

Упражнения для развития памяти, мыслительных операций, концентрации внимания

Упражнения на развитие внимания

Упражнение 1.

Концентрация внимания.

Попробуйте в уме провести обратный счет от 100 до 0, но отнимая каждый раз по 3. То есть считая в уме у Вас должен получиться следующий ряд: 100, 97, 94, 91, 88 и т.д.

Это простое упражнение позволяет повысить концентрацию внимания. Удерживайте числовой ряд, старайтесь не перепутать числа. Контрольными точками являются числа 70, 40, 10.

Если Вы справились с этим заданием без труда, то его можно усложнить. Есть два пути. Первый – тренировать концентрацию внимания за счет увеличения длины ряда. То есть начинать обратный отсчет от 150, 200, 300. Брать себя на измор. Такая тренировка является весьма утомительной и немного скучной.

Второй путь – усложнять процедуру счета, отнимая сначала 3, потом 4, потом снова 3 и снова 4. Числовой ряд будет выглядеть так: 100, 97, 93, 90, 86, 83 и т.д. Проверочные точки, показывающие, что Вы считаете правильно и не сбились – 65, 30.

Далее, если Вы справились, можно опять идти как методом удлинения ряда (начинать отсчет от 150, 200), так и методом усложнения процедуры: считать, отнимая попеременно три различные цифры, либо усложняя ряд цифр, которые надо отнимать (3, 2, 5, 8, 3, 2, 5, 8).

Данное упражнение позволяет тренировать не только концентрацию внимания, но также устойчивость и объем. Лично мне подобные упражнения нравятся своей простотой и возможностью проводить тренировки в любом месте и в любое время, не прибегая к каким-либо техническим вспомогательным средствам.

Упражнение 2.

Распределение внимания.

В этом упражнении продолжим использовать тот же самый числовой ряд. Только усложним задачу. Необходимо выполнять два счета. От 100 отнимаем 3, к 0 прибавляем 2. Получится следующий ряд: 97, 2, 94, 4, 91, 6, 88, 8, 85, 10 и т.д. Проверочные числа: 70 и 20, 40 и 40, 10 и 60.

Упражнение сложно тем, что следует вести одновременно два разных математических действия. Вероятность ошибки удваивается.

Если упражнение вызывает трудности, советую уменьшить длину ряда. Начинать не со 100, а с 50 или 70. Если наоборот выполнение упражнения не вызвало каких-либо сложностей – можете усложнять процедуру, меняя цифры, которые надо отнимать и прибавлять, создавая более сложные

последовательности.

Упражнение 3.

Продолжаю тему упражнений, не требующих каких-либо дополнительных инструментов. Упражнение называется «Зна 3».

Это упражнение выполняется в группе.

Участники должны произносить друг за другом все числа по возрастанию: 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Особенность заключается в том, что все числа, которые заканчиваются на цифру 3 или делятся на цифру 3 надо пропускать. Опыт показывает, что даже для того, чтобы дойти до 30, надо изрядно потрудиться.

Если Вы добрались до 30, то упражнение можно усложнить. Добавляем хлопки в ладони. Если число заканчивается на 3 – хлопаем 1 раз и называем следующее. Если число делится на 3 – хлопаем 2 раза и называем следующее. Если число и делится на 3 и заканчивается на 3, то хлопаем 3 раза.

Такое простое упражнение позволяет развивать концентрацию внимания. Выполнение мыслительных операций и хлопки ладонями стимулируют активность, повышают настроение людей в группе, помогают формированию групповой динамики, задают положительный общий тон в группе. Поэтому очень рекомендую данное упражнение для занятий в группах. При чем оно работает не только в детских группах, но и во взрослых командах.