МБОУ «Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Педагогическим советом  Протокол № 1 от 30 августа 2017 г. | Утверждено  Приказ № 142/1 от 01.09.2017 г. |

**Рабочая программа**

**КСК**

**«Узелок на память»**

**на 2017-2018 учебный год**

Составитель:

педагог-психолог

Орехова И.В.

Оглавление

[Пояснительная записка 3](#_Toc439783750)

[Учебно-тематическое планирование 6](#_Toc439783753)

[Содержание программы 7](#_Toc439783754)

[Приложения 27](#_Toc439783757)

[Список литературы для учащихся 30](#_Toc439783758)

[Список литературы для педагога 31](#_Toc439783759)

[Ключевые слова 32](#_Toc439783760)

### Пояснительная записка

### Программа краткосрочного (8 часов) курса по выбору учащихся основной школы (6 класс) разработана в рамках Основной образовательной программы МБОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми по реализации ФГОС. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности по выбору учащихся.

Организационные условия реализации программы:

* время проведения – в течение одного триместра;
* режим проведения – 1 час в неделю;
* место реализации программы – МБОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований, занятия проводятся в кабинете психологической разгрузки.

Особенностью обучающихся специальных коррекционных школ с ТНР и ЗПР является слабость процессов запечатления информации, нарушение или недостаточность произвольного внимания, что подтверждается и результатами диагностического обследования. Это влечет за собой трудности в овладении школьниками программными знаниями, умениями, навыками и, в конечном счете, затруднения в профессиональном становлении.

Одной из важнейших проблем современной школы является проблема оторванности обучения от жизни ребенка. Для привития обучающимся положительных мотивов есть путь, который сможет максимально приблизить школьное образование к их жизни, потребностям и интересам.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы.

Имеющиеся программы развития памяти и внимания, в основном, направлены на *тренировку* навыков запечатления и воспроизведения информации.

В предлагаемой программе особый акцент сделан на *использование мнемотехнических приемов.*

В программе переработаны авторские материалы книги для детей и их родителей «Как развить внимание и память вашего ребенка».

Программа курса «Узелок на память» имеет своей **целью**: повышение эффективности запечатления и воспроизведения обучающимися необходимого объема информации.

Достижение цели предусматривает решение ряда **задач:**

1.Сформировать мотивационную готовность детей к развитию памяти и произвольного внимания.

2.Осуществить определенный объем работы по тренировке памяти и внимания.

3.Обучить школьников мнемотехническим приемам, облегчающим запоминание и воспроизведение информации.

Для достижения поставленных задач используются следующие методы и приемы: беседа, наблюдения, психодиагностическое обследование, игровые методы, рефлексия, мнемотехнические приемы (привлечение чувств, визуализация или воссоздание зрительных образов, метод мест).

Программа адресована детям младшего подросткового возраста, обучающихся в классах школы V вида, но может быть использована в работе с обучающимися общеобразовательных школ.

Курс рассчитан на 8 часов занятий, продолжительностью до 40 минут каждое.

Занятие включает в себя ритуал приветствия, разминку, основное задание, игровое упражнение, рефлексию и ритуал прощания.

Постоянство структуры занятия и повторение отдельных упражнений с незначительной модификацией даёт возможность предупредить эмоциональное напряжение детей.

**Ожидаемые результаты:**

В результате прохождения курса занятий обучающийся

* получает представление о таких приемах запоминания, как визуализация, ассоциация, привлечение чувств, метод мест;
* умеет использовать мнемонические приемы для запоминания информации;
* проходит курс тренировочных упражнений по развитию памяти и внимания.

Достоинством предлагаемых занятий является их простота и доступность.

Оснащение для занятий не требует специального оборудования, хотя аудио и видеозаписи, демонстрирующие понятия, сделают занятия еще интереснее, а процесс запоминания эффективнее.

Оценка динамики результатов обучающихся проводится с помощью методики «Заучивание 10 слов», А.Р. Лурия (Приложение 1).

**Структура занятия**

Каждое занятие начинается *ритуалом приветствия,* выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается *ритуалом прощания.* Эти процедуры сплачивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия. *Разминка* включает кинезиологические упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию учебной мотивации, активизируют работу обоих полушарий мозга и ме­та­фору, ос­но­ва­нную на сход­ст­ве. Ме­та­фо­ры и кинезиологические упражнения обо­га­ща­ют мо­дель ми­ра, воз­дей­ст­ву­ют на оба по­лу­ша­рия, ак­ти­ви­зи­ру­ют мыш­ле­ние и па­мять, за­дей­ст­ву­ют глу­бин­ные струк­ту­ры пси­хи­ки. *Основная часть занятия* включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач. Предпочтение отдается многофункциональным приемам запоминания, как визуализация, ассоциация, привлечение чувств, метод мест. Под­строй­ка к бу­ду­ще­му в кон­це уро­ка. Ус­пеш­ный уче­ник зна­ет, где, ко­гда и как он бу­дет при­ме­нять изу­чае­мое. За­вер­ше­ние уро­ка также возможно ме­та­фо­рой. *Обсуждение итогов занятия,* или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения.

**Примерное оценивание успешности освоения КСК**

Оценка выставляется по 10-балльной шкале. Примерное распределение баллов: ученик посещал все занятия, активно осваивал программу, повысил кривую запоминания – 10 баллов; ученик посещал занятия, но не был активным, не повысил кривую запоминания – 5 баллов; не посещал КК – 0 баллов. Оценка образовательного продукта производится по критериям оценивания, разработанным для образовательного продукта данного КК**.**

### Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Количество часов | | Форма контроля |
| теория | практика |
| 1 | Слова можно видеть | 0,25 | 0,75 | Диагностическое обследование, рефлексия |
| 2 | Слова можно слышать и трогать | 0,25 | 0,75 | Рефлексия |
| 3 | Слова можно пробовать на вкус и нюхать | 0,25 | 0,75 | Рефлексия |
| 4 | Вижу-слышу-трогаю | 0,25 | 0,75 | Рефлексия |
| 5 | Придумываем фильмы | 0,25 | 0,75 | Рефлексия |
| 6 | Слова и проволочные фигурки | 0,25 | 0,75 | Рефлексия |
| 7 | Запоминание текстов | 0,25 | 0,75 | Рефлексия, домашнее задание |
| 8 | Запоминание стихов | 0,25 | 0,75 | Рефлексия, домашнее задание |
| 9 | Наши результаты |  | 1 | Повторное диагностическое обследование,  контрольное вычеркивание букв, рефлексия, анкета-отзыв |

### Содержание программы

**Занятие 1. Слова можно видеть**

Диагностическое обследование. Оформление графика первичных достижений. Беседа о целях предстоящей работы. Пять правил гигиены мозга. Упражнения, направленные на развитие отдельных свойств внимания (устойчивость, произвольность). Приём воссоздания мысленных образов (визуализация). Упражнения для развития способности к визуализации.

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку

**Метафора «Все в твоих руках»**

*Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: “Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках - живая или мертвая? Если он скажет - живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет - мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее”. Так все и слу­чилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: “Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, - живая или мертвая?” И тогда мудрец, который действительно был очень умным человеком, ска­зал: “Все в твоих руках...”*

Практическая часть:

**Упражнение «Муха»**

Следующее упражнение широко известно как упражнение, способствующее развитию памяти. Оно развивает не только память, но и умение внутренней визуализации.

*Начать можно с самой простого рисунка, затем перейти к более сложным. Инструкция для участников: мы дрессируем муху. Она двигается по команде вверх, вниз, вправо, влево на одну клетку. Участники играют с закрытыми глазами, команды подаются по очереди. Играющие должны быть внимательны, не допуская выхода мухи за пределы игрового поля.*

**Упражнение «Корректурная проба»**

**Цель**: развитие зрительных представлений, памяти, способности к воспроизведению определенной программы действий, мелкой моторики и внимания.

Каждый учащийся получает карточку с небольшим (в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей) текстом. В течение трех-четырех минут (время выполнения задания также регулируется возрастными и индивидуальными особенностями) дети выполняют инструкцию: например, они должны обнаружить и подчеркнуть все буквы "о", которые есть в тексте. На следующем уроке характер задания меняется: ученики должны обвести в кружок, например, все имеющиеся в тексте буквы "в".

На следующем этапе можно усложнить задание: учащиеся должны одновременно отыскивать и отмечать разным способом сразу две (а впоследствии и три) буквы. Например, зачеркивать букву "р" косой линией и ставить крест над буквой "у". При необходимости можно усложнить задание: отмечать не просто букву, а, например, букву "а", но только в том случае, если она стоит справа от гласной и т. д., можно выделять не буквы, а корни с чередующимися гласными и др.

После выполнения задания каждый ученик проверяет свою работу. Возможен вариант, когда соседи по парте обмениваются карточками и проверяют работу друг друга; это позволит неуверенным детям почувствовать свою значимость и получить в связи с этим положительные эмоции. Взаимопроверка, требующая ответственного отношения участников, поможет повышению концентрации внимания, контроля над поведением, формированию сознательного отношения к делу.

