

Задачи на развитие памяти и внимания



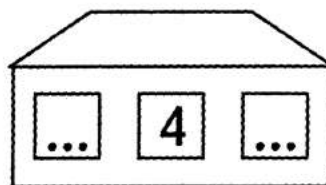
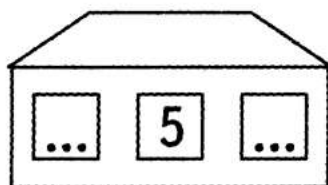
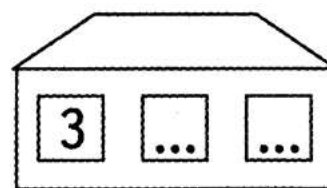
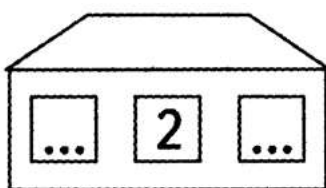
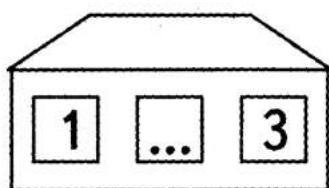
Память может быть зрительной, слуховой, эмоциональной, двигательной. Работу по формированию памяти целесообразно проводить на неучебном материале в различных жизненных ситуациях.

Представляем ряд игр, которые развивают внимание подрастающих детей. При желании, из них можно будет придумать другие упражнения, взяв ниже описанные за основу.

«Хитрые числа»

Для этой игры необходимо вырезать 20 карточек и на них написать числа от 1 до 20. Затем необходимо их тщательно перемешать и в произвольном порядке раздать 10 карточек себе и 10 ребенку. Затем задача состоит в том, что взрослый, который играет с ребенком, должен выложить перед ним одну карточку любого числа. При этом ребенок должен положить рядом карточку с числом, которое ближе всего к тому, которое задано. То есть, если положили цифру 5, то ребенок должен выложить либо 4, либо 6.

Эта игра развивает не только внимание, но и память, логику и математическое восприятие.



«Найдите отличия»

Это, наверное, наиболее распространенная игра на развитие, в которую любят играть даже взрослые.

Заранее предупредите ребенка, что данная картинка содержит 5, 7 или 10 отличий и пусть он внимательно их отыскивает. Для удобства можно взять простой карандаш в руку и отмечать те элементы, которые он уже нашел.

Найди 5 отличий.



«Запретное слово «нет»»

Очень актуальная игра не только на развитие внимательности, но и на мышление. Взрослые должны задавать ребенку разные вопросы с подвохом, но он должен ответить на них так, чтобы не прозвучало «нет». Например: Светит ли солнце ночью? (правильный ответ «не светит», не правильный «нет»), Чистишь ли ты зубы мочалкой? (правильный ответ «чищу щеткой»), Кошка ест огурцы? Надевают ли юбку на голову? Нужно ли на хлеб мазать крем? Таких вопросов может быть огромное количество, но важно, чтобы ребенок не произносил слова «нет».

«Испорченный телефон»

Игра направлена на развитие слухового внимания.

Дети сидят в ряд или по кругу. Ведущий произносит тихо (на ухо) рядом сидящему игроку какое-либо слово, тот передает его следующему и т.д. Слово должно дойти до последнего игрока. Ведущий спрашивает у последнего: «Какое ты услышал слово?» Если тот скажет слово, предложенное ведущим, значит, телефон исправен.

Если же слово не то, ведущий спрашивает всех по очереди (начиная с последнего), какое они слышали слово. Так узнают, какой игрок напутал, «испортил телефон».

«Провинившийся» занимает место последнего игрока.

«Подбери пару к слову»

Дети встают в круг. Взрослый с мячом в руках – центр круга. Взрослый бросает мяч одному из детей и говорит, например: «Игрушка». Ребенок ловит мяч и отвечает: «Кукла». Игра продолжается. Используются стимульные слова: фрукты, овощи, посуда, транспорт.

«Игрушки-непоседы»

На столе расставляются в любом порядке 10 игрушек или предметов.

Попросите ребенка внимательно посмотреть на них в течение 10-20 секунд, а затем отвернуться. Вы в это время переставляете игрушки в другом порядке, можно даже убрать 1-2 игрушки, и после этого предложите ребенку расставить все, как было раньше. Если он вспомнил 6 и меньше предметов, нужно еще поупражнять память и внимание, если вспомнил 7 или больше – прекрасный результат!

«Вместительный чемодан»

В эту игру можно играть и вдвоем, но лучше - компанией из 3-5 человек.

Ведущий начинает игру вот такой фразой: «Бабушка укладывает в свой чемодан... расческу», следующий игрок должен повторить уже сказанное, добавив следующий предмет: «Бабушка укладывает в свой чемодан расческу и... тапочки» и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока ряд предметов, укладываемых в бабушкин чемодан, не становится таким длинным, что его уже нельзя воспроизвести. У детей это может быть 18-20 предметов. Если кто-то в процессе игры забывает один из предметов, ему вручается фант и дается задание (нарисовать бабушку, посчитать все расчески и тапочки в доме и т.д.).

Если вы хотите быть более внимательными и иметь хорошую память, тогда вам подойдут **таблицы Шульте**. 10 минут в день и эффект будет уже через одну неделю.

