



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

Методические рекомендации для педагогических работников образовательных учреждений по организации работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья в условиях инклюзивного образования

Профессия: 19601 Швея

Автор разработчик: Рысьева Татьяна Александровна
Преподаватель ГБПОУ «ЧГКИПиТ»
Копейский филиал

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| Раздел 1 Используемые термины, определения, сокращения | 5 |
| Раздел 2 Общая характеристика психофизических особенностей нарушения интеллектуального развития | 6 |
| Раздел 3 Виды внимания- | 8 |
| Раздел 4 Практические задания по развитию внимания | 11 |
| 4.1 Упражнения для концентрации внимания | 11 |
| 4.2. Упражнения на развитие распределения и переключаемости внимания | 12 |
| 4.3 Девятнадцать методик развития внимания и наблюдательности. | 12 |
| 4.4 Задания на развитие внимания | 15 |
| Приложение | 18 |
| Список литературы | 21 |

Введение

Дети с ограниченными возможностями здоровья могут реализовать свой потенциал социального развития лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного обучения и воспитания - образования, обеспечивающего удовлетворение как общих с нормально развивающимися детьми, так и особых образовательных потребностей. (Никольская О.С. Малофеев Н.Н., Назарова Н.Н.).

Под особыми образовательными потребностями понимают потребности, возникшие в связи с нарушением психофизического развития и ограничением возможностей освоения собственно образовательных (общеобразовательных) программ, формирования и развития навыков жизненной компетенции (социального адаптирования). Это потребности в специальных, включая технические средства, особое содержание и методы обучения, а также медицинские, социальные и другие услуги.

Настоящие Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, N 9, ст. 1137),

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2020 г. № 438 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»;

- Распоряжение Минпросвещения России от 20.02.2019г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;

- Распоряжение Правительства РФ от 15.10.2021 N 2900-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, одиннадцатого пересмотра (МКБ - 11) на территории Российской Федерации на 2021 - 2024 годы»

в целях обеспечения права лиц с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями интеллектуального развития), а именно с нарушениями интеллектуального развития на получение профессионального образования по программам профессионального обучения, а также реализации специальных условий для обучения данной категории обучающихся.

Разработка и реализация адаптированных основных образовательных программ профессионального обучения ориентированы на решение следующих задач:

- создание в образовательной организации условий, необходимых для получения профессионального образования по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития), их социализации и адаптации;

- повышение уровня доступности профессионального образования по программам

профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития);

- повышение качества профессионального образования по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития);

- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида нарушениями интеллектуального развития;

- создание единых подходов к организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения для данной категории обучающихся.

- формирование в образовательной организации толерантной социокультурной среды.

Раздел 1 Используемые термины, определения, сокращения

Адаптационная дисциплина - элемент адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования, направленный на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптированная основная образовательная программа профессионального обучения - программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) - документ, в котором отражены необходимые специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты

Индивидуальная программа реабилитации или абилитации (ИПРА) инвалида - разработанный на основе решения Государственной службы медико-социальной экспертизы комплекс оптимальных для инвалида реабилитационных мероприятий, включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности

Специальные условия для получения образования - условия обучения, воспитания и развития обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Раздел 2 Общая характеристика психофизических особенностей нарушения

интеллектуального развития

Восприятие Замедленный темп восприятия. Обучающимся требуется гораздо больше времени для восприятия предлагаемого материала. Замедленность восприятия усугубляется еще и тем, что из-за умственного недоразвития они с трудом выделяют главное, не понимают внутренние связи между частями воспринимаемого объекта. Недостаточная дифференцированность воспринимаемого. Узость объема восприятия. Обучающиеся выхватывают отдельные части в обозреваемом объекте, в прослушанном тексте, не видя и не слыша иногда важный для общего понимания материал, что, безусловно, сказывается на качестве их обучения. Узость объема восприятия приводит к трудностям ориентировки в новой ситуации, месте. Низкий уровень развития константности восприятия. Недостаточная активность восприятия проявляется в слабой поисковой активности и приводит к трудностям восприятия в усложненных условиях Трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем.

Внимание Нарушения как активного, так и пассивного внимания. Низкий объем внимания. Неустойчивость внимания. Низкий уровень развития распределения внимания, поэтому одновременное выполнение двух операций недоступно. Трудности при переключении внимания с одного объекта на другой. Быстрая утомляемость внимания.

