**Рекомендуемые упражнения для развития внимания и наблюдательности.**

Выполняя эти упражнения между делом, можно значительно развить устойчивость и объем произвольного внимания.  На основе предложенных ниже упражнений можно придумать свои варианты.

**Упражнение 1 –** *на любом уроке*

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

запомнил менее 5 деталей - плохо;

от 5 до 9 деталей - хорошо;

более 9 деталей - отлично.

**Упражнение 2** *– на математике – в качестве разминки*

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:

489561348526419569724

**Упражнение 3** *– на математике – в качестве разминки*

Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

**Упражнение 4** - *на любом уроке – в качестве разминки*

1. Возьмите два фломастера (шариковые ручки, карандаши).

2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой - круг, второй - треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник - с острыми кончиками углов.

3. А теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. Максимум кругов и треугольников.

4. Система оценивания:

меньше 5 - плохо;                 5-7 - средне;   8-10 - хорошо;          больше 10 - отлично.

**Упражнение 5** - *на любом уроке – в качестве разминки*

Теперь рисуйте так же, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. Д.

**Упражнение 6** – *на уроках русского  ,на литературе, истории*

Отыщите во фразах спрятанные имена.

Пример: «Принесите ко**фе** **дя**де» -- Федя.

Примеры фраз (фразы можно придумывать самим. Сами учащиеся могут это делать.)

1. Невкусный это**т** **ом**ар и яблоки то**же**. **Ня**ня, дай свежие -- в апельсиновом желе!

2. Не мешает и майский **свет**, **а** плохо мне от ноч**и** **ра**нней.

3. Принеси горький перец с летн**его** **р**ынка, пожалуйста!

4. Ко**вал** **я** желе**зо я**рким днем.

**Упражнение 7** – *на любом уроке*

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет (можно по теме урока).

2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.

3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.

4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.

5. Закройте глаза.

6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.