методиками, которые мы использовали при исследовании выведенных критериев (приложения А, Б, В).

Развитие внимания необходимо для усвоения любого учебного материала, текстов, формул, наглядных пособий. Развивая внимание, учитель должен стремиться к его активному формированию, устойчивости, закреплению привычки быть всегда внимательным — это основа развития наблюдательности. Достигается оно тем, что учитель правильно направляет

внимание ученика и сосредоточивает его на нужных объектах, применяя в процессе работы разнообразные методические приемы.

Таким образом, при решении многих теоретических и практических задач учебной и трудовой деятельности необходимо полноценное изучение особенностей внимания гиперактивных младших школьников и их объективная оценка.

2.2 Выявление актуального уровня развития внимания гиперактивных младших школьников

Теперь подробнее остановимся на качественном и количественном описании методик, которые мы подобрали к каждому критерию для определения уровня развития внимания гиперактивных младших школьников.

На основании изучения психолого-педагогической литературы мы выделили три критерия развития внимания и подобрали диагностические методики:

Методика № 1 «Перепутанные линии» А. Рея

Для изучения уровня развития устойчивости внимания была использована методика «Перепутанные линии» А. Рея. Каждый ребенок получил специальный бланк с заданием. Вместе с педагогом заполнили необходимые графы. Прослушали инструкцию, убрали посторонние предметы. Приступили к выполнению задания.

Несмотря на явный интерес и увлеченность детей, им достаточно сложно было удержать внимание на четком выполнении задания. Первую пару чисел все нашли правильно и достаточно быстро, 9 человек сделали ошибку на второй паре чисел, но далее отвечали правильно. Стабильные ошибки пошли при выполнении задания с 7-9 пары чисел. Полностью с заданием никто не справился. Ученики показали низкий уровень устойчивости внимания (низкая продуктивность) – 23 человек, выполнили только половину задания и сделали много ошибок. Средний уровень устойчивости внимания (средняя продуктивность) выявлено только у 2 человек, выполнено больше половины задания, определено 15 – 17 пар чисел и допущено мало ошибок. Высокий уровень устойчивости внимания (высокая продуктивность) в исследуемой группе не выявлен.

Учитывая уровень продуктивности внимания, можно сделать следующие выводы: всего 9% учеников имеют средний уровень развития устойчивости внимания и 91 % - низкий (рис.1)

При выполнении заданий данной методики отвлекаемость сыграла большую роль, ученики мгновенно реагировали на посторонние шумы, произвольные движения и желание помочь себе рукой, ручкой, карандашом. Поэтому часто начинали выполнять задание сначала, теряя время.

Низкий уровень – 23 человека (91%)

Средний уровень – 2 человека (9%)

Высокий уровень – 0 человек (0%)

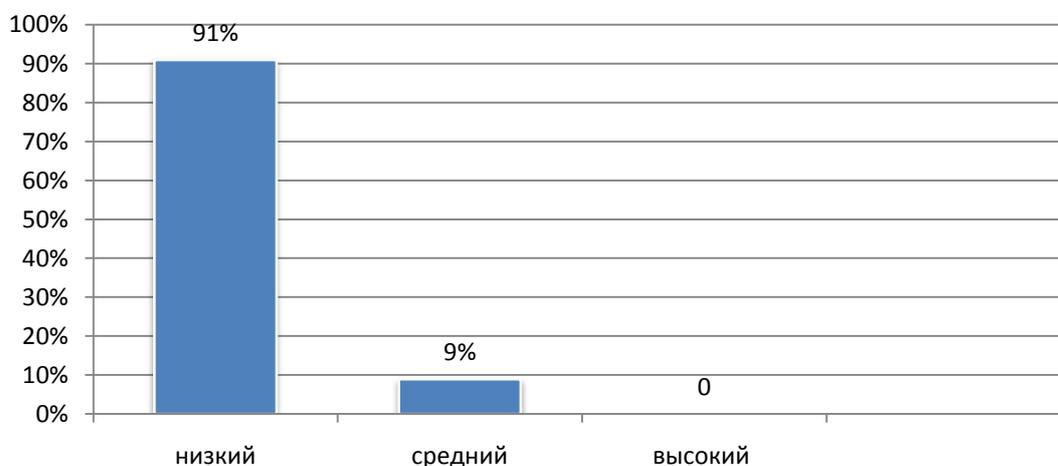


Рис.1. Распределение учащихся по уровню развития критерия устойчивость внимания (в %).

Исходя из качественного и количественного анализа, можно увидеть, что критерий устойчивости находится на низком уровне, является западающим. Поэтому можно предположить, что в работе не учитываются особенности гиперактивных младших школьников. Не так часто меняется вид деятельности, как это необходимо, что ведет к потере интереса детьми к деятельности и как следствие устойчивость внимания находится на низком уровне развития.

Методика № 2 Пьерона-Рузера

Для изучения переключаемости внимания нами была использована методика Пьерона-Рузера. Каждому ребенку был выдан бланк с заданием.

Дети заполнили необходимые графы с помощью учителя. Прослушали инструктаж, настроились на работу.

Дети часто обращались к образцу, теряя время для выполнения задания. Задавали вопросы не по теме теста, некоторые старались схитрить и упростить себе работу, разделив задание на части, не выполняя его в целом и последовательно, начинали то сначала, то с конца теста, или выполняли задания только с одной фигурой, потом с другой.

Это выявило уровень сформированности переключаемости внимания в исследуемой группе. Никто из учащихся не показал низкий результат (рис.2).

Очень низкий уровень – 0 человек (0%)

Низкий уровень – 0 человек (0%)

Средний уровень – 16 человек (64%)

Высокий уровень – 8 человек (33%)

Очень высокий уровень – 1 человек (3%)

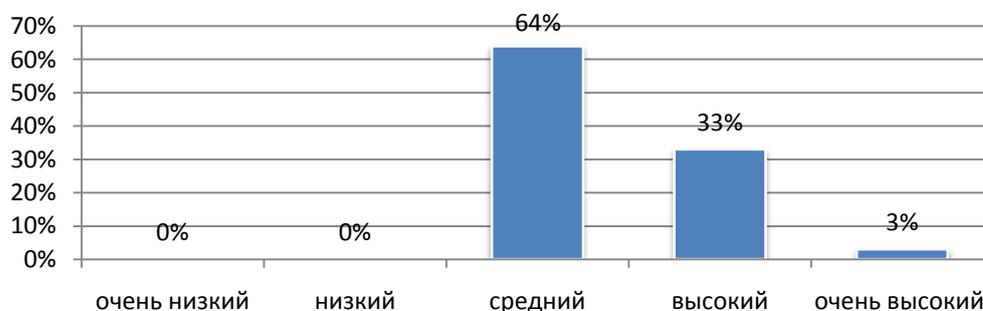


Рис.2. Распределение обучающихся по уровню развития критерия переключаемость внимания (в%).

Исходя из качественного и количественного анализа, мы видим, что критерий переключаемости в основном находится на среднем уровне, что приближает к норме развития.

Методика № 3 «Запомни и поставь точки»

Тестовое задание в этой методике предназначено для оценки концентрации внимания ребенка. Перед началом выполнения задания

ребенку показывают рисунок и объясняют, как с ним работать. Дети очень часто просили показать бланк с образцом, аргументируя тем, что не успевают запомнить и учитель слишком быстро убирает его. Учащиеся отвлеклись на посторонние разговоры или просили соседей по парте показать, где находились точки, тем самым отвлекали от работы не только себя.

Данная методика выявила слабый уровень сформированности концентрации внимания в исследуемой группе.

Низкий уровень – 19 человек (78%)

Средний уровень – 5 человек (20%)

Высокий уровень – 1 человек (2%)

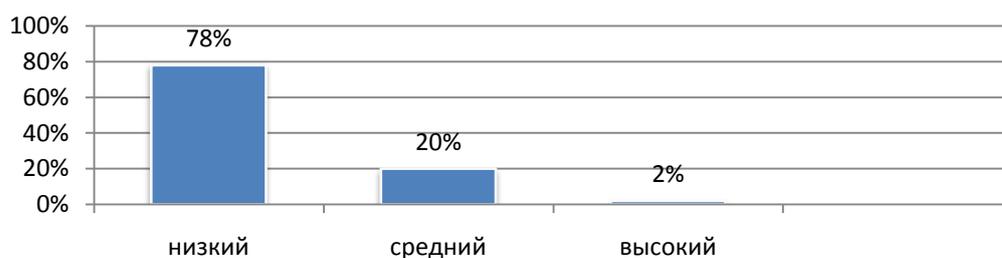


Рис.3. Распределение обучающихся по уровню развития критерия концентрация внимания (в %).

