

PRO-ШКОЛА

[privet@pro-shkola.ru](mailto:privet@pro-shkola.ru)

# **УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ**

## *Упражнения на устойчивость внимания для взрослых:*

- Выставьте таймер своего мобильного телефона на две минуты. Все это время вы должны полностью сосредоточить свое внимание на кончике пальца (неважно какого). Если с данной задачей вы справитесь без проблем, то постарайтесь усложнить ее. Например, включите телевизор и старайтесь уже на его фоне удерживать внимание на пальце. Лучше всего, если вы сделаете подобные тренировки ежедневными.
- Займите удобное положение и полностью сосредоточьтесь на своем дыхании. Также можно попытаться почувствовать биение сердца. При этом в помещении не обязательно должна быть идеальная тишина, можно включить музыку. Это упражнение полезно не только для развития концентрации внимания, но также и для релаксации.
- Находясь в общественном транспорте, займите место у окна и полностью сконцентрируйтесь на стекле, не обращая внимание на объекты за ним. Позже поменяйте приоритет.
- Следующее упражнение выполняется перед сном, ведь оно не только развивает концентрацию, но также помогает расслабиться. Возьмите стандартный лист с текстом и посередине поставьте точку зеленым фломастером или маркером. Смотреть на нее нужно на протяжении 5 минут, при этом не допуская проникновения в сознание никаких посторонних мыслей.

## *Упражнения на устойчивость внимания для взрослых и детей:*

- Положите перед собой и ребенком пуговицу. Минуту смотрите на нее. Затем рассказывайте друг другу, как она выглядит. Побеждает тот, кто назовет последний признак.

*Упражнение на развитие объема и  
переключения внимания:*

9	12	18	14	16
10	21	5	15	7
23	17	24	20	1
6	4	19	11	8
25	22	3	13	2

## *Упражнения на объем внимания для взрослых и детей:*

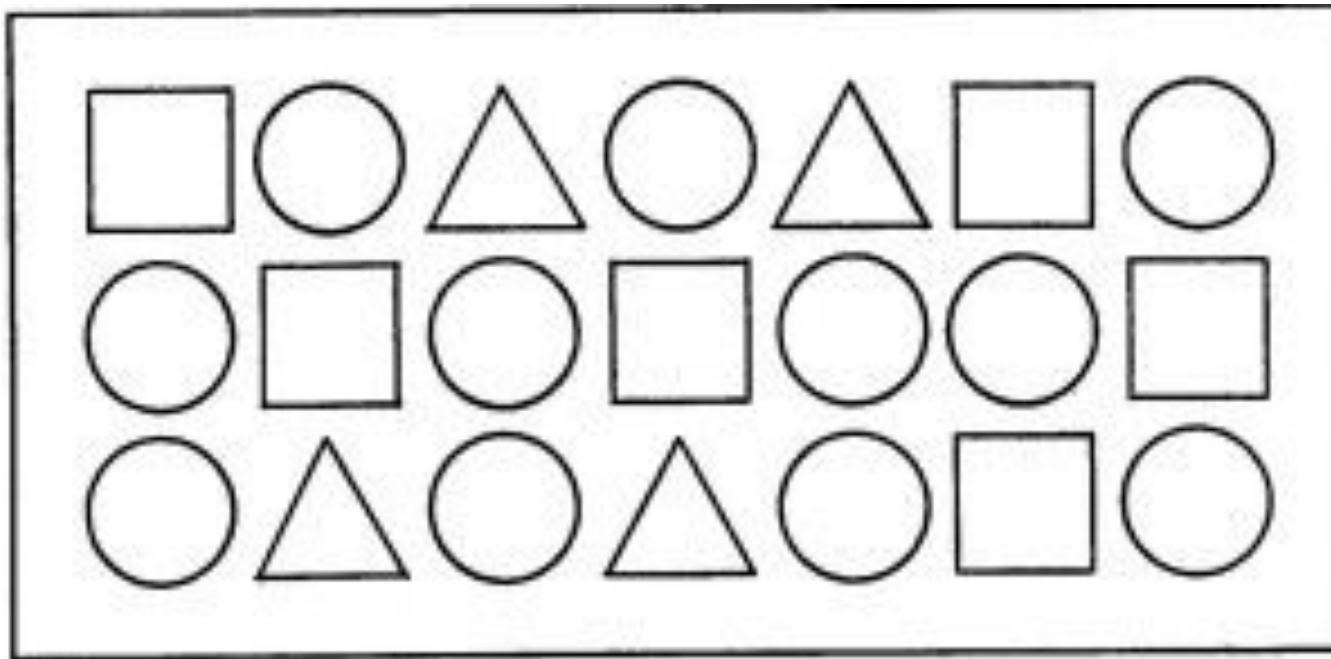
- **Игра «Города».** Взрослый называет название города, допустим, ПЕНЗА. Ребенок повторяет и добавляет еще город: ПЕНЗА-МИНСК. Взрослый ПЕНЗА-МИНСК-МОСКВА и так далее, пока кто-нибудь не собьется;
- **«Сыщики».** Игровое задание, очень увлекательное и полезное. В группе детей в количестве 2-6 человек выбирается водящий (Сыщик), который внимательно всех осматривает, запоминает детали. Затем он выходит из комнаты, а остальные стараются изменить в своей внешности 5 деталей. Сыщик заходит, его задача – найти все изменения.

