

Упражнения на развитие памяти и внимания

PRO-ШКОЛА

privet@pro-shkola.ru

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:

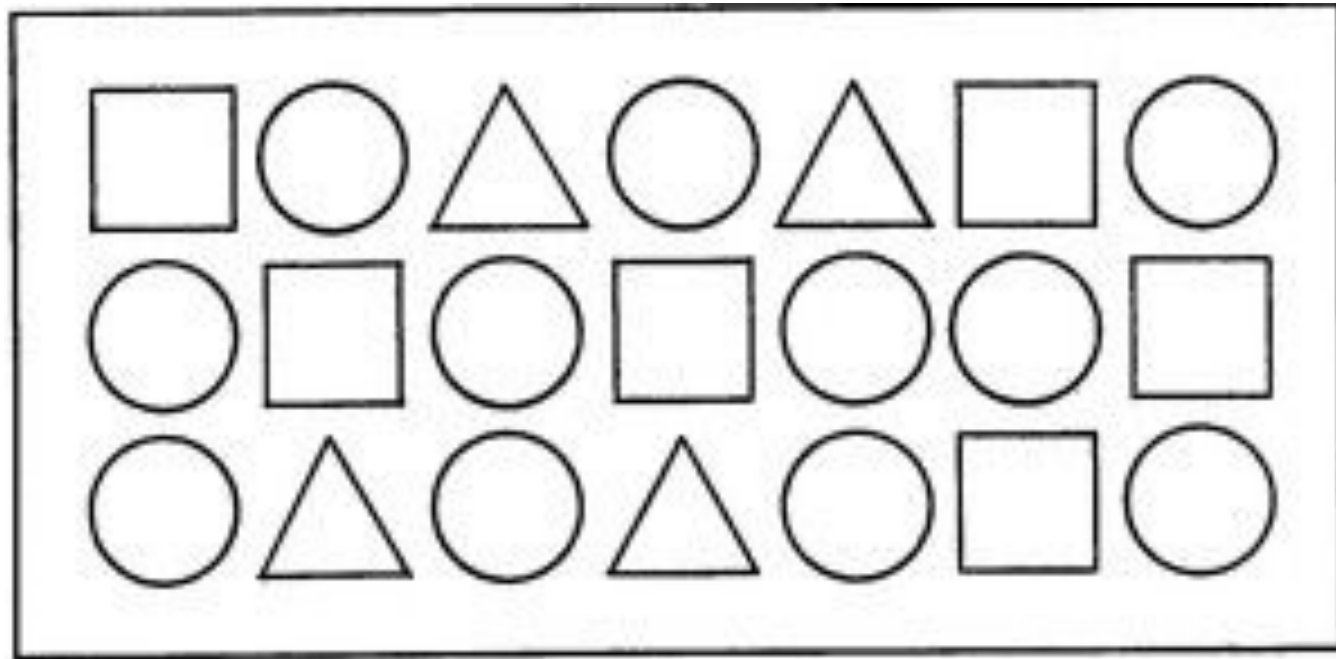
- **Игра «Города».** Взрослый называет название города, допустим, ПЕНЗА. Ребенок повторяет и добавляет еще город: ПЕНЗА-МИНСК. Взрослый ПЕНЗА-МИНСК-МОСКВА и так далее, пока кто-нибудь не собьется;
- **«Сыщики».** Игровое задание, очень увлекательное и полезное. В группе детей в количестве 2-6 человек 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										

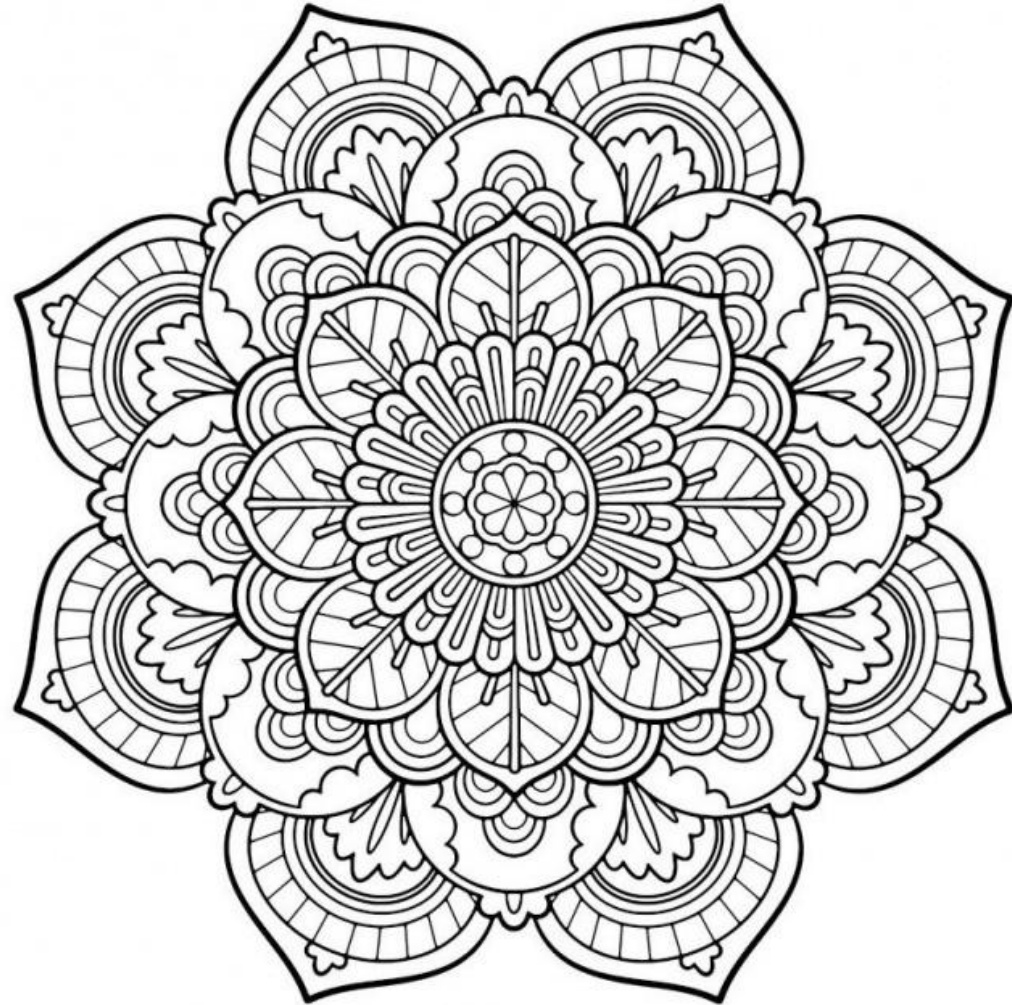


Метод пиктограмм

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

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

Раскрась двумя руками



Задание 2. Прочитай текст
МОСТ ПАРИЖА

Городу на реке не обойтись без моста. 400 лет назад в Париже было всего 2 деревянных моста. И как все мосты того времени, они были застроены домами и лавками. Но вот король приказал построить мост каменный. Слово короля закон! Работы завершились лишь через 28 лет.

К тому времени во Франции сменилось несколько правителей. Но мост пришёлся парижанам по душе. Он стал любимым местом прогулок горожан. Они по достоинству оценили указание не строить на мосту жильё. Мост существует и сегодня. Он самый старый в Париже, хотя и называется Новым.