

**Выписка из протокола № 2
заседания методического совета
Методического центра управления образования Акмолинской области
от «18» декабря 2025 г.**

Тема заседания методического совет: «Выявление и преодоление методических дефицитов в организации деятельности методической службы области как фактор повышения профессионального мастерства педагогов»

Вопрос № 4: Методические материалы педагогов инклюзивного образования

Вопрос № 5: Рассмотрение сборника материалов IV Республиканской научно-практической конференцию (с международным участием) «Инклюзивное образование в свете новой парадигмы инклюзивного образования: инклюзивная политика, инклюзивная практика, инклюзивная культура» под общей редакцией Ибраева Марата Умербаевича, председателя Координационного совета по развитию инклюзивного образования в Акмолинской области, почетного работника образования РК, канд. полит.наук.

Содержание обсуждения:

По вопросам №4 и № 5 выступил *И.Э. Жанғали, методист отдела научно-методического сопровождения инклюзивного образования КГУ «Методический центр управления образования Акмолинской области», педагог-эксперт, магистр специального (дефектологического) образования.*

Был представлен методический материал педагогов специального и инклюзивного образования, представляющий практическую значимость для организаций образования области.

Утвердить и внедрить:

1. Методические рекомендации: «Игры и упражнения для развития внимания у детей младшего школьного возраста». Автор - *Омралинова Асель Сабитовна, педагог-психолог КГУ «Межрайонная психолого-медико-педагогическая консультация, город Кокшетау», педагог-модератор.*

2. Методическое пособие: «Формирование слухового восприятия у детей с нарушениями слуха». Автор - *Молгаждарова Сауле Тураркызы, сурдопедагог КГУ «Межрайонная психолого-медико-педагогическая консультация, город Кокшетау», педагог-модератор.*

3. **Сборник материалов конференции «Инклюзивное образование в контексте новой парадигмы инклюзивного образования: инклюзивная политика, инклюзивная практика, инклюзивная культура»**

Составители : *И.Ә. Жанғали, О.Г. Дмитриева-Лепешева.*

4. **Сборник методических материалов :** «Эффективные методы работы с ребёнком с особыми образовательными потребностями в кабинете психолого-педагогической коррекции» под общей редакцией Лобурь Светланы Леонидовны, руководителя КГУ «Кабинет психолого-педагогической коррекции № 21, г. Кокшетау».

Составители: *Амрина Роза Байкеновна, учитель-дефектолог КГУ «Кабинет психолого-педагогической коррекции № 10, г. Кокшетау»; Сагиндыкова Айнагуль Муратовна, методист, КГУ «Кабинет психолого-педагогической коррекции № 10, г. Кокшетау»; Кусаинова Асылтас Бигельдиновна, учитель-дефектолог КГУ «Кабинет психолого-педагогической коррекции № 10, г. Кокшетау».*

Рекомендовать к распространению для работы педагогов сборник материалов IV Республиканской научно-практической конференцию (с международным участием) «Инклюзивное образование в свете новой парадигмы инклюзивного образования: инклюзивная политика, инклюзивная практика, инклюзивная культура» под общей редакцией Ибраева Марата

Умербаевича, председателя Координационного совета по развитию инклюзивного образования в Акмолинской области, почетного работника образования РК, канд. полит.наук.

Составители: *Жанғали Ілияс Әбілқазыұлы, методист отдела научно-методического сопровождения инклюзивного образования КГУ «Методический центр управления образования Акмолинской области», педагог-исследователь, педагог-эксперт, магистр специального (дефектологического) образования; Дмитриева-Лепешева Ольга Геннадьевна, методист отдела научно-методического сопровождения инклюзивного образования КГУ «Методический центр управления образования Акмолинской области», педагог-исследователь, магистр педагогических наук*

Председатель:

Секретарь:



Л.Курманғалиева

Б.Ахметова

**КГУ «Межрайонная психолого-медико-педагогическая консультация
г.Кокшетау» управления образования Акмолинской области**

Омралинова А.С.

**Игры и упражнения для развития внимания у детей младшего
школьного возраста.**



Кокшетау, 2025

Рассмотрено и утверждено на заседании методического совета КГУ «Методический центр управления образования Акмолинской области (протокол № 2 от 18.12.2025 г.)

Рецензенты:

Т.С. Алхатова руководитель «Областная психолого-медико-педагогическая консультация» управление образования Акмолинской области,исследователь,аккредитированный субъект научной деятельности. магистр психологии,бакалавр дефектологии,тренер по социальной реабилитации на уровне общин Республики Казахстан.

Д.В.Лепешев кандидат педагогических наук,аспрофессор, академик Академии педагогических наук Казахстана,руководитель научно-исследовательской лаборатории Инклюзивное образование и нейроразнообразии НОА Кокшетауского университета им.Ш.Уалиханова.

Игры и упражнения для развития внимания у детей младшего школьного возраста / Методические рекомендации/. А.С.Омралинова. - Кокшетау,2025 г.- 56 с.

В методических рекомендациях представлена краткая информация о видах и функциях внимания, характерных особенностях внимания младших школьников. Представленные упражнения, задания и игры позволят повысить уровень внимания обучающихся, развить его распределение, концентрацию, переключаемость, увеличение объёма. Упражнения и игры также могут быть использованы родителями для занятий с детьми дома.

Методические рекомендации будут полезны психологам,учителям начального образования, воспитателям,студентам ВУЗов по педагогическим специальностям, а также родителям, стремящимся развивать познавательные способности своих детей.

© МПМПК,г.Кокшетау, 2025.

© Омралинова А.С. 2025.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Теоретические основы развития внимания у детей младшего школьного возраста	6
2. Методы и приемы развития внимания у младших школьников	17
3. Практическая часть: система игр и упражнений для развития внимания	30
4. Результативность применения методических приемов	34
Заключение	39
Список использованной литературы	40
Приложения	42

Пояснительная записка

Внимание является одним из важнейших познавательных процессов, обеспечивающих успешное протекание любой деятельности человека. Оно определяет способность концентрироваться на нужных объектах, удерживать информацию, быстро реагировать на изменения в окружающей среде. Особенно велика роль внимания в младшем школьном возрасте, когда у ребенка формируются основы учебной деятельности, навыки организации и самоконтроля. Недостаточный уровень развития внимания может приводить к снижению успеваемости, повышенной утомляемости, трудностям при восприятии и выполнении заданий.

Период младшего школьного возраста (от 6 до 10 лет) – время интенсивного психического и личностного развития. Ребенок переходит от игровой к учебной деятельности, осваивает новые формы общения и поведения, учится управлять своими эмоциями и действиями. Однако внимание на этом этапе еще носит произвольный характер: ребенку сложно длительно сосредоточиваться на однотипных задачах, он легко отвлекается, быстро устает. Поэтому одной из ключевых задач психолога становится организация работы, направленной на развитие произвольного внимания [2].

Психологи (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, Н. Ф. Добрынин и др.) отмечают, что внимание не является врожденным качеством – оно формируется в процессе деятельности. Основным условием его развития является активная, эмоционально окрашенная деятельность, в которой ребенок осознает цель и видит результат своих действий. В этом смысле ведущую роль играет игра, поскольку именно в игровой форме возможно естественное включение внимания в процесс, без чрезмерного напряжения и усталости [1].

Современные исследования показывают, что у детей младшего школьного возраста внимание успешно развивается при сочетании игровых, познавательных и двигательных упражнений. Разнообразие методов и приемов позволяет активизировать разные виды внимания: устойчивое, распределенное, переключаемое и объемное. Систематическая тренировка способствует не только повышению внимательности, но и развитию памяти, мышления, восприятия, а также формированию познавательной активности и самостоятельности [9].

Для успешного формирования внимания важно создавать благоприятную психологическую атмосферу, в которой ребенок испытывает интерес, уверенность и удовольствие от выполнения заданий. Психолог должен учитывать индивидуальные особенности детей, их эмоциональное состояние, темп работы и уровень подготовки. Нельзя допускать переутомления и длительной фиксации на одном виде деятельности – упражнения должны быть короткими, динамичными и по возможности сопровождаться элементами игры.

Особое значение в работе над вниманием имеют систематичность и постепенность. Психологическая практика показывает, что наибольший эффект достигается при условии регулярных тренировок, построенных по принципу «от

простого к сложному». При этом важно сочетать индивидуальные и групповые формы работы, обеспечивая чередование видов деятельности и положительную мотивацию ребенка.

Развитие внимания — это не только психологическая, но и психологическая задача. Оно требует взаимодействия между психологами и родителями, совместного участия в играх, обсуждения успехов и трудностей. Формируя внимание, мы закладываем фундамент для будущего интеллектуального и личностного роста ребенка, его способности к самоорганизации, самоконтролю и успешному обучению в школе.

Данная методическая разработка содержит теоретический материал о видах внимания, его функциях и особенностях проявления в младшем школьном возрасте, а также практическую часть, включающую систему игр и упражнений, направленных на развитие устойчивости, распределения, концентрации, переключаемости и увеличения объема внимания.

Пособие предназначено для психологов начального звена, воспитателей групп продленного дня и родителей, заинтересованных в развитии внимательности у детей.

Для эффективного развития внимания рекомендуется систематическая работа, основанная на принципах постепенности, игровой мотивации и эмоционального комфорта. Игры и упражнения подбираются по степени сложности, с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Важно соблюдать баланс между активностью и отдыхом, избегая переутомления и чрезмерной фиксации на одном задании.

Целью методических рекомендаций является оказание практической помощи психологам начального звена, воспитателям групп продленного дня, психологам, специальным психологам и родителям в организации целенаправленной работы по развитию внимания у детей младшего школьного возраста. Пособие помогает специалистам внедрить эффективные методы и приемы, направленные на формирование основных свойств внимания - устойчивости, концентрации, переключаемости, распределения и объема. Материал ориентирован на решение конкретных психологических задач: повышение уровня внимательности учащихся, профилактику утомляемости и рассеянности, развитие способности к саморегуляции и самоконтролю.

Основной целью методического пособия является формирование и развитие основных свойств внимания у детей младшего школьного возраста через систему специально подобранных игр и упражнений, способствующих повышению учебной мотивации и познавательной активности.

Содержание методических рекомендаций включает как теоретический, так и практический материал. В теоретической части представлены сведения о психологических особенностях внимания детей младшего школьного возраста, его видах и функциях, закономерностях формирования и развития. Практическая часть содержит структурированные описания игр, упражнений и заданий, выстроенных по принципу постепенного усложнения. Каждое

упражнение снабжено целью, необходимыми материалами и кратким алгоритмом проведения. Также приводятся рекомендации по организации занятий, правилам мотивации и оценке результатов работы.

Этапы работы:

1. Диагностический этап – выявление уровня развития внимания у детей (наблюдение, тестовые методики, анализ ошибок при выполнении заданий).
2. Теоретический этап – изучение психолого-психологической литературы по вопросам развития внимания у младших школьников.
3. Практический этап – подбор, апробация и систематизация игр и упражнений, направленных на формирование различных свойств внимания.
4. Аналитический этап – анализ полученных результатов, определение динамики развития внимания у детей, оформление методических рекомендаций.

Предлагаемые методики, игры и упражнения для развития внимания у детей младшего школьного возраста были опробованы в условиях КГУ школы гимназии №1, г.Кокшетау, в 1-3 классах, в процессе проведения занятий внеурочной деятельности, а также индивидуальной работы с детьми.

Результативность применения методических приемов проявилась в следующих показателях:

- повышение концентрации и устойчивости внимания при выполнении учебных заданий;
- уменьшение количества ошибок, связанных с рассеянностью;
- рост интереса к познавательным играм и упражнениям;
- улучшение общего уровня учебной мотивации.

Динамика отмечалась по результатам наблюдений, повторных диагностических тестов и отзывам психологов и родителей.

1. Теоретические основы развития внимания у детей младшего школьного возраста

Понятие и психологическая сущность внимания

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте. Внимание как направленный фонарик подсвечивает в каждый определённый момент времени один предмет, оно обеспечивает человеку, в том числе ребенку, отбор нужной информации, сохранение должного контроля над своим поведением и т.д.

Психологами выделяются три основных вида внимания: непроизвольное, произвольное, после-произвольное.

Виды и функции внимания

Внимание характеризуется различными свойствами, имеет сложную функциональную структуру.

К свойствам внимания относят:

- объем (концентрация сразу на нескольких предметах и удержание их в уме);

- устойчивость (удержание информации о предмете в течение длительного периода);

концентрация (удержание информации о предмете в кратковременной памяти);

- избирательность (концентрация внимания на нужном объекте);

- распределение (выполнение нескольких действий одновременно, без ошибок);

переключаемость (переключение внимания с одного предмета на другой);

произвольность (концентрация внимания по требованию).

Функции внимания:

- активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы;

- способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей информации в соответствии с его актуальными потребностями;

- обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности;

- определяет точность и детализацию восприятия;

- определяет прочность и избирательность памяти;

- определяет направленность продуктивность мыслительной деятельности;

- является своеобразным усилителем для перцептивных процессов, позволяющим различать детали изображений;

- выступает для человеческой памяти как фактор,

- способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти;

- для мышления выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи.