***Упражнение на развитие распределения  
внимания:***

- «Юлий Цезарь». Делать одной рукой одно действие, другой – другое одновременно и не сбиваясь:
  - а) нарисовать одной рукой круг, другой квадрат;
  - б) перекладывать одной рукой из тарелки в тарелку горох, а другой рукой перелистывать книгу и т.д.;
- «Парный счет». Считаем 1, 30, 2, 29, 3, 28 и так далее.

***Упражнение на развитие распределения  
внимания:***

- «Подсчет элементов». Требуется посчитать в таком порядке: первый квадрат, первый кружок, первый треугольник, второй кружок, второй треугольник и т.д.



*Упражнение на развитие концентрации  
внимания:*

АВРОГАЗЕТААТМНИВСЛШКТДОМРВМЧЕВНГМ  
ШЬ







































































ШАОНСРВИКЕЫМОЧКИВЛГМЛГСТИМСНПАКЕТ  
Д

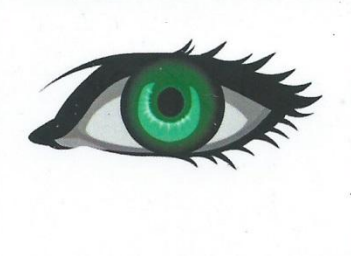
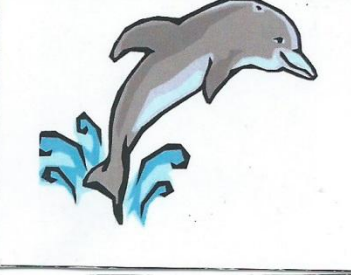
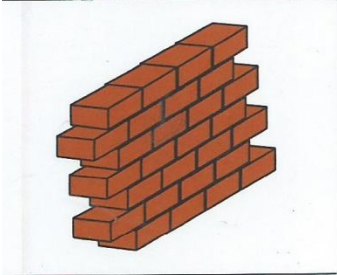
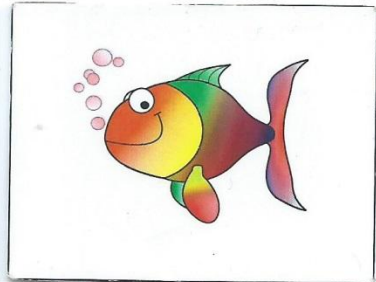
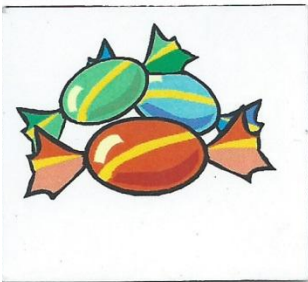
АВМЛБЕРЁЗАВЛНГСТРЫИЧЕНСЩКНИГАМШВА  
Л

ВОНГАРСИЫПЧЬЛЩДАТКОШКААВЕСНАЕУКЫМ  
ЧСЯ



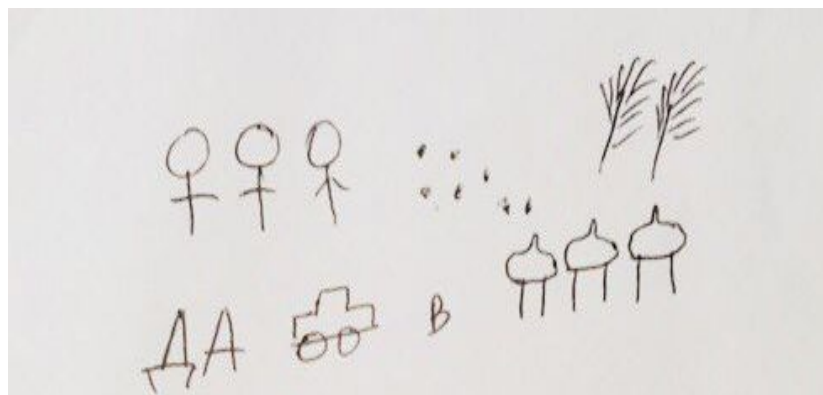
**Упражнение на развитие концентрации  
внимания:**