Мышление развивается значительно медленнее и в гораздо более поздние сроки. Не все виды мышления, особенно словесно-логическое, достигают у обучающихся с нарушением интеллектуального развития такого уровня, 14 который прослеживается в мыслительной деятельности детей с нормальным интеллектом. Затруднения в обобщении. Обобщения часто носят случайный, а не родовой характер. Отмечается неспособность группировать объекты после изменения параметров. Сниженная способность к классификации. Неспособность действовать по аналогии. Обучающиеся часто не могут перенести способ решения с одной задачи на другую. Анализ отличается бедностью, непоследовательностью и фрагментарностью. Схожие детали при анализе остаются незамеченными, бессистемность анализа. Неадекватный, фрагментарный синтез. Неспособность к установлению причинно-следственной связи между объектами и явлениями, непонимание последовательности событий. Снижение способности к сравнению. Различия предметов находятся проще, чем сходство. Недоразвитие абстрактного мышления. Характерно непонимание метафорического, переносного смысла. Нарушение динамики мыслительной деятельности проявляется в форме лабильности и инертности мышления. Инертность мышления, затрудненность переключения с одной мысли на другую, т.е. вязкость мышления, проявляется в обстоятельности и излишней детализации.

Память -неспособность к целенаправленному запоминанию; замедленный темп усвоения нового материала; низкий объем памяти (объем равен 3–4 объектам); слабость произвольной

памяти; низкая точность воспроизведения; сниженная способность к логическому запоминанию; преобладание произвольного запоминания.

Методическое пособие содержит систему упражнений и игр, которая поможет в организации и проведении занятий педагогов и других специалистов работающим в профессиональных образовательных организациях. Выполняя задания, обучающийся будет развивать своё мышление, воображение и тренировать другие важные психические функции, необходимые для успешного обучения в образовательной организации. В настоящее время количество студентов, которые испытывают трудности в обучении, неуклонно растёт. Раньше основными причинами неуспеваемости в учреждениях СПО считались неправильное воспитание и проблемная социальная среда. В последние годы неуспешными оказываются и студенты из вполне благополучных семей. И всё чаще хорошая успеваемость в колледже даётся студенту ценой постоянных головных болей, проблем с желудочно-кишечным трактом или различных невротических проявлений.

Что чаще всего мы слышим от самого студента?

«Никак не могу вспомнить, уже забыл, не могу выучить» — проблема с памятью.

«Нечаянно пропустил, не заметил» — проблема с вниманием.

«Не понял» — проблема с мышлением, скоростью обработки информации.

«Не могу представить» — проблема с воображением.

Как видим, жалобы студента связаны с проблемой развития основных психических функций. Какие же психические процессы должны быть на хорошем уровне для успешного обучения?

В первую очередь — внимание. Причём внимание должно обладать произвольностью, достаточной концентрацией, устойчивостью, распределением и объёмом. Концентрация и устойчивость помогают долгое время удерживать внимание на том или ином объекте деятельности, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

Внимание — одна из важнейших психологических функций. Оно — обязательное условие результативности любой деятельности, будь то восприятие реальных предметов и явлений, выработка двигательного навыка или операции с числами, словами, образами, совершаемые в уме.

Раздел 3 Виды внимания

Выделяют произвольное, непроизвольное и послепроизвольное внимание. **Непроизвольное внимание** связано с общей направленностью личности.

Оно возникает независимо от сознательных намерений человека, без каких-либо усилий с его стороны. В основе непроизвольного внимания лежит ориентировочный рефлекс, т.е. рефлекс на новый или неожиданно действующий раздражитель. Непроизвольное внимание обеспечивает быструю и правильную ориентацию человека в постоянно меняющихся условиях среды, выделение тех ее объектов, которые могут иметь в данный момент наибольший жизненный смысл.

Произвольное внимание возникает тогда, когда человек ставит перед собой определенную задачу и сознательно вырабатывает программу действий. Решение поставленных задач требует от человека волевых усилий для вхождения в работу и выполнения различных действий в работе. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование психических процессов. Благодаря наличию произвольного внимания человек способен активно, избирательно «извлекать» из памяти нужные ему сведения, выделять главное, существенное, принимать правильные решения.

