

**Тема занятия «Концентрация внимания».**

Ребята, здравствуйте!

Прежде чем мы начнем, я хочу подвести итоги теста, который вы прошли на прошлом занятии.

Если вы нашли ошибки от:

0-3 - у вас низкий уровень внимания;

4-6 - средний уровень внимания;

7-9 - высокий уровень внимания;

10 - высший уровень!

Молодцы!

А теперь, переходим по ссылке и смотрим **ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО**

<https://experimental-psychic.ru/test-na-vnimatelnost/>

Посмотрели? Хорошо!

А теперь выполняем ряд упражнений на внимательность.

1. Возьмите чистый лист и поставьте в его центре точку – это «привязка» для внимания. В течение 10 минут смотрите на точку и ни на что не отвлекайтесь. Это сложнее, чем кажется. Когда выполнение упражнения станет лёгким, усложните его – поставьте точку на окне и сосредоточьтесь на ней, не обращая внимания на звуки и события за окном.
2. Сидя в помещении, откройте окно и по доносящимся звукам составьте в воображении картину происходящего.
3. Всегда и везде старайтесь чувствовать разные запахи. Не только духи прохожих или горячую выпечку в магазине, но и «особенные» запахи: весны, приближающейся грозы и дождя, сырости подвала, лиственного леса, скошенной травы.

4. Возьмите два числа (например, 55 и 16) и постарайтесь вести счет (сложить или умножить) на бумаге и одновременно прочитать любое стихотворение вслух (например, «У Лукоморья дуб зеленый»).

**СПРАВИЛИСЬ? МОЛОДЦЫ!**

И последнее, что вы должны сделать. Посмотрите на картинку, если нашли ошибку напишите мне в ЛИЧКУ какая здесь ошибка.

Спасибо, за внимание!

**Рекомендации для просмотра (по желанию)**

<http://www.youtube.com/watch?v=w4E9w6U3yvY>