# Глава 1: Теоретические основы внимания и памяти

# 1.1 Определение внимания

**Внимание** — это сложный психический процесс, который заключается в избирательной направленности сознания на конкретный объект или действие. Внимание характеризуется несколькими основными параметрами:

* **Объем внимания**: Обозначает количество объектов, которые человек может воспринять одновременно. Объем внимания у младших школьников ограничен и составляет примерно 5-7 единиц информации.
* **Концентрация внимания**: Способность удерживать внимание на конкретном объекте или задаче в течение длительного времени. У младших школьников эта способность развита слабо, поскольку дети легко отвлекаются.
* **Устойчивость внимания**: Длительность сохранения высокой степени концентрации на выполняемых действиях. Устойчивость внимания зависит от интереса к деятельности и уровня усталости.
* **Распределение внимания**: Возможность одновременного выполнения нескольких задач. Распределяют внимание дети с трудом, так как им сложно контролировать сразу несколько процессов.
* **Переключаемость внимания**: Скорость и легкость перехода от одной задачи к другой. Переключаемость внимания развивается по мере взросления, но у младших школьников она ограничена.

# 1.2 Определение памяти

**Память** — это психический процесс, связанный с приемом, обработкой, хранением и воспроизведением информации. Память подразделяется на несколько видов:

* **По продолжительности хранения информации**:
	+ **Кратковременная память**: Информация сохраняется всего несколько секунд или минут. Это "оперативная" память, необходимая для обработки текущей информации.
	+ **Долговременная память**: Информация хранится долгое время, иногда даже всю жизнь. Долговременная память обеспечивает накопление опыта и знаний.
* **По типу воспринимаемой информации**:
	+ **Образная память**: Отвечает за сохранение зрительных, слуховых, тактильных и других сенсорных образов.
	+ **Словесно-логическая память**: Ответственна за запоминание вербальной информации, концептов и идей.
	+ **Эмоциональная память**: Сохраняет воспоминания, связанные с сильными эмоциями.

# 1.3 Возрастные особенности внимания и памяти у младших школьников

На этапе младшего школьного возраста происходит активное развитие высших психических функций, включая внимание и память. Однако существуют возрастные ограничения:

* **Невысокий объем внимания**: Дети могут одновременно сконцентрироваться лишь на небольшом количестве объектов.
* **Недостаточная устойчивость внимания**: Быстрое истощение ресурсов внимания ведет к потере интереса и неспособности продолжать занятие.
* **Слабая произвольность внимания**: В основном внимание носит непроизвольный характер, и ребенку трудно самостоятельно управлять своим вниманием.
* **Неразвитые механизмы саморегуляции**: Дети не умеют планировать и распределять свое внимание между задачами.

Эти особенности требуют особого подхода к обучению и воспитанию младших школьников, учитывая необходимость постепенного наращивания нагрузок и использования интересных и мотивирующих форм обучения.

# Глава 2: Методы развития внимания у младших школьников

# 2.1 Игровые техники

Игровой подход является наиболее эффективным для привлечения внимания и мотивации младших школьников. Рассмотрим несколько примеров:

* **Лабиринты**:
	+ Описание: Ребенку предлагают решить простую задачу — пройти лабиринт от начальной точки до конечной. Можно варьировать сложность лабиринтов, начиная с простых и заканчивая более запутанными.
	+ Результат: Улучшение пространственного мышления, планирование действий, развитие мелкой моторики.
* **Найди отличия**:
	+ Описание: Даны две картинки, которые отличаются незначительными деталями. Ребенок должен выявить эти отличия.
	+ Результат: Развитие наблюдательности, повышение концентрации внимания.
* **Пазлы**:
	+ Описание: Собирание пазлов из множества деталей в единое целое.
	+ Результат: Тренировка внимания, развитие воображения и пространственного мышления.

# 2.2 Упражнения на переключение внимания

Важно научить ребенка переключаться между задачами, что поможет ему успешно справляться с учебными обязанностями.

* **Чередование задач**:
	+ Описание: Задания, состоящие из последовательных шагов, где каждый следующий шаг отличается от предыдущего. Например, рисование фигур в определенной последовательности.
	+ Результат: Развитие гибкости мышления, способность к быстрому переключению.
* **Смена деятельности**:
	+ Описание: Периодически менять тип активности во время учебного процесса. Например, после чтения предложить поиграть в подвижную игру.
	+ Результат: Снижение утомляемости, поддержание высокого уровня концентрации.