В системе межлических отношений способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличесных конфликтов.

Особенности внимания у детей младшего школьного возраста

Внимание – это психический процесс, обеспечивающий направленность и сосредоточенность психической деятельности человека на определённом объекте. Оно играет ключевую роль в успешности обучения, развитии памяти, мышления и восприятия. В младшем школьном возрасте (6-10 лет) внимание начинает переходить от преимущественно произвольной формы, характерной для дошкольников, к более осознанной, произвольной. Этот период является особенно важным, так как именно в начальных классах формируются основы учебной деятельности, требующие концентрации, устойчивости и переключаемости внимания.

По мнению классиков отечественной психологии (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин), развитие внимания происходит в деятельности, и его становление тесно связано с формированием учебной мотивации, интереса и произвольных форм поведения. Ребёнок начинает осознанно управлять своими действиями, следовать указаниям психолога, контролировать ошибки и удерживать внимание на определённой задаче в течение более длительного времени[8].

Младший школьный возраст характеризуется повышенной эмоциональностью и впечатлительностью. Внимание детей в этот период нередко нестойкое: они быстро переключаются с одного объекта на другой, легко отвлекаются на внешние раздражители. Поэтому психологам важно учитывать, что устойчивость внимания у младших школьников ещё только формируется и требует постоянной тренировки. Продолжительность сосредоточенности на одном виде деятельности, как отмечают психологи, обычно не превышает 10-15 минут, после чего ребёнку необходима смена активности[2].

Казахстанские исследователи также обращают внимание на особенности формирования внимания у младших школьников в условиях современной школы. Так, Ж. Сардарова, К. М. Шунайбекова и Э. К. Утемисова в своей работе *«Психологические особенности адаптации гиперактивных младших школьников к обучению»* (Казахский национальный психологический университет им. Абая, 2023 г.) подчёркивают, что у значительной части учащихся наблюдается недостаточное развитие произвольного внимания, сопровождающееся импульсивностью и повышенной утомляемостью. Учёные связывают это с особенностями школьной адаптации и необходимостью создания благоприятной образовательной среды, стимулирующей интерес и внутреннюю мотивацию ребёнка[12].

Исследователь Г. К. Кудушева (Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова) отмечает, что внимание в младшем школьном возрасте напрямую зависит от структуры познавательной деятельности. По её мнению, психолог должен активно использовать методы, развивающие внимание через

деятельность, требующую наблюдательности, сравнения и выделения существенных признаков предметов. Это позволяет не только развивать внимание, но и формировать логическое мышление и аналитические способности[9].

В своих трудах С. Б. Абдрахманова и А. Т. Кенжегулова (ЕНУ им. Л. Н. Гумилёва) подчёркивают важность сочетания когнитивных и эмоциональных факторов в развитии внимания. Они отмечают, что у младших школьников внимание тесно связано с положительным эмоциональным состоянием, чувством уверенности и интересом к предмету. Следовательно, психологическая работа должна включать игровые формы, яркий визуальный материал, элементы неожиданности и поощрение, что помогает удерживать внимание ребёнка и повышает его устойчивость[14].

Кроме того, казахстанские психологи-психологи Р. С. Есенбаева и Л. А. Ахметова (Павлодарский психологический университет) в своих исследованиях подчеркивают, что развитие внимания у младших школьников должно быть системным и поэтапным. Они предлагают строить занятия по принципу «от простого к сложному», постепенно увеличивая время сосредоточенности и сложность заданий, чтобы сформировать произвольное внимание и умение контролировать свои действия[9].

Таким образом, внимание детей младшего школьного возраста имеет следующие особенности:

- преобладание непроизвольного внимания над произвольным;
- повышенная отвлекаемость и зависимость от внешних стимулов;
- ограниченная устойчивость и объём внимания;
- эмоциональная обусловленность концентрации (интерес, настроение, отношение к учителю);
- постепенное развитие произвольности в процессе учебной деятельности.

Развитие внимания требует специально организованной психологической работы, включающей игровые упражнения, смену видов деятельности, двигательные паузы и использование занимательных приёмов. Казахские исследователи подчёркивают, что именно систематическая тренировка и создание позитивной эмоциональной среды позволяют достичь устойчивых результатов в формировании внимательности и познавательной активности младших школьников.

Младший школьный возраст – период, когда ребёнок входит в систематическую учебную деятельность, сталкивается с новыми требованиями по концентрации, переключению, распределению внимания. Соответственно, внимание у детей этого возраста ещё формируется и обладает рядом характерных особенностей[5].

Низкий уровень произвольного внимания и высокая восприимчивость к отвлечениям. В этот период дети чаще действуют на основе непроизвольного внимания – т.е. внимание включается автоматически под действием внешнего раздражителя или интереса. Произвольное внимание (когда ребёнок осознанно

удерживает фокус) развивается постепенно. Согласно одному источнику: «Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10–20 минут»[6].

Также отмечается, что внешние факторы (шум, движения, смена обстановки) легко отвлекают ребёнка.

Увеличение объёма и устойчивости внимания, но ещё небольшой диапазон. По мере обучения и возрастного развития объём внимания (сколько информации ребёнок может удерживать) и устойчивость (насколько долго удерживается фокус) увеличиваются. В отечественных материалах говорится, что у младших школьников «в 2 раза увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение». Однако диапазон удерживания внимания пока ограничен – задания должны быть короткими, переключения частыми, чтобы избежать переутомления.

Недостаточно сформированная переключаемость и распределение внимания. Дети младшего школьного возраста ещё с трудом перерабатывают задания, требующие быстрого перехода с одного вида деятельности на другой, либо одновременного учёта нескольких источников информации. В то же время возрастные исследования показывают, что именно этой способностью надо активно развивать — переключаемость и распределение внимания становятся важными в учебной деятельности. Например, исследование казахстанских авторов среди гиперактивных младших школьников отмечает: «недостаточное развитие внимания; высокий уровень импульсивности...» Это значит: ребёнку труднее удерживать внимание на одной задаче, потом перейти к другой и распределить внимание между двумя объектами.

Зависимость внимания от эмоционального, волевого состояния и мотивации. У младших школьников внимание сильно зависит от эмоционального фона: интерес, мотивация, уверенность, благоприятная атмосфера – всё это усиливает устойчивость и объём внимания. Наоборот, тревожность, утомляемость, плохое самочувствие снижают эффективность внимания. В казахстанском исследовании среди младших школьников (включая гиперактивных) выявлены факторы, препятствующие адаптации к школе: в том числе недостаточное внимание и высокий уровень тревожности, подчеркивая необходимость создания комфортной среды, интересных заданий и чередования активностей.

Связь внимания с главной деятельностью – учёбой. С переходом в школу ведущей деятельностью становится учеба, что предъявляет запрос на внимание как инструмент – способность слушать, выполнять задания, сохранять фокус. В этой связи внимание начинает выступать как основа успешного обучения: восприятие материала, запоминание, переключение между заданиями. В публикации казахстанских авторов отмечается, что продуктивность внимания значительно зависит от выразительности воспринимаемого материала и организации учебной деятельности. Таким образом, психологу важно учитывать, что для младших школьников внимание – не просто «удержать фокус», но и подготовить условия, стимулы, организацию, облегчающие его

включение.

Процесс формирования и влияние внешних и внутренних факторов формирования внимания — динамичный процесс, зависящий от множества факторов: возрастных (возраст ребёнка, темп развития), индивидуальных (темперамент, здоровье, особенности развития), внешних (организация урока, психологические условия, шумовое окружение). Например, статья на портале «Білім-Шины» подчёркивает: «На внимание младших школьников влияют как внутренние, так и внешние факторы». В казахстанском контексте это значит: условия школы, подготовка психолога, организация заданий, возраст ребёнка и семейная среда – всё влияет на развитие внимания[14].

Необходимость целенаправленной тренировки и постепенности. Учитывая перечисленные особенности, важно, чтобы развитие внимания было целенаправленным: задания шли от простого к сложному, игровые формы, постепенное увеличение времени удерживания, переключения, распределения. В методических материалах отмечается, что систематические занятия с упражнениями по принципу «от простого к сложному» способствуют развитию внимания у младших школьников.

Факторы, влияющие на развитие внимания

Формирование внимания в младшем школьном возрасте зависит от целого комплекса факторов — биологических, психологических, психологических и социальных. Эти факторы тесно взаимосвязаны и определяют темпы и качество развития внимания, его устойчивость, переключаемость и произвольность.

1. Биологические и возрастные факторы

На развитие внимания влияют индивидуальные особенности ребёнка: состояние здоровья, уровень работоспособности, особенности нервной системы, темп психического развития. Как отмечает казахстанский исследователь Г. К. Кудушева (Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова), внимание младших школьников во многом определяется созреванием нервных процессов и степенью развития произвольной регуляции. Дети с неустойчивыми нервными процессами быстрее утомляются, чаще отвлекаются и хуже концентрируются на учебных заданиях[9].

Кроме того, по наблюдениям Ж. Сардаровой и К. М. Шунайбековой (КазНПУ им. Абая), физиологическая готовность ребёнка к школе напрямую связана с уровнем развития внимания: чем выше зрелость нервной системы, тем успешнее ребёнок справляется с учебной нагрузкой и легче адаптируется к школьным требованиям[12].

2. Психологические факторы

Психологическая готовность, интерес, мотивация и эмоциональное состояние ребёнка играют важнейшую роль в формировании внимания. Исследования С. Б. Абдрахмановой и А. Т. Кенжегуловой (ЕНУ им. Л. Н. Гумилёва) показывают, что внимание младшего школьника имеет тесную связь с его внутренней мотивацией и эмоциональным комфортом. Положительное настроение, уверенность и поддержка психолога способствуют росту

концентрации и устойчивости внимания, тогда как тревожность и страх ошибок резко снижают продуктивность учебной деятельности[12].

Таким образом, внимание ребёнка — не только когнитивная, но и эмоционально-волевая функция. Формирование произвольного внимания невозможно без развития самоконтроля, настойчивости и интереса к познанию.

3. Психологические факторы

Организация учебного процесса является ключевым условием развития внимания. По мнению Р. С. Есенбаевой и Л. А. Ахметовой (Павлодарский психологический университет), психолог должен строить занятия по принципу активности и чередования видов деятельности. Однообразная и монотонная подача материала вызывает утомление и снижает устойчивость внимания, тогда как использование игровых технологий, наглядных средств, элементов соревнования и эмоциональных пауз повышает его уровень[13].

Кроме того, важно дозировать нагрузку и учитывать индивидуальные особенности учащихся: дети с разным типом темперамента по-разному реагируют на темп урока и форму подачи материала.

4. Социально-средовые факторы

Семейная атмосфера, условия воспитания, отношение родителей к учёбе и уровень поддержки со стороны взрослых также оказывают значительное влияние. Казахские исследователи Г. К. Кайдарова и М. Н. Тажибаева подчёркивают, что внимание формируется эффективнее в условиях психологического комфорта, эмоциональной стабильности и сотрудничества семьи со школой. Недостаток внимания к ребёнку, чрезмерные требования или постоянная критика приводят к ослаблению произвольного внимания и формированию тревожности[14].

5. Социокультурные и образовательные условия в Казахстане

Особенностью казахской школы является многоязычная образовательная среда, где ребёнок часто осваивает учебный материал сразу на двух языках (казахском и русском). Это требует дополнительных усилий в плане концентрации и переключаемости внимания. Как отмечают Т. Н. Ермакова и А. Е. Тусупова (КазНПУ им. Абая), билингвизм может способствовать развитию гибкости внимания, если обучение организовано с учётом возрастных и когнитивных особенностей учащихся[10]. В таблице 1 представлены основные факторы, влияющие на развитие внимания у младших школьников, и психологические условия их учёта.

№	Фактор	Характеристика влияния на внимание	Психологические условия и методы учёта	Авторы / источники
1	Биологические и возрастные	Влияние уровня нервно-психического развития, работоспособности, состояния здоровья. Недоразвитие нервных процессов ведёт к утомляемости и рассеянности.	Чередование видов деятельности, двигательные паузы, соблюдение режима дня, индивидуальный подход.	Г. К. Кудушева (Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова)

2	Психологические	Эмоциональное состояние, интерес, внутренняя мотивация и уверенность напрямую влияют на концентрацию и устойчивость внимания.	Создание позитивного эмоционального фона, поощрение, игровые ситуации, формирование внутренней мотивации.	С. Б. Абдрахманова, А. Т. Кенжегулова (ЕНУ им. Л. Н. Гумилёва)
3	Психологические	Способы организации урока, структура заданий, применение наглядности и активных методов обучения.	Использование игр, проблемных ситуаций, чередование устных и практических заданий, дозированная нагрузка.	Р. С. Есенбаева, Л. А. Ахметова (Павлодарский психологический университет)
4	Социально-средовые	Эмоциональная атмосфера в семье, поддержка родителей, сотрудничество с психологом.	Вовлечение семьи в образовательный процесс, совместные игры и упражнения, поддержка инициативы ребёнка.	Г. К. Кайдарова, М. Н. Тажибаева (КазНПУ им. Абая)
5	Социокультурные и языковые	Многоязычная образовательная среда требует развития переключаемости и устойчивости внимания.	Использование билингвальных игр, постепенное введение нового языкового материала, опора на визуальные средства.	Т. Н. Ермекова, А. Е. Тусупова (КазНПУ им. Абая)
6	Организационно-психологические	Несоответствие содержания и темпа урока возрастным особенностям учащихся приводит к снижению внимания.	Планирование учебного процесса с учётом возрастных возможностей, включение игровых минут и кратких пауз.	Методические рекомендации МОН РК, 2023 г.