Исходя из качественного и количественного анализа, можно сказать, что критерий концентрации внимания находится на низком уровне развития. Это является нормой для детей с гиперактивностью.

Сводные гистограммы (рис 4 и 5) выявили низкий уровень развития свойств внимания в исследуемом классе в целом.

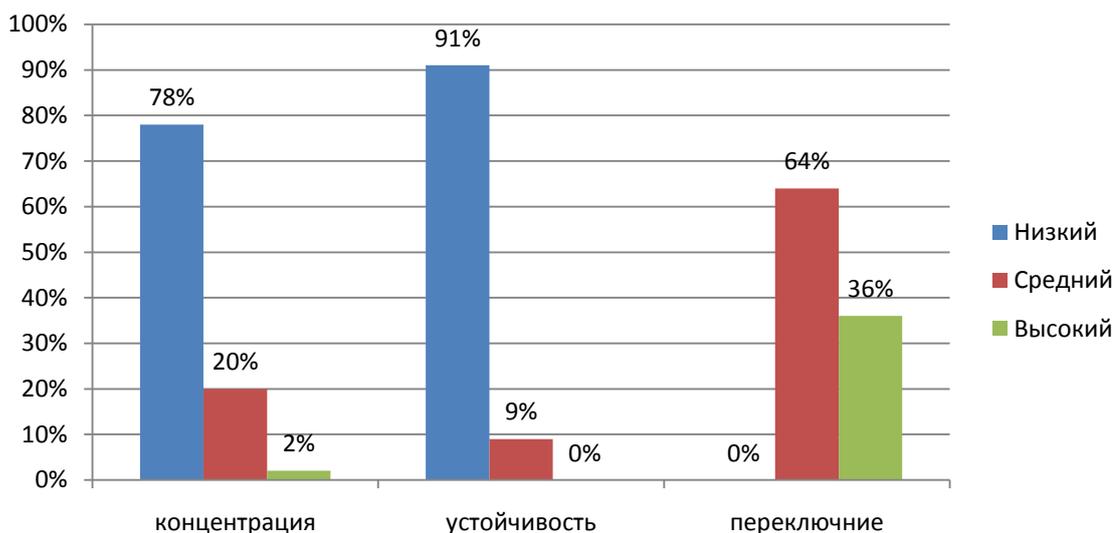


Рис.4. Распределение обучающихся по уровням развития критериев концентрация, устойчивость и переключаемость внимания (в %).

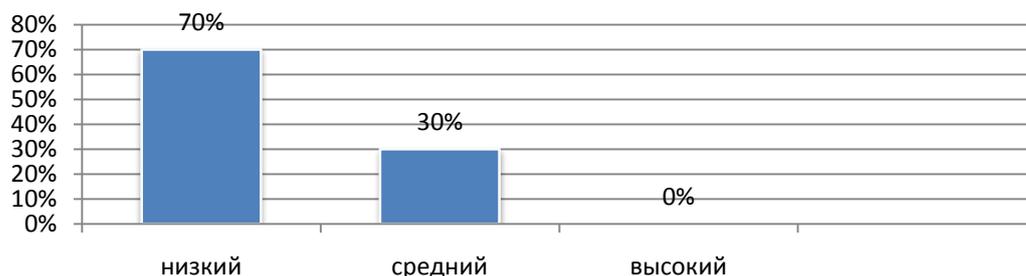


Рис.5. Общий уровень развития внимания обучающихся на этапе констатирующего эксперимента (в %).

70 % учеников, несмотря на активность и старание при выполнении заданий, быстро теряли интерес к работе, отвлекались, теряли время, поэтому не справились с поставленными задачами, показав низкий уровень развития внимания. 30% учащихся из исследуемой группы показали средний уровень развития внимания. И 0% детей из всего класса показали высокий уровень развития внимания.

На основе проведенной опытно-экспериментальной работы мы определили, что у гиперактивных учащихся младшего школьного возраста в

низкой степени развиты критерии устойчивость, концентрация, в средней степени развит критерий переключаемость внимания. Таким образом, мы частично подтвердили гипотезу нашего исследования.

2.3. Методические рекомендации, направленные на развитие внимания гиперактивных младших школьников

Констатирующий эксперимент осуществлялся по запросу школьного психолога.

В деятельности, да и в целом в жизни младшего школьника, внимание выполняет много разных функций. Оно тормозит ненужные и активизирует нужные в определенный момент физиологические и психологические процессы. Способствует целенаправленному и организованному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его необходимыми потребностями, обеспечивает длительную и избирательную сосредоточенность на одном объекте или конкретной деятельности.

Развитие внимания совершенно необходимо для восприятия любого учебного материала. Развивая внимание, учитель должен добиваться его формирования, устойчивости, привычки быть всегда внимательным — это основа развития наблюдательности. Достигается развитие внимания тем, что учитель правильно направляет внимание ученика и сосредоточивает его на нужных объектах, применяет достаточно много разнообразного и интересного материала для работы, часто меняет сферу деятельности детей, применяя в процессе работы разнообразные методические приемы.

Таким образом, в соответствии с полученными результатами констатирующего эксперимента мы предлагаем учителям и родителям следующие методические рекомендации, а для психолога серию занятий по развитию внимания гиперактивных младших школьников.

Методические рекомендации для учителя.

Для достижения эффективного результата развития внимания гиперактивных младших школьников на дополнительных занятиях и учитывая особенности, хотелось бы дать несколько общих и специальных рекомендаций по организации занятий:

1. Для повышения устойчивости внимания стоит прибегнуть к обычному рисованию, оно успокаивает нервы, и ребёнок может полностью погрузиться в это творческое занятие.

К примеру, есть упражнение «Каляки-маляки». В данном упражнении нужно нарисовать бессмыслицу, то есть не думать какие цвета использовать, как они между собой сочетаются, что именно рисовать. По завершению следует оценить и осмыслить результат, возможно, будет просматриваться какой-то персонаж, образ или сюжет. На основании этого рисунок можно дорисовать и затем уже описать.

2. Для повышения концентрации внимания можно использовать такую технику как раскрашивание по номерам. Стоит это делать вместе с ребенком и просить сначала рассмотреть картинку, запомнить, где находится та цифра, которую нужно раскрасить первым делом и раскрашивать один номер за раз, например, раскрасить сначала то место, где цифра 1, а потом раскрасить место, где находится цифра 2, где цифра 3 и так далее.

3. Для повышения переключаемости внимания можно использовать такую методику - сравнение предметов, найди отличия. Ребенок должен последовательно соединить пронумерованные точки и угадать, что получилось. Для этого можно использовать любые картинки: готовые задания есть в сети Интернет или можно перевести картинки на лист бумаги в виде точек только по контуру. Точки затем следует пронумеровать.

4. К общим рекомендациям относятся достаточно простые правила:
- Предметы, которые будут использоваться, должны иметь характерные только для них свойства и особенности. Ребенок не просто рисует

предложенный ему предмет, додумывая и фантазируя, он должен четко уловить его оригинальность и передать это.

- Для работы на занятиях мы используем в основном простые мягкие карандаши, но не стоит ограничивать учеников в выборе материала для рисования. Если есть желание и возможность пусть это будут и соусы, и фломастеры, и маркеры.

- Чередовать творческую деятельность с умственной, включая в ход занятия упражнения направленные на развитие свойств внимания.

- Давать задания нужно в четкой формулировке и поочередно. Большое количество заданий собьет их с толку и они забудут, что хотели делать.

- Учитель в процессе творческой деятельности учеников может использовать звуковое сопровождение. Это может быть музыка, чтение литературного произведения или интересной занимательной информации, подобранной к теме занятия.

- Кабинет для занятия должен быть проветрен и хорошо освещен.

Методические рекомендации по развитию внимания родителям.

Нельзя недооценивать роль родителей в процессе развития внимания у гиперактивных младших школьников. Методические рекомендации имеют общий характер, то есть можно использовать как для детей с гиперактивностью, так и с нормой развития внимания.