Задание: Вычеркивание буквы «А»;

**Игра “Мемори”**

Материал: «Парные картинки» набор «Птицы» 24 карты в двух экземплярах

Ход игры:Перемешайте карты и разложите их на столе картинками вниз. Определите очередность (можно считалкой). По очереди выбирайте на игровом поле 2 карты, переворачивайте ее картинками вверх демонстрируя остальным игрокам. Если картинки совпадают, игрок забирает обе карты и делает еще один ход. Если картинки оказались разными, ход переходит другому игроку.

**Визуализация**

*Представьте себе вкусную шоколадку. Какого цвета бумажка, в которую она завернута? Вы можете отломить кусочек. А теперь возьмите кисточку и закрасьте изображение шоколадки. Или сотрите его воображаемой тряпкой. Теперь на месте шоколадки представьте слово “шоколад”. Сколько в нем букв о? Какая буква вторая по счету? Можете раскрасить это слово, если хотите. А теперь снова представьте себе шоколадку. Ощутите ее приятный вкус и запах. Снова сотрите изображение и напишите слово шоколад. Какие еще слова с буквой о после шипящей в корне вы може­те вспомнить?*

**Занятие 2. Слова можно слышать и трогать**

Рефлексия предыдущего занятия. Прием привлечения чувств. Упражнения для развития умения вовлекать в процесс запоминания чувственную (сенсорную) память. Упражнения, направленные на развитие произвольного внимания и памяти.

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку

**Метафора о возможностях человека**

*Давным-давно люди мечтали научиться летать. Они думали о том, как этому можно научиться, смотрели на птиц, парящих высоко в небе, и им казалось, что они тоже смогут сделать это, но они не знали, как именно. Прошло много лет, и в течение этого долгого времени люди совершали попытки полета: они создавали крылья и придумывали аппараты, которые должны были поднять их в воздух. Но ни­че­го не по­лу­ча­лось: все по­пыт­ки не име­ли ус­пе­ха, кры­лья и хит­ро­ум­ные ап­па­ра­ты под­ни­ма­ли в воз­дух лишь на не­сколь­ко мгно­ве­ний. И все же лю­ди на­дея­лись, что ко­гда-ни­будь смо­гут нау­чить­ся ле­тать лег­ко и бы­ст­ро как пти­цы. И вы мо­же­те уди­вить­ся - чу­до про­изош­ло. В на­ча­ле два­дца­то­го ве­ка бы­ли сде­ла­ны изо­бре­те­ния, ко­то­рые по­мог­ли лю­дям нау­чить­ся ле­тать. Сей­час ни­кто не удив­ля­ет­ся то­му, что са­мо­ле­ты, соз­дан­ные людь­ми, пе­ре­но­сят их в лю­бую точ­ку зем­но­го ша­ра лег­ко и бы­ст­ро.*

*Но еще в се­ре­ди­не на­ше­го ве­ка мно­гие не ве­ри­ли в воз­мож­ность по­ле­тов в без­воз­душ­ном про­стран­ст­ве. И про­шло еще не­ко­то­рое вре­мя, и пер­вые лю­ди со­вер­ши­ли по­лет на Лу­ну. Так раз­дви­га­лись гра­ни­цы воз­мож­но­стей че­ло­ве­ка, и мы еще не зна­ем, ка­кие на­ши меч­ты мо­гут осу­ще­ст­вить­ся и как это про­изой­дет.*

Следую­щий этап занятия - **заполнен­ие мотивирующей анкеты**. По­про­си­те уча­ст­ни­ков груп­пы за­пол­нить ан­ке­ты, под­би­рая не ме­нее пя­ти ва­ри­ан­тов от­ве­тов на ка­ж­дый во­прос. Ес­ли воз­ник­нут во­про­сы, че­ст­но ска­жи­те, что ан­ке­ты ос­та­нут­ся у вла­дель­цев и яв­ля­ют­ся их лич­ной соб­ст­вен­но­стью.

*Во­про­сы ан­ке­ты.*

1. Как вы ду­мае­те, ка­ко­вы це­ли ва­ших за­ня­тий в груп­пе?

2. Как вы уз­нае­те, что вы дос­тиг­ли сво­их це­лей? (Что вы бу­де­те ви­деть, слы­шать и чув­ст­во­вать)

3. Ка­кие спо­соб­но­сти и воз­мож­но­сти вы бу­де­те ис­поль­зо­вать для дос­ти­же­ния сво­их це­лей?

4. Как вы бу­де­те от­ве­чать на за­труд­не­ния, ко­то­рые мо­гут вам встре­тить­ся?

**Упражнение «Корректурная проба»**

Задание: Вычеркивание буквы «О»;

# Игра «Вижу, слышу, чувствую»

Цель: логическое и полирецепторное осознание словесного материала с тем, чтобы научить детей размышлять о словах, концентрировать на них внимание, представлять образ во всех модальностях и логических связях.

Правила игры: ведущий говорит; «Сейчас я буду читать (показывать написанные) слова (в зависимости от типа тренируемой памяти), услышав (увидев) каждое слово, представляй себе внешний вид данного предмета, его вкус, запах, звуки, которые он может издавать и т.п. Например, зубная паста на вид белая и блестящая, с мятным запахом, вкусом сладким и острым одновременно». Дети, соревнуясь друг с другом, сначала описывают вслух вызываемые при помощи разных органов чувств образы. Выигрывает тот, кто смог назвать образ последним, когда воображение других иссякло.

Набор «Слышу»: дверь, ложка, поезд, газета, кошка, фотоаппарат, листья, карандаш, часы, кола, машина, ёлка, коза, окно, волна, книга, ракета, бельё, зонт, снег.

Набор «Трогаю»: доска, собака, крем, песок, книга, рука, одеяло, шуба, машина, огонь, крыша, скалка, банка, капля, мармелад, кубик, чай, полотенце, гвоздь, лёд, веник.

**Игра “Мемори”**

Материал: «Парные картинки» набор «Овощи и фрукты»

**Занятие 3. Слова можно пробовать на вкус и нюхать**

Рефлексия предыдущего занятия. Упражнения на развитие произвольного внимания и памяти. Прием привлечения чувств. Упражнения на развитие умения вовлекать в процесс запоминания сенсорную память.

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку

**Ме­та­фо­ра на фор­ми­ро­ва­ние чув­ст­ва уве­рен­но­сти.**

*Я хо­чу рас­ска­зать вам од­ну ис­то­рию, или вер­нее, сказ­ку. Или, по­жа­луй, так. Я хо­чу рас­ска­зать вам од­ну ска­зоч­ную ис­то­рию. По­это­му уст­раи­вай­тесь по­удоб­нее и по­зволь­те се­бе про­сто слу­шать, ви­деть и чув­ст­во­вать эту ис­то­рию.*

*Итак, я на­чи­наю. Жил-был ма­лень­кий са­мо­ле­тик, ко­то­рый хо­тел нау­чить­ся ле­тать. Он сто­ял на зем­ле и смот­рел, как боль­шие са­мо­ле­ты кру­жат­ся в не­бе, вы­пи­сы­вая за­мы­сло­ва­тые узо­ры. И ему то­же очень хо­те­лось ле­тать так­же лег­ко и пра­виль­но, как и дру­гие. Но он по­че­му-то счи­тал, что ни­ко­гда не смо­жет нау­чить­ся это­му. И ему бы­ло очень обид­но пло­хо ле­тать. Ино­гда да­же дру­гие са­мо­ле­ты под­драз­ни­ва­ли его: ”Эх, ты! Все уме­ют, а ты нет. Это же так про­сто! Ле­тим с на­ми!” “Вам-то про­сто, а я не мо­гу!”- гру­ст­но ду­мал са­мо­ле­тик.*

*На аэ­ро­дро­ме ка­ж­дый день про­во­ди­лись уро­ки, на ко­то­рых са­мо­ле­ты учи­лись де­лать в не­бе слож­ные фи­гу­ры. Од­на­ж­ды са­мо­ле­тик, как обыч­но, на­блю­дал за фи­гу­ра­ми выс­ше­го пи­ло­та­жа, ко­то­рые вы­пи­сы­ва­ли на не­бе дру­гие са­мо­ле­ты. По­сле них на не­бе ос­та­вал­ся бе­лый след. Вдруг след од­ной из фи­гур, по­хо­жий на бу­к­ву “Щ”, пре­вра­тил­ся в мяг­ко­го бе­ло­го щен­ка. “При­вет! - ска­зал ще­нок. - А ты по­че­му не ле­та­ешь?”*

*“У ме­ня не по­лу­ча­ет­ся. Я да­же не хо­чу про­бо­вать...” - от­ве­тил са­мо­ле­тик.*