Таблица 1 – Основные факторы, влияющие на развитие внимания у младших школьников, и психологические условия их учёта

Таким образом, развитие внимания у младших школьников — результат взаимодействия множества факторов. Оптимальные условия создаются тогда, когда психологическая деятельность строится с учётом возрастных возможностей, эмоциональных потребностей и индивидуальных особенностей ребёнка. Комплексный подход, включающий систематические упражнения, игровые формы, поддержку семьи и положительную мотивацию, обеспечивает формирование произвольного и устойчивого внимания, что является основой успешного обучения и личностного развития младшего школьника.

Роль психолога и семьи в формировании внимательности

Развитие внимания у детей младшего школьного возраста — это сложный, многоплановый и поэтапный процесс, в котором важную роль играют психолог и семья. Именно взаимодействие этих двух звеньев — профессионального сопровождения и семейного воспитания — создаёт условия, обеспечивающие развитие способности ребёнка концентрироваться, контролировать себя и проявлять настойчивость в деятельности. От согласованных действий психолога и родителей во многом зависят успешность адаптации ребёнка к учебной деятельности, его эмоциональное благополучие и уровень познавательной активности.

Школьный психолог является ключевым специалистом, обеспечивающим диагностику, коррекцию и развитие внимания у младших школьников. Его деятельность направлена на изучение индивидуальных особенностей ребёнка, выявление трудностей в концентрации, переключении и распределении внимания, а также на создание благоприятных психолого-психологических условий для его развития.

Согласно подходам Л. С. Выготского и А. Н. Леонтьева, внимание формируется в деятельности и связано с развитием произвольности поведения. Задача психолога — помочь ребёнку перейти от непроизвольного внимания к произвольному, когда он способен удерживать внимание не только из-за интереса, но и по осознанной необходимости[5].

Казахстанская исследовательница Г. К. Кудушева (Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова) подчёркивает, что психолог должен создавать эмоционально комфортную среду, стимулирующую познавательную активность ребёнка. Внимание у детей устойчиво только при положительном эмоциональном фоне, ощущении безопасности и интереса к процессу.

По мнению Г. С. Дербисаловой (КазНПУ им. Абая), психологическая помощь должна сочетать диагностику и развивающую практику. Диагностические методики (корректирующие пробы, тесты Бурдона–Анфимова, таблицы Шульте и др.) позволяют выявить уровень развития внимания, а специальные упражнения и игры помогают скорректировать дефициты[9].

Психолог проводит индивидуальные и групповые занятия, направленные на развитие концентрации, устойчивости и распределения внимания. Используются игровые и арт-терапевтические приёмы, упражнения на зрительное и слуховое восприятие, техники релаксации и саморегуляции. Такие методы способствуют формированию произвольности и самоконтроля.

Исследовательница Z. Zhumabayeva (Frontiers in Education, 2024) указывает, что психологическая работа по развитию внимания должна учитывать нейрокогнитивные особенности ребёнка. Применение нейропсихологических упражнений, цифровых тренажёров и сенсомоторных игр способствует активации когнитивных процессов и формированию устойчивых нейронных связей, связанных с вниманием[15].

Кроме того, психолог играет роль посредника между школой и семьёй, помогая психологам понять причины невнимательности ребёнка и обучая родителей стратегиям поддержки концентрации и саморегуляции.

Семья является фундаментом, на котором строится развитие всех психических функций ребёнка, в том числе внимания. Родители оказывают решающее влияние на формирование у ребёнка привычки к организованности, аккуратности, ответственности и самоконтролю.

Казахстанские психологи Г. К. Кайдарова и М. Н. Тажибаева (КазНПУ им. Абая) отмечают, что эмоциональный климат в семье — это важнейший фактор развития познавательной сферы. Поддержка, доброжелательность и уверенность родителей создают условия для формирования произвольного внимания. Напротив, частые конфликты, чрезмерные требования и критика вызывают тревожность и повышенную отвлекаемость[14].

Семья может активно участвовать в развитии внимательности через совместные игры, чтение, наблюдения, обсуждения, логические и настольные упражнения. Такие занятия способствуют тренировке концентрации и переключаемости внимания, развивают память, мышление и эмоциональную отзывчивость.

Исследовательница Л. Лимашева (КазНПУ им. Абая) подчёркивает, что регулярные когнитивные упражнения дома, включающие задания на поиск отличий, логические цепочки и повторение последовательностей, повышают устойчивость внимания ребёнка и помогают адаптироваться к требованиям школы[11].

Также родители должны соблюдать режим дня и баланс нагрузок. По данным Z. Zhumabayeva, стабильность распорядка и достаточный отдых способствуют восстановлению ресурсов внимания и снижению утомляемости. Контроль времени, проведённого за гаджетами, и организация спокойного места для занятий — обязательные условия развития произвольности[15].

Наиболее эффективным является единый подход к развитию внимания, когда психолог и родители действуют согласованно. Психолог проводит диагностику, определяет уровень сформированности внимания и предлагает рекомендации, а родители реализуют их в домашних условиях.

По мнению Р. С. Есенбаевой (Павлодарский психологический университет), именно тесное взаимодействие семьи и специалиста позволяет добиться положительной динамики. Родителям важно участвовать в консультациях, выполнять рекомендации, сообщать психологу об изменениях в поведении ребёнка[13].

Основными направлениями совместной работы являются:

- индивидуальные консультации для родителей по вопросам развития внимания и саморегуляции ребёнка;
- проведение открытых развивающих занятий, где родители могут наблюдать и перенимать методы работы;
- обмен обратной связью между психологом и семьёй (дневник наблюдений за вниманием дома);

- организация семейных мини-тренингов и мастер-классов по играм на внимание.

Таким образом, психолог и семья — это два взаимодополняющих участника процесса, обеспечивающих гармоничное развитие внимательности ребёнка. Психолог создаёт профессиональные условия и направляет развитие когнитивных функций, а семья обеспечивает эмоциональную стабильность, поддержку и систематическую практику. Совместная работа способствует формированию у младшего школьника умения концентрироваться, контролировать себя, распределять внимание и сохранять познавательный интерес. Всё это является важнейшей предпосылкой успешного обучения, адаптации и личностного роста ребёнка. В таблице 2 предоставлены формы взаимодействия психолога и семьи по развитию внимания у детей младшего школьного возраста.

№	Форма взаимодействия	Содержание и методы реализации	Цель взаимодействия	Ожидаемый результат
1	Индивидуальные консультации психолога с родителями	Диагностика уровня развития внимания, анализ индивидуальных особенностей ребёнка, рекомендации по домашним играм и режиму дня.	Повышение психологической компетентности родителей в вопросах развития внимания.	Родители осознают особенности ребёнка и создают оптимальные условия для его развития.
2	Групповые тренинги для родителей	Проведение занятий по темам: «Как развивать внимание у ребёнка», «Как снизить отвлекаемость», «Как мотивировать к учебной деятельности».	Повышение родительской осознанности и создание доверительных отношений между семьёй и психологом.	Родители овладевают практическими приёмами психологической поддержки ребёнка.
3	Психологические занятия с детьми	Игровые упражнения, арт-терапевтические и когнитивные техники для развития концентрации, переключаемости и произвольного внимания.	Снятие эмоционального напряжения, тренировка произвольности и наблюдательности.	Повышается устойчивость и объём внимания, улучшается самоконтроль.
4	Совместные занятия ребёнка и родителей	Психолог организует интерактивные игры, где родители выступают партнёрами в	Формирование положительных эмоций, доверия и единства в воспитательном	Укрепление детско-родительских отношений и развитие

		совместных заданиях.	процессе.	внимания в эмоционально комфортной среде.
5	Психопросветительские лекции и буклеты	Распространение информации о типах внимания, признаках дефицита, упражнениях и режимных моментах.	Повышение уровня знаний родителей о возрастных особенностях внимания.	Родители применяют рекомендации в повседневной жизни.
6	Психологический мониторинг и обратная связь	Наблюдение за динамикой развития внимания, ведение «карты наблюдений», регулярное обсуждение результатов с родителями.	Контроль эффективности коррекционно-развивающей работы.	Повышение устойчивости внимания, уменьшение количества отвлекающих реакций.
7	Клуб родительской поддержки «Внимательный ребёнок»	Регулярные встречи, обмен опытом, обсуждение трудностей и успехов детей.	Создание сообщества родителей, заинтересованных в развитии когнитивных навыков ребёнка.	Повышается мотивация родителей к активному участию в развитии внимания детей.

Таблица 2 – Формы взаимодействия психолога и семьи по развитию внимания у детей младшего школьного возраста

Таким образом, успешное развитие внимания у детей младшего школьного возраста возможно лишь при тесном и системном взаимодействии психолога и семьи. Психолог обеспечивает профессиональное сопровождение, диагностику и коррекционно-развивающую работу, а семья создаёт эмоционально благоприятную среду, где ребёнок чувствует поддержку, уверенность и интерес к деятельности. Совместная работа способствует формированию произвольного внимания, повышению его устойчивости, объёма и переключаемости, а также развитию самоконтроля и внутренней мотивации ребёнка

В результате такого сотрудничества внимание становится не просто когнитивной функцией, а основой успешного обучения, эмоционального благополучия и гармоничного личностного развития младшего школьника.

2. Методы и приемы развития внимания у младших школьников

Психолого-психологические рекомендации по развитию внимания младших школьников с помощью игровой технологии

Чтобы уроки с младшими школьниками по развитию внимания были эффективны, необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Систематичность занятий.
2. Мотивация и постановка цели для ребенка.
3. От простого к сложному.
4. Использование наглядных схем и алгоритмов, чтобы обучающийся мог сам контролировать свои действия;
5. Следить, чтобы ребенок не переутомлялся и был заинтересован.

Представим рекомендации психологам и родителям по развитию внимания детей младшего школьного возраста:

- часто менять формы деятельности (двигательная, игровая, познавательная, трудовая);
- чаще наблюдать с детьми и обсуждать услышанное и увиденное (во время урока использовать физминутки, на перемене – игры и упражнения по развитию произвольного внимания);
- учить ребенка сознательно направлять внимание на определенные предметы и явления;
- учить детей управлять вниманием в соответствии с целью (с помощью организующей и направляющей помощи на уроке);
- создавать средства - стимулы, которые будут организовывать внимание ребенка (таблицы, схемы, дидактические пособия);
- использовать игры с правилами и игры-драматизации (любые дидактические игры; использование мимики и пантомимики, пальчиковый театр, сказкотерапия);
- обязательное участие взрослых в игре, их пример;
- внимательное отношение к ребенку со стороны взрослых, терпение к ошибкам ребенка. дружелюбная и спокойная атмосфера;
- самостоятельность детей способствуют развитию внимательности;
- рассмотрите вопрос о профилактике утомления, так как наиболее существенными признаками утомления являются нарушения внимания;
- знание ребенком режима дня, это дисциплинирует его, помогает делать акцент на важных делах, которые происходят в его жизни каждый день;
- привлекательность задания.

Основные принципы и подходы

Развитие внимания у младших школьников должно опираться на научно обоснованные психолого-психологические принципы и современные подходы, которые учитывают возрастные особенности, индивидуальные различия и эмоциональное состояние ребёнка. Внимание — динамическая, изменчивая функция, требующая систематической работы, постепенности и сочетания разнообразных форм деятельности.

1. Принцип системности и последовательности. Внимание не развивается стихийно, его формирование требует системного и регулярного подхода. Как отмечают А. Н. Леонтьев и Л. С. Выготский, переход от произвольного к произвольному вниманию происходит постепенно — через осознанную деятельность, в которой ребёнок учится управлять своим поведением. Психолог должен организовывать занятия с постепенным увеличением сложности заданий, времени концентрации и количества объектов внимания. Регулярные тренировки формируют устойчивость и привычку к сосредоточенности[5].

2. Принцип активности и осознанности. По мнению казахстанской исследовательницы Г. К. Кудушевой, внимание формируется наиболее эффективно в процессе активной, эмоционально окрашенной деятельности, когда ребёнок понимает цель задания и осознаёт его результат. Поэтому психолог должен побуждать ребёнка к самостоятельным действиям, обсуждению, выбору и анализу собственных результатов. Активность и осознанность стимулируют не только внимание, но и развитие самоконтроля и мотивации[9].

