



# Занятие №1

## Развитие внимания

- **Практические приготовления**
- Подготовь поверхность на рабочем столе
- Приготовь лист (будет здорово если у тебя появится альбом для занятий)
- Карандаш или ручку
- Сядь свободно, потянись и улыбнись
- Включи показ презентации на весь экран
- Засеки 20 минут (то что не успел доделать сегодня- сделай завтра в тоже время)
- Переходи к следующему слайду



## Тренировка перед занятием

- **Ухо –нос**

Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

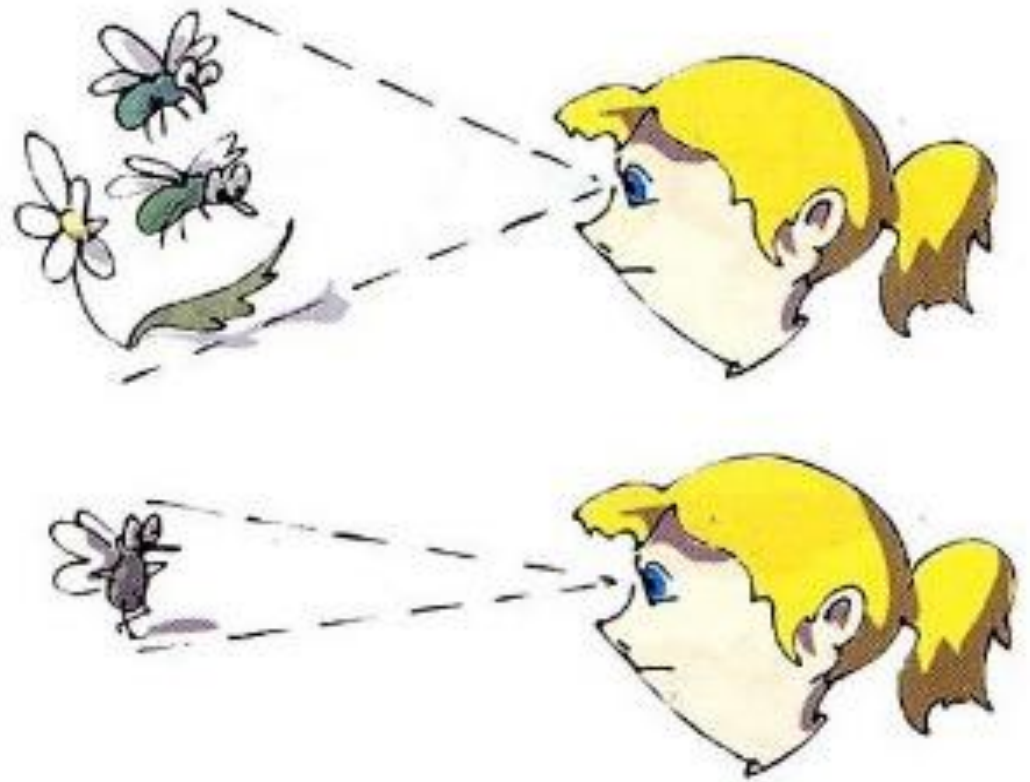
- **Колечко**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.