*“Зна­ешь, ко­гда я смот­рю от­сю­да с вы­со­ты, я мо­гу од­ним взгля­дом ох­ва­тить весь аэ­ро­дром и по­ле, и лес за ним и с од­но­го раза по­нять их смысл. По­ни­ма­ешь, свер­ху го­раз­до лег­че ви­деть та­кие ве­щи и ох­ва­тить их смысл...чем сто­ять вни­зу на од­ном мес­те. И так­же де­ло об­сто­ит во мно­гих дру­гих об­лас­тях жиз­ни. И это от­но­сит­ся и к зна­кам на бу­ма­ге. От­дель­ные знач­ки на бу­ма­ге со­сто­ят из ма­лень­ких кру­жоч­ков, па­ло­чек и изо­гну­тых ли­ний. И их очень лег­ко на­ри­со­вать. Вме­сте они со­став­ля­ют сло­ва-узо­ры. И го­раз­до про­ще уви­деть сло­во, ко­то­рое уже на­пи­са­но, чем уви­деть все это еще то­гда, ко­гда па­лоч­ки, крю­чоч­ки и круж­ки еще не ста­ли сло­ва­ми”.*

*И то­гда са­мо­ле­ти­ку за­хо­те­лось по­смот­реть с вы­со­ты на род­ной аэ­ро­дром, на по­ля и ле­са. За­хо­те­лось са­мо­му ри­со­вать узо­ры, ко­то­рые, ока­зы­ва­ет­ся, как и бу­к­вы, со­сто­ят из со­всем про­стых ли­ний. И он пред­ста­вил, как вы­пи­сы­ва­ет эти ли­нии, ко­то­рые скла­ды­ва­ют­ся в узо­ры-сло­ва. А по­том раз­бе­жал­ся и взле­тел имен­но так, как пред­став­лял се­бе это. Он по­чув­ст­во­вал, как воз­дух сам под­дер­жи­ва­ет и по­мо­га­ет ему. Ле­теть бы­ло лег­ко и при­ят­но. Под­ни­ма­ясь все вы­ше, он смот­рел впе­ред, а за ним в не­бе ос­та­ва­лись бу­к­вы. И как вы ду­мае­те, что он на­пи­сал? Од­на за дру­гой по­яв­ля­лись бу­к­вы и скла­ды­ва­лись в сло­ва. И вот те, кто сто­ял, вни­зу про­чи­та­ли: “У ме­ня по­лу­чи­лось!” Это бы­ло очень при­ят­но.*

*И мо­жет быть, вы уди­ви­тесь, что с тех пор са­мо­ле­тик стал ле­тать все уве­рен­нее и пи­сать все но­вые и но­вые сло­ва на не­бе, вы­пол­няя са­мые слож­ные уп­раж­не­ния. А по­том он вы­рос и, ог­ля­ды­ва­ясь в про­шлое, с улыб­кой вспо­ми­нал то вре­мя, ко­гда он еще не умел ле­тать.*

**Упражнение «Корректурная проба»**

Задание: Вычеркивание буквы «Н»;

# Игра «Вижу, слышу, чувствую»

Набор **«Пробую на вкус и нюхаю»:** мандарин, сено, чайник, дом, конфета, больница, носки, перец, мыло, булка, духи, курица, роза, дым, кофе, мусор, свеча, болото, ремень, чеснок.

**Упражнение «Точки в квадратах»**

На рисунке в квадратах определённым образом расставлены точки. Ребёнка просят посмотреть на первый квадрат (остальные квадраты закрываются) и постараться точно так же расставить эти точки в пустом квадрате. Время показа одной карточки – 1-2 секунды, на воспроизведение точек ребёнку отводится не более 15 секунд.

Уп­раж­не­ние **“Ма­як”** хо­ро­шо по­мо­га­ет тем, кто чув­ст­во­вал се­бя без­за­щит­ным и сла­бым. Вы­пол­ня­ет­ся под му­зы­ку.

*Сей­час, ко­гда вы уст­раи­ваетесь удоб­но, и ва­шим ру­кам удоб­но ле­жать там, где они ле­жат, и ком­форт­но ва­шей спи­не и но­гам, вы от­пра­ви­тесь в пу­те­ше­ст­вие, и оно при­не­сет вам спо­кой­ст­вие и уве­рен­ность. И, мо­жет быть, вы пе­ре­жи­ве­те вол­шеб­ные пре­вра­ще­ния, ес­ли вы за­хо­ти­те это­го. Про­сто по­зволь­те се­бе ви­деть об­ра­зы, по­яв­ляю­щие­ся пе­ред ва­ми, слы­шать го­лос, ко­то­рый мо­жет пре­вра­тить­ся в иные зву­ки - шум волн или кри­ки ча­ек, и ис­пы­ты­вать при­ят­ные пе­ре­жи­ва­ния. Воз­мож­но, вы ви­ди­те ка­кие-то зна­ко­мые кар­ти­ны или то, что ни­ко­гда до это­го не ви­де­ли. Я хо­чу пред­ло­жить вам пред­ста­вить мо­ре, над ко­то­рым под­ни­ма­ет­ся ту­ман. И пусть вам во­об­ра­же­ние на­ри­су­ет сей­час этот ту­ман. Я не знаю, ка­ко­го цве­та этот ту­ман - мо­лоч­но-бе­лый или про­зрач­ный, или ка­кой-то дру­гой, со­всем осо­бен­ный. И, в об­щем, это не­важ­но.*

*И, мо­жет быть, ту­ман бу­дет той ма­лень­кой сту­пень­кой, от ко­то­рой лег­ко от­толк­нуть­ся и по­плыть или по­ле­теть. Ты мо­жешь по­чув­ст­во­вать свое ды­ха­ние, и с ка­ж­дым вздо­хом твои мыс­ли и чув­ст­ва и все ощу­ще­ния, ко­то­рые при­хо­дят к те­бе, зву­чат и рас­тут, от­да­ют­ся эхом. И в ту­ма­не по­яв­ля­ет­ся ма­лень­кий ска­ли­стый ост­ров. На вер­ши­не ост­ро­ва вы­со­кий, креп­ко по­став­лен­ный ма­як. И мо­жет быть, те­бе за­хо­чет­ся ос­та­но­вить­ся и по­чув­ст­во­вать се­бя этим мая­ком, стоя­щим на ска­ли­стом ост­ро­ве. Твои сте­ны та­кие проч­ные, что да­же силь­ные вет­ры, по­сто­ян­но дую­щие на ост­ро­ве, не мо­гут по­кач­нуть те­бя. Днем и но­чью, в хо­ро­шую и плохую по­го­ду мощ­ный свет мая­ка слу­жит ори­ен­ти­ром для су­дов. Ко­гда ко­раб­ли ви­дят свет мая­ка, они зна­ют, что вер­но на­шли свой путь в ту­ма­не. Свет мая­ка по­мо­га­ет им плыть уве­рен­но и пря­мо к сво­ей це­ли.*

*Бы­ва­ют раз­ные мая­ки. Есть та­кие мая­ки, ко­то­рые сто­ят на ма­лень­ком ост­ро­ве в океа­не и с те­че­ни­ем вре­ме­ни ста­но­вят­ся все мощ­нее и муд­рее, все креп­че и уве­рен­нее, и вол­ны рас­хо­дят­ся и об­хо­дят эти мая­ки. И те­бе мо­жет быть ин­те­рес­но, что и ты мо­жешь чув­ст­во­вать се­бя силь­нее и уве­рен­нее. Это но­вое чув­ст­во и это но­вое зна­ние, и все, что ты об­ре­та­ешь на сво­ем пу­ти - это мо­жет быть дви­же­ни­ем к сво­бо­де и си­ле. И сей­час ты мо­жешь по­быть не­мно­го с са­мим со­бой и при­слу­шать­ся к се­бе, и ты мо­жешь вы­би­рать, что но­вое ты хо­чешь чув­ст­во­вать внут­ри се­бя. И но­вый опыт и но­вые воз­мож­но­сти лег­ко при­хо­дят к те­бе. И по­ка зву­чит му­зы­ка, ты воз­вра­ща­ешь­ся, и вре­мя бу­дет течь как обыч­но, и ты бу­дешь чув­ст­во­вать се­бя лег­ко и при­ят­но. И ты мо­жешь взять столь­ко вре­ме­ни, сколь­ко те­бе нуж­но для то­го, что­бы по­быть внут­ри се­бя и вер­нуть­ся.*

**Занятие 4. Вижу-слышу-трогаю**

Рефлексия предыдущего занятия. Упражнения на развитие произвольного внимания и памяти. Упражнения на развитие умения вовлекать в процесс запоминания сенсорную память.