Рекомендации, которые мы предложили для учителей, также могут использовать и родители в домашних условиях.

В это время школьнику трудно управлять своим поведением, поэтому и родителям нужно набраться терпения, больше внимания уделять общению с ребенком.

Для родителей мы предлагаем несколько рекомендаций:

- Чтобы развивать внимание у ребенка, спрашивайте, что нового он увидел по дороге домой, что изменилось, что осталось прежним;
- Настольные игры в семейном кругу тоже помогут в развитии внимания, например, шашки или шахматы;
- Во время выполнения домашнего задания можно включить тихую, спокойную музыку, но не слишком громко;
- Если хотите ребенка попросить о помощи в домашних делах, то делайте это последовательно, для того чтобы ребёнок постепенно переключался с одной просьбы на другую и не запутался в них.
- Так как ребенку необходима частая смена деятельности, то постарайтесь разнообразить полезно его день;
- Для развития мелкой моторики рук, постарайтесь отнестись серьезно к выполнению домашних заданий по изобразительному искусству;
- Всегда заостряйте внимание на достижениях ребёнка, даже если они не входят в учебную деятельность, таким образом, вы создаёте ситуацию успеха для дальнейших достижений.
- Избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;

- Повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- Установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи, учите ребенка четкому планированию своей деятельности;
- Чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание;
- Снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания, так как переключаемость внимания находится на повышенном уровне, ребёнок не сможет выполнить задание так, как нужно;
- Помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности, когда ребенок утомлен, не настаивайте на срочном выполнении дела, дайте ему возможность отдохнуть;

Помните, что именно вы являетесь примером для подражания, и от вас зависит, какой это будет пример положительный или отрицательный.

Разработка занятий для группы гиперактивных младших школьников для школьного психолога

Исходя из проведенного нами констатирующего эксперимента, было выявлена необходимость повышения уровня развития внимания у гиперактивных младших школьников. Актуальность повышения уровня развития внимания у гиперактивных младших школьников в образовательных учреждениях обуславливается задачами улучшения успешности обучения.

Цель занятий: создать условия для повышения уровня развития внимания у гиперактивных младших школьников.

Задачи занятий:

1. Развитие внимания ребёнка (устойчивость, концентрация, переключаемость)
2. Снижение напряжения (эмоционального и телесного)
3. Коррекция поведения с помощью игр

Формы работы: групповая

Условия организации занятий: программа состоит из 8 занятий, занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность одного занятия 40 минут.

Структура занятий:

- организационная часть. Приветствие;
- основная часть. Игровой блок;
- заключительная часть. Релаксация.

Условия реализации занятий:

1. просторный и хорошо освещенный кабинет;
2. наличие канцелярских принадлежностей;
3. активность участников процесса;
4. настрой на позитивное участие в деятельности кружка.

Таблица 2- Разработка занятий для гиперактивных младших школьников

№	Тема	Количество часов	Критерии внимания	Содержание
1	Занятие 1	1	Концентрация	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Колечко» для развития мелкой моторики рук; упражнение «Послушай тишину» для формирования произвольной регуляции; упражнение с правилами «Костёр» для формирования внимания и произвольной регуляции собственной деятельности; упражнение «Море волнуется...» для формирования концентрации внимания и двигательного контроля;</p> <p>3. Упражнение на релаксацию «Поза покоя» для освоения и закрепления позы покоя и расслабления мышц;</p>
2	Занятие 2	1	Концентрация, устойчив	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Лучики» для поочерёдного</p>

			ивость	<p>напряжения и расслабления мышц; Дыхательное упражнение с пропеванием звуков; глазодвигательное упражнение; упражнение «Кулак-ребро-ладонь» для развития мелкой моторики рук»; упражнение «Колечко» для развития мелкой моторики; упражнение «колпак мой треугольник» для развития концентрации внимания и двигательного контроля»; упражнение «Каляки-маляки» для развития устойчивости внимания»;</p> <p>3. Упражнение на релаксацию «Кулачки» для освоения и закрепления позы и расслабления мышц рук.</p>
3	Занятие 3	1	Переключаемость	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Растяжка»; Дыхательное упражнение; глазодвигательное упражнение; упражнение «Найди отличия» для развития переключаемости внимания; упражнение</p>

				«Лезгинка» для развития мелкой моторики рук; 3. Упражнение на релаксацию «Олени»
4	Занятие 4	1	Концентрация, переключаемость	1. Приветствие 2. Упражнение «Движение» для развития двигательной памяти; упражнение «Черепашка» для развития двигательного контроля; упражнение «Чайничек с крышечкой» для развития концентрации внимания и двигательного контроля; упражнение «Ухонос» для развития мелкой моторики рук; упражнение «Сравни предметы» для развития переключаемости внимания ; упражнение «растяжка»; 3. Упражнение на релаксацию «Кулачки».
5	Занятие 5	1	Устойчивость, концентрация	1. Приветствие 2. Упражнение с правилами «Костёр» для формирования внимания и регуляции собственной деятельности; упражнение «Чаша доброты» для

				<p>эмоционального развития; упражнение «Визуализация цвета» для развития межполушарного взаимодействия; дыхательное упражнение; глагодвигательное упражнение; упражнение «Копировальщики» для развития устойчивости и концентрации внимания;</p> <p>3. Упражнение «Поза покоя» для расслабления мышц.</p>
6	Занятие 6	1	Устойчивость, переключаемость	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение на развитие слухового внимания; упражнение на развития устойчивости и переключения внимания; упражнение «Найди отличия» для развития переключаемости внимания; упражнение «Лезгинка» для развития мелкой моторики рук; упражнение «Что изменилось?» для развития наблюдательности</p> <p>3. Упражнение на</p>

				релаксацию «Олени»
7	Занятие 7	1	Концентрация, переключаемость	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Раскрась вторую половину» для развития концентрации внимания; двигательное упражнение на развитие устойчивости внимания (повторение движений за ведущим); Упражнение «Лучики» для поочередного напряжения и расслабления мышц; Дыхательное упражнение с пропеванием звуков; глазодвигательное упражнение;</p> <p>3. Упражнение «Кулачки» для релаксации.</p>
8	Занятие 8	1	Концентрация и устойчивость	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Упражнение «Растяжка»; упражнение «Корректирующая проба» для развития концентрации внимания и самоконтроля; упражнение на развитие самоконтроля «Сделай также»; упражнение на развитие устойчивости внимания «Ладони»;</p> <p>3. Упражнение «Поза</p>

				ПОКОЯ».
--	--	--	--	---------

Разработанные нами занятия позволяют психологу осуществлять поставленную цель по развитию внимания у гиперактивных младших школьников.

Выводы по 2 главе

На базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения Гимназия №5 г. Красноярска проведен констатирующий эксперимент, целью которого было исследовать и проанализировать уровень развития внимания гиперактивных младших школьников. В эксперименте принимали участие ученики параллели 3-х классов в количестве 25 человек.

Для определения уровня развития внимания гиперактивных младших школьников использовались такие диагностические методики как, тест «Перепутанные линии», тест Пьерона-Рузера, методика «Запомни и проставь точки».

Закончив анализ результатов тестирования, мы получили частичное доказательство гипотезы нашего исследования. Только 0% из числа учеников показали высокий результат во время тестирования, 30% - средний и 70% - низкий уровень развития внимания. Нужно отметить, что ни у кого из школьников нет стабильного результата.

Это подтверждает, что в младшем школьном возрасте устойчивость внимания отличается низким уровнем развития, а концентрация внимания только начинает активно формироваться, переключаемость приближено к норме.

Методические рекомендации и занятия могут значительно улучшить свойства внимания и способствовать развитию внимания.

Заключение

Данная работа рассматривает актуальную в современной психологии проблему – развития внимания гиперактивных младших школьников. В работе содержатся как теоретические аспекты изучения внимания и гиперактивности в психолого-педагогической литературе, так и описание опытно-экспериментальной работы, проведение и результаты исследования по развитию внимания у гиперактивных младших школьников.

В первой главе данной работы мы рассмотрели состояние исследуемой проблемы в психолого-педагогической науке, проанализировали особенности внимания учеников младшего школьного возраста в норме и с гиперактивностью. Дали определение понятию «внимание» и «гиперактивность», определение психологическим особенностям внимания, рассмотрели свойства и виды внимания. Выявили особенности развития внимания у гиперактивных младших школьников, изучен процесс развития внимания, особенности формирования внимания.

