**Игры и упражнения на развитие внимания и саморегуляции**

**для дошкольников**

1. ***Лабиринт «Найди дорожку»***

***Цель:*** *развитие произвольной регуляции и устойчивости внимания.*

Оборудование: палочка, бланк с изображением простого лабиринта.

 Инструкция: «Посмотри на  рисунок,  на нем изображен лабиринт, вход и выход показаны стрелками. Тебе надо  помочь Зайке пройти по этому лабиринту и добраться к морковке (к елочке). Проходить лабиринт необходимо, не выходя за контуры линии, не касаясь палочкой стенок лабиринта, не пропуская петель, стараться не возвращаться назад».

Далее предлагаются  достаточно сложные лабиринты, время не учитывается, ориентируясь только на правильность выполнения работы – не касаться стен лабиринта и не заходить в тупик.

1. «**Домик»**

**Цель:** *развитие произвольной регуляции.*

Оборудование: карандаш, чистый лист, картинка с изображением домика составленного из элементов прописных букв.

Инструкция: «Перед тобой лежит лист бумаги, на котором нарисована  картинка, и карандаш. На чистом листе прошу тебя нарисовать точно  такую же картинку. Не торопись, будь внимателен. Если что - то нарисуешь неправильно, то ничего стирать не нужно, рядом нарисуй правильно».

1. **«Палочки и крестики»**

**Цель:** *определение уровня саморегуляции*.

Оборудование: карандаш,  тетрадный лист в крупную клетку, на котором на первой строке сверху дан образец задания ( | +|+|+|).

Инструкция: «Посмотри  внимательно на палочки и крестики, которые нарисованы на листе. Тебе нужно в таком же порядке рисовать палочки и крестики в течение 5 минут, как показано на образце. Соблюдай при этом правила: рисовать  палочки и крестики в определенной последовательности,   каждый знак пиши в отдельной клеточке, пиши не на каждой строке, а через одну ».

Если  в задании допущены ошибки, ребенок может их исправить по ходу выполнения, по окончании предложить проверить ещё раз.

***Для тренировки устойчивости, концентрации и переключения внимания предлагаются следующие игры и упражнения:***

4. «***Построй дорожку»***

Цель: развитие устойчивости внимания.

Оборудование: таблица с различным расположением геометрических фигур по строчкам, фишки.

Описание. Ребенку предлагают помочь герою сказки добраться до определенного места путем построения дорожки. Чтобы построить дорожку, необходимо закрывать фишками названные взрослым определенные геометрические фигуры.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эту таблицу. Помоги герою сказки добраться по дорожке к нужному ему месту. А для этого закрой фишками слева направо:

  а) все треугольники (круги, квадраты);

б) только заштрихованные треугольники (круги, квадраты).  
Примечание. Если ребенок самостоятельно не справляется с заданием, то рассмотрите с ним таблицу. Особо выделите те признаки геометрических фигур, на которые он должен ориентироваться при выполнении задания. Проанализируйте ошибки вместе с ребенком. Когда задание освоено, можно предложить усложненный вариант: в группе провести игру «Кто быстрее».

5***. «Найди  предмет»***

Цель: развитие  саморегуляции и умение концентрировать внимание.

Оборудование: рисунки с замаскированным изображением предметов (игрушек, фруктов, посуды, овощей).

Описание. Ребенку предлагают рисунок с замаскированным изображением предметов. Необходимо увидеть и показать каждый из предметов в отдельности.

Инструкция: «Посмотри внимательно на этот необычный рисунок. На нем изображены замаскированные предметы. Необходимо увидеть и показать каждый предмет в отдельности. Приступай к выполнению задания».

Примечание. На первом этапе работы целесообразно предложить ребенку водить по контуру каждого предмета указкой. В дальнейшем, когда ребенок освоит задание с указкой, можно предложить ему следить за контуром предмета взглядом.

6***. « Найди тень»***

Цель: развитие концентрации внимания.

Оборудование: рисунок с изображением фигурки и отбрасываемой ею тени.

Описание. Ребенку предлагают рисунок с изображением снеговика и четырех его теней; рыцаря и трех его теней.