Послепроизвольное внимание наступает после произвольного. Произвольное внимание так затягивает в работу, что затем без волевых усилий человек может работать далее (например, конспектировать какую-либо книгу). Послепроизвольное внимание характеризуется длительной высокой сосредоточенностью, с ним связывают наибольшую интенсивность и плодотворность учебной и трудовой деятельности.

Рассмотренные три вида внимания в практической деятельности человека тесно переплетаются и опираются один на другой.

Природное внимание дано человеку как врожденная способность избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основным механизмом, обеспечивающим работу такого внимания, называется ориентировочным рефлексом. Он, как мы уже отмечали, связан с активностью ретикулярной формации и нейронов, детекторов новизны.

Социально обусловленное внимание складывается в течение жизни как результат обучения и воспитания; оно связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным сознательным реагированием на объекты.

Непосредственное внимание не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека.

Опосредованное внимание регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.

Чувственное внимание по преимуществу связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств.

Интеллектуальное внимание связано с сосредоточенностью и направленностью мысли. При чувственном внимании в центре находится какое-либо чувственное впечатление, а при

интеллектуальном — мысль.

Физиологические основы произвольного и непроизвольного внимания.

Физиологической основой внимания являются процессы возбуждения и торможения и особенности их движения и взаимодействия в коре головного мозга. Направленность высшей нервной и психической деятельности человека всегда связана с возбуждением одних корковых участков и торможением других по закону индукции Ч. Шеррингтона. Среди возбужденных участков коры выделяется тот, который в данный момент имеет наибольшее значение, он начинает господствовать над всеми остальными. Так обеспечивается избирательность нашей деятельности и осуществляется контроль за ее протеканием, поэтому мы можем долгое время удерживать свое внимание на каком-либо объекте.

Любая избирательная деятельность мозга связана с определенным уровнем его активности, который в свою очередь задается специальным мозговым аппаратом, включающим ретикулярную формацию и лобные доли головного мозга. Активация мозга может быть связана с физиологическими потребностями (например, чувство голода) или раздражителями из внешней среды (например, сигнал опасности).

Раздражители могут влиять на деятельность мозга двумя путями: через ретикулярную формацию и специфические сенсорные зоны коры и лобные доли. Такой механизм активации мозга лежит в основе **непроизвольного внимания**.

Произвольное внимание связано с деятельностью лобных долей больших полушарий и формированием доминанты в определенном центре мозга

(доминирование очага возбуждения). Оба механизма внимания включают в себя и лимбическую систему, обеспечивающую вегетативное и эмоциональное сопровождение психической деятельности. Например, прислушиваясь к слабым звуковым сигналам, мы задерживаем дыхание; при сигнале опасности возникает чувство страха.

Устойчивость внимания — временная характеристика. Она определяется длительностью сохранения интенсивного внимания и зависит от устойчивости доминантного очага возбуждения. Показатель устойчивости — высокая продуктивность деятельности в течение относительно длительного времени. Устойчивость внимания, таким образом, характеризуется как длительностью его сохранения, так и степенью концентрации в течение всего данного периода. Устойчивость внимания зависит от особенностей объектов, на которые оно направлено, и активности личности.

Одним из важных условий длительного сосредоточения внимания является изменчивость, подвижность объектов. Невозможно сколько-нибудь длительно удерживать внимание на одном и том же объекте, если он сам не меняется или его нельзя рассмотреть с разных сторон. Все единообразное снижает внимание.

Устойчивость внимания тесно связана с динамическими характеристиками. Одной из них

являются **колебания внимания**, под которыми понимают периодические кратковременные произвольные изменения интенсивности внимания (усиление или ослабление). Например, прислушиваясь к очень слабому, едва слышному тиканью часов, мы то замечаем звук, то перестаем его слышать. Эти смены протекают скачкообразно, в короткие промежутки времени. Субъективно такие незначительные, кратковременные колебания в рамках устойчивого сосредоточения часто не замечаются и существенно не влияют на эффективность многих видов деятельности.

Устойчивость внимания меняется в течение длительной работы. Подобные сдвиги рассматриваются как стадии сосредоточения: первоначальное вхождение в работу; достижение сосредоточения и затем его микроколебания, преодолеваемые путем волевых усилий; снижение сосредоточенности и работоспособности при усилении усталости. Такие изменения устойчивости внимания наблюдаются у учащихся на протяжении урока: трудности сосредоточения и недостаточная устойчивость внимания в самом начале урока, затем возможность максимально длительного сосредоточения и некоторое ослабление внимания к концу урока вследствие наступающего утомления.