3. Принцип индивидуализации. Каждый ребёнок имеет собственный темп, уровень развития внимания и степень произвольности. Психолог должен учитывать эти различия, варьируя содержание, темп и объём заданий. Исследовательница Г. С. Дербисалова подчёркивает, что у детей с низким уровнем внимания следует использовать короткие, яркие и динамичные упражнения, постепенно переходя к более сложным и продолжительным. Индивидуализация позволяет предотвратить утомление и формирует положительное отношение к занятиям[10].

4. Принцип эмоционально-позитивного фона. Эмоциональная включённость ребёнка является обязательным условием эффективного развития внимания. Положительные эмоции повышают устойчивость и объём внимания, делают задания привлекательными и значимыми. Казахстанская исследовательница С. Б. Абдрахманова (ЕНУ им. Л. Н. Гумилёва) отмечает, что внимание развивается только в условиях психологического комфорта, доверия и сотрудничества. Поэтому специалист должен избегать давления, сравнения и наказаний, заменяя их поощрением, похвалой и игровыми элементами[12].

5. Принцип сочетания игровой и познавательной деятельности. Поскольку для младших школьников ведущей остаётся игровая мотивация, важно соединять учебные задания с элементами игры, соревнования, творчества и фантазии. Игра не только активизирует внимание, но и способствует развитию произвольности, переключаемости и эмоциональной устойчивости. Исследовательница Л. Лимашева отмечает, что игровые методы повышают работоспособность и способствуют формированию произвольного внимания в естественной форме[11].

6. Принцип постепенного перехода от произвольного к произвольному вниманию. На начальном этапе ребёнок концентрируется только на интересном или новом объекте (произвольном). Задача психолога — перевести внимание в

произвольную форму, когда ребёнок осознанно регулирует своё поведение. Это достигается через упражнения, где сначала внимание удерживается за счёт яркости и игры, а затем — через поставленную цель и внутреннюю мотивацию («Я хочу выполнить точно», «Я смогу удержать внимание дольше»).

7. Принцип обратной связи и саморефлексии. После выполнения упражнений важно обсуждать с детьми их состояние: легко ли было сосредоточиться, что помогло удерживать внимание, что отвлекало. Это формирует у ребёнка навыки самонаблюдения и осознанного контроля. Как отмечает Z. Zhumabayeva (Frontiers in Education, 2024), развитие метакогнитивных навыков (осознание собственных психических процессов) значительно усиливает произвольность внимания и устойчивость концентрации[15].

Развитие внимания у младших школьников должно строиться на комплексном подходе, объединяющем системность, индивидуализацию, эмоциональную поддержку и активное участие ребёнка. Игровые, наглядные и интерактивные формы занятий, подкреплённые позитивной мотивацией и рефлексией, создают оптимальные условия для формирования устойчивого, произвольного и осознанного внимания.

Игровые методы развития внимания

Игра ведущий вид деятельности в младшем школьном возрасте, обладающий мощным потенциалом для формирования внимания. Игровая форма обеспечивает эмоциональную вовлечённость, добровольность участия и высокий уровень активности, что особенно важно для развития произвольного внимания, устойчивости, переключаемости и распределения.

Согласно исследованиям Л. С. Выготского, игра создаёт зону ближайшего развития, где ребёнок может проявлять те качества, которые в обычной ситуации ещё не сформированы. В игровой деятельности внимание активизируется естественным образом: ребёнок стремится соблюдать правила, реагировать на сигналы, отслеживать действия других участников[2].

Казахстанская исследовательница Г. К. Кудушева отмечает, что игровая среда является наиболее благоприятной для формирования когнитивных функций, включая внимание, память и мышление[9]. А по мнению Л. Лимашевой (КазНПУ им. Абая), именно эмоционально насыщенные игры создают у ребёнка чувство радости и уверенности, тем самым повышая его способность к концентрации[11].

Основные направления использования игры в развитии внимания.

Игры на развитие устойчивости внимания. Эти игры направлены на способность ребёнка длительное время удерживать внимание на одном объекте или действии, несмотря на отвлекающие факторы.

Примеры:

«Что изменилось?» на столе расположены предметы, ребёнок запоминает их расположение, затем с закрытыми глазами один предмет убирается или заменяется.

«Запомни рисунок» детям показывается изображение с несколькими элементами, затем нужно воспроизвести или описать его. Психологический эффект: развивается концентрация и зрительная память, формируется произвольное удержание внимания.

Игры на переключаемость внимания. Они учат ребёнка быстро менять направление внимания с одного действия на другое, реагировать на новые стимулы.

Примеры:

«Цвет - форма» - психолог называет цвет или форму, ребёнок поднимает карточку с соответствующим признаком.

«Красное - зелёное» - при зелёной карточке дети делают шаг вперёд, при красной - останавливаются.

Психологический эффект: тренируется гибкость внимания и реактивность, повышается скорость переключения.

Игры на распределение внимания. Цель — научить ребёнка одновременно выполнять несколько действий, сохраняя точность и контроль.

Примеры:

«Два задания» - ребёнок хлопает при слове «день» и топает при слове «ночь», слушая текст.

«Поймай сигнал» - дети выполняют задание и одновременно реагируют на заранее оговорённый звук (например, хлопок). Психологический эффект: развиваются координация, самоконтроль и способность держать в поле внимания несколько стимулов.

Игры на развитие объёма внимания. Эти игры способствуют увеличению количества объектов, которые ребёнок способен удерживать в сознании одновременно.

Примеры:

«Найди цифру» - в таблице чисел ребёнок должен быстро зачеркнуть все цифры 7.

«Цепочка слов» - каждый участник повторяет предыдущие слова и добавляет новое.

Психологический эффект: развивается кратковременная память и расширяется объём внимания.

Игры на слуховое внимание. Они способствуют развитию умения выделять нужный звуковой стимул из общего потока информации.

Примеры:

«Слушай и делай» — ребёнок выполняет команды, только если они начинаются с определённого слова («Психолог сказал...»).

«Звуковая ловушка» — дети хлопают, когда слышат определённый звук (например, пение птиц).

Психологический эффект: развивается слуховая избирательность, умение концентрироваться на речевых и звуковых сигналах.

Игры с элементами релаксации и саморегуляции. Эти упражнения помогают снять эмоциональное напряжение, восстановить силы и повысить устойчивость внимания.

Примеры:

«Волшебное дыхание» — дети закрывают глаза и делают глубокие вдохи, представляя, как «внимание растёт».

«Снежинка» — ребёнок должен представить, как лёгкая снежинка медленно опускается, следя взглядом за её «полетом» (воображаемым). Психологический эффект: формируются навыки внутреннего контроля, концентрации и саморегуляции.

Методические рекомендации по использованию игр. Игровая деятельность должна быть регулярной 2–3 раза в неделю, в течение 10–15 минут. Игры подбираются по принципу от простого к сложному, начиная с коротких и эмоционально лёгких. Важно избегать соревнования с жёсткой оценкой: главная цель - вовлечь ребёнка, а не проверить. Необходимо поощрять усилия: ребёнок должен понимать, что старание ценится больше, чем результат. Психолог может вовлекать родителей в проведение игр дома, закрепляя навыки в повседневной деятельности[7].

Игровые методы являются наиболее эффективным инструментом развития внимания у детей младшего школьного возраста. Они обеспечивают естественное включение ребёнка в процесс, формируют интерес, положительный эмоциональный настрой и внутреннюю мотивацию. Через игру внимание становится не внешне навязанным, а внутренне управляемым процессом, что является ключевым показателем сформированного произвольного внимания.

Упражнения на устойчивость, распределение и переключаемость внимания

Развитие внимания у младших школьников невозможно без систематического выполнения специальных упражнений. Такие упражнения формируют у детей способность концентрироваться на одном объекте в течение определённого времени, распределять внимание между несколькими действиями и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Регулярная тренировка позволяет повысить продуктивность учебной работы, уменьшить количество ошибок, связанных с рассеянностью, и развить произвольность поведения.

Казахстанская исследовательница Г. К. Кудушева отмечает, что тренировка внимания должна проходить в условиях позитивного эмоционального фона и постепенного усложнения заданий[9]. А по мнению Г. С. Дербисаловой, упражнения наиболее эффективны, если они строятся на принципах игровой активности и мотивации достижения[10].

В таблице 3 предоставлены упражнения на развитие различных видов внимания у младших школьников.

№	Вид внимания	Название упражнения	Цель и психолого-педагогическое значение	Описание методики проведения
1	Устойчивое внимание	<i>«Корректирующая таблица»</i>	Развитие длительной концентрации внимания и зрительного самоконтроля.	Детям выдаются листы с буквами или цифрами. Необходимо в течение 3–5 минут зачёркивать только заданные символы (например, все «А» или все «5»). Психолог фиксирует количество ошибок и скорость работы.
2	Устойчивое внимание	<i>«Буквенная охота»</i>	Формирование способности удерживать внимание при однотипной деятельности.	На листе с алфавитом ребёнок должен быстро находить и обводить буквы, входящие в его имя. Затем — буквы, которых нет в имени.
3	Распределённое внимание	<i>«Слушай и рисуй»</i>	Развитие способности выполнять несколько действий одновременно.	Психолог зачитывает короткий рассказ, а ребёнок должен в это время рисовать по инструкции (например, «если услышишь слово “зима” — нарисуй снежинку»).
4	Распределённое внимание	<i>«Двойное задание»</i>	Тренировка одновременного контроля слуховых и двигательных действий.	При чтении текста дети должны хлопать при слове «день» и топтать при слове «ночь». Постепенно темп чтения ускоряется.
5	Переключаемое внимание	<i>«Найди ошибку»</i>	Развитие умения быстро менять направление внимания и проверять себя.	Психолог показывает ряд примеров или слов с ошибками. Задача ребёнка — найти и исправить неверные варианты.
6	Переключаемое внимание	<i>«Цветное слово»</i> (по Струпу)	Развитие произвольного контроля и гибкости внимания.	На карточках написаны названия цветов, но напечатаны они другими красками (например, слово «зелёный» написано красным). Ребёнок должен назвать цвет шрифта, а не слово.
7	Переключаемое внимание	<i>«Да — нет»</i>	Формирование произвольности и тормозных реакций.	Психолог задаёт вопросы, на которые нельзя отвечать словами «да» и «нет». Нужно быстро придумать другой ответ.
8	Устойчивое и	<i>«Символы»</i>	Развитие	Детям показывается таблица

	распределённое внимание		зрительной концентрации и способности работать с абстрактными образами.	с геометрическими фигурами. Нужно быстро находить все треугольники, обведённые красным цветом, и одновременно считать квадраты.
9	Распределённое и переключаемое внимание	«Музыкальные сигналы»	Формирование слуховой избирательности и переключаемости.	Психолог включает разные звуки (музыка, хлопок, звон колокольчика). На каждый звук ребёнок выполняет определённое действие (например, хлопок — встать, звон — присесть).
10	Устойчивое внимание	«Лабиринт»	Развитие самоконтроля и концентрации.	Ребёнку предлагается нарисованный лабиринт, в котором нужно провести линию от старта до финиша, не касаясь стенок. Важно сохранять точность и спокойный темп.

Таблица 3 – Упражнения на развитие различных видов внимания у младших школьников

Методические рекомендации:

1. Регулярность. Упражнения рекомендуется проводить 3–4 раза в неделю, по 10–15 минут.

2. Постепенность. Начинать с простых и коротких заданий, постепенно увеличивая длительность и сложность.

3. Эмоциональность. Создавать игровую атмосферу, чтобы ребёнок воспринимал тренировку внимания как интересное задание, а не контроль.

4. Индивидуализация. Для детей с низким уровнем внимания упражнения делаются короче, с частыми поощрениями и сменой деятельности.

5. Рефлексия. После выполнения упражнения важно обсудить, что помогло ребёнку сосредоточиться, а что мешало — это формирует осознанное отношение к вниманию.

Использование упражнений на устойчивость, распределение и переключаемость внимания позволяет не только развивать когнитивные функции, но и формировать у младших школьников навыки саморегуляции, волевого усилия и внутренней дисциплины. Постепенное усложнение заданий и их сочетание с игровыми элементами создают оптимальные условия для перехода от произвольного к произвольному вниманию, что является основой успешной учебной деятельности ребёнка.

Тренировать произвольность внимания следует в таких играх и упражнениях, которые привлекательны для младших школьников (таблица 4).

