

«Развитие внимания и памяти у дошкольников: игры и упражнения»

Введение

Внимание и память — основа познавательного развития ребенка. Без умения сосредоточиться, удержать информацию, вовремя вспомнить нужное невозможно ни обучение, ни общение, ни игра.

У детей с ОВЗ (ЗПР, ТНР, РАС, УО) внимание и память часто страдают в первую очередь: ребенок быстро отвлекается, не может сосредоточиться на задании, плохо запоминает стихи, инструкции, правила игр.

Задача родителей — не «заставить учиться», а создать условия, в которых внимание и память будут развиваться естественно, через игру и повседневные дела.

---Особенности внимания и памяти у дошкольников

Внимание

Возраст	Особенности
3–4 года	Непроизвольное, неустойчивое. Ребенок может сосредоточиться на 5–7 минут. Легко отвлекается на любой раздражитель
4–5 лет	Появляется произвольное внимание. Удерживает внимание 10–15 минут. Может действовать по простой инструкции
5–6 лет	Устойчивость растет до 20–25 минут. Ребенок может переключаться, распределять внимание
6–7 лет	Произвольное внимание становится ведущим. Может сосредоточиться на 25–30 минут, удерживать инструкцию из 2–3 шагов

Виды внимания:

- Непроизвольное — возникает само собой, на яркий, новый, интересный объект.
- Произвольное — требует усилия воли, «надо», а не «хочу».
- Послепроизвольное — возникает, когда дело увлекает, и усилия уже не нужны.

Память

Возраст	Особенности
3–4 года	Преобладает непроизвольная память. Запоминает то, что ярко, эмоционально, многократно повторяется. Объем — 2–3 предмета
4–5 лет	Появляется произвольное запоминание. Может запомнить 3–4 предмета, короткое стихотворение
5–6 лет	Развивается словесно-логическая память. Запоминает 5–6 предметов, может пересказать короткий текст
6–7 лет Произвольная память становится ведущей. Объем — 6–8 предметов,	Произвольная память становится ведущей. Объем — 6–8 предметов, может использовать приемы запоминания

Виды памяти:

- Зрительная — запоминание образов, картинок, лиц.
- Слуховая — запоминание звуков, слов, музыки.
- Двигательная — запоминание движений, действий.
- Эмоциональная — запоминание чувств, переживаний.
- Словесно-логическая — запоминание смысла, логических связей.

Важно! У детей с ОВЗ развитие внимания и памяти идет неравномерно. Например, при ЗПР страдает произвольное внимание и словесно-логическая память, но может быть хорошая двигательная. При РАС — страдает социальное внимание, но может быть отличная зрительная память.

Почему важно развивать внимание и память

- Основа обучения. Без внимания и памяти невозможно усвоить новые знания, правила, навыки.
- Подготовка к школе. В школе нужно удерживать внимание 30–40 минут, запоминать инструкции, правила, материал.
- Развитие речи. Запоминание слов, построение фраз, пересказ — все опирается на память и внимание.
- Социальное взаимодействие. Умение слушать, запоминать имена, правила игры, договариваться.
- **Саморегуляция.** Внимание и память помогают контролировать поведение, планировать действия.

---Игры и упражнения для развития внимания

Для детей 3–4 лет

«Найди такой же»

- Разложите перед ребенком 3–4 картинки. Покажите одну и попросите найти такую же.
- Развивает зрительное внимание, память.

«Что изменилось?»

- Разложите 3–4 игрушки. Ребенок закрывает глаза, вы убираете или меняете одну. Ребенок открывает и говорит, что изменилось.

«Поймай мяч»

- Бросайте мяч и называйте цвет, животное, предмет. Ребенок ловит и повторяет.
- Развивает слуховое внимание, реакцию.

«Хлопни, когда услышишь»

- Вы называете слова. Ребенок хлопает, когда слышит заданное слово (например, «кошка»).

«Слушаем тишину»

- Закройте глаза и послушайте, что звучит вокруг. Кто больше звуков назовет?

. Для детей 4–5 лет

«Корректор»

- Дайте ребенку лист с картинками. Попросите зачеркнуть все домики (или все красные предметы).
- Развивает устойчивость и распределение внимания.

«Найди отличия»

- Две похожие картинки. Ребенок ищет 3–5 отличий.

«Лабиринт»

- Проведите пальцем или карандашом по дорожке, не задевая стенки.

«Съедобное — несъедобное»

- Вы называете предметы. Ребенок ловит мяч, если съедобное, и не ловит, если нет.

«Повтори движение»

- Вы показываете 2–3 движения. Ребенок повторяет в той же последовательности.

«Найди пару»

- Карточки с картинками рубашкой вверх. Ребенок открывает по две и ищет одинаковые.

