Упражнение 1

1. Возьмите два фломастера.

2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.

3. Теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.

4. Система оценивания:

* меньше 5 — плохо;
* 5-7 —средне;
* 8-10 — хорошо;
* больше 10 — отлично.

Упражнение 2

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

* запомнили менее 5 деталей — плохо;
* запомнили от 5 до 9 деталей — хорошо;
* запомнили более 9 деталей — отлично.

## Упражнение 3

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.

2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.

3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.

4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.

5. Закройте глаза.

6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

## Упражнение 4

1. Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.

2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.

3. Увеличивайте количество предметов.

Упражнение 5

1. Предложить ребёнку список слов и попросить разбить его на группы по какому-нибудь признаку.
2. Попросить сочинить историю, объединяющую слова группы.

Упражнение 6

Дать ребёнку пары слов, абсолютно не связанные между собой, попросить сочинить из них предложение, связывающее их. Например, «собака – чай» и «Собака не пьёт чай».

Упражнение 7

Найди ошибки :

  Примеры текстов, предлагаемых детям для обнаружения в них ошибок:

         "На Крайнем Юге нашей страны не росли овощи, а теперь растут. В огороде выросло много моркови. Под Москвой не разводили, а теперь разводят. Бешал Ваня по полю, да вдруг остановился. Грчи вют гнезда на деревьях. На повогодней елке висело много игрушек. Грачи для птенцов червей на пашне. Охотник вечером с охоты. В тетрати Раи хорошие отлетки. Нашкольной площадке играли дети. Мальчик мчался на лошади. В траве стречет кузнечик. Зимой цвела в саду яблоня".

«Старые лебеди склонили перед ним гордые шеи. Зимой в саду расцвели яблони. Взрослые и дети толпились на берегу. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня. В ответ я киваю ему рукой. Солнце доходило до верхушек деревьев и пряталось за ними. Сорняки шипучи и плодовиты. На столе лежала карта нашего города. Самолет сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне на машине» (Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л., 1974).

Работа проводится следующим образом. Каждому учащемуся дается отпечатанный на листочке текст и сообщается инструкция: «В тексте, который вы получили, есть разные ошибки, в том числе и смысловые. Найдите их и исправьте». Работа самостоятельно, на выполнение задания отводится определенное время.

После выполнения задания необходимо подсчитать количество ошибок, допущенных ребенком.

Не исправлено 1 – 2 ошибки  высший уровень внимания;

  3 – 4 ошибки средний;

 не увидено 5 и более ошибок  низкий.

**Игры**

* **«Жук»**

 По полю,  расчерченному  на клеточки  ползает жук. Жук двигается по команде. Он может двигаться вниз, вверх, вправо, влево. Я  диктую детям ходы, они передвигают  по полю жука в нужном направлении. Делают это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя!

* **Пуговица**

Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - разделенное на клетки. Начинающий игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц. Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее.

**«Кодирование» слов с помощью цифр.** Каждой букве соответствует своя цифра.

Например : зашифровать слова МЕТРО, ТОРТ.

Н  М  Е  Т  Р  А  Л  О  С

1   2    3  4  5   6  7   8   0

23458 ,  4854

-прочитать полученные числа ;

- заменить их суммой разрядных слагаемых ;

- назвать общее число сотен, десятков и т.д. ;

- узнать, на сколько первое число больше второго.

**Игра « Заметь всё»**

1. Дан ряд чисел: 4, 5, 7, 8, 9, 1, 3, 2. Дети в течение 6–10 секунд смотрят на них. Затем карточки с числами закрываю и задаю вопросы:

Какие цифры вы запомнили?

Назови соседей .

Сколько всего цифр выставлено на наборном полотне?

Какие две первые?

Три последние?

1. Похожие упражнения  можно предложить с предметными картинками, геометрическими фигурами.

**«Мой любимый фрукт»**

Упражнение позволяет ведущему создать рабочий настрой в группе, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

**«Не собьюсь»**

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания

Психолог предлагает следующие задания:

считать вслух от 1 до 31, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь…»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - \_черта замещает числа, которые нельзя произносить).

**«Наблюдательность»**

Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

**«Летает – не летает»**

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

**«Ладошки»**

Упражнение на 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.