Переключение внимания проявляется в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому.

Переключение может быть обусловлено: программой сознательного поведения, особенностями деятельности (при переходе от одного объекта, одного действия к другому в пределах определенной деятельности); необходимостью включения в новую деятельность; потребностью в отдыхе (когда предыдущая работа уже привела к утомлению). Если деятельность в течение длительного времени остается неизменной и происходит лишь смена объектов или операций, то возможно переключение внимания при сохранении его устойчивости. Подобное переключение при продолжительной работе предотвращает утомление и тем самым повышает устойчивость внимания, однако оно не должно быть слишком частым.

Успешность переключения зависит от целого ряда условий, в частности, от особенностей предыдущей и последующей деятельности. Так, успешность переключения значительно снижается при переходе от легкой деятельности к трудной, от более интересной к менее интересной. Переходить к новой деятельности значительно труднее, если не завершена предыдущая. Успешность переключения зависит также от того, насколько было привлечено внимание к предыдущей деятельности: при глубоком сосредоточении переключение достигается с трудом. Большое значение имеет и то, насколько важна новая деятельность для личности, насколько ясна ее цель.

Имеются существенные индивидуальные различия в переключении внимания. Некоторые люди быстро и легко переходят от одной деятельности к другой, для других это требует длительного времени и значительных усилий. Предполагается, что индивидуально-типологические

особенности обусловлены различиями в подвижности нервных процессов. Вместе с тем возможно повышение показателей переключения путем упражнений. Учебный процесс предполагает смену видов и форм активности (смена предметов в течение школьного дня, этапностью изучения материала на уроках), что вызывает необходимость переключения внимания обучающихся.

Раздел 4 Практические задания по развитию внимания

4.1 Упражнения для концентрации внимания

Упражнение «Линия».

Задача - на чистом листе бумаги с помощью карандаша, очень медленно и плавно, ведете линию и сосредотачиваете все мысли и внимание только на ней. Как только поймали себя на отвлечении - делаете маленький пик вверх, как на кардиограмме, и продолжаете. По итогам нетрудно подсчитать количество 24 отвлечений. Хороший уровень концентрации, если за три минуты нет ни одного пика

Упражнение «Куда направленно моё внимание».

Время от времени спрашивайте себя самого: Что я сейчас делаю? Зачем я это делаю? Туда ли я сейчас вкладываю свои ресурсы? Я уверен, что это мне надо делать? На что сейчас уходит мое время? Стоит ли мне продолжать в это вкладываться? Это действительно мне сейчас требуется? Для того чтобы не забывать это делать, полезно повесить крупными буквами перед глазами несколько таких вопросов из этого списка. Вы невольно будете их вспоминать и контролировать свои ресурсы и внимание. Учитесь видеть себя самого!

Упражнение «Дыхание».

Это хорошее упражнение не только для повышения сосредоточенности перед важным делом, но и для оперативного устранения лишнего волнения, например, перед публичным выступлением. Чуть более глубоко дыша, концентрируетесь на процессе дыхания. Подробно следите мысленным взором, как воздух проникает через дыхательные пути в ваши легкие, медленно наполняет и расширяет их. А затем, после паузы, столь же медленно покидает, проходя в обратном направлении. Время выполнения - по обстоятельствам. Работать 3-5 минут.

Упражнение «Гладь озера».

Особенно эффективно для снижения лишней эмоциональности и внутреннюю сосредоточенность. Представляете перед мысленным взором абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная, безмятежная, гладкая, отражающая прекрасные берега водоема. Вода озера зеркальная, чистая, ровная, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто любуетесь гладью этого озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность. Работать 5-10 минут, можно описывать картинку мысленно

перечисляя всё, что на ней нарисовано.