# Задание №1

## Объём внимания



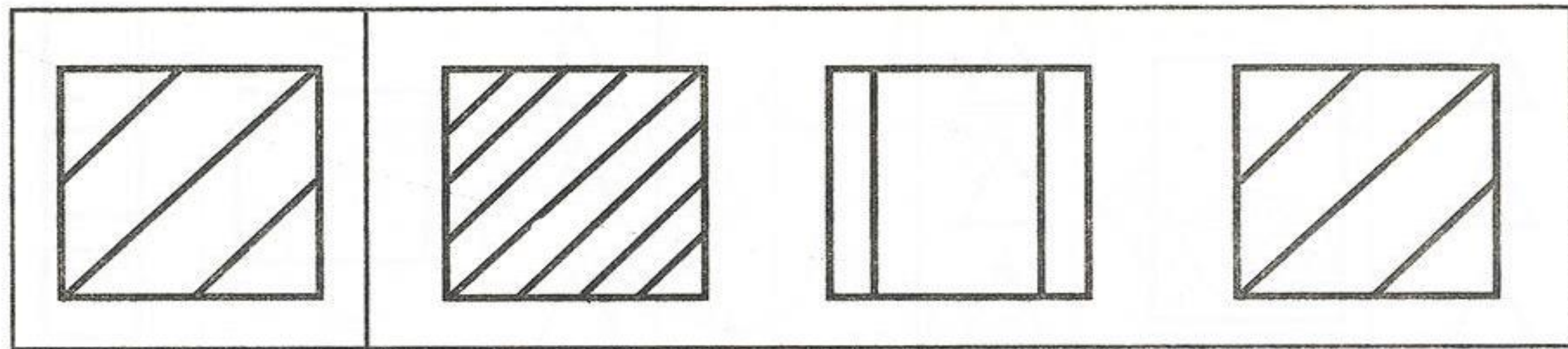
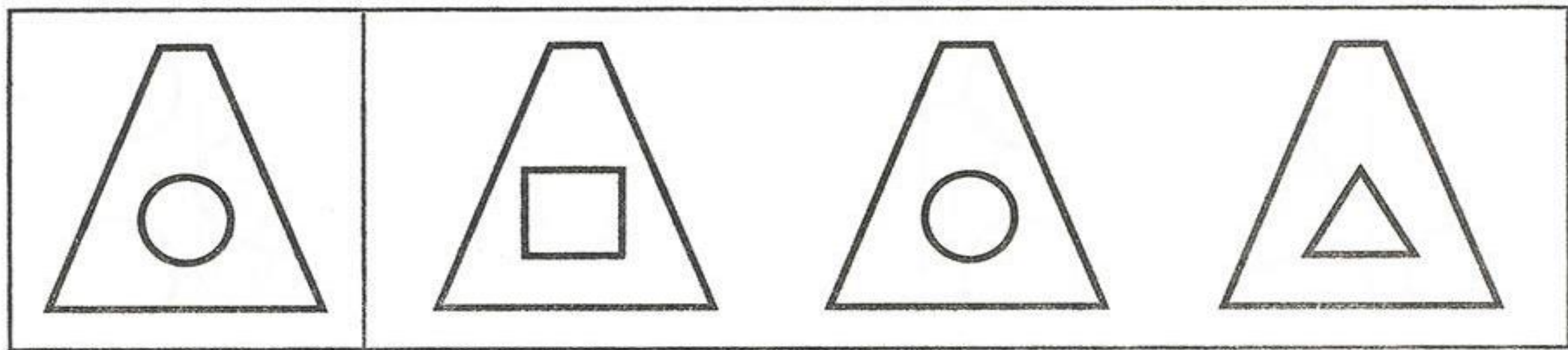
- Сколько объектов ты можешь запомнить одновременно – таков и объём внимания!
- Объем можно увеличить, если тренировать его!

## Правила задания №1

1. Посмотри на следующий слайд 15 секунд (засеки таймер на телефоне)
2. Запомни объекты на слайде
3. Когда переключишь презентацию на следующий слайд. Запиши на своем листе, что ты запомнил. И переходи к следующему слайду

**КУРУЛАБУСИ**

**6 8 9 2 1 9 4 8 2 9**





**ЗЭФЙТЯЖЁНЪ**

**0 A 1 P 4 T 3 Д 8 Ы**



## Задание №2

# Концентрация внимания

- **Представь, что ты кидаешь шар в кольцо.**
- **Ты сконцентрирован только на мишени, шаре и руке что его держит. Шум, свет, холод, жара и мысли– тебя не отвлекают!**

# Тренировка!

- Приготовь из бумаги шары, сделай кольцо – оно может быть, чем угодно!
- Приготовился? Закинь 10 шаров в корзину!
- А теперь приступай к выполнению задания.



Запиши эти предложения на свой лист.

1. Дормирк грнормрикар рсрторрит дралрекро в лресрру.
2. У гыномыика ыимеыниыны.
3. К ныемыу спеышыат гыосыти.
4. Вчочт счовчушчка счлеччтела чс вечткчич и полетчечла к дчомикчу.
5. Кмромт выммшемл раном и дмолмго шёмл мпо трмопимнкме.

# Тренировка!

- **Закинь в мишень 5 шаров!**



- Из первого предложения, которое ты написал, вычеркни букву «**Р**»;
- Из второго предложения, которое ты написал, вычеркни букву «**Ы**»;
- Из третьего предложения, которое ты написал, вычеркни букву «**Ч**»;
- Из четвертого предложения, которое ты написал, вычеркни букву «**М**»

- **Прочитай весь текст.**
- **А ты догадался, что это были замаскированные предложения?  
Запиши их!**

# Задание №3 Распределение внимания



**Если ты можешь разговаривать с соседом по парте и одновременно слушать учителя – то тогда ты умеешь распределять внимание.**

**Распределение внимания — это способность одновременно концентрироваться на нескольких объектах**



- **Чтобы выполнить задание, тебе нужен помощник.**
- Прочитать рассказ
- Во время чтения отстучать от 5 до 10 раз

# Тебе нужно слушать рассказ и считать удары.

## • ДВА ТОВАРИЩА

Шли по лесу два товарища, и выскочил на них медведь. Один бросился бежать, влез на дерево и спрятался, а другой остался на дороге. Делать было ему нечего — он упал наземь и притворился мертвым.

