

Развиваем свои память, внимание и мышление

Упражнения для развития памяти

Упражнение 1. Ведущим зачитываются слова. Вы должны постараться запомнить их попарно. Затем ведущий читает только первые слова каждой пары, а вы записываете второе.

МАТЕРИАЛ:

1. Курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа - вечер.

2. Жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер, сапоги - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море, салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.

Упражнение 2. Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произносит ведущий.

Названия картин:

1. Лев, нападающий на антилопу.
2. Собака, виляющая хвостом.
3. Муха в вашем супе.
4. Миндальное печенье в коробке.
5. Молния в темноте.
6. Пятно на вашей любимой одежде.
7. Бриллиант, сверкающий на солнце.
8. Крик ужаса в ночи.

9. Радость материнства.

10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька.

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

Упражнение 3. За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.

1. Украинец	11. Масло
2. Экономика	12. Бумага
3. Каша	13. Пирожное
4. Татуировка	14. Логика
5. Нейтрон	15. Стандарт
6. Любовь	16. Глагол
7. Ножницы	17. Прорыв
8. Совесть	18. Дезертир
9. Глина	19. Свеча
10. Словарь	20. Вишня

*Продуктивность запоминания можно вычислить по формуле:

$$\text{Продуктивность запоминания} = \frac{\text{Кол-во правильно воспроизведенных слов}}{\text{Кол-во предлагаемых слов}} * 100 \%$$

То же самое можно сделать с цифрами.

43	72	37	6
57	15	18	78
12	44	87	61
33	96	56	83
81	7	47	73

Упражнение 4. Ведущий зачитывает 10 слов. Нужно запомнившиеся слова записать в том же порядке, как они были предъявлены.

СЛОВА: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

Упражнение 5. Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Числовые ряды:

37 48 95

24 73 58 49

89 65 17 59 78

53 27 87 91 23 47

16 51 38 43 87 14 92

72 84 11 85 41 68 27 58

47 32 61 18 92 34 52 76 84

69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

Упражнения, направленные на развитие внимания

1. Корректирующее задание

Выполнения корректирующего задания способствует развитию концентраций внимания и самоконтроля при выполнении письменных работ.

Для его проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.), карандаши или ручки.

Инструкция выглядит следующим образом: «В течение 5 мин. Нужно найти буквы «А» (можно указать любую букву) в тексте».

По мере овладения игрой правила усложняются:

- меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачёркиваются;
- одновременно отыскиваются две буквы, одна зачёркивается;
- одновременно отыскиваются две буквы, одна зачёркивается, вторая подчёркивается;
- на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т.п.

По итогам работы подсчитывается количество пропусков и неправильно зачёркнутых букв. *Показатель нормальной концентраций внимания* – четыре и меньше пропусков.

2. Игра «Муха»

Эта игра также направлена на развитие *концентрации внимания*. Для её проведения потребуются листы бумаги с расчерченным девятиклеточным игровым полем 3 x 3, фишки (фишками могут быть пуговицы, монетки, камешки и т. д.).

Задания выполняются в парах. Каждой паре играющих даётся по листу с расчерченным игровым полем и по одной фишке.

Инструкция к заданию звучит следующим образом: «Посмотрите на лист бумаги с расчерченными клетками. Это игровое поле, а вот эта фишка-«муха». «Муха» села на середину листа в среднюю клетку. Отсюда она может двинуться в любую сторону. Но двигаться она может только тогда, когда ей дают команды **«вверх»**, **«вниз»**, **«влево»**, **«вправо»**, отвернувшись от игрового поля. Один из вас, тот, кто сидит слева, отвернётся и, не глядя на поле, будет подавать команды. Другой – передвигать «муху». Нужно постараться продержаться «муху» на поле в течение 5 мин. И не дать ей улететь. Затем партнёры меняются ролями. Если «муха улетит» раньше, значит, обмен ролями произойдёт раньше».

