

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 8**

Представьте себе, что вы должны написать рассказ о том, как учились. Кто была ваша лучшая подруга? Вспомните во всех подробностях класс, в котором вы учились. Восстановите в памяти всех ваших одноклассников и учителей. Прекрасное упражнение для тренировки памяти на лица.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 9**

Используйте силу внушения какого-нибудь положительного лозунга (фразы), благодаря которому вы легче достигнете цели, так как с его помощью гасится негативное восприятие проблемы. Если перед важным разговором вы боитесь, что память вас подведет, придумайте предложение, которое ежедневно повторяйте с закрытыми глазами, например: «Я знаю все, что мне нужно знать, и я совершенно спокоен».

#### **УПРАЖНЕНИЕ №10**

С помощью вспомогательной системы «число - картинка» вы легко сможете запомнить до 12 различных предметов.

Итак, нарисуйте 12 маленьких картинок очень схематично: свечку, лебедя, кактус с тремя стеблями, листочек клевера с четырьмя зубцами, руку с пятью пальцами, поднятый хобот слона, развевающийся в левую сторону флаг, маленькие песочные часы, курительную трубку, стоящую на черенке, человека рядом с большой литаврой, два фонарных столба, часы.

Нетрудно заметить, что картинки символизируют числа от 1 до 12. Выучите символы наизусть: «Свеча - 1, лебедь - 2, кактус - 3» - и так далее. Когда вы усвоите эту последовательность, то после небольшой тренировки вы легко сможете использовать этот ряд на практике.

**Делайте эти упражнения каждый день, обучите им ваших детей - и тогда вы навсегда забудете о забывчивости.**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«НОВОДЕРЕВЕНЬКОВСКАЯ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА  
ИСКУССТВ И ТВОРЧЕСТВА»**



## *Рекомендации для педагогов, родителей и обучающихся*

### Упражнения для улучшения памяти



Материал подготовила  
педагог-психолог  
Шеховцова О.А.

п. Хомутово – 2020 г.

*Многим знакома ситуация, когда вдруг выскочил из головы нужный номер телефона или о дне рождения друга вы вспомнили лишь на следующий день...*

*Не пугайтесь, такие провалы редко бывают признаками болезни. Скорее всего во всем виноваты усталость, весенний авитаминоз... Как известно, абсолютной памяти не бывает, но память можно значительно улучшить, если ее регулярно тренировать.*

*Вот 10 простых упражнений, которые можно делать в течение дня. Итак, тренируем память.*

#### **УПРАЖНЕНИЕ №1**

Время от времени меняйте свои привычки: причешивайтесь не правой рукой, а левой (или наоборот, если вы левша).

Пытайтесь писать иногда левой рукой.

Придумайте сами, что еще вы можете делать левой (или правой) рукой. «Таким образом вы активизируете ту сторону мозга, которая практически не используется в повседневной жизни», - объясняет американский исследователь доктор Катц.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 2**

«Включайте» все свои органы чувств, как любопытный ребенок: смотрите, щупайте, прислушивайтесь, приноживайтесь... Нужно стимулировать память непривычными способами. Благодаря этому расширяется возможность работы мозга. Чем больше органов чувств вы используете, тем прочнее запечатлется увиденное в вашем мозгу.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 3**

Читая (достаточно быстро) какой-нибудь текст, отмечайте при этом каждую удвоенную «н» или другую букву. Выполняйте упражнение без пауз, не расслабляясь. Вы довольно быстро обнаружите, что способность концентрировать внимание значительно улучшилась.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 4**

Спрашивайте себя, как в детективном романе: что я делал в это время вчера? Где я был в это время? А что я делал два часа назад?

И тогда ваше внимание будет активизировать мозг, кратковременная память улучшится.

#### **УПРАЖНЕНИЕ №5**

В быстром темпе маршируйте на месте. Каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичны, чтобы взмах руки был выше головы в тот момент, когда колено опускается. Такая тренировка улучшит координацию движений и заставит работать дотолу заблокированные участки мозга. Перекрестные движения активизируют его половины.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 6**

Представьте себе, что к кончику вашего носа прикреплена кисточка для рисования. С помощью этой кисточки нарисуйте в воздухе цифру «8» вашим любимым цветом.

Старайтесь, чтобы движения были свободными и аккуратными. Дышите ровно, плечи расслабьте. Это перекрестное движение освежит уставший мозг. Стресс, запечатленный при этом в памяти, стирается.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 7**

Тренировать память можно даже стоя в автомобильной пробке. Этим вы не только развлечете себя и своих спутников, но разовьете вашу языковую фантазию. Посмотрите на номера машин вокруг себя. Из букв, стоящих на номерах машин, быстро придумайте предложение, например: «ГНУ - гуляйте на улице». Благодаря этому упражнению вы научились лучше замечать знаки даже в критической ситуации.