Инструкция: «Посмотри на этот рисунок внимательно. На нем изображен рыцарь и его тени. Необходимо отыскать среди этих теней его настоящую».

Примечание. Правильный ответ — вторая тень у рыцаря. Задания с использованием листа 36 (фигурки белочки и дельфина) выполняются аналогично.

7**.« Строители»**

Цель: развитие  концентрации и распре деления внимания.

Оборудование: бланк с четырьмя рисунками, один из которых — образец, а три остальные отличаются от образца не достающими деталями; простой карандаш.

Описание. Ребенку предлагают лист с четырьмя рисунка ми, содержащими элементы башни. Первый рисунок — образец, остальные три отличны между собой и образцом. Надо дорисовать недостающие элементы, чтобы все три рисунка соответствовали образцу.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эти четыре рисун ка. На первом из них изображена готовая башня, а на трех остальных детали башни не дорисовали. Тебе необходимо дорисовать недостающие детали к каждой башне так, чтобы все четыре башни стали одинаковыми. Приступай к работе».

8***.«Быстрее нарисуй»***

Цель: развитие умения переключать внимание.

Оборудование: простой хорошо отточенный карандаш, таб лица с изображением по строчкам знакомых детям предметов.

Описание. Ребенку предлагают таблицу с изображением по строчкам знакомых предметов и дают задание дорисовать определенные недостающие детали к каждому из изображенных предметов.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эту картинку. Дорисуй у каждого яблока листик, а на  каждом домике окошко. Приступай к выполнению задания».

Примечание. Необходимо проанализировать допущенные ошибки вместе с ребенком во избежание повторения этих же ошибок в дальнейшем.

9***.« Найди героев передачи»***

Цель: развитие  распределения, переключения и объема внимания.

Оборудование: картинки с изображением героев детской передачи — Хрюши, Степашки, Фили, замаскированных в рисунке; простой карандаш.

Описание. Ребенку необходимо найти и обвести обратной стороной простого карандаша каждую из замаскированных в рисунке фигурок героев.

Инструкция: «Посмотри внимательно на этот рисунок. В нем замаскированы фигурки знакомых героев детской пере дачи: Хрюши, Степашки, Фили, Каркуши. Необходимо найти и обвести палочкой каждого из героев».

 10***.«Найди отличия»***

Цель: развитие произвольного внимания, переключение и распределение внимания.

Оборудование: карточка с изображением двух картинок, имеющих различия.

Описание. Ребенку предлагаются:

а) серия картинок в каждой картинке надо найти пять отличий;

б) карточка с изображением двух картинок, отличающихся друг от друга деталями. Необходимо найти все имеющиеся отличия.

Инструкция: «Посмотри внимательно на эту карточку. На ней изображены две картинки, которые отличаются друг от друга различными деталями. Необходимо быстро найти все имеющиеся отличия. Начинай искать».

11.« ***Кого испугался охотник?»***

Цель: развитие объема и устойчивости внимания.

Оборудование: рисунок с изображением леса, зверей и охотника.

Описание. Ребенку предлагается рисунок  с изображением охотника в лесу. Необходимо найти того, кого испугался охотник.

Инструкция: «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображен бегущий по лесу охотник. Он кого-то испугался. Кого мог испугаться охотник в этом лесу? Покажи и объясни: — почему?»

12. ***«Выкладывание узора из мозаики»***

Цель: развитие концентрации и объема внимания, мелкой моторики руки, формирование умения работать по образцу.

Оборудование: мозаика, образец.

Описание: ребенку предлагают по образцу  выложить из мозаики: цифры, букву, простой узор и силуэт.

Инструкция: «Посмотри, на этом рисунке изображена циф ра (буква, узор, силуэт). Из мозаики нужно выложить точно такую же цифру (букву, узор, силуэт), как на рисунке. Будь внимателен. Приступай к работе».

13.«***Чей это дом?»***

Цель: развитие распределения внимания.

Оборудование: рисунок с изображением домов и людей.

Описание. Ребенку предлагают рисунок с изображением домов и людей, спешащих в разные стороны. Необходимо, внимательно посмотрев на рисунок, найти хозяина каждого дома.

Инструкция: «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображена деревня. Найди хозяина каждого дома. Объясни свой выбор».