Усложнение игры идёт за счёт того, что играющие объединяются по трое. Двое по очереди подают команды, стараясь удержать «муху» на поле. Третий контролирует «полёт». Тот, кто раньше договоренного времени упустит «муху», уступает своё место контролёру. Если все укладываются в отведенное время, то ролями меняются по очереди.

Игра втроём занимает не больше 10 мин., то есть по три минуты на каждого. Выигрывает тот, кто продержится в своей роли всё отведенное время.

3. «Найди отличия»

Берутся две очень похожие картинки, различающихся определённым числом мелких деталей. Необходимо обнаружить имеющиеся различия (не менее двадцати).

Упражнения, направленные на развитие мышления

1. Загадки, ребусы и т. д.

Загадки и ребусы помогают развивать образное и логическое мышление, умение выделять существенные признаки и сравнивать, тренируют быстроту и гибкость ума, сообразительность, способность находить оригинальные решения. Можно самостоятельно составить загадки о каких-либо известных вам предметах.

Гуляю по свету,

Жду ответа,

Найдёшь ответ-

Меня и нет. (Загадка)

На ночь два оконца

Сами закрываются,

А с восходом солнца

Сами открываются. (Глаза)

2. Составление предложений

Эта игра развивает способность быстро устанавливать разнообразные, иногда совсем неожиданные связи между привычными предметами, творчески создавать новые целостные образы из отдельных разрозненных элементов.

Берутся наугад три слова, не связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш», «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые обязательно включали бы в себя эти три слова (можно менять падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть *банальными* ("Медведь упустил в озеро карандаш»), *сложными*, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя исходными словами, и введением новых объектов («Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере»), и *творческими*, включающими эти предметы в нестандартные связи

(«Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь»).

3. Исключение лишнего

Берутся любые три слова, например, «собака», «помидор», «солнце». Надо составить только те слова, которые обозначают в чём-то сходные предметы, а одно слово, «лишнее», не обладающее этим признаком, исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное – больше признаков, объединяющих каждую оставшуюся пару слов и не присущих исключённому, лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашивающимися (исключить «собаку», а «помидор» и «солнце» оставить, потому что они круглые), желательно поискать нестандартные и в то же время очень меткие решения.

Эта игра развивает способность не только устанавливать неожиданные связи между разрозненными явлениями, но легко переходить от одних связей к другим, не закливаясь на них. Игра учит также одновременно удержанию в поле мышления сразу несколько предметов, и сравнивать их между собой. Немаловажно, что игра формирует установку на то, что возможны совершенно разные способы объединения и расчленения некоторой группы предметов, и поэтому не стоит ограничиваться одним – единственным «правильным» решением, а надо искать целое их множество.

4. Поиск аналогов

Называется какой-либо предмет или явление, например, «вертолёт». Необходимо выписать как можно больше его аналогов, то есть других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналоги по группам в зависимости от того, с учётом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, в данном случае могут быть названы «птица», «бабочка», (летают и садятся); «автобус», «поезд» (транспортные средства); «штопор (важные детали вращаются) и другое.

Эта игра учит выделять в предмете самые разнообразные свойства и оперировать в отдельности с каждым из них, формирует способность классифицировать явления по их признакам.

5. Способы применения предмета

Называется какой-либо хорошо известный предмет, например, «книга». Надо назвать как можно больше различных способов его применения: книгу можно использовать как подготовку для кинопроектора, можно ею прикрыть от посторонних глаз бумаги на столе и т. д. Следует ввести запрет на называние безнравственных, варварских способов применения предмета.

Эта игра развивает способность концентрировать мышление на одном предмете, умение вводить его в самые разные ситуации и взаимосвязи, открывать в обычном предмете неожиданные возможности.

**«Выбираем профессию и развиваем свои
память, внимание и мышление»
[рекомендации для школьников]**

Материал подготовлен студентами ВГУ

Факультета философии и психологии

Авторы – составители:

Воротникова Екатерина

Едрышов Кирилл

Кузнецова Анастасия

Машков Антон