Таблицы Шульте (англ. Schulte Table) — таблицы со случайно расположенными объектами (обычно числами или буквами), служащие для тестирования и развития быстроты нахождения этих объектов в определённом порядке. Упражнения с таблицами позволяют улучшить периферическое зрительное восприятие.

Простейшая таблица Шульте представляет собой квадратный листок бумаги шириной с книжную страницу, условно разделенный на 25 одинаковых квадратных ячеек (5 рядов и 5 столбцов), в которые шрифтом обычного книжного размера беспорядочно вписаны числа от 1 до 25.

Работа с таблицами очень хорошо развивают периферийное зрение, расширяя область воспринимаемой информации, со временем позволяя сканировать тексты.

Правила работы с таблицами

1. Расстояние от таблицы до глаз должно быть таким же, как и при чтении книги, то есть примерно 40-50 см.
2. Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в её центре и больше не сдвигается.
3. Находить числа нужно в возрастающем порядке от 1 до 25, без пропусков, с максимальной быстротой, желательно не проговаривая числа ни про себя, ни вслух. Очень важно избегать передвижений взгляда из центра и искать числа только периферическим зрением.
4. Время и периодичность тренировок нужно выбирать так, чтобы избежать переутомления. Обычно не более 10 таблиц в день за один подход.
5. По мере развития навыка переходят к таблицам с количеством ячеек 6×6 , 7×7 , 8×8 , соответственно увеличивая и размер квадрата.

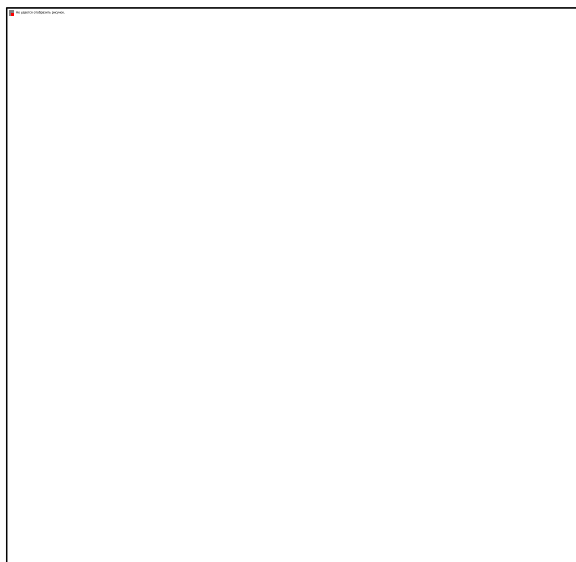
Во время работы с таблицами Шульте наиболее важную роль играют два пункта: скорость нахождения всех чисел в порядке возрастания (или убывания в зависимости от задания) и правильность выполнения упражнения. Только в этом случае будет положительный эффект от тренировок, и периферическое зрение будет улучшаться.

Виды таблиц

Помимо стандартных вариантов 5×5 , существуют более простые таблицы для начинающих 3×3 ячейки и 4×4 . Также отдельно были созданы следующие варианты таблиц:

Детские таблицы

Уменьшенные варианты таблиц, которые являются более простыми из-за меньшего количества цифр. Для самых младших подойдут упражнения с числами от 1 до 9, а для более старших деток предусмотрены таблицы с 12, 16 и 20 ячейками. Детские таблицы Шульте позволяют тренировать периферическое зрение уже с младшего школьного возраста.



5	1	7
8	4	2
6	3	9

2	4	9
1	5	3
6	7	8

1	5	8
4	9	2
6	3	7

Буквенные таблицы

Данный модифицированный вариант таблиц подойдет для тех, кто хорошо помнит алфавит, желательно на уровне автоматизма, как и цифры. Сначала их прохождение будет вызывать определенные трудности из-за проблем с быстрым определением, какую букву искать следующей, однако эффект от таких тренировок гораздо более высокий, чем от цифровых аналогов. Они также бывают разных размеров и вариаций.

А	Д	Е	М	Я
З	В	Т	Ш	Л
Г	К	И	Ф	Р
Ч	Б	С	Н	Ю
П	У	Ц	Х	О

Д	С	А	К	О
М	У	Е	Ш	Х
Л	Т	Г	И	Ч
Б	Н	Р	В	П
З	Ф	Ц	Ж	Щ

а	ф	в	ц	б
л	т	й	г	н
д	ч	е	п	ж
к	и	р	у	ш
м	о	с	х	з

ш	х	к	е	ч
в	з	а	м	о
н	ф	с	п	т
л	р	у	ж	г
ц	д	б	и	щ

Цветные таблицы

Интересным и усложненным аналогом являются красно-черные таблицы Шульте, в которых предусмотрено для блока чисел от 1 до 25. Вариантов прохождения такого упражнения может быть несколько, например, поиск поочередно чисел красного и черного цвета или поиск всех чисел только одного цвета и так далее.

11	2	12	2	8
12	7	9	3	8
4	9	11	5	13
4	5	10	3	10
6	7	6	1	1

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

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

Постоянный тренинг с таблицами Шульте развивает объемное внимание, когда изображения, попавшие в поле зрения, считываются одновременно. Это влияет на улучшение памяти, увеличение ее объема.

Также, регулярное исполнение упражнений с квадратами таблиц активизирует память, мыслительные процессы, способствует развитию навыков оперативного принятия решений. Быстро растет скорость поисковых движений, что активно используется в техниках быстрого чтения.