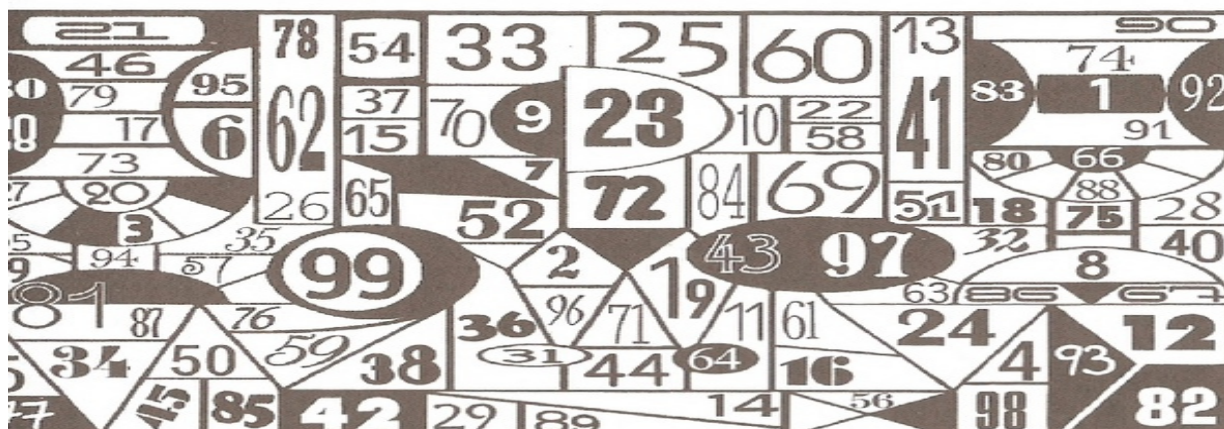
Упражнение «Четки».

Старинный восточный способ сосредоточения и устранения беспокоящих мыслей. Не спеша перебираете четки, полностью сосредоточившись на этом занятии, направляя свой фокус внимание только на сам процесс. Слушаете свои ощущения в районе контакта с пальцами и погружаетесь в них, достигая спокойствия и осознанности. Если нет четок, можно их заменить прокручиванием больших пальцев. Скрестите пальцы вместе, как это в задумчивости делают многие люди, и прокручивайте большие пальцы, концентрировавшись только на этом процессе.

4.2 Упражнения на развитие распределения и переключаемости внимания.

Среди этих заданий - специальные диагностические методики, которыми пользуются психологи. С их помощью можно не только проверять, но и развивать свое внимание. 27 «Таблицы Шульте». Представляют собой поле 5x5, в каждой клетке которого вразброс расположены числа от 1 до 25. Нужно найти и назвать их все в порядке возрастания или убывания. Задачу можно усложнить: ведите счет одновременно и в правильном, и в обратном порядке, т.е. ищите сначала число 1, потом - 25, после него - 2, затем - 24.

Таблицы Шульте



4.3 Девятнадцать методик развития внимания и наблюдательности.

Выполняя эти упражнения между делом, при перерывах в работе или во время отдыха, вы значительно разовьете устойчивость и объем вашего произвольного внимания. Автор: О.В. Козловский, эксперт по современным методикам обучения. Условия, благоприятствующие развитию произвольного внимания:

1. Нормальное физическое и психическое состояние.
2. Планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий).
3. Четкая постановка цели.
4. Сочетание умственных и физических действий (например, конспектирование при

чтении).

5. Чередование видов деятельности (например, попеременное чтение учебника и детектива).

Упражнение 1. Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек. Перечислите детали (предметы), которые запомнились. Ключ: запомнили менее 5 деталей — плохо; запомнили от 5 до 9 деталей — хорошо; запомнили более 9 деталей — отлично.

Упражнение 2. Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15.

Упражнение 3. Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2?

Упражнение 4.

- Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы.

- В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

Упражнение 5.

- Возьмите два фломастера.
- 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. 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 6.

- Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки.
- Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.
- Сколько вы нарисуете кругов и треугольников таким образом за 5 минут?
- Оцените себя: ни одного — плохо; 1-3 — неплохо; 4-5 — хорошо; более 5 — отлично.

Упражнение 7. Теперь рисуйте так же, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. д.

Упражнение 8. Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя).

Упражнение 9.

- Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.
- Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.
- Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.
- Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.

- Закройте глаза.
- Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно

воспроизвести предмет в своей памяти.

Упражнение 10.

- Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь.
- Нарисуйте ее во всех деталях.
- Сравните оригинал с рисунком.

Упражнение 11.

• Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.

• Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.

• Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.

- Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

Упражнение 12. «Симультанное» означает «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации. Как этого добиться? Тренировками. Бросьте короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации. Тренируйтесь и сравнивайте результаты последующих попыток.

Упражнение 13.

• Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.

• Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.

- Увеличивайте количество предметов.

Упражнение 14.