Для детей 5–7 лет

«Таблицы Шульте» (упрощенные)

- Таблица с числами от 1 до 10 (или 1 до 20). Ребенок находит числа по порядку на время.
- Развивает устойчивость, концентрацию, переключение внимания.

«Графический диктант»

- Ребенок рисует по клеточкам под диктовку: «1 клетка вправо, 2 вверх...». Получается узор.
- Развивает слуховое внимание, пространственные представления.

«Найди и вычеркни»

- Текст или картинки. Ребенок вычеркивает заданную букву или предмет.

«Что перепутал художник?»

- Картинка с нелепицами. Ребенок находит, что нарисовано неправильно.

«Слушай и выполняй»

- Инструкция из 2–3 шагов: «Возьми красный кубик, поставь на стол, а синий убери в коробку».

. Игры и упражнения для развития памяти

Для детей 3–4 лет

«Что пропало?»

- Разложите 3–4 игрушки. Ребенок закрывает глаза, вы убираете одну. Ребенок называет, что пропало.

«Повтори за мной»

- Вы называете 2–3 слова. Ребенок повторяет.

«Найди игрушку»

- Спрячьте игрушку в комнате. Ребенок ищет по подсказкам («горячо — холодно»).

«Кто как говорит?»

- Вы называете животное, ребенок вспоминает, как оно говорит.

«Собери пирамидку»

- Ребенок собирает пирамидку по образцу, затем по памяти.

. Для детей 4–5 лет

«Магазин»

- Разложите 4–5 предметов. Ребенок «покупает» те, которые вы назвали.

«Запомни и назови»

- Покажите 4–5 картинок. Ребенок называет их по памяти.

«Что сначала, что потом»

- Разложите 3–4 картинки по порядку. Ребенок запоминает, затем вы перемешиваете, он восстанавливает.

«Повтори стихотворение»

- Разучивайте короткие стихи с опорой на картинки.

«Найди пару»

- Игра «Мемори» с 4–6 парами карточек.

«Расскажи, что было»

- После прогулки попросите ребенка вспомнить, что он видел, во что играл.

Для детей 5–7 лет

«10 слов»

- Назовите 10 слов. Ребенок повторяет те, что запомнил. Постепенно увеличивайте количество.

«Запомни и нарисуй»

- Покажите картинку с 5–6 предметами на 30 секунд. Ребенок рисует по памяти.

«Цепочка слов»

- Вы называете слово, ребенок повторяет и добавляет свое. И так по кругу.

«Что изменилось?»

- Разложите 6–8 предметов. Ребенок запоминает, затем вы меняете 2–3 предмета. Ребенок находит изменения.

«Пересказ сказки»

- Прочитайте короткую сказку. Ребенок пересказывает по картинкам или по вопросам.

«Запомни движение»

- Вы показываете 3–4 движения. Ребенок повторяет в той же последовательности.

. Как организовать занятия дома

1. Регулярность. Лучше 10–15 минут каждый день, чем 1 час раз в неделю.
2. Игровая форма. Никакого «урока». Только игра, соревнование, сюрприз.
3. Учет возраста и возможностей. Не перегружайте. Если ребенок устал — остановитесь.
4. Положительное подкрепление. Хвалите за малейший успех, не ругайте за ошибки.
5. От простого к сложному. Начинайте с 2–3 предметов, постепенно увеличивайте.
6. Разные виды памяти. Чередуйте зрительные, слуховые, двигательные задания.
7. Режим дня. Сон, питание, прогулки — основа для хорошего внимания и памяти.
8. Ограничение гаджетов. Длительный просмотр мультфильмов снижает концентрацию.
9. Создание среды. Уберите лишние раздражители во время занятий.
10. Совместная деятельность. Занимайтесь вместе, а не «иди занимайся».

. «Красные флаги»: когда нужна помощь специалиста

Обратиться к дефектологу, психологу или неврологу стоит, если:

- ребенок не может сосредоточиться даже на 5 минутах;
- не удерживает инструкцию из 2 шагов;
- не запоминает 2–3 слова после нескольких повторений;
- постоянно отвлекается на любой звук, движение;
- не может найти отличия на простых картинках;
- забывает то, что только что сказали;
- внимание и память резко ухудшились после болезни или стресса;
- на фоне трудностей появляются агрессия, истерики, отказ от занятий.

Это не «лень» и не «невоспитанность». Это сигнал, что нужна дополнительная диагностика и поддержка.

- Внимание и память — это не «врожденные способности», а навыки, которые можно и нужно развивать. У детей с ОВЗ это особенно важно, так как именно эти процессы лежат в основе обучения, речи, общения и саморегуляции.

*Главные инструменты родителя: **игра, регулярность, терпение, положительное подкрепление и сотрудничество со специалистами ДОУ**.*

Ребенок, который умеет быть внимательным и запоминать, легче адаптируется в саду, успешнее готовится к школе и увереннее чувствует себя в мире.