Медведь подошел к нему и стал нюхать: он и дышать перестал. Медведь понюхал ему лицо, подумал, что мертвый, и отошел. Когда медведь ушел, тот слез с дерева и смеется:

— Ну что, — говорит, — медведь тебе на ухо говорил?

— А он сказал мне, что плохие люди те, которые в опасности от товарищей убегают.

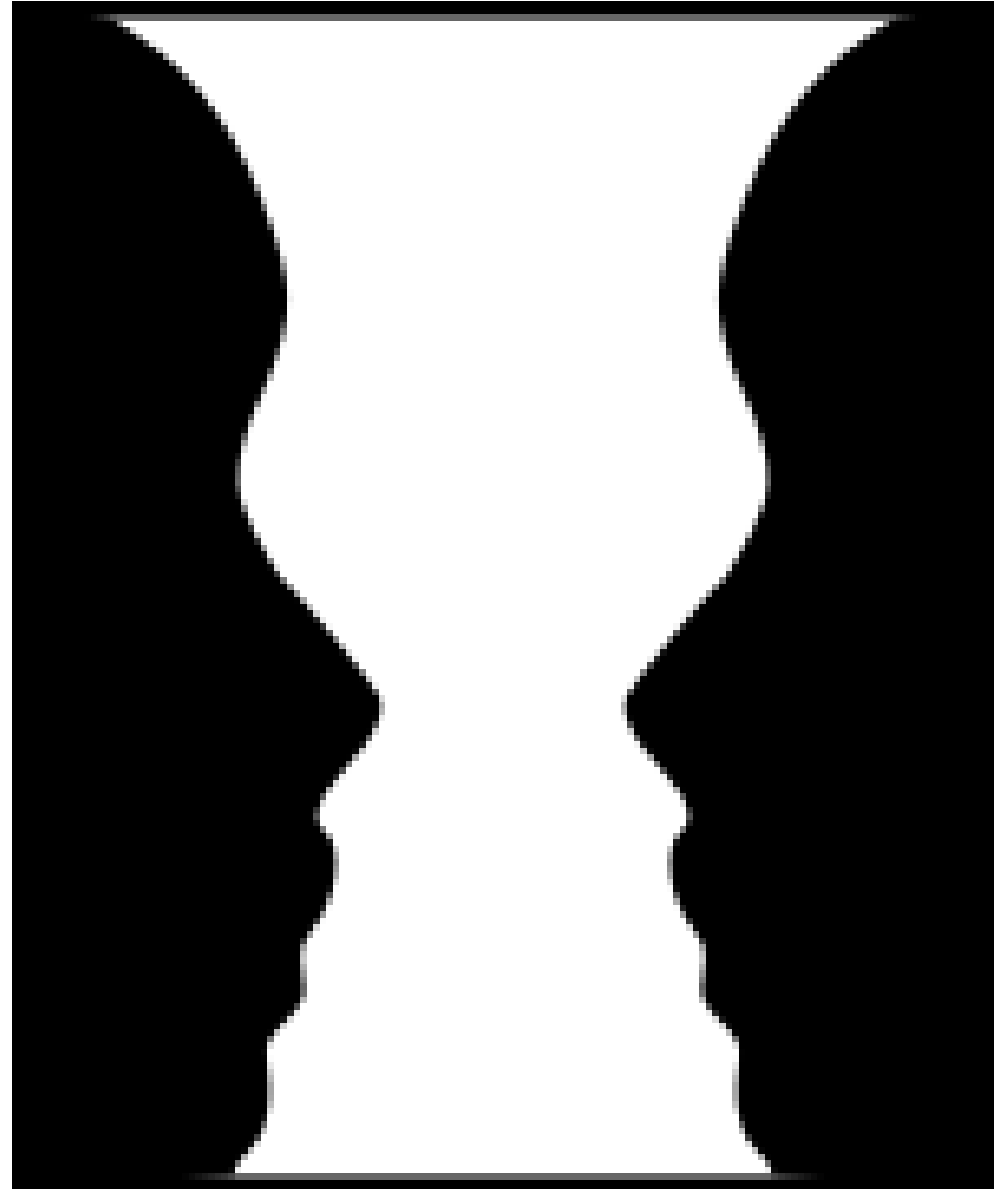
Сколько было ударов?

