

# Упражнения для активизации внимания и памяти

Подготовила педагог-психолог МОУ «СОШ  
с.Вязовка» Беликова И.А.

2010-2011г

# Цель занятия:

- создание позитивного эмоционального фона;
- ознакомить с упражнениями, способствующими развитию памяти и внимания;
- формирование установки на возможность внутреннего самосовершенствования;

# 1. Упражнение «Колечко»

- Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

## 2. Упражнения

### « Кулак - ребро – ладонь »

- Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз.

### 3. Упражнение „Лезгинка“.

- Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз.

## 4. Уражнение „Ухо-нос“.

- Лево́й руко́й возьмитесь за кончик носа, а право́й - за противоположное ухо. Одновременно опустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук „с точностью до наоборот“.

## 5. Упражнение „Змейка“.

- Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Должны участвовать все пальцы рук.

# Упражнение «10 слов»

- сапожник, орехи, булка, банк, сельдерей, парикмахер, ножницы, бананы, комар, корреспонденция.

Необходимо классифицировать предложенные слова, разделив их на три группы по собственному принципу. Затем попытаться в одном предложении связать между собой не менее трех слов из разных групп. Для связи слов можно использовать различные предлоги и союзы.



# Почему легче запоминается?

- Именительный — Иван
- Родительный — Родил
- Дательный — Девчонку
- Винительный — Велел
- Творительный — Тащить
- Предложный — Пеленку

(проводится ассоциация)

# Перескажи текст (автор М.Р. Битянова)

Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.

Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади).

Генри и Бетси направились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначащих и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище...

# Вывод:

- умение группировать предметы и ассоциативное запоминание, по данным психологов, помогают улучшить усвоение информации с 19 до 61 процента.

# Рефлексия

- Что понравилось?
- Что пригодится?
- Важно развивать внимание и память?