• Зайдите в незнакомую комнату.

• Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее количество характерных черт и предметов.

- Выйдите и запишите все, что видели. Сравните записанное с оригиналом.

Упражнение 15.

- Представьте, что изучаете изображение, например, движущегося автомобиля.
- Вызовите при этом характерные звуковые ощущения.
- Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

Упражнение 16.

- Возьмите любое стихотворение.
- Выделите в нем фразы.
- К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам

нужно что-то хорошо запомнить.

Упражнение 17.

- Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б.
- Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы.
- Составьте карту необычных примет.

Упражнение 18. Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на том предмете, который вы выберете главным.

Упражнение 19. Станиславский все пространство внимания разделил на три круга: большой — все обозримое и воспринимаемое пространство (в театре — весь зрительный зал); средний — круг непосредственного общения и ориентировки (в театре — сцена с актерами); малый — сам человек и ближайшее пространство (в театре — сам артист и ближайшее пространство, в котором он играет роль). Добавим четвертый круг: внутреннее психологическое пространство человека.

- Представьте, что у вас в голове находится мощный прожектор.
- Выберите точку в большом круге и точку на границе малого и внутреннего.
- Совершите «взмахи» луча «прожектора» от одной точки до другой и обратно. При

этом предельно цепко «впивайтесь» в выбранные точки.

4.4 Задания на развитие внимания

Задание №1. Скажи, какой цвет? Назови цвет, которым написано слово. Одна ваша часть очень будет хотеть назвать само слово, другая будет понимать, что это подвох. Приложение 1

Задание №2. Таблица внимания. Попробуйте на скорость отыскать все цифры от единицы до... До сколько? Сами узнаете!

Как проверить эффективность: 5-10 мин, вы очень наблюдательны 10-15 мин – хорошо 19 15-20 мин - нормально 20-25 мин – на троечку

Приложение 2

Задание №3. Найди 10 отличий

Приложение 3

Задание №4.ШИФР. Используя шифр, как можно быстрее найдите слова, которые скрываются за этими цифрами. Приложение 4

Задание №5. Отследите числа. В шестнадцати клетках каждой таблицы записаны числа от 1 до 20 вразнобой. Это значит, что какие-то 4 числа пропущены. Без помощи ручки или карандаша, а

только глазами отследите все числа и выпишите недостающие.

Задание №6 Найди на рисунке 20 контуров животных Приложение 5

Список литературы

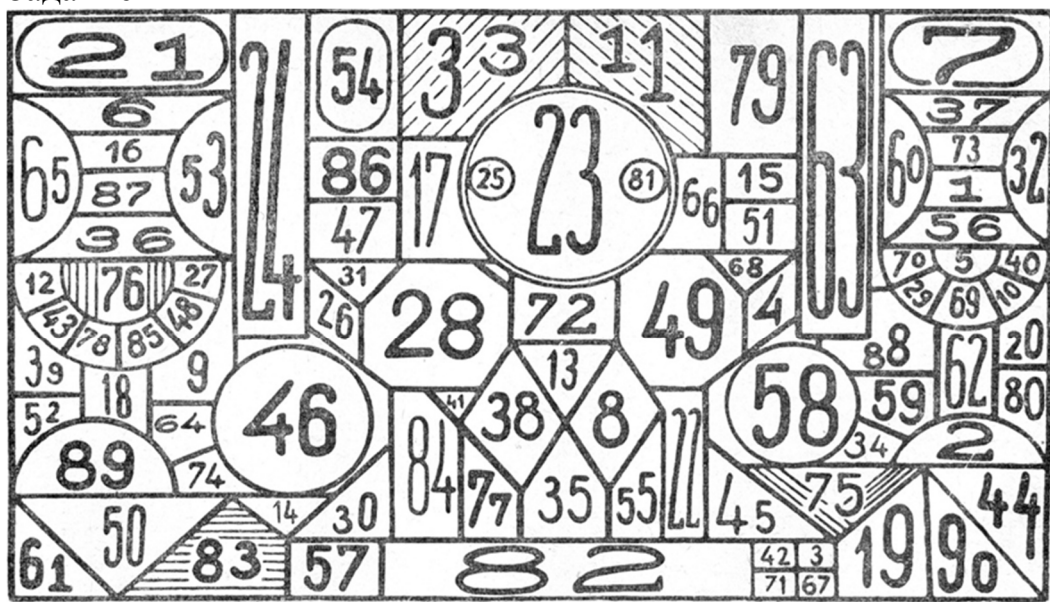
1. Что такое ИНКЛЮЗИВНОЕ (включающее) образование? По материалам Альянса правозащитных организаций "Спасите детей" ("Save the children") - http://school.msk.ort.ru/integration/index.php?p=teor_inkluziv_obrazov
2. Здоровье детей-<http://zdd.1september.ru/>-Спецвыпуск«Инклюзивное образование»-
<http://zdd.1september.ru/articlef.php?ID=200801204>
3. В.Ю.Иванова,А.Ю. Пасторова Дети сообычным развитием в группах интеграции.-
<http://efaspb.narod.ru/matelials.htm>
4. Материалы по инклюзивному образованию РООИ «Перспектива» -
<http://obrazovanie.perspektiva-inva.ru/?315>
В.Ю.Иванова,А.Ю.ПастороваДетисобычнымразвитиимвгруппах
интеграции.-<http://efaspb.narod.ru/matelials.htm>
- 5.КарпенковаИ.В.«Тьюторвинклюзивнойшколе»:сопровождениеребенкасособенност
ямиразвития.Изопытаработы,-М.,ЦППРиК
«Тверской»,2010
6. СартанМ.«Оразвитиисистемыпсихолого-педагогическоймедико-социальной
помощи учащимся в контексте задач модернизации российского образования».
СоколоваВ.Р .«Другие» дети»//Новаясреда.–2006.-№9.