№ п/п	Способности	Развивающие игры и упражнения
1.	Устойчивость и концентрированность	«Сравни картинки», игра на пространственную ориентацию на плоскости, работа с сюжетной картинкой, «Круги», «Селектор»
2.	Переключаемость	«Животные», «Веселое троеборье», «Утренняя гимнастика», «Параллельный счет предметов», «Не пропусти растения», «Не пропусти профессию», «Рыбы, птицы, звери»
3.	Наблюдательность и объем	«Шерлок Холмс», «Пантомима для наблюдательных», работа с сюжетной картиной, «Кто больше увидит и запомнит», игры с лабиринтами, задачи в стихах, работа на запоминание с сюжетными картинками
4.	Распределение	«Обратный счет», «Окна», работа с картинками с изображением заслоненных предметов, работа с картинками-загадками
5.	Произвольность	«Зеваки», «Треугольники», «Запретное слово», «Делай как я», «Внимательные руки», «Запретное движение»

Таблица 4 – Основные способности в развитии игр

Переключаться с одного вида деятельности на другой школьнику легче, когда его подготовят к этому: «Мы посмотрим еще две картинки, а потом ты нарисуешь то, что тебе больше понравилось». Эффективно вводить игровой элемент: «Сейчас ты собираешь пазлы, а когда я сосчитаю до трех, ты должен взять лист и рисовать то, что я назову».

Для развития концентрации внимания подойдут следующие упражнения и игры:

- «Дорисуй, чего не хватает»;
- «Найди различия»;
- «Поставь заплатку»;
- «Найди спрятанную в рисунке фигуру»;
- «Узнай портрет»;
- «Послушаем».

Для развития переключаемости внимания подойдут игры:

- «Живое – неживое»;
- «Звери, птицы, рыбы»;
- «Ухо – нос»;
- «Как раскрасить» (например, маленькие домики раскрасить в красный цвет, а большие – в оранжевый).

Для развития устойчивости внимания подойдут следующие упражнения:

- «На что похоже?»;
- «Найди слово»;
- «Продолжи узор»ю

Можно предложить ребенку таблицу, состоящую из букв. Нужно зачеркнуть одну букву во всей таблице.

Для развития распределения внимания подойдет упражнение «Покажи по порядку».

Такие тренировочные упражнения, как «Домик» и «Точки» будут эффективны при развитии объема внимания.

Итак, развитие внимания – посильная задача не только для образовательного учреждения, но и для родителей. Все, что потребуется, – самим быть внимательными при знакомстве с заданиями, а также терпение и наличие достаточного времени.

Организация занятий: принципы, этапы и рекомендации

Организация занятий по развитию внимания у детей младшего школьного возраста требует комплексного подхода, учитывающего возрастные, индивидуальные и эмоционально-психологические особенности учащихся. Психологу важно создать благоприятные условия, при которых ребёнок не только тренирует внимание, но и испытывает положительные эмоции, внутреннюю мотивацию и уверенность в своих силах.

Эффективность психокоррекционных и развивающих занятий определяется соблюдением определённых принципов, последовательностью этапов работы и умением специалиста адаптировать материал под конкретную группу детей. В таблице 5 предоставлены принципы организации занятий.

№	Принцип	Содержание и значение
1	Принцип системности и последовательности	Формирование внимания — длительный процесс. Необходимо организовывать занятия регулярно (2–3 раза в неделю), переходя от простых упражнений к более сложным.
2	Принцип постепенности	Каждое новое упражнение должно незначительно превышать предыдущий уровень сложности, чтобы ребёнок ощущал успех, а не перегрузку.
3	Принцип индивидуализации	Учитываются особенности каждого ребёнка — уровень произвольности, темп работы, интересы, эмоциональная устойчивость.
4	Принцип мотивации и интереса	Внимание развивается успешнее, если ребёнок эмоционально вовлечён. Используются игровые элементы, поощрение, похвала, сюрпризные моменты.
5	Принцип краткости и смены деятельности	Продолжительность одного задания — 5–10 минут. Через каждые 15–20 минут необходимо менять форму активности (игра, движение, дыхательная пауза).
6	Принцип рефлексии	После занятия проводится короткое обсуждение («Что тебе понравилось?», «Где было сложно?»), что помогает ребёнку осознавать свои действия и формировать самоконтроль.

Таблица 5 – Принципы организации занятий

Этапы организации коррекционно-развивающего занятия

Подготовительный этап

Определяется цель занятия и конкретные задачи (например: развить устойчивость внимания, тренировать переключаемость).

Психолог подбирает упражнения с учётом возраста, уровня развития и эмоционального состояния группы.

Подготавливается пространство: тишина, отсутствие отвлекающих раздражителей, комфортная температура, яркие наглядные материалы.

Мотивационный этап (вступительная часть)

Включает короткую игру, приветствие или психологический настрой («Круг внимания», «Слушай внимательно»).

Цель — вызвать интерес и внутреннюю готовность к работе, снизить тревожность, создать доброжелательную атмосферу.

Основной этап

Проводятся 3–5 упражнений, направленных на развитие различных видов внимания (устойчивого, распределённого, переключаемого).

Важно сохранять динамику, сочетая задания разного типа: зрительные, слуховые, двигательные.

Психолог следит за уровнем вовлечённости детей, темпом, эмоциональной реакцией.

При необходимости проводятся короткие физкультминутки или дыхательные паузы для снятия напряжения.

Заключительный этап (рефлексивно-оценочный)

Психолог подводит итоги занятия, хвалит за старание, обсуждает впечатления детей.

Проводится короткое упражнение на расслабление или визуализацию («Моё спокойное дыхание», «Снежинка внимания»).

Дается обратная связь: ребёнок сам оценивает, как у него получилось быть внимательным.

3. Рекомендации психологу по организации занятий

Создавайте эмоционально комфортную атмосферу. Психолог не оценивает, а поддерживает, помогает ребёнку поверить в себя.

Используйте принципы наглядности и смены деятельности. Детям важно видеть результат (карточки, цвета, движения).

Регулируйте темп. Если внимание падает, стоит сделать короткую «весёлую паузу» или поменять вид активности.

Поощряйте усилие, а не только результат. Даже минимальное улучшение стоит отмечать - это формирует внутреннюю мотивацию.

Отслеживайте динамику. Ведение журнала наблюдений помогает оценить, какие упражнения наиболее эффективны.

Работайте с родителями. Давайте рекомендации для домашних упражнений и совместных игр на внимание.

Включайте элементы релаксации. Дыхательные упражнения, «тишина минутки», музыка с природными звуками помогают восстановить внимание. В таблице 6 предоставлена примерная структура 30 минутного занятия по развитию внимания.

Этап	Содержание	Продолжительность
1. Вступление	Приветствие, игра на настрой внимания («Передай улыбку», «Слушай сигнал»)	5 минут

2. Основная часть	3–4 упражнения на разные виды внимания: «Цвет — форма», «Лабиринт», «Да — нет»	20 минут
3. Рефлексия и релаксация	Обсуждение, упражнение «Моё дыхание спокойствия»	5 минут

Таблица 6 –Примерная структура 30-минутного занятия по развитию внимания

Эффективная организация занятий по развитию внимания требует от психолога высокой профессиональной чуткости, эмоциональной гибкости и индивидуального подхода. Только при сочетании систематичности, постепенности и доброжелательной атмосферы возможно достижение стойкого результата — формирования у младшего школьника произвольного, осознанного и устойчивого внимания. Такая работа не только повышает учебную успешность, но и способствует развитию саморегуляции, уверенности, эмоциональной стабильности и познавательной мотивации ребёнка.

Индивидуальный подход к детям с низким уровнем внимания

Развитие внимания у детей младшего школьного возраста требует учёта индивидуальных различий. Некоторые дети обладают повышенной отвлекаемостью, быстро утомляются, испытывают трудности с концентрацией и выполнением даже простых заданий. Такие особенности нередко связаны с незрелостью нервной системы, низкой учебной мотивацией, эмоциональной нестабильностью или особенностями темперамента. Психологу важно не только выявить причины невнимательности, но и подобрать оптимальные формы работы, которые будут способствовать постепенному укреплению внимания, формированию самоконтроля и уверенности в собственных силах.

1. Диагностика и выявление особенностей

Работа с детьми, имеющими низкий уровень внимания, должна начинаться с диагностического этапа, включающего:

- наблюдение за поведением ребёнка на занятиях и в игре;
- беседы с родителями и педагогами о поведении ребёнка дома и в школе;
- применение психодиагностических методик (корректирующая проба Бурдона-Анфимова, таблицы Шульте, тест Мюнстерберга и др.);
- анализ эмоционального состояния, уровня тревожности и мотивации.

Казахстанская исследовательница Г. С. Дербисалова подчёркивает, что важно рассматривать невнимательность не как нарушение, а как состояние, требующее постепенной коррекции и поддержки, особенно в условиях школьной адаптации[10]

.В таблице 7 предоставлены принципы индивидуальной работы.

№	Принцип	Содержание
1	Принцип постепенного усложнения	Начинать с лёгких и коротких заданий, постепенно увеличивая время концентрации и сложность упражнений.
2	Принцип эмоциональной поддержки	Исключить давление и сравнение с другими детьми. Каждый успех ребёнка — повод для похвалы.

3	Принцип сенсомоторного вовлечения	Включать упражнения с движениями, так как двигательная активность помогает удерживать внимание.
4	Принцип индивидуального темпа	Подстраивать задания под возможности ребёнка, избегая переутомления и негативного опыта неуспеха.
5	Принцип сотрудничества с семьёй	Родителям даются рекомендации по закреплению навыков внимания дома через игровые формы.

Таблица 7 – Принципы индивидуальной работы

Основные направления коррекционно-развивающей работы

Используются упражнения, где ребёнок должен следовать инструкции, контролировать движения и речь. Например: игра «Слушай и делай» — выполнять действия только по заданной команде; упражнение «Да — нет» — отвечать на вопросы, не используя эти слова. Эти упражнения развивают волевую регуляцию и способность к контролю импульсивных реакций.

Развитие устойчивости внимания Психолог применяет короткие задания с постепенным увеличением длительности:

- «Корректирующая таблица»;
- «Найди отличие»;
- «Лабиринт».

Важно давать ребёнку возможность почувствовать успех, фиксируя улучшения.

Формирование мотивации. Для повышения интереса используется игровая мотивация: ребёнок получает символические «награды» за сосредоточенность, выполняет упражнения с игровыми персонажами («Поймай внимание с Фиксиком» и т. п.). По мнению Г. К. Кудушевой, эмоциональная вовлечённость является ключевым фактором в формировании произвольного внимания у младших школьников[9].

Развитие самоконтроля и рефлексии. После каждого занятия проводится мини-обсуждение:

- «Что тебе помогло быть внимательным?»
- «Что было труднее всего?»

Такие вопросы формируют осознанность и внутренний контроль, постепенно укрепляя способность управлять вниманием. Использование релаксации и дыхательных упражнений. Для детей с низкой концентрацией полезны дыхательные практики:

- «Вдохни - задержи - выдохни» (в ритме спокойной музыки);
- «Лёгкий ветерок» - упражнение на снятие мышечного напряжения.

Исследовательница Z. Zhumabayeva (Frontiers in Education, 2024) указывает, что релаксационные техники помогают восстановить когнитивные ресурсы и улучшить концентрацию[15].

4. Рекомендации психологу при работе с невнимательными детьми
- Проводить занятия в малых группах (3–5 человек) или индивидуально.
Исключать соревновательные формы, вызывающие тревожность.

Использовать сенсорные стимулы (цвет, звук, движение) для активизации внимания.

Формировать положительную самооценку через поощрение («Ты сегодня работал очень сосредоточенно!»).

Вести индивидуальные карты наблюдений для фиксации динамики внимания.

Регулярно информировать родителей о результатах и давать домашние рекомендации (настольные игры, упражнения на память и внимание).

В таблице 8 предоставлены примеры адаптированных упражнений.




№	Название упражнения	Цель	Особенности адаптации
1	«Следи за мячом»	Развитие концентрации и зрительного контроля.	Используется мягкий мяч; ребёнок следит глазами за его движением, не поворачивая голову.
2	«Звуковой сигнал»	Тренировка слухового внимания.	Психолог издаёт звуки (хлопок, звон, стук); ребёнок реагирует только на один вид сигнала.
3	«Повтори движение»	Развитие переключаемости.	Ребёнок должен точно повторить серию движений психолога, а затем придумать свою.
4	«Найди ошибку»	Развитие устойчивости внимания и самоконтроля.	Психолог читает текст с ошибками, ребёнок должен их заметить и исправить.
5	«Фигуры на столе»	Формирование распределённого внимания.	Ребёнок одновременно слушает задание и выбирает нужные фигуры по цвету и форме.


Таблица 8 – Примеры адаптированных упражнений

Таким образом, индивидуальный подход к детям с низким уровнем внимания предполагает создание комфортных психологических условий, где каждый ребёнок чувствует поддержку, уверенность и интерес к процессу. Грамотно подобранные упражнения, эмоционально-положительное подкрепление и тесное сотрудничество с родителями позволяют постепенно укреплять произвольное внимание, развивать самоконтроль и способность к сосредоточенности. Последовательная и бережная работа психолога помогает ребёнку преодолеть трудности, связанные с рассеянностью, и формирует основу для успешного обучения, познавательной активности и личностного роста.