# 2.3 Тренировка зрительного внимания

Зрительное внимание играет важнейшую роль в учебном процессе, поэтому его развитию стоит уделить отдельное внимание.

* **Карточки с буквами или цифрами**:
	+ Описание: Ребенок видит карточки с символами на короткое время и должен запомнить их порядок.
	+ Результат: Улучшение скорости восприятия и запоминания визуальной информации.
* **Поиск предметов**:
	+ Описание: Спрятанный предмет нужно найти, ориентируясь на подсказки взрослого.
	+ Результат: Развитие наблюдательности и умения ориентироваться в пространстве.

# 2.4 Аудиторное внимание

Поскольку значительная часть информации в школе передается устно, важно развивать способность сосредотачиваться на звуковой информации.

* **Рассказывание историй**:
	+ Описание: Родители или учителя рассказывают истории, а затем просят ребенка пересказать услышанное.
	+ Результат: Развитие слухового внимания и памяти.
* **Игра "Эхо"**:
	+ Описание: Взрослый произносит слова или звуки, а ребенок должен их повторить.
	+ Результат: Улучшение слуха и точности воспроизведения.

# Глава 3: Методы развития памяти у младших школьников

# 3.1 Запоминание последовательностей

Один из способов развития памяти — тренировка способности запоминать цепочки информации.

* **Стихи и песни**:
	+ Описание: Заучивание небольших стихотворений или песенок помогает развить долговременную память.
	+ Результат: Формирование привычки к долговременному запоминанию информации.
* **Последовательности чисел**:
	+ Описание: Запоминание рядов цифр, например, номеров телефонов.
	+ Результат: Укрепление способности удерживать в памяти цифровую информацию.

# 3.2 Ассоциации

Создавая яркие ассоциации, можно облегчить процесс запоминания новой информации.

* **Метод связей**:
	+ Описание: Новая информация связывается с уже известными фактами или образами.
	+ Результат: Легкое запоминание сложной информации.
* **Метод мест**:
	+ Описание: Использование известного маршрута или пространства для размещения воспоминаний.
	+ Результат: Увеличение объема сохраняемой информации.

# 3.3 Игра «Что изменилось?»

Эта игра направлена на развитие наблюдательности и зрительной памяти.

* Описание: Несколько предметов располагаются на столе, затем ребенок отворачивается, а взрослый меняет положение одного из них.
* Результат: Улучшение наблюдательности и зрительной памяти.

# 3.4 Карточки с картинками

Использование карточек с изображениями помогает развивать визуальную память.

* Описание: Ребенок запоминает названия предметов и их внешний вид.
* Результат: Развитие визуальной памяти и способности устанавливать связи между предметами и их именами.

# 3.5 Чтение книг

Чтение книг с последующим обсуждением помогает закрепить пройденный материал и развивает память.

* Описание: Совместное чтение книг с последующим обсуждением событий и героев.
* Результат: Улучшение способности к восприятию и переработке информации, формирование интереса к чтению.

# 3.6 Двигательная активность

Физическая активность улучшает кровообращение и насыщение мозга кислородом, что позитивно влияет на когнитивные функции.

* Описание: Прогулки, катание на велосипеде, прыжки на скакалке.
* Результат: Повышение общей работоспособности и эффективности работы мозга.

# 3.7 Релаксация и отдых

Возможность расслабиться и отдохнуть после интенсивной учебной деятельности снижает уровень стресса и улучшает общее самочувствие.

* Описание: Методы релаксации, такие как дыхательные упражнения или прослушивание спокойной музыки.
* Результат: Снижение уровня стресса и улучшение общего самочувствия.

# Заключение

Развитие внимания и памяти у младших школьников требует систематической работы и разнообразия подходов. Комплекс игровых техник, упражнений на переключение внимания, ассоциативный метод и физическая активность создают оптимальные условия для укрепления когнитивных функций. Правильное сочетание методов и индивидуальный подход позволяют достичь значительных успехов в образовательной сфере и обеспечить гармоничное развитие личности ребенка.

# Список литературы

1. **Лурия А.Р.** Основы нейропсихологии. Москва, 1973.
2. **Рубинштейн С.Л.** Основы общей психологии. Санкт-Петербург, 2000.
3. **Божович Л.И.** Личность и её формирование в детском возрасте. Москва, 1968.
4. **Венгер Л.А.** Психология развития школьника. Москва, 1989.
5. **Эльконин Д.Б.** Психология игры. Москва, 1978.