О чем был рассказ?

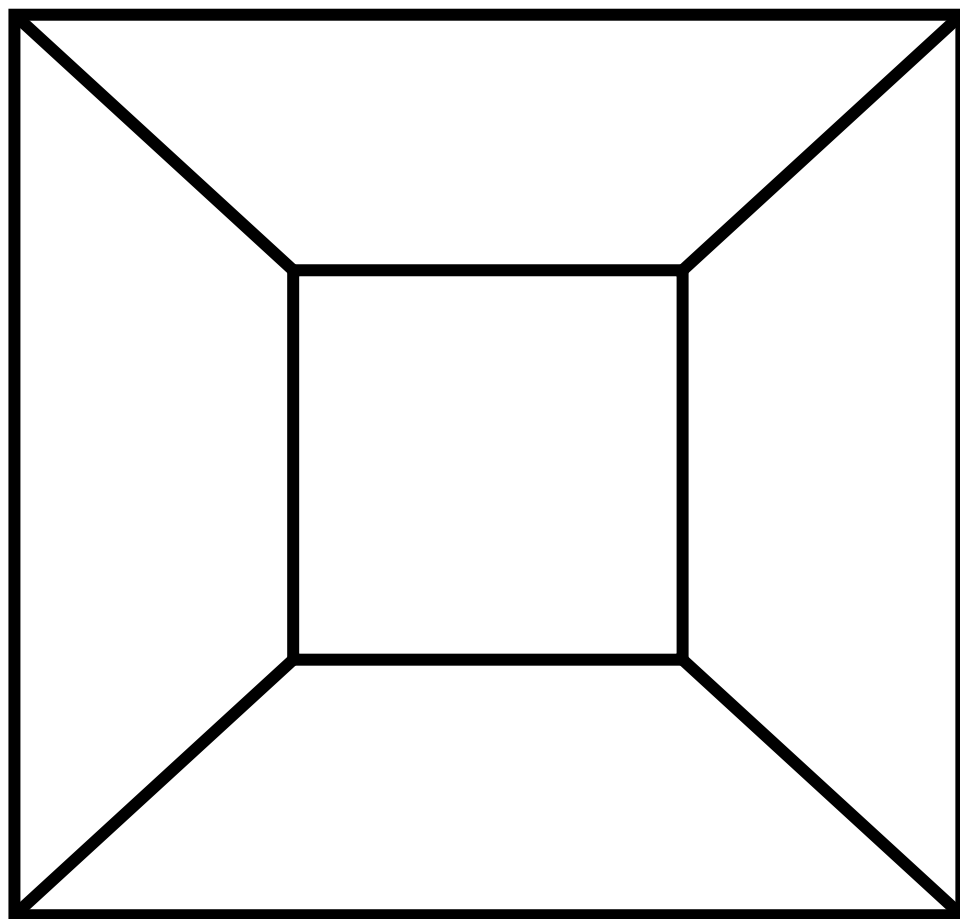
Эффективно ли разговаривать на уроке и понимать учителя?

# Задание №3 Переключение внимания

- Ты можешь переключать внимание с одного объекта на другой.
- Посмотри на картинку, что ты видишь?



Смотри на эту картинку в течении 1й минуты. Что ты видишь?



Здесь можно увидеть 3 картины

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

**Для того, чтобы научиться переключать внимание, потренируйся на таблице.**

Сначала находишь меньшее красное число (это 1), за тем находишь большее черное число (это 25), досчитай все цифры до конца поочередно.

**красные** – черные – **красные** -черные

Красные считаешь от меньшего к большему

Черные считаешь от большего к меньшему

Нужно называть цвета

Время начала  минут  секунд

зеленый	красный	зеленый	синий	желтый
синий	красный	красный	зеленый	желтый
красный	желтый	красный	зеленый	синий
желтый	синий	зеленый	синий	красный
красный	красный	синий	зеленый	желтый
зеленый	красный	желтый	синий	зеленый
синий	синий	желтый	желтый	зеленый
зеленый	синий	зеленый	желтый	красный
зеленый	желтый	красный	желтый	синий
синий	красный	синий	желтый	зеленый

Время окончания  минут  секунд

Продолжительность  минут  секунд

# Ты прошел занятие!

- Твое внимание поднялось на новый уровень

