Упражнения

 на развитие

 памяти

**Упражнения для развития способности к воссозданию мысленных образов**

**Упражнение № 1. "Мысленные образы, отвечающие понятиям прямо или косвенно"**

Упражнение проводится в два этапа. Т.к. детям в этом возрас­те сложно удерживать мысленный образ достаточно долго без подкрепления, то на 1-м этапе необходимо использовать графи­ческое изображение понятия. Учитель говорит детям: *"Попробуй­те к каждому из названных мной слов сделать какой-либо рису­нок".* Зрительный образ, прямо отвечающий понятию, возникает легко, почти автоматически, тогда как в случае косвенного соот­ветствия нужны усилия воображения.

**Примерный перечень возможных серий:**

**Серия № 1**

Грузовик Гнев

Веселая игра

Дерево

Наказание

Умная кошка

Мальчик-трус

Капризный ребенок

Хорошая погода

Интересная сказка

**Серия № 2**

Веселый праздник

Темный лес

Отчаяние

Смелость

Глухая старуха

**Серия № 3**

Сомнение

Сила воли

Успех

Скорость

Справедливость

Радость

Болезнь

Быстрый человек

Печаль

Теплый ветер

Зависть

День

Страх

Сильный характер

Хороший товарищ

2-й этап — представление слов или фраз в уме, без фиксации на бумаге.

**Упражнение № 2. "Мысленные образы и эмоции"**

*"Я вам буду говорить фразы, а вы после каждой закройте глаза и представьте себе соответствующую картинку.*

Лев, нападающий на антилопу.

Собака, виляющая хвостом.

Муха в вашем супе.

Миндальное печенье в коробочке в форме ромба.

Молния в темноте.

Пятно на вашей любимой рубашке или юбке.

Капли, сверкающие на солнце.

Крик ужаса в ночи.

Друг, ворующий вашу любимую игрушку.

*Теперь возьмите листок бумаги и попробуйте вспомнить* и *записать названные фразы".*

Это же упражнение можно использовать для тренировка зрительной памяти, а не слуховой. Тогда список *фраз* не произносится ведущим, а дается написанным на листке бумаги. Инструкция также меняется соответствующим образом: *"Прочитайте нижеприведенные строчки и после каждой строч­ки, закрыв глаза, представьте себе соответствующую кар­тину".*

**Упражнение № 3. "Мысленные образы и их эмоциональная окраска"**

"Закройте глаза и вообразите следующие картины:

Осиное гнездо

Осиное гнездо у вашей двери

Осиное гнездо у вашей кровати

Старик на скамейке

Старик на скамейке на солнце

Плачущий старик на скамейке на солнце

Острый нож

Острый нож, режущий мясо

Острый нож, режущий вам палец

Птичка, клюющая корм в саду

Птичка, купающаяся в луже

Птичка, взлетающая, спасаясь от кошки

Возьмите листок бумаги и запишите, что вам запомни­лось".

 **Упражнения на осознанное восприятие**

**Упражнение *№ 4.* "Осознание визуального материала"**

Для этого упражнения потребуются листок бумаги, карандаши и секундомер. На рисунке, приведенном ниже, представлены 12 изображений. Детям предлагается рассмотреть рисунки первой строки, закрыв остальные листом бумаги, чтобы они не отвлека­ли внимание. Спустя 30 секунд попросите их закрыть целиком всю страницу и нарисовать по памяти предметы первой строки. Затем предложите им сравнить, насколько их рисунки соответст­вуют рисункам образца. Далее перейдите к следующей строке. С двумя последними строками поработайте одновременно.



**Упражнение № 5. "Пробуждение "чувства деталей'**

Перейдите от конкретных изображений к абстрактным. Предложите детям для начала четыре абстрактные фигуры.



Каждую из них они должны рассматривать в течение мину­ты, закрывая при этом остальные, чтобы не отвлекать внима­ние. Затем попросите ребят мысленно представить себе эти фигуры во всех деталях и по памяти начертить каждую на бумаге.



**Упражнение № 6. "Осознание словесного материала" (используется как для тренировки зрительной памяти, так и слуховой)**

Цель этого упражнения — заставить детей поразмышлять о словах. Ведущий говорит: *"Сейчас я буду читать (показы­вать) (в зависимости от тренируемого типа памяти) слова, услышав (увидев) каждое слово, представляйте себе внешний вид данного предмета, его вкус, запах, звуки, кото­рые он может издавать, и т.п. Например, зубная паста на вид белая и блестящая, с мятным запахом и вкусом острым и сладким одновременно".*

Бумага

Гнездо

*Кот*

Колесо

Палка

Шерсть

Телега

Волосы

Роза

Платок

Сапог

Палец

Лимонад

Слон

Поцелуй

Фильм

Блин

Счастье

Слеза

Ботинок

Птица

Автобус

Доктор

Мороженое

В качестве предварительной тренировки можно предложить детям сначала описывать вслух вызываемые при помощи чувств образы и лишь после этого переходить к работе "толь­ко в уме".