

Упражнения с теннисным мячом

Средство развития внимания у детей 6–8 лет

Саввина Наталья Петровна, старший преподаватель; nata_lip-1@mail.ru

Дудкина Светлана Николаевна, старший преподаватель; **Фаренбрух** Анна Сергеевна, преподаватель; ФГБОУ ВО Липецкий государственный технический университет, г. Липецк

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния упражнений с теннисными мячами на развитие внимания у дошкольников. Было проведено исследование, показавшее положительное влияние данных упражнений на повышение уровня внимания, которое подтвердило целесообразность работы, разработан примерный комплекс упражнений и даны рекомендации по применению упражнений в комплексной подготовке дошкольников подготовительной группы.

Ключевые слова: развитие внимания, дошкольники, теннисные мячи, физические упражнения, формирование навыка.

В современном мире, насыщенном информацией и разнообразными визуальными стимулами, развитие внимания становится ключевой компетенцией, необходимой для успешной адаптации и обучения.

Внимание представляет собой сложный механизм, который позволяет ориентироваться в окружающем мире, выделять важные детали, концентрировать ресурсы и переключаться с одних задач на другие. Способность к сосредоточенному и устойчивому восприятию окружающей информации играет решающую роль в усвоении знаний и формировании навыков. Важно научить детей контролировать свое внимание, чтобы они могли успешно учиться, работать и общаться.

Дошкольный возраст — период интенсивного развития психических и когнитивных процессов. Одной из ключевых компетенций, которая формируется в этот период, является внимание. Дети подготовительной к школе

группы находятся в оптимальном возрасте для формирования и развития данной когнитивной способности.

Проблему развития внимания детей дошкольного возраста изучали такие педагоги и психологи, как П.Я. Гальперин, И.В. Дубровина, Е.П. Ильин, Р.С. Немов, А.В. Петровский и др.

Целью нашего исследования являются теоретическое обоснование и экспериментальная проверка психолого-педагогических условий развития внимания у детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: развитие внимания у детей старшего дошкольного возраста будет проходить эффективнее при использовании специального комплекса упражнений с теннисными мячами.

Задачи исследования.

1. Раскрыть понятие «внимание» в психолого-педагогической литературе.
2. Изучить особенности развития внимания у детей старшего дошкольного возраста.
3. Определить уровень развития внимания у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе исследования.
4. Экспериментальным путем выявить влияние упражнений с теннисными мячами на развитие внимания дошкольников.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста воспитатели часто наблюдают у детей недостаточное развитие внимания. Так как дети подготовительной к школе группы — это будущие школьники, хорошо сформированные свойства внимания являются факторами, определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Кроме того, развитие вни-

мания является одним из важнейших дальнейших приобретений ребенка, связанных с формированием у него волевых качеств. К концу дошкольного периода появляются зачатки произвольного активного внимания, связанного с сознательно поставленной целью.

Особенности развития внимания у дошкольников подготовительной к школе группы

1. *Недифференцированное внимание.* У старших дошкольников обычно недифференцированное внимание: они могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, но при этом им сложно удерживать внимание на одной задаче в течение продолжительного времени. Поэтому важно использовать разнообразные упражнения и игры, которые будут способствовать постепенному увеличению времени, в течение которого ребенок способен сосредоточиться на одной задаче.

2. *Селективное внимание* — это способность концентрироваться на определенной информации, игнорируя лишние детали. У старших дошкольников начинает формироваться эта способность, но она может быть недостаточно развитой. Важно помогать детям учиться фокусироваться на ключевых аспектах задачи и игры, отличать важное от второстепенного.

3. *Сосредоточенность на действии.* Дошкольники подготовительной к школе группы обычно лучше концентрируют внимание на действиях, которые требуют их активного участия. Игры, связанные с движением, взаимодействием с предметами и другими детьми, а также практические задания и эксперименты этому способствуют.

4. *Внимание к деталям и целостности.* Дети часто начинают обращать внимание на детали, что является важным этапом в развитии внимания. Они могут задавать много вопросов, интересоваться мелкими аспектами игр и задач. Поэтому важно предоставлять им возможность исследовать окружающий мир, обращать внимание на разнообразные детали, развивая тем самым аналитическое мышление.

5. *Развитие длительного внимания.* Дошкольники постепенно начинают развивать способность к длительному вниманию в задачах и играх. Важно создавать условия, при которых

дети смогут постепенно увеличивать время, в течение которого они могут сосредоточиваться на конкретной деятельности. Это поможет им в будущем успешно учиться и выполнять более сложные задачи.