3. Практическая часть: система игр и упражнений для развития внимания



Игры на развитие концентрации внимания

1	<p>«Что изменилось?» На столе расположены 6–8 предметов изображенных на карточках. Ребёнок их рассматривает, затем закрывает глаза. Психолог убирает или меняет местами один предмет. Ребёнок должен определить, что изменилось. → Развивает наблюдательность и способность удерживать фокус.</p>	
2	<p>«Найди лишнее» На карточке изображено несколько предметов (например, 5 фруктов, среди которых одна игрушка). Нужно быстро найти «лишний» элемент. → Формирует избирательность внимания и зрительное восприятие.</p>	
3	<p>«Приглядиись внимательно» Детям показывают картинку на 15 секунд. После этого задаются вопросы: «Сколько было животных?», «Какого цвета дом?» → Развивает зрительную концентрацию и воспроизводящее внимание.</p>	
4	<p>«Цепочка слов» Психолог называет одно слово, ребёнок повторяет его и добавляет своё. Каждый следующий повторяет всю цепочку. → Тренирует слуховую концентрацию и кратковременную память.</p>	

5	<p>«Найди пару» На карточках изображены одинаковые и похожие фигуры. Ребёнку нужно за ограниченное время найти и соединить все совпадающие пары. → Развивает точность восприятия, скорость и концентрацию.</p>	
---	---	--

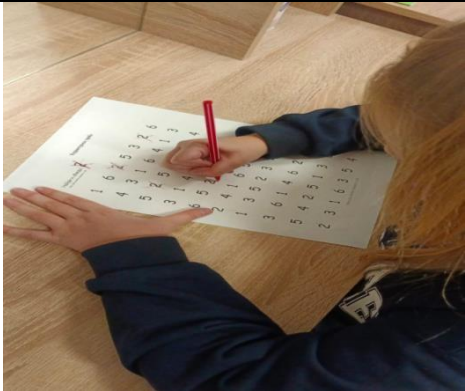


Игры на развитие переключаемости внимания

1	<p>«Цвет — форма» Психолог показывает карточки с геометрическими фигурами разных цветов и называет признак: «Цвет!» или «Форма!». Ребёнок должен быстро реагировать по текущему признаку. → Развивает гибкость внимания и быстроту реакции.</p>	
2	<p>«Да — нет наоборот» Психолог задаёт простые вопросы. Если ответ правильный, ребёнок должен сказать «нет», если неправильный — «да». → Тренирует контроль и умение переключаться между правилами.</p>	
3	<p>«Красное — зелёное» По цвету карточки дети выполняют противоположные действия: красная — стоять, зелёная — шаг вперёд. → Формирует произвольность и способность быстро переключаться.</p>	

4	<p>«Слушай сигнал» Ребёнок должен хлопать при звуке колокольчика и топать при хлопке. Со временем психолог ускоряет темп. → Развивает слуховую переключаемость и реактивность.</p>	
5	<p>«Перевертыши» На доске написаны пары слов: «день — ночь», «вверх — вниз». Психолог называет одно, а ребёнок должен сказать противоположное. → Развивает быстроту мышления и гибкость внимания.</p>	

Игры на развитие устойчивости и распределения внимания

1	<p>«Корректирующая таблица» Ребёнку выдаётся лист с буквами или цифрами. Нужно за определённое время зачеркнуть только указанные символы (например, все «А» или все «5»).</p> <p>→ Развивает устойчивость, зрительный контроль и работоспособность.</p>	
2	<p>«Два задания» Ребёнок слушает рассказ и одновременно выполняет движения: хлопает при слове «лето», топает при слове «зима».</p> <p>→ Формирует распределение внимания и слухо-двигательную координацию.</p>	
3	<p>«Найди цифру» На листе с множеством цифр нужно быстро найти и обвести все цифры «7».</p> <p>Постепенно задание усложняется (несколько цифр).</p>	

	<p>→ Развивает устойчивость, скорость и точность внимания.</p>	
4	<p>«Следи за мячом» Психолог двигает мяч в разные стороны, а ребёнок должен следить глазами, не поворачивая головы. → Тренирует зрительную концентрацию и устойчивость внимания.</p>	
5	<p>«Слушай и считай» Психолог читает ряд чисел, а ребёнок поднимает руку каждый раз, когда слышит определённое число (например, «три») → Развивает слуховое внимание, устойчивость и распределение.</p>	

4. Результативность применения методических приемов

Критерии и показатели оценки уровня развития внимания

Эффективность методических приёмов, направленных на развитие внимания у детей младшего школьного возраста, определяется не только степенью вовлечённости ребёнка в процесс, но и устойчивыми изменениями в его поведении, учебной деятельности и эмоциональной саморегуляции. Для оценки результативности применяются диагностические, наблюдательные и аналитические методы, позволяющие выявить динамику развития внимания в количественных и качественных показателях.

В таблице 8 предоставлены критерии и показатели внимания.

№	Критерий оценки	Показатели (наблюдаемые признаки)	Уровень развития внимания
1	Устойчивость внимания	<ul style="list-style-type: none">– Может ли ребёнок сохранять сосредоточенность на задании;– Как быстро появляется усталость и отвлечения;– Умение довести начатое дело до конца.	Высокий: сохраняет внимание 10–15 минут, отвлекается редко. Средний: внимание удерживается 5–7 минут, отвлекается при внешних раздражителях. Низкий: теряет внимание через 2–3 минуты, не завершает задание без помощи.
2	Переключаемость внимания	<ul style="list-style-type: none">• Скорость перехода от одного задания к другому;• Реакция на изменение инструкции;• Умение подстраиваться под новые условия.	Высокий: быстро реагирует, выполняет без ошибок. Средний: требуется повтор инструкции. Низкий: затрудняется при смене задания, теряет последовательность.
3	Распределение внимания	<ul style="list-style-type: none">• Способность выполнять два действия одновременно (слушать и писать, смотреть и считать);• Уровень точности при совмещении заданий.	Высокий: выполняет 2–3 действия без ошибок. Средний: допускает отдельные неточности. Низкий: не справляется с двойным заданием, теряет концентрацию.
4	Объём внимания	<ul style="list-style-type: none">• Сколько объектов может удерживать в поле восприятия одновременно;• Количество элементов, правильно воспроизведённых после короткого показа.	Высокий: удерживает 5–7 элементов. Средний: 3–4 элемента. Низкий: 1–2 элемента, ошибки при воспроизведении.
5	Произвольность внимания	<ul style="list-style-type: none">• Умение сосредоточиться по заданию взрослого;• Способность контролировать действия и поведение;• Стремление к результату и самооценка своей работы.	Высокий: работает самостоятельно, проявляет волевое усилие. Средний: нуждается в напоминании и поддержке. Низкий: требует постоянного контроля и стимуляции.

Таблица 8 - Критерии и показатели

Методы диагностики внимания

В процессе практической работы по развитию внимания у младших школьников я использовала комплекс собственных наблюдательных и игровых методов, ориентированных на индивидуальные особенности детей. Основное внимание уделялось не только количественным данным, но и качественной динамике поведения, эмоционального состояния и мотивации ребёнка.

1. Метод наблюдения за поведением ребёнка. Проводился на каждом занятии. Фиксировались такие показатели, как:

- способность сохранять внимание на задании;
- реакция на отвлекающие факторы;
- степень вовлечённости и интереса;
- проявление усталости и утомляемости.

Записи вносились в журнал наблюдений психолога сразу после занятия, что позволило отследить индивидуальную динамику каждого ребёнка.

2. Метод игровой диагностики. Использовались специально подобранные игры на внимание, но с целью не обучения, а оценки уровня развития. Например:

- «Цвет — форма» — для выявления переключаемости;
- «Следи за мячом» — для устойчивости;
- «Два задания» — для распределения внимания.

Показателем служили: точность выполнения, скорость реакции и количество ошибок.

3. Метод мини-тестов и самоконтроля. После блока занятий дети выполняли короткие тестовые упражнения (например, корректурную таблицу на 1 минуту).

Результаты сравнивались с начальными показателями, что позволило увидеть рост в процентах. Также детям предлагалось оценить свои усилия по шкале («легко», «нормально», «сложно»), что формировало элемент саморефлексии.

4. Метод индивидуальных бесед. После цикла занятий проводились короткие беседы с детьми:

- «Что тебе помогло быть внимательным?»
- «Когда тебе труднее всего сосредоточиться?»

Такие беседы позволяли выявить внутренние трудности и степень осознанности ребёнка в отношении своих психических процессов.

5. Метод сравнительного анализа. Сравнивались:

- результаты начальной диагностики и итоговой (по времени, количеству ошибок, уровню концентрации);
- наблюдения за поведением в начале и конце цикла занятий;
- отзыв родителей о поведении ребёнка дома и при выполнении домашних заданий.

6. Метод родительской обратной связи. Родителям предлагалось наблюдать за ребёнком дома и отмечать, стал ли он:

- внимательнее при выполнении домашних заданий;

- быстрее реагировать на просьбы;
- меньше отвлекаться во время занятий.

Эти наблюдения дополняли общую картину и помогали объективно оценить результаты.

Применение предложенных методов показало, что комплексная оценка, включающая наблюдение, игровые пробы и беседы, даёт наиболее достоверное представление о динамике развития внимания. Главное достоинство этих методов — их естественность и ненавязчивость: ребёнок не чувствует себя проверяемым, а воспринимает процесс как игру и общение, что делает оценку более точной и гуманной.

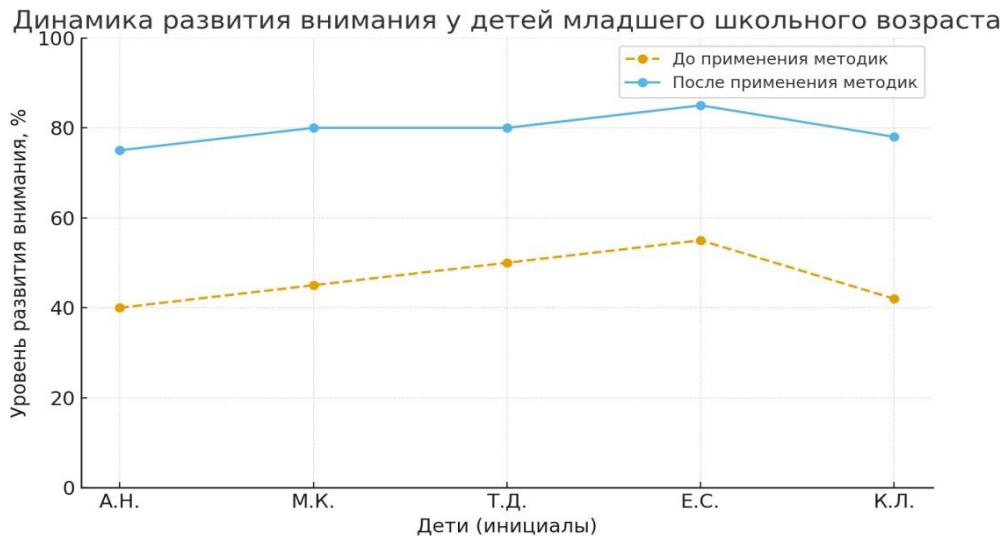
Анализ результатов и выводы по итогам апробации

В таблице 9 предоставлена динамика развития внимания у детей младшего школьного возраста до и после применения методических приемов.

№	Фамилия, инициалы ребёнка	Возраст	Основной показатель внимания (по наблюдению психолога)	Результаты до начала работы	Результаты после цикла занятий	Изменение (в %)	Комментарии психолога
1	А. Н.	8 лет	Устойчивость внимания	Низкий уровень: отвлекается через 3–4 мин., допускает ошибки.	Средний уровень: удерживает внимание 8–10 мин., ошибок меньше.	+40%	Появился интерес к заданиям, стал увереннее.
2	М. К.	7 лет	Переключаемость внимания	Замедленная реакция на изменение правил.	Быстро реагирует, выполняет задания без напоминаний.	+35%	Эмоционально вовлечён, стал активнее в группе.
3	Т. Д.	9 лет	Распределение внимания	Трудно совмещает два задания.	Успешно выполняет двойные инструкции.	+30%	Развита слухозрительная координация.
4	Е. С.	8 лет	Объём внимания	Удерживает в поле зрения до 3 объектов.	Удерживает 5–6 объектов.	+50%	Повысилась зрительная память и концентрация.
5	К. Л.	9 лет	Произвольность внимания	Требуется постоянных напоминаний.	Самостоятельно контролирует выполнение задания.	+45%	Снизилась тревожность, повысился самоконтроль.

Таблица 9 – Динамика развития внимания у детей младшего школьного возраста до и

после применения методических приёмов



После применения разработанных методических приёмов наблюдается устойчивая положительная динамика:

- средний уровень концентрации внимания увеличился на 35-45%;
- снизилось количество отвлечений и импульсивных реакций;
- повысилась способность к самоконтролю и произвольному управлению поведением;
- дети проявляют больше интереса к заданиям и уверенности в своих силах.