Изучая научную литературу, можно увидеть множество определений внимания, ставших более или менее общепризнанными и устойчивыми. Большинство ученых отмечают, что внимание – универсальное психологическое свойство, без которого невозможен ни один вид человеческой деятельности. Высокий уровень развития всех свойств внимания способствует успешной деятельности, обеспечивает успешность учебных и трудовых процессов.

Внимание – это важное условие эффективного познания окружающей действительности, так как оно обеспечивает активность мышления, полноту и глубину зрительного восприятия, концентрацию волевых усилий на изучение того или иного объекта, явления. Одну из главных ролей играет внимание в познавательно – трудовой деятельности

человека, так как познавательные процессы участвуют во всех видах деятельности людей.

Во второй главе проведена опытно-экспериментальная работа по определению уровня развития внимания гиперактивных младших школьников и его свойств – устойчивости, концентрации, переключаемости.

Использовались такие диагностические методики как, тест «Перепутанные линии», тест Пьерона-Рузера, методика «Запомни и поставь точки».

Разработаны методические рекомендации и занятия по развитию внимания у гиперактивных младших школьников для учителя и психолога. Как уроки, так и дополнительные занятия, в руках опытного педагога, могут стать важнейшим инструментом в развитии познавательных психических процессов гиперактивных детей младшего школьного возраста.

Опираясь на выше сказанное и завершая наше исследование, можно сказать, что наша гипотеза частично подтвердилась. Используя занятия и методические рекомендации, педагог может привести в гармоничное соответствие наблюдательную и изобразительную деятельность, активно развивая внимание и используя различные методические средства.

Приложение А

Методика №1 Тест «Перепутанные линии».

Данная методика предназначена для оценки устойчивости внимания, адаптирована под необходимый нам возраст.

Для проведения исследования нужны «Бланк перепутанных линий», секундомер, бумага и ручка.

Текст для преподавателя: «На бланке имеются 25 перепутанных извилистых линий, пронумерованных с правой и левой сторон бланка от № 1 до № 25. Необходимо взглядом, без помощи постороннего предмета или пальца, проследить путь каждой линии слева направо и определить, у какого номера на правом поле бланка она заканчивается. Предположим, что вы проследили линию № 5 и убедились, что она заканчивается на правом поле бланка против № 19. В этом случае около № 5 на левом поле бланка через черточку нужно написать № 19 (показывает). Этим вы утверждаете, что линия, обозначенная с левой стороны № 5, заканчивается на правой стороне около № 19. Все линии заканчиваются на правом поле бланка. Ответы записывайте по порядку, например: 1-17, 2-14, 3-22 и так далее. Если вы никак не можете проследить какую-либо линию, то переходите к следующей, соблюдая при этом порядок номеров на левом поле бланка. Работа продолжается в течение 7 минут. Если вы проследите все линии раньше, поднимите руку, Я определю время выполнения задания. Свое время выполнения задания запишите на своем листочке. Цель работы - быстро и точно проследить максимальное количество линий. Работать начнете по моей команде: «Начали».

Включить секундомер. Через 7 мин подать команду: «Стоп! Закончить работу! Перевернуть бланки!»

Обработка результатов.

Результаты выполнения задания обработать с помощью «ключа». Подсчитать количество правильно прослеженных линий. Полученные показатели интерпретируют, исходя из того, что ошибки в прослеживании

линий и медленный темп работы (большое время поиска) при нормальной остроте зрения свидетельствует о слабой концентрации внимания.

Оценка баллах	в	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов		25	24	22-23	20- 21	17- 19	14- 16	12- 13	8-11	7 М

КЛЮЧ к методике "Перепутанные линии":

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	5	22	25	19	3	11	2	4	9
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
12	18	20	10	15	13	8	23	7	21
21	22	23	24	25					
1	16	17	14	24					

Вычисляется показатель продуктивности деятельности (П) по формуле:

$$П = Т * 25 / N$$

Где Т – время выполнения задания в секундах

N – количество правильно прослеженных линий.

Норма:

От 861 и выше– низкий уровень концентрации внимания (низкая продуктивность);

От 455 до 860– средний уровень концентрации внимания (средняя продуктивность);

От 454 и меньше– высокий уровень концентрации внимания (высокая продуктивность).

Приложение Б

Методика №2 ТЕСТ ПЬЕРОНА-РУЗЕРА.

Цель исследования: определить уровень переключаемости внимания.

Материал и оборудование: бланк теста Пьерона-Рузера, карандаш, ручка и секундомер.

Исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой из 5-9 человек. Главные условия при работе с группой – удобно разместить испытуемых, обеспечить каждого бланками тестов, карандашами и следить за соблюдением тишины в процессе тестирования.

Текст для педагога: "Вы видите перед собой бланк, с изображенными на нём квадратами, треугольниками, кругами и ромбами. По сигналу "Начали" расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат – плюс, в треугольник – минус, в кружок – ничего не ставьте и в ромб – точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу "Стоп!" вы останавливаетесь и прекращаете расставлять знаки".

Экспериментатор в ходе исследования контролирует время с помощью секундомера и подает команды "Начали!" и "Стоп!" Надежность результатов исследования достигается повторными тестированиями, которые лучше проводить через значительные интервалы времени.

Обработка и анализ результатов.

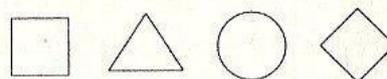
Результатами данного тестирования являются: количество обработанных испытуемым за 60 секунд геометрических фигур, считая и кружок, и количество допущенных ошибок.

Бланк теста Пьерона-Рузера

Ф. И: _____ Класс _____

Дата: _____ Время _____

ТЕСТ



□	△	○	◇	△	◇	○	□	△	○
◇	○	□	○	◇	△	△	○	◇	□
△	□	◇	□	△	○	◇	△	○	◇
□	◇	○	△	□	◇	□	○	◇	△
○	◇	□	○	◇	△	○	□	△	□
◇	○	◇	△	○	□	△	◇	□	△
○	□	△	◇	□	◇	○	△	□	◇
□	△	○	□	△	○	◇	□	◇	○
◇	□	△	○	○	□	△	◇	△	□
△	○	◇	△	□	○	□	△	○	◇

МЕТОДИКА № 3 «ЗАПОМНИ И РАССТАВЬ ТОЧКИ»

Цель исследования. Изучение концентрации (объема) внимания, точности пространственной локализации и восприятия простейших объектов при кратковременной их экспозиции. Определение скорости зрительного восприятия.

Оборудование.

1. Несколько наборов по 15 карточек. На каждой карточке четко нарисована квадратная сетка из 16 равных клеток. Сторона каждой клетки равна 1,9 мм. В каждой сетке – от 2 до 8 точек.
2. Бланк, на котором 15 пустых сеток, таких же, как на карточках.

Испытуемый должен стараться увидеть за короткое время экспозиции, сколько точек на карточке и в каких клетках они расположены. Тотчас же после экспозиции он должен зафиксировать число и расположение точек в соответствующей сетке бланка, лежащего перед ним.

Перед демонстрацией каждой карточки экспериментатор дает сигнал «Внимание!», и через один и тот же интервал (1...2 с) после сигнала показывается очередная карточка. Экспериментатор должен следить за тем, чтобы не помешать исследуемому преждевременным сигналом полностью поставить все точки в предыдущей сетке.

Время экспозиции – 1 с. Если цель исследования – изучение индивидуальных особенностей, целесообразно провести один раз эксперимент с экспозицией 1 с; при неудовлетворительном результате (низкая точность размещения, ошибки в определении числа точек) в повторных экспериментах следует увеличить время экспозиции. Для повторных экспериментов рекомендуется использовать другие варианты наборов карточек.

Текст для педагога: «Вам будут показываться на очень короткое время карточки. На каждой карточке – квадратная сетка из 16 клеток, как вот на этой (показывается). В клетках – точки. Вы должны очень внимательно

смотреть и постараться заметить, сколько точек на карточке, и в каких клетках они размещены.