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку

**Ме­та­фо­ра**

*Итак, од­на­ж­ды по ле­су шел муд­рец. И он уви­дел ле­со­ру­ба, пи­лив­ше­го ог­ром­ное де­ре­во ста­рой ту­пой пи­лой. Бы­ло яс­но, что ра­бо­та­ет тот уже очень дав­но, силь­но ус­тал, а ре­зуль­тат был очень не­ве­лик. “Что ты де­ла­ешь?”- спро­сил муд­рец. “Не ви­дишь - я ра­бо­таю!”- сер­ди­то от­ве­тил ле­со­руб. “Ес­ли ты за­то­чишь свой ин­ст­ру­мент, де­ло пой­дет го­раз­до бы­ст­рее,”- по­со­ве­то­вал муд­рец. “Не ме­шай мне, мне не­ко­гда, мне ра­бо­тать на­до,”- от­ве­тил уп­ря­мый ле­со­руб*.

Не так ли и мы, то­ро­пясь сде­лать что-то, не ду­ма­ем, как мож­но за­то­чить на­ши ин­ст­ру­мен­ты?

**Уп­раж­не­ние “Ис­клю­че­ние лиш­не­го сло­ва”**

Оно на­прав­ле­но на раз­ви­тие мыш­ле­ния - за­ряд­ка для ума - и свя­за­но с ме­та­про­грам­мой “Сход­ст­во и раз­ли­чие”. За­пи­ши­те на дос­ке три сло­ва: “поми­дор”, “со­ба­ка”, “солн­це” и по­про­си­те уча­ст­ни­ков на­звать третье лишнее. Пусть они объ­яс­нят, по ка­ко­му прин­ци­пу объ­е­ди­ни­ли два сло­ва и вы­броси­ли третье. На­при­мер, по­ми­дор и солн­це - не­оду­шев­лен­ные име­на суще­ст­вительные, а со­ба­ка - оду­шев­лен­ное, или со­ба­ка и солн­це на­чи­на­ют­ся с бу­к­вы “с”, по­ми­дор - лиш­нее и так да­лее. По­трать­те на иг­ру не ме­нее 7-10 ми­нут

**Упражнение «Корректурная проба»**

Задание: Вычеркивание буквы «И»;

**Игра «Вижу-слышу-трогаю»**

Набор: стол, калина, мёд, слон, парк, ноги, рука, калитка, оса, бак, обед,свет, птица, сад, одежда, ученье, дорога, ночь, стул, поле, ошибка, лес, молоко, лошадь, мышь.

**Упражнение на концентрацию внимания:  "Сверхвнимание"**

Участники разбиваются на две группы: "мешающие" и "внимательные". "Внимательные" расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки или шапочки). Им дается инструкция: "Ваша задача - изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего.(Ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом.)

Задача внимательных, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают Мешающие. Они, к примеру, могут  ярко представить себе, будто смотрят увлекательный кинофильм или участвуют в опасном путешествии.

Как только запускается таймер, Мешающие начинают провоцировать и отвлекать Внимательных:  рассказывают анекдоты, выкрикивают едкие замечания относительно Внимательных, изображают животных, просят у Внимательных милостыню, да практически  что угодно, что придет в голову. По условиям Мешающие лишь не должны прикасаться к Внимательным.

Возможен, например, такой диалог: "Привет!" Молчание. "Ты чего, обиделся?"

Молчание. "Ребята, чего это с ним?"

Молчание. И так далее.

**Ре­лак­са­ци­он­ное уп­раж­не­ни­е**

*Сей­час, ко­гда вы за­крое­те гла­за, вы сде­лае­те то, о чем я по­про­шу вас. Сна­ча­ла от­меть­те три ви­зу­аль­ных об­раза, за­тем три слу­хо­вых, за­тем три ощу­ще­ния. По­сле это­го от­меть­те два дру­гих ви­зу­аль­ных об­раза, ко­то­рые у вас воз­ник­ли, два но­вых зву­ка и два но­вых ощу­ще­ния. За­тем най­ди­те один об­раз, один звук и од­но ощу­ще­ние. Ра­зу­ме­ет­ся, они не долж­ны по­вто­рять­ся. Те­перь, ко­гда вы по­ни­мае­те, что умее­те пе­ре­клю­чать свое вни­ма­ние и на­прав­лять его по сво­ему же­ла­нию, по­ду­май­те, ка­ки­ми воз­мож­но­стя­ми и спо­соб­но­стя­ми еще вы об­ла­дае­те, да­же не осоз­на­вая это­го. Ре­сур­сы, ко­то­ры­ми вы об­ла­дае­те и о ко­то­рых вы еще не знае­те, по­мо­гут вам быть бо­лее ус­пеш­ны­ми, лег­че учить­ся и чув­ст­во­вать се­бя уве­рен­нее. Я не знаю, ка­кие ре­сур­сы по­мо­га­ют ка­ж­до­му из вас -мо­жет быть, это хо­ро­шая па­мять или вни­ма­ние, а мо­жет быть, тер­пе­ние или же­ла­ние нау­чить­ся. А мо­жет быть, это что-то еще, со­всем осо­бен­ное, о чем знае­те толь­ко вы. И по­сле на­ших за­ня­тий вы, ве­ро­ят­но, смо­же­те ис­поль­зо­вать эти ре­сур­сы, ко­то­ры­ми об­ла­дае­те, бо­лее пра­виль­но. И ко­гда вы от­крое­те гла­за, то, что вы уже изу­чи­ли, ста­ло по­нят­нее и про­ще. И вы смо­же­те вос­поль­зо­вать­ся этим зна­ни­ем, ко­гда за­хо­ти­те. По­зволь­те се­бе сде­лать это и по­зволь­те се­бе при­ят­но уди­вить­ся то­му, как это про­ис­хо­дит.*

**Занятие 5. Придумываем фильмы**

Рефлексия предыдущего занятия. Упражнения на развитие произвольного внимания и памяти. Метод ассоциаций. Упражнения на развитие умения использовать приёмы запоминания (метод ассоциаций).

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку

**Уп­раж­не­ние «Озе­ро»**

*Пред­ставь­те се­бе, что вы иде­те по гус­то­му ле­су. У ка­ж­до­го из вас есть свой лес, в ко­то­ром вы пред­по­чи­тае­те бы­вать, и с ко­то­рым свя­за­ны при­ят­ные вос­по­ми­на­ния. Кру­гом де­ре­вья, под но­га­ми тра­ва или су­хие игол­ки - я не знаю. Вы ог­ля­ды­вае­тесь во­круг - ство­лы де­ревь­ев тя­нут­ся вы­со­ко вверх. По­сте­пен­но де­ре­вья рас­сту­па­ют­ся и за ни­ми по­яв­ля­ет­ся боль­шая по­ля­на, по­сре­ди ко­то­рой ле­жит лес­ное озе­ро, на­пол­нен­ное уди­ви­тель­но чис­той, про­зрач­ной во­дой. Оно свер­ка­ет, как дра­го­цен­ный ка­мень. Оно очень спо­кой­ное и глу­бо­кое. А те­перь пред­ставь­те, что вы пре­вра­щае­тесь в это озе­ро. Ощу­ти­те свою глу­би­ну, спо­кой­ст­вие. По­зволь­те се­бе по­быть не­ко­то­рое вре­мя ти­хим лес­ным озе­ром, скры­тым от люд­ских глас в гус­том ле­су. Ес­ли вы хо­ти­те, вы мо­же­те ос­та­вить се­бе это чув­ст­во. Оно есть в вас и ос­та­нет­ся с ва­ми столь­ко, сколь­ко вы за­хо­ти­те.*

**Уп­раж­не­ние «Круг»** (слу­жит для раз­ви­тия на­прав­лен­но­го вни­ма­ния)

На­ри­суй­те на се­ре­ди­не дос­ке круг с точ­кой в цен­тре (ино­гда мы ри­су­ем яб­ло­ко). Все уча­ст­ни­ки смот­рят на точ­ку в кру­гу и по ко­ман­де “Гла­за вверх” под­ни­ма­ют гла­за вверх (го­ло­ва при этом ос­та­ет­ся не­под­виж­ной), по ко­ман­де “Гла­за вле­во” со­от­вет­ст­вен­но пе­ре­во­дят гла­за вле­во и так да­лее (впра­во, вниз). По­ми­мо сво­его пря­мо­го на­зна­че­ния, это уп­раж­не­ние яв­ля­ет­ся про­фи­лак­ти­че­ским про­тив бли­зо­ру­ко­сти. За­тем ка­ж­дый уче­ник вы­пол­ня­ет это за­да­ние са­мо­стоя­тель­но. Пре­ду­пре­ди­те, что при­дет­ся быть очень вни­ма­тель­ным, и сна­ча­ла да­вать се­бе ко­ман­ду и толь­ко по­том пе­ре­во­дить гла­за.