6. *Влияние эмоционального состояния* существенно на способность ребенка к сосредоточению внимания. Дошкольники подготовительной к школе группы часто подвержены эмоциональным переживаниям, что может влиять на их способность к концентрации. Важно создавать поддерживающую и безопасную среду, где дети чувствуют себя комфортно и уверенно.

7. *Развитие устойчивости внимания* — способности сосредоточиваться на одной задаче даже в случае возникновения отвлекающих факторов. Старшие дошкольники могут испытывать трудности с поддержанием устойчивости внимания, поэтому важно предоставлять им задания и игры, которые помогут развивать ее. Особенно важно начинать формирование этого психологического качества с раннего возраста. В этом контексте использование упражнений с теннисным мячом представляет собой уникальный и многоаспектный метод развития внимания.

Учитывая, что большая часть упражнений на развитие внимания проводится в статическом режиме, негативно влияя на здоровье и без того малоподвижных современных детей, мы выбрали динамические упражнения с теннисными мячами, направленные на развитие внимания.

Исследование проводилось на базе МБДОУ № 96 г. Липецка с сентября по декабрь 2022 г. Занятия с теннисными мячами предлагались в первой половине дня два раза в неделю детям 6–7 лет (21 человек). Продолжительность занятия — 25 минут.

Упражнения

1. Держать мяч большим и указательным пальцами обеих рук. Затем менять поочередно указательные пальцы на средние, безымянные и мизинцы. Прodelать упражнение в обратном порядке (*фото 1*).

2. Руки перед грудью, мяч находится между ладонью одной руки и тыльной стороной ладони другой. По свистку катать мяч вдоль кистей,



по хлопку катать вокруг кистей. Команды даются в произвольном порядке (фото 2).

3. Держа мяч двумя руками, подбросить его вверх, сделать хлопок в ладоши и поймать.

4. Подбросить мяч вверх одной рукой и поймать другой. По мере освоения можно усложнять задачу, меняя руки и создавая дополнительные условия для ловли.

5. Держа мяч одной рукой, ударить об пол, поймать двумя руками. Выполнять удар правой рукой, если звучит команда «Правой», и левой, если звучит команда «Левой». Команды даются в произвольном порядке.

6. Переключать мяч из руки в руку вокруг себя. По хлопку менять направление движения.

7. С расстояния 2 м от стены попасть мячом в мишень — квадратную картинку 30×30 см. Позже можно усложнить задание, разместив несколько картинок





5

на разной высоте и ставя цель попасть в заданную картинку.

8. Работа в парах. Сидя на полу, ноги врозь, лицом друг к другу по сигналу катить одновременно мяч правой рукой и ловить левой. Затем поменять руки (фото 3).

9. Работа в парах, стоя в затылок друг другу. Первый катает мяч в руках. По команде «передача снизу» передать партнеру мяч между ног, «передача сверху» — передать мяч над головой, «передача справа» — передать с правой стороны, «передача слева» — с левой стороны. Команды даются в произвольном порядке. Второй, получая мяч, выполняет очередную команду (фото 4).

10. В кругу, сидя на пятках, у каждого мяч в руках. По команде правой рукой катить мяч соседу справа, одновременно принимая мяч от соседа слева (фото 5).

11. Стоя, катать мяч правой стопой. По хлопку поменять ногу (фото 6).

Для диагностики концентрации внимания детей нами была выбрана корректурная проба Бурдона, которая проводилась в начале и в конце исследования. Детям предлагались бланки со случайным набором букв. Просматривая данные ряды в течение трех минут, надо было подчеркнуть букву «а» и вычеркнуть букву «о». Затем подсчитывалось количество допущенных ошибок.

Результаты на начало исследования: высокий уровень внимания — 14% детей, средний уровень — 48%, низкий уровень — 38%.

На завершающем этапе исследования высокий уровень выявлен у 19% дошкольников, средний уровень показали 52%, низкий уровень — 29% (рисунок).

Таким образом, можно наблюдать положительную динамику развития уровня внимания: количество детей, показавших высокий уровень, увеличилось на 5%, при этом на 9% уменьшилось количество детей с низким уровнем развития внимания.