После того как будет показана первая карточка, Вы должны на бланке отметить расположение точек в первой сетке, после второй карточки – во второй сетке и т. д. Может случиться, что Вы запомните, сколько точек было на только что показанной карточке, но не сможете вспомнить расположение в клетках некоторых из этих точек. Например, Вы помните, что на карточке было 8 точек, расположение шести из них Вы запомнили и ставите точки в соответствующие клетки. Если расположение остальных двух точек не помните, поставьте два крестика рядом с сеткой. Понятно? Есть вопросы? (Ответить на вопросы.) Приготовьтесь. Внимание!»

Обработка результатов.

При наблюдении следует отметить. Сразу после демонстрации исследуемый ученик ставит точки на бланке, или некоторое время продолжает вглядываться (с открытыми или закрытыми глазами) в то место, где была карточка. Ставит точки быстро и уверенно или сомневается, меняет решение. Какие точки разместил уверенно, в каких сомневался; при сомнении ставит крестик или нет; достаточно ли время экспозиции для данного исследуемого; были ли случаи, когда исследуемый оказался неподготовленным, несобранным к моменту демонстрации и вследствие этого плохо воспринял содержание карточки; умеет ли полностью сосредоточиться; наблюдалась ли эмоциональная реакция при явно недостаточном для исследуемого обучающегося времени экспозиции. Опрос следует проводить после всего исследования в целом. В процессе опроса выяснить: как оценивает исследуемый обучающийся свою работу; полагает ли, что сумел все воспринять без ошибок, или думает, что допустил много ошибок; в чем ошибки – в воспроизведении числа точек или в их размещении; достаточным ли было время экспозиции. При определении количественных показателей по каждой карточке устанавливается, как исследуемый ребенок воспроизвел число точек. Если правильно, то за данную карточку ставится «плюс», в про-

тивном случае – «минус». Учитывается (в %) количество карточек (из 15), в которых исследуемый получил «плюс». Это *показатель точности восприятия*. Устанавливается, при каком максимальном числе точек на карточке исследуемый ученик начинает неправильно их воспроизводить. Этим методом можно получить представление о так называемом *объеме внимания*. Если исследуемый, например, правильно воспроизвел все карточки с пятью точками и меньше, но из карточек с шестью точками правильно воспроизвел только одну, то его объем внимания нужно принять за «пять».

В отношении каждой карточки подсчитывается число точек, правильно размещенных в соответствующих клетках. Вычисляется, какой процент точек данной карточки размещен правильно. Если исследуемый поставил «крестик» в ту клетку, в которой на карточке стояла точка, то эта точка считается правильно воспроизведенной. Значительное количество «крестиков» может свидетельствовать о неуверенности исследуемого, склонности к сомнениям.

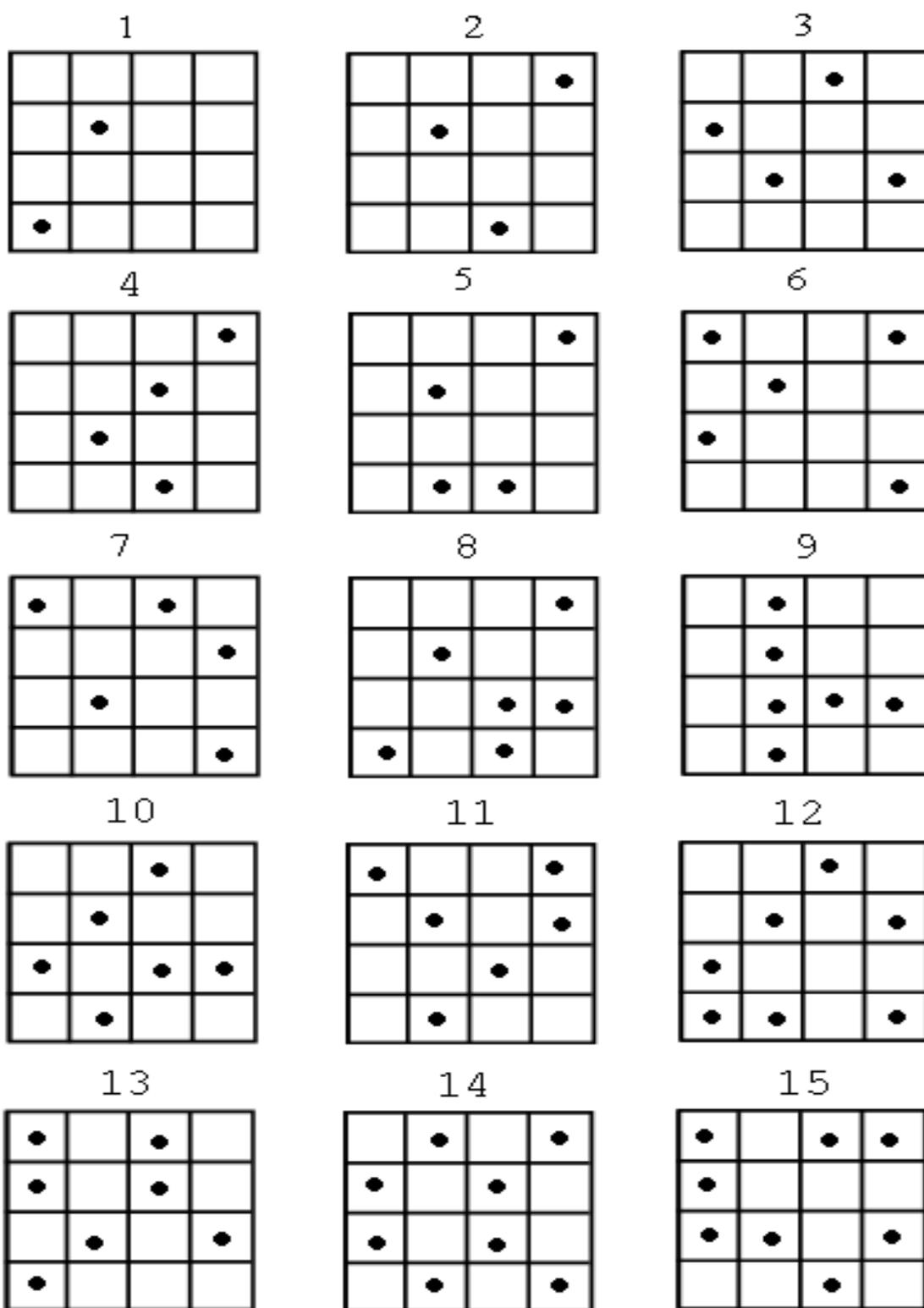
В качестве общего показателя точности восприятия пространственного размещения в данном исследовании берется среднее арифметическое процентов правильности размещения по каждой из пятнадцати карточек.

Анализ результатов.

При оценке выполнения задания принимается во внимание: правильно ли исследуемый воспроизвел число точек на каждой карточке (объем внимания); верно ли разместил на каждой карточке точки в клетках (точность восприятия пространственного размещения). При неправильном расположении исследуемым точек в клетках рекомендуется установить, в какой мере он сохранил или нарушил структуру, которую эти точки образуют на карточке. Из сопоставления времени экспозиций в последовательных сериях экспериментов и соответствующих показателей объема и точности восприятия можно сделать заключение о скорости восприятия исследуемого. Данное исследование может проводиться при изучении влияния на состояние психических процессов ряда факторов (перегрева, монотонной работы и т.

п.). В этом случае эксперимент повторяется многократно, непосредственно до и после воздействия факторов.

