

Рекомендации для родителей по развитию произвольного внимания у детей дошкольного возраста

**Подготовила педагог-психолог
Высшей квалификационной категории
Маколова Н.А.**

Произвольное внимание — это способность ребенка сознательно фокусироваться на конкретной задаче или объекте, несмотря на возможные отвлекающие факторы. Эта функция важна для подготовки к школе, так как она необходима для эффективного обучения и выполнения учебных заданий.

Согласно исследованию ([Claw.ru](#)), произвольное внимание формируется благодаря взаимодействию ребенка со взрослыми и постепенному освоению навыков самоконтроля.

Особенности развития произвольного внимания у дошкольников

Дети дошкольного возраста часто испытывают трудности с поддержанием устойчивого внимания. Их внимание легко рассеивается, и они быстро теряют интерес к монотонной деятельности. Тем не менее, правильное воспитание и регулярные тренировки позволяют существенно повысить уровень произвольного внимания.

Исследователи отмечают, что произвольное внимание тесно связано с развитием речи и мышления. Чем лучше развита речь ребенка, тем легче ему удается удерживать внимание на поставленных задачах.

Рекомендации по развитию произвольного внимания

1 Создание подходящей среды

Обеспечьте ребенку тихое место для занятий, свободное от лишних стимулов. Избегайте громких звуков и ярких предметов, которые могут отвлекать внимание ребенка.

Пример: Во время рисования предложите малышу сесть за стол вдали от телевизора и игрушек.

2 Регулярность тренировок

Тренируйтесь регулярно, начиная с простых заданий и постепенно увеличивая сложность. Упражнения должны соответствовать уровню развития ребенка.

Пример: Начните с коротких заданий продолжительностью 5 минут, постепенно доводя продолжительность до 15-20 минут.

3 Использование игрового формата

Используйте игровые формы для развития произвольного внимания. Игра делает процесс интересным и мотивирует ребенка продолжать выполнение задания.

Пример: Предложите ребенку сыграть в игру «Найди отличия». Покажите две похожие картинки и попросите указать различия.

4 Поддержка мотивации

Похвала и поощрение важны для поддержания мотивации ребенка. Когда малыш выполняет задание, обязательно отметьте его успехи и похвалите за приложенные усилия.

Пример: После завершения задания скажите: «Ты отлично справился! Молодец, что смог удержать внимание».

5 Физическая активность

Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения мозга, что положительно сказывается на способности к концентрации.

Пример: Включите подвижные игры, такие как бег или прыжки, в ежедневный график ребенка.

Эффективные игры и упражнения

1. Игра «Цветной Лабиринт»

Вместо обычного черно-белого лабиринта предложите ребёнку пройти путь разными цветами карандашей. Например, каждый поворот рисовать другим цветом. Можно ввести дополнительное правило: найти самый быстрый способ добраться до конца лабиринта с минимальным количеством цветов.



2. Игра «Волшебный Глаз»

Возьмите два набора картинок с похожими изображениями, но с несколькими отличиями. Задача ребёнка — обнаружить все скрытые элементы («найти лишние»). Чтобы усложнить задачу, добавьте забавные предметы вроде игрушечных животных или волшебных предметов среди обычных объектов.



3. Игра «Музыкальная Фокусировка»

Пусть ребёнок слушает музыку или аудиосказку и одновременно решает головоломку или собирает пазл. Это помогает развить умение сосредоточиваться даже в условиях шумового фона. Для повышения интереса выбирайте яркие музыкальные произведения или сказки с необычными звуковыми эффектами.



4. Игра «Фигуры-помощники»

Нарисуйте вместе с ребёнком фигуры, символизирующие разные эмоции или состояния (например, круг — спокойствие, треугольник — сосредоточенность). Затем предлагайте малышу представить себя в образе выбранной фигуры перед выполнением сложного задания. Так он сможет быстрее настроиться на работу.



5. Игра «Кто больше соберёт?»

Разделите лист бумаги на квадраты и поставьте точки разных цветов внутри каждого квадрата. Ребёнок должен соединить точки одного цвета линиями одинакового оттенка, стремясь собрать наибольшее количество квадратов. Таким образом развивается не только внимание, но и мелкая моторика.



Заключение

Развитие произвольного внимания у детей дошкольного возраста — важный этап подготовки к школе. Родители могут оказать значительную поддержку, создавая подходящие условия для занятий, используя игровые методики и обеспечивая постоянную позитивную обратную связь. Следуя рекомендациям и применяя предложенные игры, родители смогут способствовать гармоничному развитию ребенка и подготовить его к успешному обучению в будущем.

Список литературы

1. Развитие произвольного внимания у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Педагогические таланты России. (2025)
2. Формирование произвольного внимания у детей старшего дошкольного возраста. Тольятти. (2021)
3. Развитие внимания у детей дошкольного возраста по программе детского сада. PsioLa Center. (2025)
4. Рекомендации родителям по развитию внимания у детей старшего дошкольного возраста. Maam.ru. (2021)
5. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе. Claw.ru. (2025)