|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **5 упражнений для крепкой памяти** |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| https://proxy.imgsmail.ru/?e=1654492445&email=svetlana.psi%40mail.ru&flags=0&h=WKU6A0jUVlD2mN-GNAQJag&is_https=1&url173=cGljcy5za3llbmcucnUvbGV0dGVyVXBsb2Fkcy9sZXR0ZXJVcGxvYWRzLzI3ODA1L21mNjZyX2dyb3VwXzEzOV8xXy5wbmc~ | *от Аси Казанцевой — популяризатора науки, автора книг о работе человеческого мозга* |

 |
|  |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| **1. «Чего не хватает?»** |

 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Берёте карточки с разными предметами, раскладываете их перед ребёнком на 15–20 секунд и просите запомнить. Потом ребёнок закрывает глаза, а вы прячете 1–2 карточки. Теперь он может открыть глаза и понять, чего не хватает. Чем больше карточек, тем сложнее игра. |

 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| С помощью этой игры можно запомнить не только предметы, но и много всего полезного: формулы сокращённого умножения, тригонометрические формулы и другое. |

 |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| **Пример** |

 |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Возьмём карточки с площадями геометрических фигур: |
|  |

 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| https://proxy.imgsmail.ru/?e=1654492445&email=svetlana.psi%40mail.ru&flags=0&h=PmRNfXqlnN30OpyyRf6jeA&is_https=1&url173=cGljcy5za3llbmcucnUvbGV0dGVyVXBsb2Fkcy9sZXR0ZXJVcGxvYWRzLzI3ODA1L21mNjFqX3NsaWNlXzFfM18ucG5n |

 |

 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| Уберём две карточки: |
|  |

 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| https://proxy.imgsmail.ru/?e=1654492445&email=svetlana.psi%40mail.ru&flags=0&h=Z7K4iv2mDiuIRxlIXmLaOg&is_https=1&url173=cGljcy5za3llbmcucnUvbGV0dGVyVXBsb2Fkcy9sZXR0ZXJVcGxvYWRzLzI3ODA1L21mNDRlX3NsaWNlXzFfNl8ucG5n |

 |

 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| Задача школьника — понять, каких фигур не хватает, а заодно вспомнить формулы площадей этих фигур. |
|  |

 |

 |
|

|  |
| --- |
|  |
|  |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| **2. «Восстанови последовательность»** |

 |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Вам понадобятся карточки или реальные предметы. Раскладываете их в определённой последовательности или предлагаете ребёнку сделать это самостоятельно. Даёте 15–20 секунд, чтобы он успел запомнить последовательность, потом всё собираете и просите повторить ряд. Для начала возьмите 8–10 предметов и постепенно увеличивайте количество. |
|  |

 |

 |
|

|  |
| --- |
|  |
| https://proxy.imgsmail.ru/?e=1654492445&email=svetlana.psi%40mail.ru&flags=0&h=zWB6MqUW5nzUKoM95RFPcw&is_https=1&url173=cGljcy5za3llbmcucnUvbGV0dGVyVXBsb2Fkcy9sZXR0ZXJVcGxvYWRzLzI3MjIwL21mMzZyX3NtaWxlLnBuZw~~ |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| **3. «Путаница»** |

 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Для этого упражнения понадобится любой знакомый ребёнку текст, причём перед игрой полезно прочитать его ещё раз. Распечатываете текст на бумаге, разрезаете по предложениям или на фрагменты. Даёте ребёнку — пусть восстановит сюжет и соберёт кусочки в правильной последовательности. |

 |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| А можно взять не художественный текст, а теорему и её доказательство. Так ребёнок и память потренирует, и запомнит доказательство шаг за шагом! |
|  |

 |

 |
|

|  |
| --- |
|  |
| https://proxy.imgsmail.ru/?e=1654492445&email=svetlana.psi%40mail.ru&flags=0&h=FgqhoZhZsCBZfVRecTm9sA&is_https=1&url173=cGljcy5za3llbmcucnUvbGV0dGVyVXBsb2Fkcy9sZXR0ZXJVcGxvYWRzLzI3ODA1L21mMTViX3BlbmNpbC5wbmc~ |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| **4. «Нарисуй, что запомнил»** |

 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Берёте карточки, на которых много предметов, персонажей или ситуаций, например из «Имаджинариума». Ребёнок рассматривает картинки в течение 30–40 секунд. После этого вы убираете карточки и предлагаете ребёнку нарисовать предметы, которые он запомнил, как можно детальнее. |

 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Можно рисовать не персонажей, а, к примеру, геометрические фигуры. Пусть ребёнок вспомнит, как они называются и как их строить на плоскости. |

 |

 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| **Пример** |
|  |

 |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| https://proxy.imgsmail.ru/?e=1654492445&email=svetlana.psi%40mail.ru&flags=0&h=L6LsFahj62NEELd1rvCp6w&is_https=1&url173=cGljcy5za3llbmcucnUvbGV0dGVyVXBsb2Fkcy9sZXR0ZXJVcGxvYWRzLzI3ODA1L21mOTl4X2Rlc2t0b3BfNTU2eDQwMC5wbmc~ |
|  |

 |

 |
|

|  |
| --- |
|  |
| https://proxy.imgsmail.ru/?e=1654492445&email=svetlana.psi%40mail.ru&flags=0&h=apfM3S13dRfwzLlUIscCUQ&is_https=1&url173=cGljcy5za3llbmcucnUvbGV0dGVyVXBsb2Fkcy9sZXR0ZXJVcGxvYWRzLzI3ODA1L21mNzJpX3dpbmsucG5n |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| **5. «Повторюха»** |

 |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Это упражнение тренирует двигательную память. Хорошо, если вы возьмёте какой-то спортивный инвентарь. Показывайте движения: сначала одно, потом целые связки — ребёнок должен повторить за вами как можно точнее. В этой игре важно не озвучивать, а запоминать только зрительно. И потом обязательно поменяйтесь ролями! |
|  |

 |

 |
|

|  |
| --- |
|  |

 |