Таким образом, результаты подтверждают эффективность авторской методической системы, основанной на игровых упражнениях, индивидуальном подходе и создании эмоционально комфортной среды.

Рекомендации по использованию игр и упражнений на учебном занятии

- Работа по развитию внимания должна проводиться систематически.
- Игры на развитие внимания подбираются и проводятся с учетом возрастных и личностных особенностей обучающихся.
- Игры на развитие внимания нужно использовать на учебном занятии как индивидуально, так и в форме групповой работы.
- Определять наиболее удобное время для проведения игры: в процессе учебного занятия, в перерыве между занятиями или в свободное от занятий время.
- Использовать дидактические игры с четко выраженными правилами.
- Необходимо подготовить дидактические материалы для выбранной игры (картинки, таблицы, карандаши и пр.).
- Ознакомить обучающихся с содержанием игры, с дидактическим материалом, который будет использован в игре.
- Объяснить ход и правила игры, дайте понятные и последовательные инструкции.

- Обеспечить отсутствие отвлекающих раздражителей.
- Подводить итоги игры.

Заключение

Внимание играет важную роль в процессе обучения. Поэтому так важно развить внимание, которое поможет ребёнку полноценно учиться и успешно справляться с поставленными задачами, усваивать нужную информацию, отсеивая второстепенную.

Необходимо с самого начала обучения применять на учебных занятиях игры и упражнения, способствующие развитию внимания и запоминания.

Предлагаемые задания, игры, упражнения, позволят повысить уровень внимания у старших дошкольников, развить такое свойство внимания, как устойчивость, а также увеличить объём внимания. Представленные в методической разработке игры, игровые упражнения и задания могут использоваться во время проведения физкультурминуток, в качестве методического и дидактического материала на различных занятиях, а также во внеурочное время, использоваться родителями на занятиях с детьми дома.

Проведённое исследование и разработанные методические рекомендации показали, что развитие внимания возможно только при комплексном подходе, включающем использование игровых и упражнений иных методов, организацию систематических коррекционно-развивающих занятий, эмоционально комфортную среду и тесное взаимодействие психолога с семьёй ребёнка.

На практике доказано, что именно игровые формы деятельности и индивидуальные упражнения способствуют формированию устойчивости, переключаемости и распределения внимания. Игры и задания вызывают положительные эмоции, активизируют познавательную мотивацию, снимают напряжение и позволяют ребёнку осознанно управлять своим вниманием.

Особое значение имеет индивидуальный подход. Учитывая особенности темперамента, уровень произвольности и эмоционального состояния детей, психолог подбирает дифференцированные упражнения, варьирует темп и объём заданий. Поддержка и поощрение формируют у ребёнка чувство уверенности, что способствует развитию саморегуляции и повышению общей познавательной активности.

Эффективность работы усиливается при сотрудничестве семьи и специалиста: родители закрепляют полученные навыки в домашних условиях, используют совместные игры, создают режим и условия для сосредоточенной деятельности ребёнка. Таким образом, формируется единое психолого-педагогическое пространство, обеспечивающее гармоничное развитие личности младшего школьника.

Разработанные методические рекомендации могут быть использованы практическими психологами, педагогами начальной школы и родителями для организации целенаправленной работы по развитию внимания. Их применение способствует не только повышению учебной успешности, но и формированию у ребёнка волевых качеств, внутренней мотивации и уверенности в своих возможностях.

Список использованной литературы

1. Андреев О.А. Техника развития внимания-М: АСТ Астрель, 2007
2. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка. — М.: Педагогика, 1991. — 480 с.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл, 2004. — 352 с.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2000. — 720 с.
5. Немов Р. С. Психология: Учебник для студентов педагогических вузов. — М.: Владос, 2003. — 640 с.
6. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1968. — 384 с.
7. Эльконин Д. Б. Психология игры. — М.: Педагогика, 1978. — 304 с.
8. Запорожец А. В. Избранные психологические труды. — М.: Педагогика, 1986. — 320 с.
9. Кудушева Г. К. Развитие внимания и познавательных процессов у младших школьников в условиях учебной деятельности. — Костанай: Костанайский региональный университет им. А. Байтурсынова, 2021. — 112 с.
10. Дербисалова Г. С. Экспериментальное исследование уровня развития познавательных процессов младших школьников с нарушением интеллекта // Вестник психологии и педагогики КазНПУ им. Абая. — 2023. — № 1 (65). — С. 112–118.
11. Лимашева Л. Изучение особенностей интеллектуального развития детей в структуре личности // Вестник психологии КазНПУ им. Абая. — 2022. — № 2 (59). — С. 87–94.
12. Абдрахманова С. Б., Кенжегулова А. Т. Индивидуальные особенности познавательных процессов у младших школьников // ЕНУ им. Л. Н. Гумилёва. — Нур-Султан, 2021. — С. 54–60.
13. Есенбаева Р. С. Формирование произвольного внимания у младших школьников средствами игровой деятельности // Павлодарский педагогический университет, 2020. — С. 45–49.
14. Кайдарова Г. К., Тажибаева М. Н. Роль семьи в развитии познавательных способностей ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста // КазНПУ им. Абая. — Алматы, 2021. — С. 98–104.
15. Zhumabayeva Z. Development of neuro-didactic content and attention control in primary school education // Frontiers in Education. — 2024. — Vol. 9. — Article 1584490.
16. Приходько О. В. Развитие произвольного внимания у младших школьников в игровой деятельности // Психология обучения. — 2019. — № 2. — С. 55–60.

17. МОН РК. Методические рекомендации по развитию познавательных процессов у младших школьников. — Астана: Национальный институт образования, 2023. — 58 с.
18. Соколова Л. Н. Игровые технологии в работе школьного психолога. — М.: Владос, 2017. — 120 с.
19. Михайлова Е. А. Практикум по развитию внимания у детей младшего школьного возраста. — СПб.: Речь, 2015. — 96 с.
20. Шапиро Б. Е. Психологическая коррекция развития внимания у детей. — М.: Академия, 2018. — 144 с.
21. Хухлаева О. В. Психологические основы коррекционной работы с младшими школьниками. — М.: Академический проект, 2020. — 168 с.

Игры и упражнения для развития внимания у младших школьников

№	Вид внимания	Название игры / упражнения	Цель	Описание и методика проведения
1	Устойчивое внимание	«Что изменилось?»	Развитие способности длительно удерживать внимание на объекте.	На столе выкладываются 5–7 предметов. Дети их рассматривают, затем закрывают глаза. Психолог убирает или меняет местами 1–2 предмета. После открытия глаз дети называют, что изменилось.
2	Устойчивое внимание	«Запомни и повтори»	Тренировка концентрации на слуховой информации.	Психолог зачитывает последовательность слов, чисел или движений (3–6 элементов). Дети повторяют в том же порядке. Постепенно количество элементов увеличивается.
3	Распределённое внимание	«Два задания одновременно»	Развитие способности выполнять несколько действий параллельно.	Ребёнок должен хлопать в ладоши при слове «день» и топать при слове «ночь», пока психолог зачитывает текст. Позже вводятся новые сигналы (например, «солнце» — руки вверх).
4	Переключаемое внимание	«Красное — зелёное»	Развитие скорости переключения внимания и реакции.	Психолог показывает карточки: зелёная — хлопок, красная — стоп, жёлтая — шаг на месте. Карточки меняются быстро, темп постепенно ускоряется.
5	Переключаемое внимание	«Цвет-форма»	Формирование навыков произвольного переключения.	Детям раздаются карточки с геометрическими фигурами разных цветов. Психолог называет либо цвет, либо форму; ребёнок должен поднять соответствующую карточку.
6	Концентрированное внимание	«Найди ошибку»	Развитие наблюдательности и точности восприятия.	Психолог пишет на доске ряд примеров, среди которых есть неверные. Дети должны найти и исправить ошибки.
7	Объём внимания	«Запомни рисунок»	Расширение объёма зрительного внимания.	Показывается рисунок с 8–10 элементами в течение 15 секунд. Затем лист убирается, и дети называют, что запомнили.
8	Объём и устойчивость внимания	«Найди цифру»	Упражнение на одновременное восприятие большого количества стимулов.	На листе с набором случайных цифр дети должны за ограниченное время зачеркнуть все, например, цифры «7».

9	Произвольное внимание	<i>«Волшебные движения»</i>	Формирование умения сознательно управлять вниманием.	Психолог договаривается с детьми: «Если я скажу слово “солнце” — встаньте, “луна” — сядьте». Вводятся новые команды, требующие самоконтроля.
10	Слуховое внимание	<i>«Звуковая ловушка»</i>	Развитие умения выделять нужный звук из ряда стимулов.	Дети слушают запись со звуками (природы, транспорта, речи) и должны хлопать только при заранее оговорённом звуке (например, пение птиц).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Лист наблюдения психолога за развитием внимания ребёнка»

№	Ф.И. ребёнка	Дата наблюдения	Возраст	Критерий внимания	Проявление в деятельности	Уровень (высокий / средний / низкий)	Комментарии психолога
1				Устойчивость внимания			
2				Переключаемость внимания			
3				Распределение внимания			
4				Произвольность внимания			
5				Общая вовлечённость и мотивация			

«Лист наблюдения педагога (учителя начальных классов). Оценка проявлений
внимания ребёнка в учебной деятельности»

Ф.И. ребё нка	Да та	Показатели наблюдения					Проявл ения на уроке / во внеуроч ной деятель ности	Уров ень (В / С / Н)	Коммен тарии педагог а
		Умени е слушат ь и выпол нять инстру кцию	Концент рация на задании	Переключ аемость между видами деятельно сти	Аккурат ность, самокон троль	Эмоцион альная устойчив ость при выполне нии заданий			

Игры и упражнения для развития внимания у младшего школьного возраста

Корректирующие пробы – задания на поиск, исправление, корректировку представленной информации (цифры, буквы, картинки, фигуры)

Обязательно выполнение слева направо по рядам – для развития умения упорядочивать и организовывать своё внимание.

Варианты заданий:

- Вычеркнуть/обвести/подчеркнуть определенным образом
- Найти определенные символы, их сочетания или признаки.
- Кодирование – поставить в фигурах знаки как на образце.

Корректирующие пробы

Предложите ребенку найти только радугу, облачко, божью коровку и др.
Обведите объект карандашом.

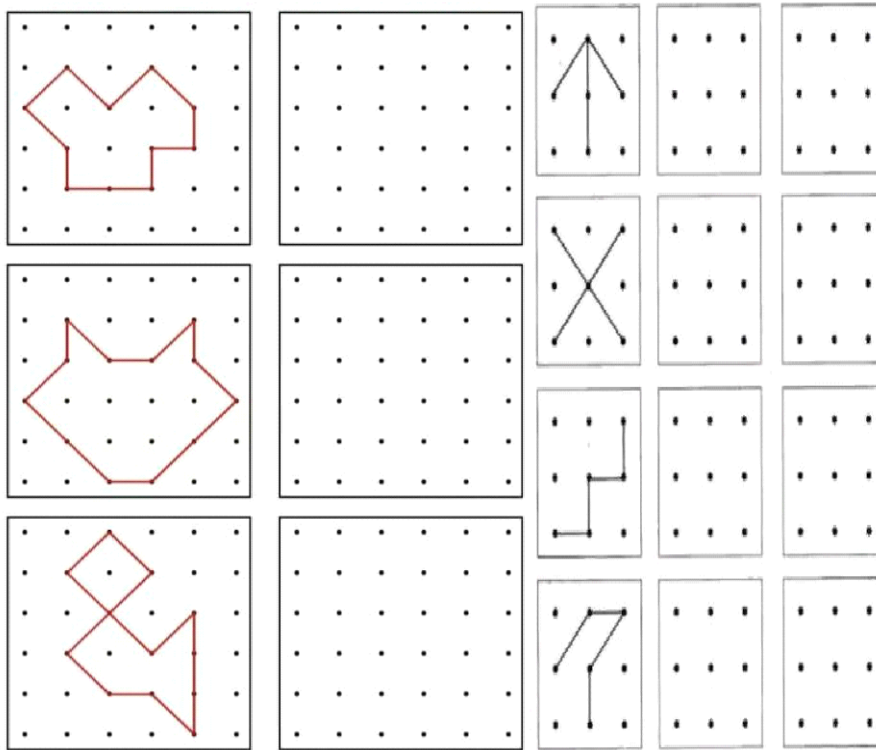
С маленькими детками можно искать пальчиком.



Упражнение «Повтори узор»

Ребенку дается бланк, где в левой части листа уже нарисован определенный узор. Ребенок должен максимально точно повторить узор в правой части листа при помощи карандаша. Перед выполнением задания ребенок должен провести анализ каждого элемента узора, после чего приступить к правильному воспроизведению каждого элемента.

После освоения «клеточного» узора или узора по точкам, можно переходить к более сложным узорам на чистом листе.