Задание 1

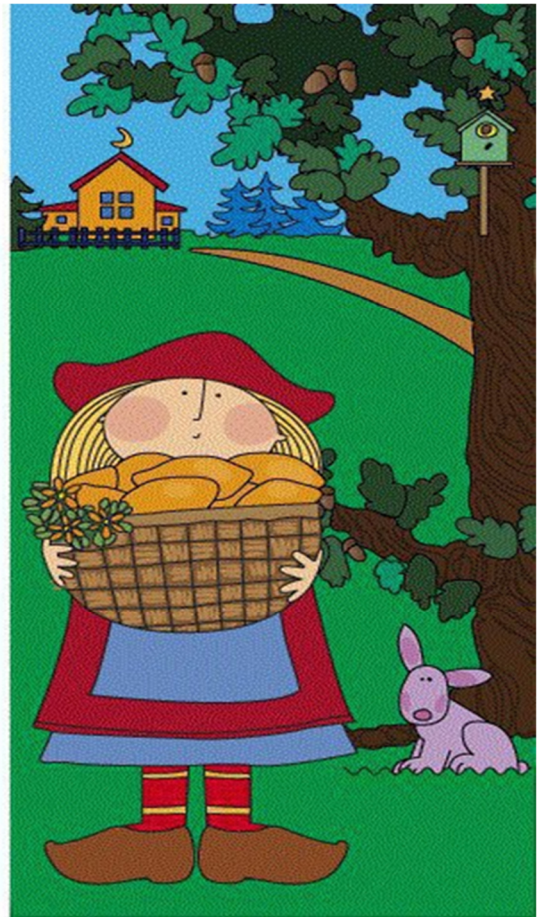
ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИТЕ НА СПИСОК И
 НАЗОВИТЕ ЦВЕТ КАЖДОГО СЛОВА!
 НАЗВАТЬ НУЖНО ЦВЕТ, А НЕ СЛОВО!

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ РОЗОВЫЙ
 ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
 ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
 ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
 СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
 ЗЕЛЕНый СИНИЙ РОЗОВЫЙ

Задание 2



КТО СКОРЕЕ СМОЖЕТ НАЙТИ ВСЕ ЦИФРЫ ПОДРЯД ОТ 1 ДО 90?
 Задание 3



Задание 4

Зашифрованная поговорка:

1 9 2 21 12 1 - 12 14 21 5 18 16 19 20 10 19 20 21 17 6 15 30 12 1

ТАБЛИЦА ПРЯМОГО СЧЁТА РУССКОГО ЯЗЫКА (АЛФАВИТА)

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| А | Б | В | Г | Д | Е | Ё | Ж | З | И | Й | К | Л | М | Н | О | П |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Р | Т | У | Ф | Х | Ц | Ч | Ш | Щ | Ъ | Ы | Ь | Э | Ю | Я | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | |

Задание 5