**Упражнение «Корректурная проба»**

Задание: Вычеркивание букв «Е» и «К»;

**Уп­раж­не­ние на** **внут­рен­нюю ви­зуа­ли­за­цию, вни­ма­ние и па­мять**.

За­да­ние к это­му уп­раж­не­нию очень про­стое: за­пом­ни­те 10 слов, пред­став­ляя се­бе муль­ти­п­ли­ка­ци­он­ный фильм, где уча­ст­ву­ют на­зван­ные ге­рои. За­по­ми­нать мож­но с от­кры­ты­ми или за­кры­ты­ми гла­за­ми - ко­му как удоб­но. Сло­ва для за­по­ми­на­ния: пче­лы, мед­ве­жо­нок, озе­ро, те­леж­ка, ста­кан, мар­га­рит­ка, об­ла­ко, бель­чо­нок, до­рож­ка, солн­це. Пред­ва­ри­тель­но сло­ва за­пи­сы­ва­ют­ся на дос­ке так, что­бы их мож­но бы­ло по­ка­зать во вре­мя про­вер­ки. По­сле то­го, как те, кто за­пом­нил все 10 слов, про­чи­та­ли их, по­де­ли­лись сво­ей стра­те­ги­ей за­по­ми­на­ния и рас­ска­за­ли о сво­их внут­рен­них об­раз­ах.

**Игра «Мемори»**

Материал: «Парные картинки» набор «Грибы»;

**Упражнение «Точки в квадратах»**

В за­вер­ше­ние за­ня­тий пред­ло­жи­те сво­им уче­ни­кам от­ве­тить на во­про­сы (со­всем не обя­за­тель­но вслух, но ес­ли кто-то за­хо­чет, по­че­му бы и нет): ”Что я се­го­дня на за­ня­ти­ях сде­лал хо­ро­шо? А что мог бы сде­лать еще луч­ше?”

**Занятие 6. Слова и проволочные фигурки**

Рефлексия предыдущего занятия. Упражнения на развитие произвольного внимания и памяти. Метод мест. Упражнения на развитие умения использовать приёмы запоминания (метод мест).

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку

Обо­зна­чив на­ча­ло за­ня­тий лю­бым по­зи­тив­ным ау­ди­аль­ным яко­рем, мы обыч­но рас­ска­зы­ва­ем ме­та­фо­ру.

*Од­на­ж­ды в тем­ном по­ме­ще­нии лю­дям, не знав­шим, что та­кое слон, по­ка­зы­ва­ли это жи­вот­ное. Один во­шел в ком­на­ту, где был слон, ощу­пал ру­ка­ми хо­бот и ска­зал: ”Слон по­хож на змею. Он длин­ный и гиб­кий”. Дру­гой ощу­пал сло­но­вий бок и ска­зал: ”Слон по­хож на сте­ну - он боль­шой и пло­ский”. А тре­тий, ух­ва­тив сло­на за хвост, за­кри­чал: ”Вы все оши­бае­тесь! Слон - это длин­ная ве­рев­ка!” И ни­кто из них не знал, что это про­сто слон, по­то­му что ка­ж­дый знал* *толь­ко* *часть*.

**Упражнение на** **внутреннюю визуализацию**.

Пред­ло­жи­те уча­ст­ни­кам за­ня­тий за­пом­нить 10 слов, ри­суя в во­об­ра­же­нии мульт­фильм, пользуясь спо­со­ба­ми эф­фек­тив­но­го за­по­ми­на­ния. Ес­ли вы хо­ти­те за­пом­нить ка­кие-то сло­ва, мо­же­те уве­ли­чить чис­ло пред­ме­тов (на­при­мер, за­по­ми­ная сло­во спич­ка, пред­ставь­те мно­же­ст­во спи­чек, рас­сы­пан­ных на сто­ле). Или силь­но уве­личь­те пред­мет в раз­ме­рах - нуж­но за­пом­нить, на­при­мер, сло­во “кни­га”- пред­ставь­те ги­гант­скую ста­рин­ную кни­гу в тол­стом ко­жа­ном пе­ре­пле­те. Чем под­роб­нее опи­са­ние об­раза, ко­то­рое да­ют вам уче­ни­ки, тем боль­ше ве­ро­ят­ность, что они за­пом­ни­ли это сло­во. Хо­ро­шо за­по­ми­на­ют­ся об­ра­зы в дви­же­нии. Так, за­по­ми­ная сло­ва сун­дук, мяч, пти­ца, пред­ставь­те, на­при­мер, как рас­па­хи­ва­ет­ся ог­ром­ный сун­дук, из не­го вы­пры­ги­ва­ет мяч, ло­па­ет­ся, и от­ту­да вы­ле­та­ет пти­ца. Здесь ис­поль­зо­ван еще и так на­зы­вае­мый ме­тод “Мат­реш­ки”, ко­гда од­но по­яв­ля­ет­ся из дру­го­го. Ка­ж­дое сло­ва ста­но­вит­ся об­ра­зом для мульт­филь­ма. Сло­ва для за­по­ми­на­ния: ва­реж­ка, мышь, мно­го туч, же­лудь, пти­цы, мо­то­цикл, пло­щадь, ше­ст­вие, уча­ст­ник, чув­ст­во. Про­смот­ри­те мульт­фильм и за­пи­ши­те сло­ва. Об­су­ди­те, кто как за­по­ми­нал, ве­ро­ят­но, кто-то за­хо­чет рас­ска­зать о сво­ем мульт­филь­ме. По­тре­ни­руй­те уче­ни­ков, пусть они оп­ре­де­лят, для ко­го ка­кой мне­мо­ни­че­ский при­ем удоб­нее. По­про­буй­те раз­вить не­ха­рак­тер­ные спо­со­бы за­по­ми­на­ния.

**Упражнение «Корректурная проба»**

Задание: Вычеркивание букв «А» и «О»;

**Метод Цицерона (метод мест)**

Эксперименты показали, что резервы памяти связа­ны с раз­ви­ти­ем об­раз­ной па­мя­ти.

На пер­вом за­ня­тии мы пред­ла­га­ем уча­ст­ни­кам за­пом­нить спи­сок из 20 слов, ис­поль­зуя “ме­тод Ци­це­ро­на” (“рас­ставь в сво­ей ком­на­те”). Ци­це­рон тре­ни­ро­вал свою па­мять так: то, что ему нуж­но бы­ло за­пом­нить, он располагал в зна­ко­мой ком­на­те. По­том дос­та­точ­но бы­ло вспом­нить ком­на­ту и “пройти” по ней, со­би­рая не­об­хо­ди­мую ин­фор­ма­цию. Спра­вед­ли­во­сти ради сто­ит за­ме­тить, что этот ме­тод был из­вес­тен еще до Ци­це­ро­на.

Сво­им уче­ни­кам мы пред­ла­га­ли сле­дую­щий спи­сок: оч­ки, гусь, шо­ко­лад­ка, серд­це, гру­зо­вик, нос­ки, кни­га, чув­ст­во, солн­це, мышь, пы­ле­сос, ча­сы, цве­ток, ком­пь­ю­тер, смех, ле­ст­ни­ца, ва­за, све­ча, сед­ло, слон. Про­ве­рив, кто сколь­ко слов мо­жет вос­про­из­ве­сти в про­из­воль­ном по­ряд­ке, по­про­си­те рас­ска­зать, кто как за­по­ми­нал сло­ва, ко­то­рые не име­ют пред­мет­но­го об­раза (смех, чув­ст­во). Кста­ти, их ча­ще все­го и не мо­гут вспом­нить. Наи­бо­лее ус­пеш­ные уче­ни­ки соз­да­ют ас­со­циа­тив­ный об­раз, свя­зан­ный с эти­ми сло­ва­ми.

**Игра «Мемори»**

Материал: «Парные картинки» (набор «Птицы»);

**Упражнение «Цветные треугольники»** (на развитие произвольного внимания)

Материал: цветные карандаши и нарисованные в ряд 10 треугольников.

Предупредить о необходимости быть внимательным, так как инструкция произносится только один раз: "Будь внимательным, заштрихуй красным карандашом третий, седьмой и девятый треугольники". Если ребёнок спрашивает, что делать дальше, - ответить, что пусть он делает так, как понял.

Если ребёнок справился с первым заданием, можно продолжить выполнение заданий, придумывая и постепенно усложняя условия.

**Упражнение «Сколько букв»**

Будь­те вни­ма­тель­ны, от вас мно­гое за­ви­сит! В те­че­ние то­го вре­ме­ни, по­ка вы чи­тае­те (вслух, ра­зу­ме­ет­ся) сти­хо­тво­ре­ние Ба­ра­тын­ско­го, уча­ст­ни­ки долж­ны по­счи­тать, сколь­ко букв И на­хо­дит­ся в этом сти­хо­тво­ре­нии.

И вот сен­тябрь! за­мед­ля свой вос­ход

Си­янь­ем хлад­ным солн­це бле­щет,

И луч его, в зер­ца­ле зыб­ком вод,

Не­вер­ным зо­ло­том тре­пе­щет.

