

# Упражнения на тренировку внимания

## ■ «Сосчитай до 10»

На листе бумаги предварительно пишутся вразбивку числа от 1 до 10, можно до 20. Ребенок под присмотром взрослого ищет цифры от 1 до 10 по порядку. При этом засекается время. Это упражнение тренирует внимание и восприятие. Его можно повторять не один раз, постоянно улучшая результат. Цветными фломастерами или карандашами можно раскрасить зверей. Спросите обязательно у своего ребенка дикие это животные или домашние, как они живут, чем питаются, и как они ведут себя в зимнее время года.

## ■ «Найди игрушку»

Несколько игрушек (до 10) может быть расставлено в комнате так, чтобы не бросались в глаза. Вы, облюбовав какую-либо игрушку, начинаете рассказывать, какая она, что может делать, какого цвета, какой формы, какой величины. Ребенок может задавать вопросы, а затем отправляется на поиски этой игрушки. Потом роль ведущего может сыграть сам ребенок.

## ■ «Будь внимателен»

Заранее договоритесь с ребенком, что по команде «Зайчики» — надо прыгать, «Лошадки» — скакать, «Раки» — пятиться, «Птицы» — махать руками, «Аист» — стоять на одной ноге. Играет музыка, малыш выполняет различные танцевальные движения, но по команде, например: «Зайчики», принимаются прыгать, то есть действовать так, как договорились перед игрой. Если вы тоже будете принимать участие в игре, то можно немного запутать своего ребенка, выполняя другое движение.

## ■ «Наоборот»

Вы показываете движения ребенку, а он повторяет эти движения (покрутить руками фонарики, потянуться, сделать вращательные движения головой и т.п.) показывает обратные движения (если руки вверх, то дети должны опустить руки; голова вправо, дети должны наклонить влево и т.п.) повторяет все кроме запрещенного, это движение надо выполнять наоборот (например, поднимать руку когда вы опускает ее).

## ■ «Ищи безостановочно»

По команде ребенок должен увидеть и назвать вокруг себя возможно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, или одинаковой формы, или из одного материала и т.п.). Можно усложнить задание, дав несколько признаков одновременно.

■ «Попугайчики»

Вы произносите слова или имитируете голоса животных. «Попугайчик» повторяет слова и голоса с такой же интонацией, как и у вас.

■ «Четыре стихии»

Если вы произносите слово «земля», ваш ребенок должен опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращения руками в локтевых суставах.

НАЧАЛИ!