6

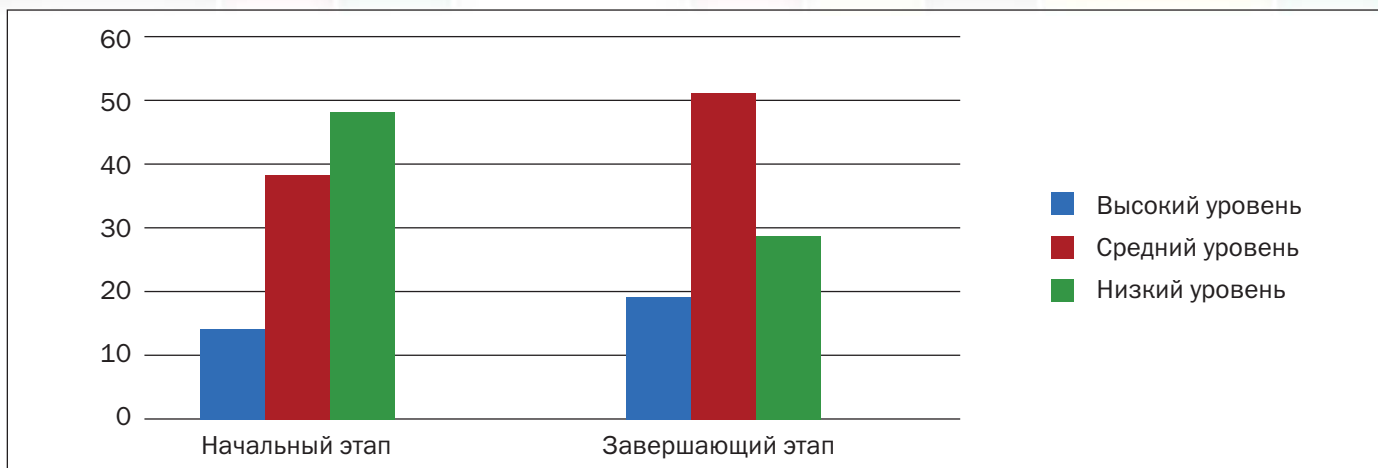


Рис. Показатели уровня внимания

На основании полученных данных можно сделать вывод о положительном влиянии динамических упражнений с теннисными мячами на развитие внимания дошкольников, что доказывает целесообразность использования данных упражнений на развивающих занятиях с детьми подготовительной к школе группы.

Заключение

Развитие внимания у дошкольников в подготовительной к школе группе представляет собой сложный и динамичный процесс. Важно учитывать индивидуальные особенности детей и предоставлять разнообразные задания и игры, способствующие развитию разных аспектов внимания. Это не только способствует успешному обучению в будущем, но и формирует навыки, которые будут полезны во всех сферах жизни.

Упражнения с теннисными мячами представляют собой эффективный и увлекательный способ развития внимания. Они способствуют физическому развитию, сенсорному восприятию, координации движений и прежде всего развивают концентрацию и устойчивость внимания. Игры с теннисным мячом помогают формировать у детей не только познавательные навыки, но и осознанное управление своим вниманием, что является важным аспектом успешной жизни и обучения.

Источники

1. Журавлева Е.Н. Психологическая подготовка детей к школе. Мозырь: Белый ветер, 2011.
2. Ксенда О.Г., Нечай О.Д. Комплексы развивающих игр для дошкольников: пособие для педагогов учреждений

дошкольного образования. 3-е изд. Мозырь: Белый ветер, 2012.

3. Лебедева М.А., Иванова В.А. Развитие внимания у детей старшего дошкольного возраста // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 12-9.
4. Флинкман М.В. Развитие памяти и внимания детей старшего дошкольного возраста путем совершенствования познавательных способов получения информации // Молодой ученый. 2023. № 8 (455).
5. Познаю, играю, отдыхаю: Игровые комплексы для развития познавательной активности и обучения навыкам релаксации для детей старшего дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Сост. О.А. Глушакова, С.Ф. Коршунова. 2-е изд. Мозырь: Белый ветер, 2009.
6. Практическая психология образования: Учебное пособие. 4-е изд. / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб: Питер, 2004.

Exercises with tennis balls A means of developing attention aged 6–8 years

Natalia P. Savvina,
Svetlana N. Dudkina,
Anna S. Farenbruch,
Lipetsk, Russia

Abstract. The article is devoted to the study of the peculiarities of the influence of exercises with tennis balls on the development of attention in preschoolers. A study was conducted that showed the positive effect of these exercises on increasing the level of attention, which confirmed the expediency of the work, an approximate set of exercises was developed and recommendations were given on the use of exercises in the comprehensive training of preschoolers of the preparatory group.

Keywords: attention development, preschooler, tennis balls, physical exercises, skill formation.