**Ме­та­фо­ра на сня­тие аг­рес­сив­но­сти**

*Се­го­дня я рас­ска­жу вам ис­то­рию о Штуш­ти-Ку­туш­ти. А, вы не знае­те, кто это та­кой? Штуш­ти-Ку­туш­ти - страш­ный зверь, ко­то­рый жи­вет в ле­су. Так счи­та­ют все дру­гие зве­ри. И у них есть на это свои при­чи­ны. Од­на­ж­ды Штуш­ти-Ку­туш­ти под­крал­ся к пав­ли­ну, от­ды­хав­ше­му по­сле обе­да, и вы­драл ему из хво­ста са­мые длин­ные пе­рья. А в дру­гой раз он боль­но уку­сил за ла­пу тиг­рен­ка. А как-то раз под­рал­ся со сло­нен­ком . И во­об­ще Штуш­ти-Ку­туш­ти лю­бил ца­ра­пать­ся и ку­сать­ся. По­это­му зве­ри не дру­жи­ли с Штуш­ти-Ку­туш­ти и боя­лись его.*

*И вот в один пре­крас­ный день Штуш­ти-Ку­туш­ти си­дел под боль­шим де­ре­вом и раз­мыш­лял о сво­ей жиз­ни. Се­го­дня он уже ус­пел до слез оби­деть не­сколь­ких оби­та­те­лей ле­са, но это его по­че­му-то не ра­до­ва­ло. И вдруг он ус­лы­шал свер­ху чей-то го­лос: “По­че­му ты гру­стишь, о Штуш­ти-Ку­туш­ти?” Штуш­ти-Ку­туш­ти ог­ля­дел­ся по сто­ро­нам и уви­дел, что над ним уст­ро­ил­ся ог­ром­ный ста­рый Удав. Все в ле­су зна­ли его муд­рость и си­лу, и по­это­му Штуш­ти-Ку­туш­ти не ос­ме­лил­ся на­гру­бить ему. “Что-то не так в мо­ей жиз­ни...” - про­вор­чал он. “А че­го бы те­бе хо­те­лось?” - спро­сил Удав. “Ме­ня ни­кто не лю­бит! - при­знал­ся Штушти-Кутушти.- И от это­го мне пло­хо”. “А что ты мо­жешь сде­лать для то­го, что­бы те­бя лю­би­ли?” - сно­ва спро­сил Удав. “Я не знаю,” - за­ду­мал­ся Штуш­ти-Кутушти. И вдруг он по­ду­мал, что дей­ст­ви­тель­но не зна­ет, что нуж­но сде­лать, что­бы те­бя лю­би­ли. Он умел ку­сать­ся и боль­но ца­ра­пать­ся, драз­нить­ся и об­ма­ны­вать, но это со­всем не то, что нуж­но де­лать, что­бы те­бя лю­би­ли. “Ко­гда я был со­всем ма­лень­ким, - ска­зал Удав, - мой де­душ­ка го­во­рил мне: “Де­лай дру­гим то, что ты хо­чешь по­лу­чить от них”. “Зна­чит, ес­ли я хо­чу, что­бы на ме­ня об­ра­ща­ли вни­ма­ние, я мо­гу улыб­нуть­ся или дать что-ни­будь, что у ме­ня есть?” - до­га­дал­ся Штуш­ти-Ку­туш­ти. “Да, и это не­про­сто, по­де­лить­ся с дру­гим или по­мочь ему, а ино­гда про­сто улыб­нуть­ся”, - ска­зал Удав.*

*Че­ст­но го­во­ря, Штушти-Кутушти пришлось нелегко. Ведь зве­ри боя­лись его. Но те­перь он по­ни­мал, что нуж­но де­лать, что­бы на те­бя сна­ча­ла об­ра­ти­ли вни­ма­ние, а по­том по­лю­би­ли. И не сра­зу уда­лось ему до­бить­ся то­го, че­го он хо­тел. И вот как-то раз он при­шел к ста­ро­му Уда­ву и ска­зал: “Все, че­го я хо­чу, - это про­сто ска­зать спа­си­бо те­бе и твое­му де­душ­ке. И дру­гие зве­ри от­но­сят­ся ко мне так, как я от­но­шусь к ним.”*

**Занятие 7. Запоминание текстов**

Рефлексия предыдущего занятия. Упражнения на развитие произвольного внимания и памяти. Упражнения на развитие умения использовать изученные приёмы запоминания. Домашнее задание: применить полученные знания на уроках.

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку

**Уп­раж­не­ние «Дождь»** (ав­тор Му­жиц­кая Т.)

Ве­ду­щий де­лит уча­ст­ни­ков на три груп­пы. Пер­вая груп­па по сиг­на­лу нач­нет по­оче­ред­но щел­кать паль­ца­ми то пра­вой, то ле­вой ру­ки (это труд­но, по­про­буй­те!), вто­рая че­рез не­ко­то­рое вре­мя по­оче­ред­но по­хло­пы­вать ла­до­ня­ми по ко­лен­кам, а чуть поз­же тре­тья ко­ман­да нач­нет при­то­пы­вать но­га­ми - пра­вая-ле­вая, пра­вая-ле­вая или на­обо­рот. Уп­раж­не­ние вы­пол­ня­ет­ся с за­кры­ты­ми гла­за­ми, и ес­ли вы­пол­ня­ет­ся пра­виль­но, вы ус­лы­ши­те, как на­чи­на­ет­ся дождь, льет силь­нее и силь­нее, пре­вра­ща­ет­ся в ли­вень и по­сте­пен­но сти­ха­ет. Для то­го, что­бы дождь стих, уп­раж­не­ние вы­пол­ня­ет­ся в об­рат­ном по­ряд­ке. Сиг­нал обыч­но да­ет­ся при­кос­но­ве­ни­ем и ше­по­том. Хо­ро­шо за­кон­чить его во­про­сом: “Кто что ус­лы­шал?”

Та­ким об­ра­зом, ва­ши уче­ни­ки на­строи­лись на при­ем ау­ди­аль­ной инфор­ма­ции.

**Упражнение «Корректурная проба»**

Задание: Вычеркивание букв «А» и «О»;

**«Добавь слово»**

Один ребёнок называет какой-нибудь предмет, второй повторяет названное слово и добавляет какое-либо своё. Третий ребёнок повторяет уже два слова и называет третье. Четвёртому ребёнку придётся повторить уже три слова, а потом назвать своё и т.д.

**«Слушаем и рисуем»**

Задание: прочитайте детям рассказ и предложите им нарисовать рисунок, точно отражающий его содержание.

*В воскресенье слепил я трёх замечательных снеговиков. Слепил их из комков снега. Один получился большой, другой – поменьше, а третий – совсем крохотный. Руки первого и второго – снежные комки, а у третьего – из сучков. Вместо носа вставлены морковки. Глаза из треугольников.*

**Игра «Мемори»**

Материал: «Парные картинки» (набор «Животные»);

**Упражнение** «**Симметричное рисование»**

Встаньте или сядьте по центру рисовальной поверхности и одновременно двумя руками рисуйте одинаковые изображения вправо и влево (с зеркальным отражением).  Вначале можно рисовать «двуручные» рисунки на доске или на больших листах бумаги на стене, потом переходите к работе за столом на меньших листах.

**Уп­раж­не­ние «Пе­ре­да­ча энер­гии»**

*Во­об­ра­зи­те пе­ред со­бой ка­кой-то ис­точ­ник энер­гии. Воз­мож­но, это го­ря­чее солн­це или мощ­ная лам­па или что-то еще. Он со­гре­ва­ет вас, да­ет вам энер­гию. По­ста­рай­тесь ощу­тить, как энер­гия воз­дей­ст­ву­ет на ва­ше те­ло. Пред­ставь­те та­кой же ис­точ­ник энер­гии за сво­ей спи­ной. По­чув­ст­вуй­те, как вол­ны энер­гии сколь­зят вниз и вверх по ва­шей спи­не. По­мес­ти­те ис­точ­ник энер­гии спра­ва. Ощу­ти­те воз­дей­ст­вие энер­гии на пра­вую по­ло­ви­ну те­ла.*

*По­мес­ти­те ис­точ­ник энер­гии сле­ва. Ощу­ти­те воз­дей­ст­вие энер­гии на ле­вую по­ло­ви­ну те­ла.*

*Те­перь ис­точ­ник энер­гии на­хо­дит­ся у вас под но­га­ми. По­чув­ст­вуй­те, как на­пол­ня­ют­ся энер­ги­ей ступ­ни ва­ших ног, а по­том энер­гия под­ни­ма­ет­ся вы­ше и рас­про­стра­ня­ет­ся по все­му те­лу.*

*Пред­ставь­те, что вы по­сы­лае­те энер­гию ка­ко­му-то близ­ко­му для вас че­ло­ве­ку.*

**Занятие 8. Запоминание стихов**

Рефлексия предыдущего занятия. Упражнения на развитие произвольного внимания и памяти. Упражнения на развитие умения использовать изученные приёмы запоминания. Домашнее задание: применить полученные знания на уроках.

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку.