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

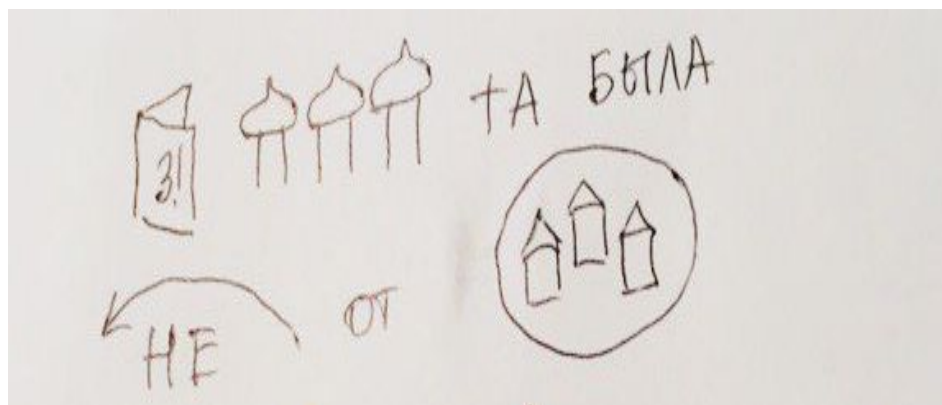


# Метод пиктограмм

Братья сеяли пшеницу  
Да возили в град-столицу:  
Знать, столица та была  
Недалече от села.  
Там пшеницу продавали,  
Деньги счетом принимали  
И с набитою сумой  
Возвращались домой

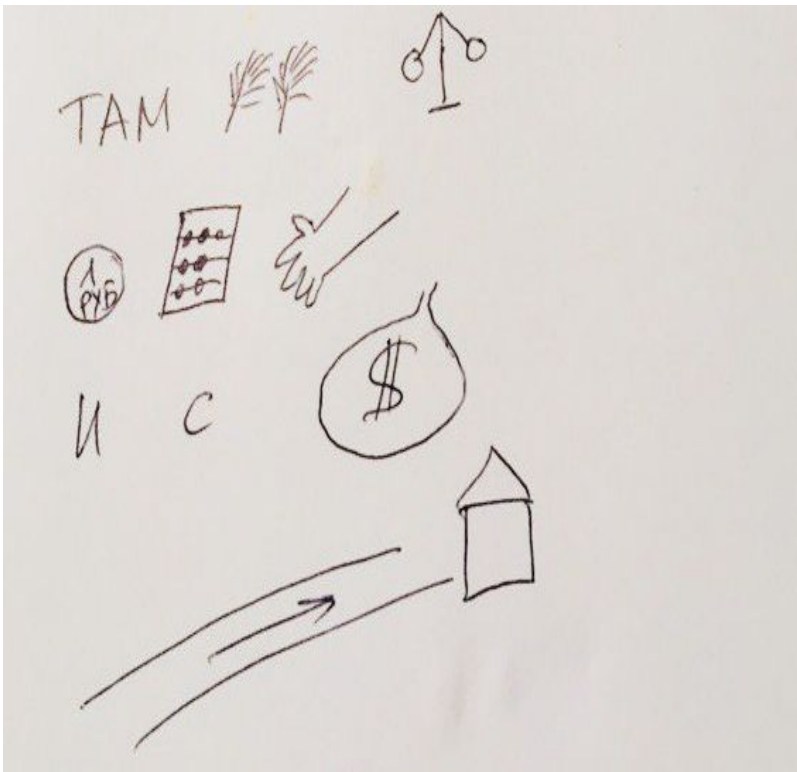


**Братя сеяли  
пшеницу  
Да возили в град-  
столицу:**



Знать, столица  
та была  
Недалече от  
села.

Там пшеницу  
продавали,  
Деньги счетом  
принимали  
И с набитою  
сумой  
Возвращались  
домой



♀♀♀ ... ♀  
AA ⊕ B IIII

31 IIII ТА БИЛА  
← HE OT (III)

TAM ♀♂

1 PYB [table] ✂

И С (\$)



- Проводите занятие в игровой форме;
- Хвалите ребенка, замечайте каждое его достижение;
- Чередуйте задания, стимулируя тем самым интерес;
- Ставьте конкретную задачу и добивайтесь ее выполнения.