Игры для развития концентрации внимания.

«Что изменилось?»

Посмотрите на письменный или кухонный стол. Если там порядок наведите временный беспорядок. Затем отвернитесь и постарайтесь как можно точнее воспроизвести всё то, что было на столе, как располагались предметы относительно друг от друга. Хорошо, если вы попытаетесь это записать, а если умеете то и зарисовать. Теперь попросите кого-нибудь внести изменения в расположение вещей на столе или же убрать со стола (или наоборот, положить) какой -нибудь предмет. Посмотрите на стол и попробуйте без долгих размышлений ответить что изменилось. Вы можете увеличивать количество предметов на столе, убирать большее количество предметов (когда из 30 предметов убирают пять, их уже довольно трудно определить). Можно играть на скорость ( кто быстрее назовёт убранный предмет).

 «Одновременные дела»

Упражнение выполнять одновременно с любым другим делом,при осуществлении которого ваши руки свободны, например с кем-то разговаривая, слушая интересную программу по радио, смотря телевизор или читая газету. Вам необходимо одновременно с основным делом рисовать ( не глядя на бумагу) поочерёдно крестики и нолики. Ваша задача- нарисовать как можно больше крестиков и ноликов ( хорошая скорость два элемента в секунду) и постараться не ошибиться в очерёдности крестиков и ноликов. Вы можете усложнять и это задание. Например, попробовать рисовать поочерёдно один крестик и два нолика и тоже постараться не сбиться. Через пять минут начните писать наоборот: два крестика и один нолик и т. д. ( три на три, два на три). Попробуйте рисовать крестики и нолики аккуратно или определённого размера, либо, например , нолик рисовать левой рукой, а крестик правой или наоборот. Рисование крестиков и ноликов можно заменить написанием цифр- это уже сложнее. Вариантов много, но задача одна –научиться распределять внимание между несколькими делами, выполняемыми одновременно.

«Запретная цифра»

Дети стоят по кругу. Выбирается «запретная цифра» , например 5, вместо произнесения которой участник хлопает в ладоши .Игра начинается, когда первый ребёнок говорит »один», следующий продолжает счёт –и так до пяти. вместо цифры пять следующий участник хлопает в ладоши, сказавший число с цифрой пять выбывает из игры.