**Уп­раж­не­ние «За­бро­шен­ный сад»**

*Пред­ставь­те, что вы по­па­ли на тер­ри­то­рию ста­рин­но­го за­мок. Мо­жет быть, вы уви­де­ли вы­со­кую ка­мен­ную сте­ну, в ко­то­рой на­хо­дит­ся дверь. И вы мо­же­те от­крыть ее и вой­ти. Ес­ли вы вой­де­те в нее, вы ока­же­тесь в ста­ром за­бро­шен­ном са­ду воз­ле зам­ка. Ко­гда-то дав­но это был пре­крас­ный сад, но за ним дав­но ни­кто не уха­жи­ва­ет. Де­ре­вья так раз­рос­лись, гус­тая тра­ва за­кры­ла тро­пин­ки. Толь­ко вы мо­же­те вер­нуть са­ду преж­ний вид. Ог­ля­ди­тесь - на­чав с лю­бой час­ти са­да, вы под­ре­зае­те вет­ки де­ревь­ев, вы­ка­ши­вае­те слиш­ком гус­тую тра­ву, по­ли­вае­те де­ре­вья, то есть де­лае­те так, что сад по­сте­пен­но пре­об­ра­жа­ет­ся. Что еще вам хо­те­лось бы сде­лать? Те­перь ос­та­но­ви­тесь и срав­ни­те ту часть са­да, где вы уже по­ра­бо­та­ли, с той, ко­то­рую вы еще не тро­га­ли.*

**Уп­раж­не­ние на раз­ви­тие вер­баль­но­го ин­тел­лек­та** (тест Ай­зен­ка). Вставь­те сло­во, ко­то­рое за­кан­чи­ва­ет пер­вое сло­во и на­чи­на­ет вто­рое.

ОБЫ(...)КА

Вставь­те сло­во в скоб­ки.

БА­ГОР(РО­СА)ТЕ­САК

ГА­РАЖ(....)ТА­БАК

КНИ­ГА(АИСТ)СА­ЛАТ

ПО­РОГ(....)ОМ­ЛЕТ

ФЛЯ­ГА(АЛЬТ)ЖЕСТЬ

КО­СЯК(....)МИ­РАЖ

ЛО­ТОК(КЛАД)ЛОД­КА

ОЛИМП(....)КА­ТЕР

ПИ­РОГ(ПО­ЛЕ)СЛЕ­ЗА

РЫ­НОК(....)ОСА­ДА

Вйор­бео, ло­ер, угьс, сят­бер - ка­кая из на­зван­ных птиц са­мая ма­лень­кая?

**Упражнение «Корректурная проба»**

Задание: Вычеркивание букв «Л» и «С»;

**«Слушаем и рисуем»**

Задание: прочитайте детям рассказ и предложите им нарисовать рисунок, точно отражающий его содержание.

Задание: предложите ребёнку послушать стихотворение и по памяти нарисовать те предметы, о которых в нём говорится.

Матрёшек будем рисовать:

Раз, два, три, четыре, пять.

Всех больше первая матрёшка:

Зелёный сарафан, кокошник.

А за ней сестра – вторая,

В жёлтом платье выступает.

Третья меньше второй:

Сарафанчик голубой.

У четвёртой матрёшки

Рост поменьше немножко,

сарафанчик синий,

Яркий и красивый.

Пятая матрёшка –

В красненькой одёжке.

Всех запомнить постарайся,

За рисунок принимайся!

Стихотворение рекомендуется повторить 2 раза.

**Игра «Мемори»**

Материал: «Парные картинки».

**Ме­та­фо­ра**

*Од­на­ж­ды па­ди­шах ре­шил под­верг­нуть ис­пы­та­нию сво­их ви­зи­рей. “О мои под­дан­ные!- об­ра­тил­ся к ним па­ди­шах, - у ме­ня есть для вас труд­ная за­да­ча, и я хо­тел бы знать, кто смо­жет ре­шить ее”. Он по­вел сво­их под­дан­ных в сад, в уг­лу ко­то­ро­го бы­ла ржа­вая же­лез­ная две­ри с ог­ром­ным зам­ком. “Тот, кто смо­жет от­крыть эту дверь, ста­нет мо­им пер­вым ви­зи­рем”,- ска­зал он и ото­шел в сто­ро­ну. Од­ни при­двор­ные толь­ко ка­ча­ли го­ло­ва­ми, дру­гие ста­ли раз­гля­ды­вать за­мок, тре­тьи на­ча­ли не­уве­рен­но тол­кать дверь, но они бы­ли убе­ж­де­ны, что не смо­гут от­крыть ее. Один за дру­гим они от­хо­ди­ли от две­ри. Но один ви­зирь вни­ма­тель­но ос­мот­рел дверь, ощу­пал за­мок и изо всех сил на­жал на дверь. Он тол­кал ее и - о чу­до! - она ста­ла под­да­вать­ся, поя­ви­лась сна­ча­ла уз­кая щель, а по­том дверь ста­ла дви­гать­ся все бы­ст­рее и рас­кры­лась. То­гда па­ди­шах ска­зал: “Ты ста­нешь пер­вым ви­зи­рем, по­то­му что по­ла­га­ешь­ся не толь­ко на то, что ви­дишь и слы­шишь, но ве­ришь в соб­ст­вен­ные си­лы.*

**Занятие 9. Наши результаты**

Подведение итогов. Контрольное вычеркивание букв. Повторная диагностика. Составление графика «кривой запоминания». Рефлексия. Заполнение анкеты-отзыва. Вручение удостоверения о прохождении курса и полученных навыках.

**Кинезиологическая гимнастика** под видео и музыку

**«Три дис­тан­ции»**

По ко­ман­де ве­ду­ще­го “Пер­вая дис­тан­ция” уча­ст­ни­ки долж­ны ус­лы­шать как мож­но боль­ше зву­ков на ули­це (за сте­на­ми зда­ния). По ко­ман­де “Вто­рая дис­тан­ция” - ус­лы­шать зву­ки в шко­ле (или в том по­ме­ще­нии, в ко­то­ром про­хо­дят за­ня­тия). И по ко­ман­де “Тре­тья дис­тан­ция” - ус­лы­шать то, что про­ис­хо­дит внут­ри ка­ж­до­го (стук серд­ца, ды­ха­ние). Ес­ли это слож­но, пусть на треть­ей дис­тан­ции бу­дут зву­ки внут­ри ка­би­не­та. Не­сколь­ко раз на­зо­ви­те дис­тан­ции, а за­тем по­про­си­те уча­ст­ни­ков со­сре­до­то­чить­ся на ва­шем го­ло­се. Пусть они на­зо­вут те зву­ки, ко­то­рые ус­лы­ша­ли на пер­вой, за­тем вто­рой и, на­ко­нец, на треть­ей дис­тан­ци­ях. Ин­те­рес­но, на­сколь­ко точ­но оха­рак­те­ри­зу­ют ус­лы­шан­ные зву­ки чле­ны груп­пы. Смо­гут ли они оп­ре­де­лить, чьи ша­ги (взрос­ло­го или ре­бен­ка) раз­да­ва­лись в шко­ле, от­ку­да до­но­си­лись го­ло­са и шум ма­шин, ка­кие пти­цы пе­ли? Это уп­раж­не­ние раз­ви­ва­ет уме­ние пе­ре­клю­чать вни­ма­ние.

Сле­дую­щий шаг на­ших за­ня­тий - раз­ви­тие внут­рен­ней ви­зуа­ли­за­ции. Пред­ло­жи­те уче­ни­кам пред­ста­вить по­ля­ну и ог­ром­ное ста­рое де­ре­во, стоя­щее по­сре­ди­не. И мо­жет быть, это бу­дет дуб или бе­ре­за или со­всем дру­гое де­ре­во. При­близь­тесь к не­му или, ес­ли так удоб­нее, при­близь­те де­ре­во к се­бе. Рас­смот­ри­те его мор­щи­ни­стую ко­ру, по­чув­ст­вуй­те при­кос­но­ве­ние к ее по­верх­но­сти. Под­ни­ми­те го­ло­ву вверх и взгля­ни­те на вет­ви де­ре­ва. Рас­смот­ри­те од­ну вет­ку. Те­перь рас­смот­ри­те то­нень­кие ве­точ­ки и ли­стья. Сфо­ку­си­руй­те свое вни­ма­ние на од­ном лис­те. Ка­кой он? Ви­ди­те ли вы его про­жил­ки? Сно­ва по­смот­ри­те на де­ре­во, стоя­щее по­сре­ди по­ля­ны. Ли­стья и вет­ви сли­ва­ют­ся в рас­ки­ди­стую кро­ну, вен­чаю­щую мощ­ный ствол.

**Упражнение «Корректурная проба»**

Задание: Контрольное вычеркивание букв «А» и «Н»;

**Повторная диагностика**.

Составление графика «кривой запоминания».