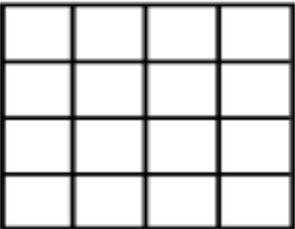
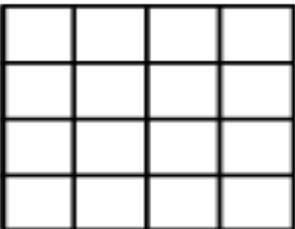
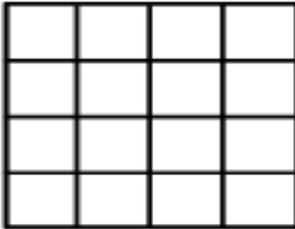
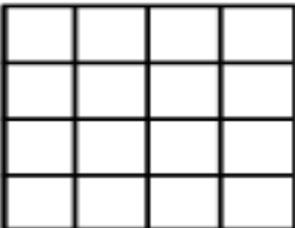
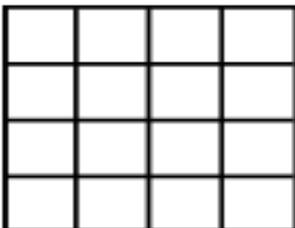
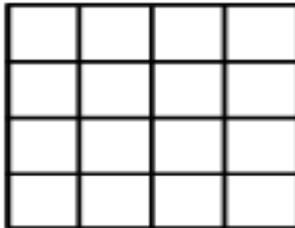
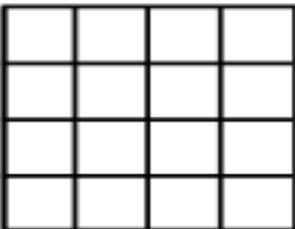
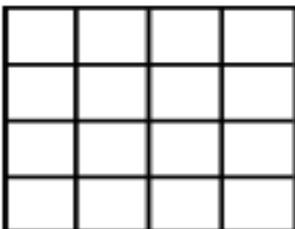
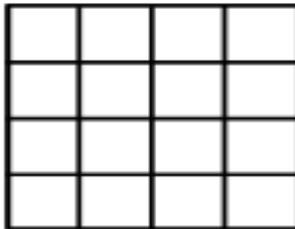
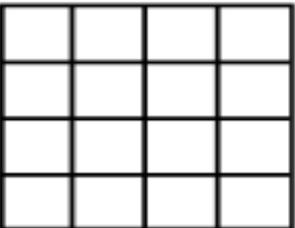
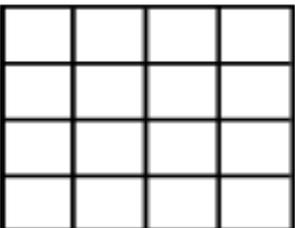
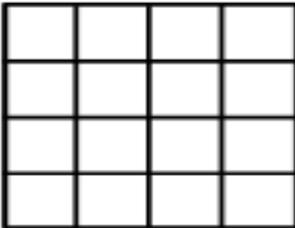
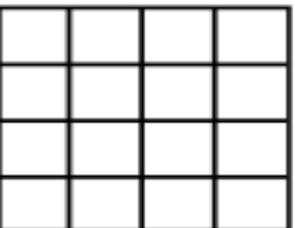
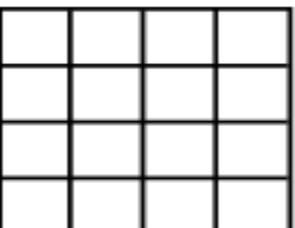
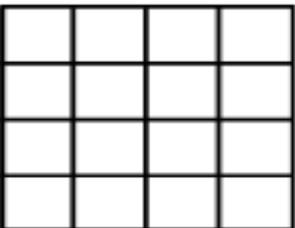
В нашем констатирующем эксперименте участвовали гиперактивные ученики 3-х классов, младшего школьного возраста в количестве 25 человек. Нам необходимо было выявить уровень развития таких критериев внимания как устойчивость, концентрация, переключаемость среди исследуемой группы учеников. Тесты проводились в хорошо освещенном, удобном кабинете. Время для эксперимента выбрано удачно, середина недели, позднее утро.



Бланк методики исследования объема внимания.

Ф. И: _____ Класс _____

Дата: _____ Время _____

1	2	3
		
4	5	6
		
7	8	9
		
10	11	12
		
13	14	15
		

Приложение Г

Таблица 3 - Сводная таблица результатов тестирования свойств внимания у гиперактивных младших школьников на этапе констатирующего эксперимента в 3-х классах

Критерии Ф.И.		Устойчивость внимания	Концентрация внимания	Переключаемость внимания	Общий уровень развития внимания
1	Ирина А.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
2	Борис Б.	средний	Низкий	средний	средний
3	Анна Г.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
4	Артем Г.	Низкий	Низкий	высокий	Низкий
5	Анастасия Д.	Низкий	Низкий	высокий	Низкий
6	Егор Е.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
7	Анастасия К.	Низкий	Средний	средний	средний
8	Олег Л.	Низкий	Низкий	высокий	Низкий
9	Мария М.	Низкий	Высокий	средний	Средний
10	Алексей М.	Низкий	Низкий	высокий	Низкий
11	Александр М.	Низкий	средний	средний	средний
12	Прохор О.	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
13	Василий П.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
14	Екатерина С.	Низкий	Средний	средний	Средний
15	Полина С.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
16	Богдан С.	Средний	Низкий	высокий	средний
17	Ольга С.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
18	Евгений Т.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
19	Артем У.	Низкий	Низкий	высокий	Низкий
20	Святослав Ф.	Низкий	Средний	Очень высокий	Средний
21	Тимур Х.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
22	Кирилл Ш.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
23	Алёна Я.	Низкий	Низкий	средний	Низкий
24	Елена А.	низкий	низкий	высокий	Средний
25	Светлана П.	Низкий	средний	высокий	низкий

Приложение Д

Таблица 4 - Результаты тестирования по методике «Перепутанные линии» учащихся младшего школьного возраста

	Ф.И.	Всего ответов	Правильные ответы	Балл по методике	П (показатель прод.)	Уровень устойчивости внимания в %
1	Ирина А.	11	8	2	1312	32%
2	Борис Б.	5	2	1	5250	8%
3	Анна Г.	12	11	2	955	44%
4	Артем Г.	6	4	1	2625	16%
5	Анастасия Д.	13	7	1	1500	28%
6	Егор Е.	12	6	1	1750	24%
7	Анастасия К.	12	10	2	1050	40%
8	Олег Л.	13	12	3	875	48%
9	Мария М.	6	2	1	5250	8%
10	Алексей М.	5	3	1	3500	12 %
11	Александр М.	8	4	1	2625	16%
12	Прохор О.	10	1	1	10500	4%
13	Василий П.	8	6	1	1750	24%
14	Екатерина С.	13	10	2	1050	40%
15	Полина С.	10	7	1	1500	28%
16	Богдан С.	5	5	1	2100	20%
17	Ольга С.	16	10	2	1050	40%
18	Евгений Т.	18	15	4	700	60%
19	Артем У.	8	6	1	1750	24%
20	Святослав Ф.	10	9	2	1166	36%
21	Тимур Х.	8	6	1	1750	24%
22	Кирилл Ш.	16	11	2	955	44%
23	Алёна Я.	5	2	1	5250	8%
24	Елена А.	6	2	1	5250	8%
25	Светлана П.	5	3	1	3500	12%

Приложение Е

Таблица 5 - Результаты тестирования по методике Пьерона-Рузера учащихся младшего школьного возраста

	Ф.И.	Число обработанных фигур	Ранг по методике	Уровень развития переключаемости внимания	Примечание
1	Ирина А.	78	3	средний	
2	Борис Б.	80	3	средний	
3	Анна Г.	43	3	средний	
4	Артем Г.	96	2	высокий	
5	Анастасия Д.	95	2	высокий	
6	Егор Е.	75	3	средний	
7	Анастасия К.	80	3	средний	
8	Олег Л.	95	2	высокий	
9	Мария М.	88	3	средний	
10	Алексей М.	96	2	высокий	
11	Александр М.	73	3	средний	
12	Прохор О.	76	3	Средний	
13	Василий П.	80	3	средний	
14	Екатерина С.	80	3	средний	
15	Полина С.	90	3	средний	
16	Богдан С.	95	2	высокий	
17	Ольга С.	78	3	средний	
18	Евгений Т.	75	3	средний	
19	Артем У.	99	2	высокий	
20	Святослав Ф.	100	1	Очень высокий	
21	Тимур Х.	80	3	средний	
22	Кирилл Ш.	80	3	средний	
23	Алёна Я.	75	3	средний	
24	Елена А.	96	2	высокий	
25	Светлана П.	94	2	высокий	

Приложение Ж

Таблица 6 - Результаты тестирования по методике «Запомни и проставь точки» учащихся младшего школьного возраста