Упражнение «Ладони». 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. пробежала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки участник, поднявший ладошки не вовремя, или не поднявший в нужный момент выбывает из игры.

Упражнения для тренировки концентрации внимания

Упражнение «Найди отличия».

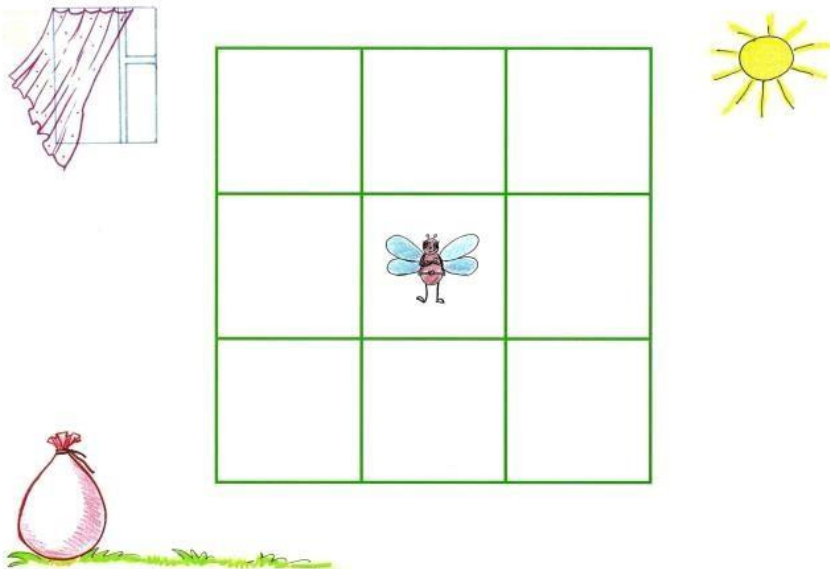
Классическое упражнение на внимательность. Задача ребёнка — найти все отличия между двумя схожими изображениями.



Игра «Муха»

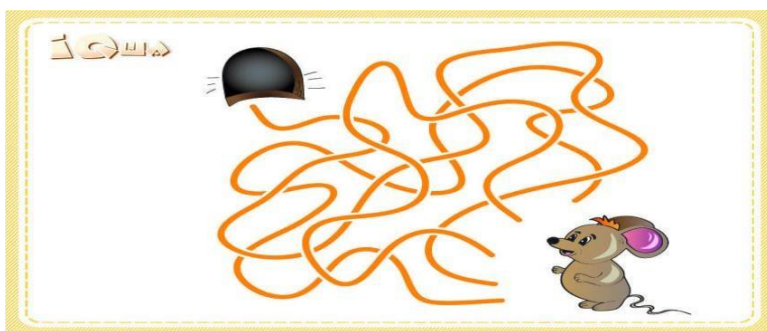
Начертите поле 5x5, подпишите сверху буквы, а слева цифры, как в игре.

«Морской бой». В средней клетке сидит воображаемая муха, её движение всегда начинается из этого места. Выберите ведущего, который будет задавать мухе направление полёта в течение 30 секунд командами: вверх, вниз, влево и вправо (по клеткам). Дети передвигают по полю муху в нужном направлении. Делают это мысленно. Рисовать или водить пальцем по полю нельзя!



Упражнение "Лабиринты"

Дети 5-6 лет могут ориентироваться в лабиринтах с множеством пересечений, поворотов и тупиков. Предлагайте ребенку проходить лабиринты сначала глазами, а потом рисовать дорожку карандашом. Вначале ребёнок может помогать себе пальцем, но впоследствии он научится прослеживать весь маршрут глазами.





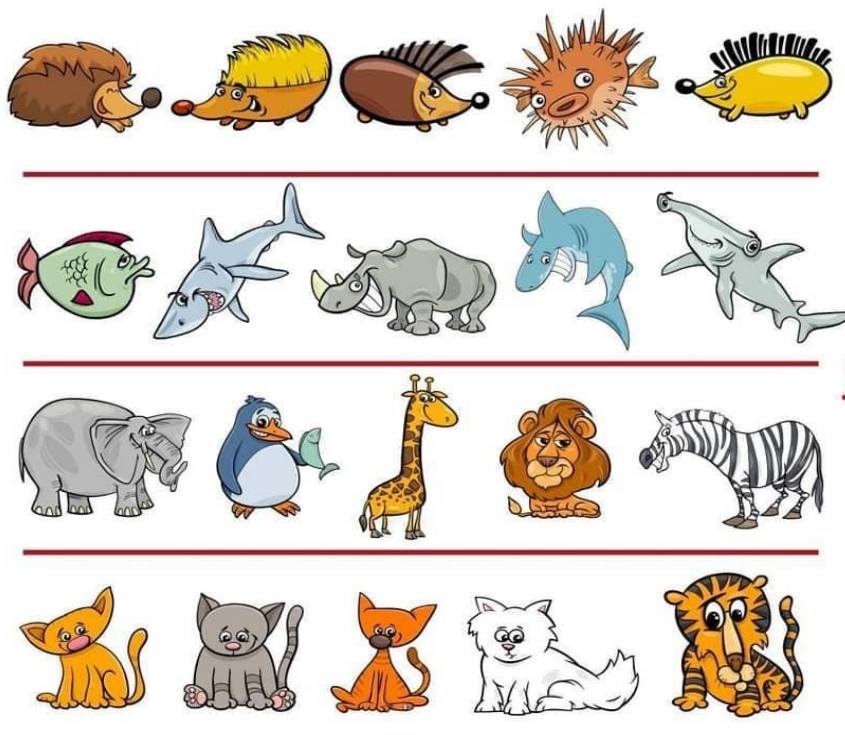
Упражнение "Найди лишнее"

Цель: развивать наблюдательность, логическое мышление, внимание, умение обобщать и классифицировать предметы, умение находить аналогии.



**ЧТО
ЛИШНЕЕ?**





**ЧТО
ЛИШНЕЕ?**

Упражнения «Графический диктант»

Работа выполняется в специальной тетради в клетку или на листочке. Инструкция содержит простые условные обозначения: 1. Стрелки означают направление линий во время рисования: вниз, вверх, вправо, влево; 2. Цифры около стрелок – количество клеточек, на которые нужно продлить линию.

Перед выполнением необходимо уточнить направление —влево и —вправо (не путают ли их дети) и точку начала работы.

После окончания диктанта на листочке появляется фигура. Это может быть животное или какой-либо другой объект. Фигура появится только в том случае, если диктант был выполнен правильно, и ребенок нигде не ошибся.

Режимы выполнения упражнения

- Инструкцию зачитывает ребенку психолог. Ребенок воспринимает задание на слух и постепенно прорисовывает рисунок. В данном случае развивается слуховое восприятие .

Во время диктовки соблюдается длительная пауза между шагами задания, чтобы дети успевали провести линию, само направление движения слегка подчеркивается голосом (налево, направо, вниз, вверх).

- Распечатанная инструкция находится перед глазами ребенка, он самостоятельно воспринимает и выполняет инструкцию. В данном варианте тренируется зрительное внимание.

Один и тот же рисунок может быть выполнен дважды и под диктовку, и самостоятельно ребенком для сравнения результатов.

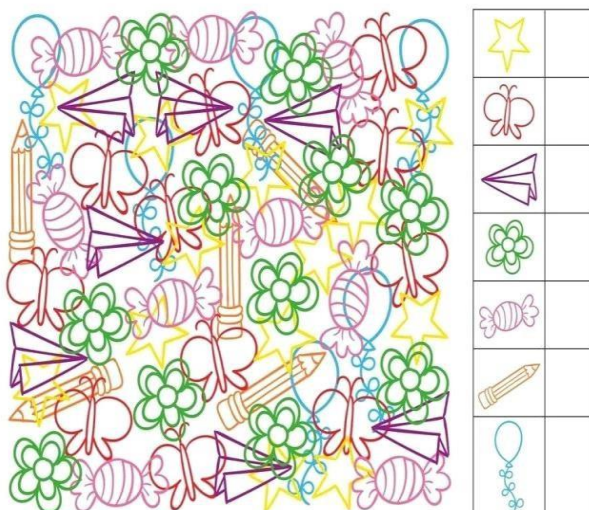
Задание «Найди и раскрась»

Задание на поиск предметов. На рисунке есть набор хаотично расположенных предметов. Необходимо найти на картинке заданные предметы среди множества других и раскрасить их в определенный цвет.

Найди предметы на картинке и раскрась.



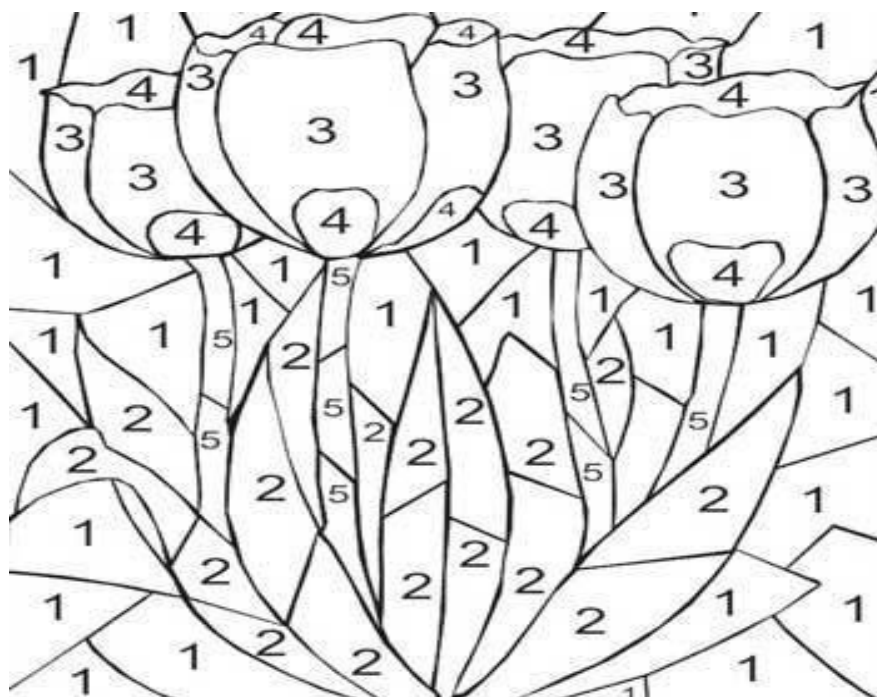
Перед выполнением необходимо внимательно рассмотреть рисунок в деталях, а также, предметы, которые необходимо найти. Только после этого приступить к выполнению задания. Задание может меняться, например, искомые предметы нужно не раскрасить, а подсчитать количество.



Задание «Раскрась по номерам»

Инструкция. Рисунок состоит из большого количества деталей. Все детали пронумерованы. Ребенку предлагается рассмотреть картинку и цифры на ней, затем раскрасить рисунок в соответствии с указанным цветом для каждого номера.

Сначала предлагать ребенку несложные предметные картинки, состоящие из 4 – 5 цветов, в дальнейшем перейти к более сложным сюжетным картинкам с количеством номеров до 7, потом до 10.



Игра «Четыре стихии»

Играющие сидят в кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», то все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — произвести вращение руками в локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Упражнения для тренировки переключаемости внимания

Игра «Слушаем слова»

Детям дается инструкция: «Я буду называть различные слова, вы слушаете и хлопаете, когда встретится слово, обозначающее, например, животное. А если слово, обозначающее растение, нужно будет топнуть ногой».

Возможные слова: стол, кровать, медведь, кровать, роза, вилка, машина, носорог, дом, мяч, водитель, елка, торт, тарелка, вилка, береза, кот.

Игра «Летает – не летает»

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.

Возможные слова: стул, окно, воробей, книга, цветок, бабочка, самокат, ласточка, стрекоза, лягушка, мяч, самолет, ковер, дятел, собака, утюг, дерево, муха, дом, ракета, бумага, пингвин, пчела, кувшин, вертолет, сова, кошка, ручка, синица, солнце, чайка, перо.

Игра «Съедобное – несъедобное»

Ведущий по очереди кидает участникам мячик и при этом называет предметы (съедобные и несъедобные). Если предмет съедобный, мячик ловится, если нет - отбрасывается.

Игровой материал: мяч.

Процедура игры. Дети садятся в круг. Ведущий говорит задуманное им слово и бросает мяч своему соседу. Если слово обозначает еду (фрукты, овощи, сладости, молочные, мясные и другие продукты), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает несъедобные предметы, то мяч не ловится. Если ребенок справился с заданием, то он становится ведущим, называет свое задуманное слово другому ребенку и бросает мяч.

Игра «Запрещенное движение»

Ведущий заранее договаривается с детьми, какое показываемое им движение будет «запрещенным» (например, нельзя поднимать руки вверх). Ведущий показывает детям разные движения (в том числе и запрещенное), постепенно увеличивая темп. Тот, кто повторил запрещенное движение, выбывает из игры. Эту игру можно использовать в качестве физкультминутки.