14**.«Найди двух одинаковых животных»**

Цель: развитие произвольного внимания.

Оборудование: рисунок с изображением животных (мышек, петухов, жирафов, слонов).

Описание. Ребенку предлагают отыскать на рисунке двух одинаковых животных.

Инструкция: «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображены мышки (петухи, жирафы, слоны). Необходимо найти среди всех мышек одинаковых».

Воспроизведение геометрических фигур

15***.«Нарисуй круг и треугольник»***

Цель: тренировка распределения внимания.

Оборудование: два простых остро заточенных карандаша  и по 1/2 альбомного листа  для каждого ребенка.

Описание. Ребенок должен рисовать одновременно двумя руками на одном листке: круг — одной рукой, треугольник — другой рукой (причем начинать и заканчивать рисовать обе фигуры одновременно).

Инструкция: «Сейчас ты будешь рисовать сразу двумя руками. Возьми два карандаша. На отдельном листе бумаги по пробуй одновременно рисовать одной рукой круг, а другой — треугольник. Неважно, какой рукой, какую фигуру ты будешь рисовать. Делай, как тебе удобно! Но только помни, что начинать и заканчивать рисовать обе фигуры надо в одно время».

16***.«Срисовывание по клеточкам»***

Цель: развитие концентрации и объема внимания, формирование умения следовать образцу, развитие мелкой мотори ки руки.

Оборудование: чистый лист бумаги в крупную клетку (1x1 см); образец для рисования; остро отточенные карандаши.

Описание. Ребенку предлагают нарисовать согласно образцу фигуру на чистом листе в клетку простым карандашом. Задание представляет собой два уровня сложности:

1-й уровень сложности — образец состоит из разомкнутых фигур;

2-й уровень сложности — образец состоит из замкнутых фигур.

Инструкция: «Посмотри внимательно на рисунок. На нем изображена фигура, состоящая из линий. Нарисуй точно такую же фигуру по клеточкам на чистом листе. Будь внимателен!»

Примечание. Использовать для рисования ручку или фломастер не рекомендуется. По желанию ребенок может заштриховать замкнутую фигуру цветным карандашом.

17***.«Смешанный лес»***

Цель: развитие  распределения внимания.

Оборудование: рисунок с изображением замаскированных деревьев.

Описание. Ребенку дается рисунок  с изображением замаскированных деревьев, среди которых ему надо отыскать березу (сосну, самую маленькую елочку).

Инструкция: «Посмотри, на этой картинке изображены замаскированные деревья. Среди них нужно как можно быстрее найти березу (сосну, самую маленькую елочку). Начинай искать».

18***.«Найди два одинаковых предмета»***

Цель: развитие объема внимания.

Оборудование: рисунок с изображением пяти предметов и более, из которых два предмета одинаковые; остро заточенный простой карандаш.

Описание. Ребенку предлагаются:

а) рисунок с изображением пяти предметов, среди которых два одинаковых; требуется их найти и  показать и объяснить сходство предметов;

б) картинка (карточка) с изображением предметов и образца,  необходимо найти предмет подобный образцу и показать;

в) рисунок        (карточка с изображением более пяти предме тов) из изображенных предметов надо образо вать одинаковые пары, показать их или соединить линиями, проведенными простым карандашом, и объяснить, в чем схо жесть каждой пары.

Инструкция:

а) «Посмотри внимательно на эту карточку и найди среди всех нарисованных предметов два одинаковых. Покажи эти предметы и объясни, в чем их схожесть. Приступай к работе».

б) «Посмотри, на этом рисунке изображены предметы. Каждому из них можно найти пару. Соедини линиями каждую полученную пару (два одинаковых предмета) и объясни, в чем их схожесть. Приступай к выполнению задания».

19***.«Исключение лишнего»***

Цель: развитие  объема внимания.

Оборудование: карточка с изображением предметов, один из которых отличается от остальных.

Описание. Ребенку предлагается найти  из пяти изображенных на рисунке предметов один, отличающийся от других, и объяснить свой выбор.

Инструкция: «Посмотри внимательно на изображенные здесь предметы и найди среди них такой, который отличается от остальных. Покажи найденный предмет и объясни, почему он не похож на другие. Приступай к работе».