	Ф.И.	Показатель точности восприятия кол карточек / %	Концентрация внимания кол карточек / %	Количество максимальных точек, при котором выполнены задания	Уровень развития объема внимания
1	Ирина А.	8 / 53	4/27	4	Низкий
2	Борис Б.	12/ 80	4/ 27	8	Низкий
3	Анна Г.	11/ 73	3/ 20	4	Низкий
4	Артем Г.	12/ 80	6/ 40	8	Низкий
5	Анастасия Д.	11/ 73	5/ 33	5	Низкий
6	Егор Е.	7/ 46	4/ 27	4	Низкий
7	Анастасия К.	11/ 73	9/ 60	8	Средний
8	Олег Л.	6/ 40	2/ 13	5	Низкий
9	Мария М.	14/ 93	12/ 80	8	Высокий
10	Алексей М.	5/ 33	4/ 27	5	Низкий
11	Александр М.	13/ 87	9/ 60	8	средний
12	Прохор О.	11/ 73	6/ 40	5	Низкий
13	Василий П.	7/ 46	4/ 27	5	Низкий
14	Екатерина С.	10/ 67	8/ 53	6	Средний
15	Полина С.	5/ 33	4/ 27	4	Низкий
16	Богдан С.	13/ 87	6/ 40	6	Низкий
17	Ольга С.	4/ 27	1/ 7	3	Низкий
18	Евгений Т.	7/ 46	3/ 20	4	Низкий
19	Артем У.	4/ 27	1/ 7	3	Низкий
20	Святослав Ф.	11/ 73	8/ 53	8	Средний
21	Тимур Х.	12/ 80	5/ 33	6	Низкий
22	Кирилл Ш.	10/ 67	4/ 27	4	Низкий
23	Алёна Я.	8/ 53	5/33	5	Низкий
24	Елена А.	7/46	4/27	4	низкий
25	Светлана П.	10/67	8/53	8	средний

Конспекты дополнительных занятий для психолога

Занятие 1

Ход занятия

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята! Я Вас очень рада видеть сегодня на наших занятиях. Сегодня первый день наших занятий, они будут очень увлекательные и интересные. Надеюсь, у вас хорошее настроение и вы готовы к нашим занятиям!

- Дети: да.

2. Основная часть. Игровой блок.

Упражнения «Колечко»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение "Послушать тишину"

Цель: формирование произвольной регуляция собственной деятельности. Сидя на полу, закрыть глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

Упражнение с правилами "Костер"

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде "жарко" дети должны отодвинуться от "костра", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру", по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать в ладоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

Упражнение "Море волнуется...".

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Отомри!" упражнение продолжается.

4. Заключительный блок. Релаксация.

Упражнение на релаксацию "Поза покоя"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего

покая произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряжение...

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Занятие 2

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята. Очень рада видеть вас снова. Я надеюсь, вы готовы к нашему занятию.

2. Основная часть. Игровой блок.

Упражнение растяжка "Лучики"

Цель: расслабление тела

Сидя на полу, поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;
- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

Дыхательное упражнение

Сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

Глазодвигательное упражнение

Сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Упражнение "Кулак-ребро-ладонь"

Цель: развитие мелкой моторики рук

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение "Колечко"

Цель: развитие мелкой моторики рук

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение "Колпак мой треугольный"

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:

"Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово "колпак", заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове). Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладошкой по голове) и "мой" (показать рукой на себя). При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: "колпак", "мой" и "треугольный" (изображение треугольника руками).

Упражнение «Каляки-маляки»

Цель: повышение развития устойчивости внимания

Нужно нарисовать бессмыслицу, то есть не думать какие цвета использовать, как они между собой сочетаются, что именно рисовать. По завершению следует оценить и осмыслить результат, возможно, будет просматриваться какой-то персонаж, образ или сюжет. На основании этого рисунок можно дорисовать и затем уже описать

3. Заключительная часть. Релаксация.

Релаксация «Кулачки»

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем.

(Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

Занятие 3

Ход занятия

1. Организационный момент.

- Добрый день, мальчики и девочки! Я очень рада видеть вас, и хочу уже начать работу!

2. Основная часть. Игровой блок.

Упражнение растяжка

Цель: расслабить тело

Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью

тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и "волне" его дыхания можно легко определить "зажатые" места.

Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или "размять" икры ног и т.д.

Дыхательное упражнение

Сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Глазодвигательное упражнение

Сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Упражнение «Найди отличия»

Цель: способствовать развитию переключения внимания

Детям в раздаточном материале имеется два готовых рисунка, им необходимо найти отличия, выделив их карандашом или ручкой.

Упражнение "Лезгинка"

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Релаксация "Олени"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук

Инструктор: "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза

Занятие 4

Ход занятия

1. Организационный момент.

- Здравствуйте! Я вижу, что у вас отличное настроение. На это прекрасной ноте мы и начнем наше сегодняшнее занятие.

2. Основная часть. Игровой блок.

Упражнение "Движение"

Цель: формирование двигательной памяти.

Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

Упражнение "Черепашка"

Цель: развитие двигательного контроля.

Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

Упражнение "Чайничек с крышечкой"

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля.

Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

"Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней).

Крышечка (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

Крышечка - шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке - дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идете - дырочка,

Дырочка в шишечке,

Шишечка крышечка,

Крышечка - чайничек".

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на "Гу-гу-гу", жесты сохраняются: "Гу-гу-гу - крышечка и т.д."

Упражнение "Ухо-нос"

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

3. Заключительная часть. Релаксация.

Релаксация "Кулачки"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (сжать пальцы).

Пальчики сильней сжимаем -

Отпускаем, разжимаем.

(Легко поднять и уронить расслабленную кисть.)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

Занятие 5

Ход занятия

1. Организационный момент

- Добрый день, ребята. Я хочу увидеть, как вы улыбаетесь. Ну вот, в нашем классе стало светлее от ваших улыбок. Теперь начнем занятие.

2. Основная часть. Игровой блок.

Упражнение с правилами "Костер"

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде "жарко" дети должны отодвинуться от "костра", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру", по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать в ладоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

Упражнение "Чаша доброты" (визуализация)

Цель: эмоциональное развитие.

Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

Упражнение "Визуализация цвета"

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Детям предлагается заполнить мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

Дыхательное упражнение

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

Глазодвигательное упражнение

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Упражнение «Копировальщики»

Цель: развитие мелкой моторики рук

Школьникам предлагается без ошибок переписать следующие строчки:

- аммадда береюре аввамава ессанессас деталлата ;
- етальтаррс усокгата енажлобы клатимори лиддозока ;
- миноцапримапавотил щонеркапридюракеда куфтироладзлоекунм

3. Заключительная часть. Релаксация.

Релаксация "Поза покоя"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движение,

Исчезает напряжение...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

Занятие 6

Ход занятия

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, мальчики и девочки. Рада вас снова видеть, начнем наше занятие.

2. Основная часть. Игровой блок.

Упражнение на развитие слухового внимания

Это хорошо знакомые нам арифметические диктанты, однако смысл упражнения заключается в том, что каждое задание состоит из нескольких действий. Учитель может дать такую установку: «Сейчас я буду вам читать арифметические задачи. Вы должны решить их в уме. Получаемые вами числа также надо держать в уме. Результаты вычислений запишите только тогда, когда я скажу: «Пишите!». Само содержание задач зависит от возраста детей, их подготовленности и программного материала.

Задание: Даны два числа 54 и 26. Ко второй цифре первого числа прибавьте вторую цифру второго числа и полученную сумму разделите на первую цифру второго числа. Пишите!

Упражнения на развитие устойчивости и переключения внимания.

Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, медведь, вилка и т.д. Малыш внимательно слушает и хлопает в ладоши тогда, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. Если малыш сбивается, повторите игру с начала.

В другой раз предложите, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда услышит слово, обозначающее растение. Затем объедините первое и второе задания, т.е. малыш хлопает в ладоши, когда слышит слова, обозначающие животных, и встает при произнесении слов, обозначающих какое-либо растение. Такие и подобные им упражнения развивают внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а, кроме того, расширяют кругозор и познавательную активность ребенка. Хорошо проводить такие игры с несколькими детьми, желание, азарт и приз победителю сделают их еще более увлекательными.

Упражнение "Лезгинка"

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Упражнение "Что изменилось?"

Цель: развитие наблюдательности

Ведущий вызывает одного ребенка и предлагает запомнить внешний вид каждого участника игры. На это дается 1-2 минуты. После этого ребенок отворачивается или выходит в другую комнату. Оставшиеся

участники игры вносят мелкие изменения в костюм или прическу: можно приколоть значок или, наоборот, снять его, расстегнуть или застегнуть пуговицу, поменяться друг с другом местами, изменить прическу и т.д. Затем запоминавший должен назвать те изменения в костюмах товарищей, которые ему удалось заметить.

Если же у вас нет возможности собрать большую компанию, можно видоизменить эту увлекательную игру: разложите на столе перед ребенком 10 предметов, попросите его отвернуться и в этот момент поменяйте расположение предметов. Затем предложите ответить, что же изменилось.

2. Заключительная часть.

Релаксация "Олени"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Инструктор: «Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышитесь легко, ровно, глубоко».

Занятие 7

Ход занятия

1. Организационный момент.

- Добрый день, мой дорогие ученики! Давайте начнем наше занятие.

2. Основная часть. Игровой блок.

Упражнение «Раскрась вторую половинку»

Цель: развитие концентрации внимания.

Нужно приготовить несколько наполовину раскрашенных картинок. И ребенок должен раскрасить вторую половину картинки точно так же, как раскрашена первая половина. Это задание можно усложнить, предложив ребенку вначале дорисовать вторую половину картинки, а затем ее раскрасить. (Это может быть бабочка, стрекоза, домик, елка и т.д.).

Растяжка «Лучики»

Цель: поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;
- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;
- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

Дыхательное упражнение

Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

Глазодвигательное упражнение

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

Релаксация «Кулачки»

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук..

Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.

Занятие 8

Ход занятия

1. Организационный момент.

- Добрый день, девочки и мальчики! У нас с вами сегодня последнее занятия! Ура! Мы все большие молодцы! Давайте же начнем занятие.

2. Основная часть. Игровой блок.

Упражнение растяжка

Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание. Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности - правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и "волне" его дыхания можно легко определить "зажатые" места.

Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например сделать несколько медленных круговых движений головой или "размять" икры ног и т.д.

Упражнения на развитие концентрации внимания и самоконтроля

«Корректирующая проба»: суть приёма в том, что ребёнку предлагают находить и вычёркивать определённые буквы в печатном тексте. В качестве

материала можно использовать газетные вырезки, старые ненужные книги и т.п.

Упражнение «Ладшки»

Цель: развитие устойчивости внимания

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

2. Заключительная часть.

Релаксация "Поза покоя"

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряжение...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

Всем большое спасибо, что были на занятиях и активно принимали участие!

Список литературы:

1. Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. – М., 1999.
2. Белоусова Е.Д., Никанорова М.Ю. Синдром дефицита внимания/гиперактивности.
3. Брызгунов И.П. Непоседливый ребенок, или все о гиперактивных детях / И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001, 2002. – с. 93 - (Мой ребенок). - Лит.: с. 91-93.
4. . Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Дефицит внимания с гиперактивностью у детей. - М.: Медпрактика, 2002. – с.128.
5. Волкова Т. Н. Развитие памяти и внимания. - М., 2000.
6. Выготский Л.С. Развитие высших форм внимания в детском возрасте // Хрестоматия по вниманию. — М., 1976. — С. 186.
7. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте. // Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – М.: Эксмо, 2004. – 512 с.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, Люкс, 2005. – 671 с.
9. Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л. Экспериментальное формирование внимания. – М., 1974.
10. Гальперин П. Я. К проблеме внимания. Хрестоматия по психологии. – М., 1987. – С. 169-175.
11. Гоноблин Ф. Н. Внимание и его воспитание. – М., 1972.
12. Грицкевич И.Д. Трудности обучения письму и чтению гиперактивных детей: Родительское собрание в 1 классе / И.Д. Грицкевич // Начальная школа. - 2011. - № 7. -С.28-32.
13. Григоренко Е.Л. Генетические факторы, влияющие на развитие девиантных форм детского поведения // Дефектология. 1996. №3.
14. Гамезо М.В. и др. Старший дошкольник и младший школьник: психодиагностика и коррекция развития / Гамезо М.В., Герасимова В.С., Ор-

- лова Л.М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МО-ДЭК», 1998. – 256 с. – (Серия «Библиотека школьного психолога»).
15. Гонина О.О. Психология младшего школьного возраста. – М.: Флинта, 2015. – 255 с.
 16. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / О.Б. Дарвиш; Под ред. В.Е. Ключко. - М.: КДУ, Владос-Пр., 2013. - 264 с.
 17. Дерябин В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность: Психофизиологические очерки. — М.: ЛКИ, 2016. – С. 202.
 18. Джеймс У. Внимание: Хрестоматия по вниманию. М., 1976 г.
 19. Добрынин Н.Ф. Произвольное и непроизвольное внимание: учёные записки МГПИ им. В.И. Ленина. – М., 1958.
 20. Добрынин Н. Н. Воспитание внимания: хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / под ред. И. И. Ильёсова, В. Я. Ляудис— М.: Изд-во Моск. ун-та. 1980.
 21. Дроздова В.А. Основные свойства внимания и возможности их эффективного использования в современных условиях. //Психология, социология и педагогика. — 2014. — № 2, Рубрика: Психология.
 22. Дубровиной И.В. Рабочая книга школьного психолога, Просвещение, 1991 г.
 23. Дубровиной И.В., М.И. Лисиной. Возрастные особенности психического развития детей. - М., 1982.
 24. Доценко Е.В. Психодиагностика детей (методики, тесты, опросники). – Волгоград, 2007.
 25. Занков Л.В. Внимание. - М., 2011. –С.198.
 26. Заваденко Н.Н. Как понять ребенка: дети с гиперактивностью и дефицитом внимания. - 2-ое изд. - М.: «Школа - Пресс 1», 2001. – с.97.
 27. Заваденко Н.Н., Факторы для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей, Мир психологии №1, М., 2000 г.
 28. Истомина З.М. Развитие внимания. - М.: Просвещение, 2012. –С.120.

29. Леонтьев А.Н. Хрестоматия по вниманию. – М.: Издательство Московского Университета, 1976. – С. 296.
30. Леонтьев А.Н. Развитие внимания. - М., 2011 –С.278.
31. Лункина Е.Н. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / Е.Н. Лункина // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением. - 2008. - № 3 (45). -С.70-73.
32. Лурия А. Р. Внимание и память. – М., 1975.
33. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивным, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.: Генезис, 2000.
34. Ляудис Н.В. Внимание в процессе развития. - М.: Владос, 2011. –С.145.
35. Максимова А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – с.224.
36. Мальцева К.П. Развитие внимания школьника. - М.: АПН, 2010. –С.261.
37. Моница Г.Б. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая Помощь. Монография. — СПб.: Речь, 2007. — 186 с.
38. Мухина В.С., Возрастная психология, М., Академа, 2000 г.
39. Немов Р.С., Психология, в 3 т., т.1, М.,1998.
40. Немов Р.С., Психология: Учеб. Для студ. Высших пед. Учеб. Заведений: в 3 кн.: кн.3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
41. Осипова А.А. Диагностика и коррекция внимания: Progr. для детей 5-9 лет / А.А. Осипова, Л.И. Малашинская. - М.: ТЦ Сфера, 2001, 2004. – с.104.
42. Обухова А.С. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для бакалавров / Под ред. Обухова А.С. –М.: Юрайт, 2014. – 583с.
43. Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. (сост.) Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педаго-

- гических вузов. Учеб.пособие. — М.: Издательство "Институт практической психологии", 1996.
- 44.Рибо Т. Психология внимания // Хрестоматия по вниманию. — М., 1976
- 45.Рудик П.А. Психология. - М.: Просвещение, 2010. –С.345.
- 46.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии . – СПб.: Питер, 2008. – 713 с.
- 47.Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. – М., 2008.
48. Узнадзе Д.Н. Теория установки. – Москва-Воронеж, 1997.
49. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. – М.: Учпедгиз, 1945.- С.416.
- 50.Фопель К.Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. -М.,1998.
51. Халецкая О. В. Синдром дефицита внимания и гиперактивности в детском возрасте / О.В. Халецкая – Нижний Новгород, 2005. – 129 с.
- 52.Чистякова М.М., Психогимнастика, М., Просвещение, 1990 г.
53. Шевченко Ю.С. Коррекция поведения детей с гиперактивностью и психопатоподобным синдромом. - Самара, 1997.
54. Шванцара Й. Познавательные процессы // Шванцара Й. и колл. Диагностика психического развития. - Прага: Авиценум, 1978. – С.182-184.