**Заполнение анкеты-отзыва**

**Ме­та­фо­ра**

*Од­на­ж­ды ко­рабль, вез­ший цен­ный груз, по­пал в шторм и по­те­рял на­прав­ле­ние. При­бо­ры бы­ли ис­пор­че­ны, и в те­че­ние дол­гих дней он блу­ж­дал по мо­рю. Ско­ро за­кон­чи­лись за­па­сы пить­е­вой во­ды, и мат­ро­сы стра­да­ли от жа­ж­ды. И вот, ко­гда все уже по­те­ря­ли на­де­ж­ду на спа­се­ние, на го­ри­зон­те по­ка­зал­ся па­рус. С мач­ты по­те­ряв­ше­го курс ко­раб­ля был по­дан сиг­нал: ”Мы уми­ра­ем от жа­ж­ды, при­шли­те нам пре­сной во­ды!” Тот­час с встреч­но­го ко­раб­ля был по­дан от­вет­ный сиг­нал: “Опус­ти­те вед­ро на том мес­те, где на­хо­ди­тесь”. Ко­ман­да ко­раб­ля, тер­пя­ще­го бед­ст­вие, зна­ла, что во­круг толь­ко во­ды со­ле­но­го мо­ря, и сно­ва по­да­ла сиг­нал: “Во­ды, при­шли­те нам во­ды!” И сно­ва по­лу­чи­ли от­вет: “Опус­ти­те вед­ро там, где вы на­хо­ди­тесь!” Ка­пи­тан на­ко­нец внял со­ве­ту и при­ка­зал опус­тить вед­ро за борт. Ко­гда его под­ня­ли, оно бы­ло на­пол­не­но пре­сной, кри­сталь­но чис­той во­дой. Ока­за­лось, что в этом мес­те бы­ло силь­ное те­че­ние из устья ре­ки Ама­зон­ки.*

За­вер­ша­ет­ся за­ня­тие тран­со­вым уп­раж­не­ни­ем в со­про­во­ж­де­нии му­зы­ки.

*Сей­час, ко­гда вы за­крое­те гла­за, вы сно­ва от­пра­ви­тесь в при­ят­ное пу­те­ше­ст­вие. А по­ка про­сто уст­рой­тесь удоб­но так, что­бы бы­ло ком­форт­но ва­шим но­гам и спи­не, при­ят­ные те­п­ло и тя­жесть на­пол­ня­ют ру­ки. Вы от­прав­ляе­тесь в пу­те­ше­ст­вие на пляж на рас­све­те. Пе­ред ва­ми мо­ре, про­зрач­ное или тем­ное, я не знаю. Вы мо­же­те вдох­нуть и ощу­тить за­пах мо­ря. Кру­гом ти­ши­на, в ко­то­рой по­сте­пен­но на­чи­на­ют по­яв­лять­ся ка­кие-то зву­ки. Это ще­бе­чут пти­цы или шур­шат вол­ны, или ка­кие-то дру­гие зву­ки, со­всем осо­бен­ные. Ес­ли по­вер­нуть­ся к мо­рю, то мож­но уви­деть, как да­ле­ко из-за го­ри­зон­та по­яв­ля­ют­ся пер­вые лу­чи солн­ца. Оно мед­лен­но под­ни­ма­ет­ся из во­ды, и на во­де по­яв­ля­ет­ся до­рож­ка мер­цаю­ще­го све­та, ве­ду­щая к са­мо­му солн­цу. Во­да очень при­ят­ная, и, ес­ли хо­ти­те, вы мо­же­те ос­тать­ся на бе­ре­гу или вой­ти в во­ду. Мож­но плыть и это лег­ко, как ес­ли бы во­да са­ма дер­жа­ла вас. Мож­но плыть по сол­неч­ной до­рож­ке или про­сто лечь на спи­ну и по­чув­ст­во­вать, как во­да по­ка­чи­ва­ет вас. Ино­гда так бы­ва­ет, ко­гда плы­вешь на на­дув­ном мат­ра­се. Во­круг воз­дух ста­но­вит­ся все те­п­лее, на­пол­ня­ет­ся сол­неч­ным све­том. Ес­ли хо­ти­те, вы мо­же­те еще не­мно­го по­быть в во­де, а по­том воз­вра­щай­тесь. Лег­ко ощу­щать сво­бо­ду и энер­гию. Что вам за­хо­чет­ся сде­лать, ко­гда вы вер­не­тесь из пу­те­ше­ст­вия? По­ка за­кан­чи­ва­ет­ся му­зы­ка, по­ду­май­те об этом.*

Приложение **1**

**«Заучивание 10 слов», А.Р.Лурия**

(Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других / Сост. Р.Римская, С.Римский. М.: АСТ-ПРЕСС, 1998 – с.66-69)

Цель: оценить состояние кратковременной и долговременной памяти, утомляемости, активности внимания.

Оборудование: протоколы с десятью, не связанными непосредственно между собой словами, ручка, изолированное помещение.

Взрослый называет 10 слов, которые необходимо повторить в произвольном порядке. Результаты отмечаются в бланке.

Опыт повторяется 5-6 раз. «Лишние» слова записываются в дополнительный столбик.

На основании данных составляется график – «кривая запоминания». По горизонтальной оси откладывается количество повторений, по вертикальной оси - количество воспроизведенных правильно слов.

По форме кривой можно сделать выводы об особенностях запоминания.

*Интерпретация результатов:*

Если кривая сначала увеличивается, а затем уменьшается, то это говорит об истощаемости.

Зигзагообразная кривая указывает на неустойчивость внимания.

Кривая в форме плато (показатели на одном уровне) свидетельствует об эмоциональной вялости, отсутствии заинтересованности в интеллектуальной работе.

В норме количество правильно названных слов увеличивается с каждым запоминанием и варьируется от 5-7 после первого предъявления до 9-10 к 3-4 повторению.

Число слов, удержанных и воспроизведенных час спустя, свидетельствует об объеме долговременной памяти.

**Бланк протокола**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | число | хор | камень | гриб | кино | зонт | море | шмель | лампа | рысь |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

**Анкета-отзыв**

Ф.И. уч-ся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

У меня стало лучше получаться \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я стала (стал) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Больше всего мне понравилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне бы хотелось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 3**

**Удостоверение**

Выдано ученику (це) \_\_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в том, что он (она) добросовестно посетил (а) занятия «Узелок на память», выполнил (а) все предложенные упражнения по развитию памяти и внимания, научилась приёмам запоминания рассказов и стихотворений.

Психолог Ирина Викторовна

### Список литературы для учащихся

1. Акимова, М.К., Козлова, В.Т. Коррекционно-развивающие упражнения для учащихся 3-5 классов / М.К.Акимова, В.Т.Козлова. – Обнинск: Принтер, - 1993.
2. Винокурова, Н.К. Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения. Задания. Книга 2 / Н.К.Винокурова. – М.: РОСТ, Скрин, 1998. – 112с.
3. Винокурова, Н.К. Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения. Задания. Книга 3 / Н.К.Винокурова. – М.: РОСТ, Скрин, 1998. – с.5, с.31, с.56, с 93.
4. Матюгин, И.Ю., Чакаберия, Е.И.Зрительная память / И.Ю. Матюгин, Е.И.Чакаберия. – М.: Эйдос, 1993.
5. Матюгин, И.Ю., Чакаберия, Е.И. Запоминание лиц и имён / И.Ю. Матюгин, Е.И.Чакаберия. – М.: Эйдос, 1993.
6. Матюгин, И.Ю., Аскоченская, Т.Ю., Бонк, И.А. Как развить внимание и память вашего ребенка. Книга для детей и их родителей / И.Ю.Матюгин, Т.Ю.Аскоченская, И.А.Бонк. – М.: Эйдос,1994.

### Список литературы для педагога

1. Акимова, М.К., Козлова, В.Т. Коррекционно-развивающие упражнения для учащихся 3-5 классов / М.К.Акимова, В.Т.Козлова. – Обнинск: Принтер, - 1993.
2. Винокурова, Н.К. Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения. Задания. Книга 2 / Н.К.Винокурова. – М.: РОСТ, Скрин, 1998. – 112с.
3. Винокурова, Н.К. Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения. Задания. Книга 3 / Н.К.Винокурова. – М.: РОСТ, Скрин, 1998. – с.5, с.31, с.56, с 93.
4. Глазунов Д.А. Психология. 1 класс. Развивающие занятия. Методическое пособие с электронным приложением / авт.-сост. Д.Глазунов. – М.6 Глобус, 2008. – 240 с. – (Школьный психолог).
5. Матюгин, И.Ю., Чакаберия, Е.И.Зрительная память / И.Ю. Матюгин, Е.И.Чакаберия. – М.: Эйдос, 1993.
6. Матюгин, И.Ю., Аскоченская, Т.Ю., Бонк, И.А. Как развить внимание и память вашего ребенка. Книга для детей и их родителей / И.Ю.Матюгин, Т.Ю.Аскоченская, И.А.Бонк. – М.: Эйдос,1994.
7. Черемошкина, Л.В. Развитие внимания детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Л.В.Черемошкина. – Ярославль: Академия развития, 1992. – 224с.
8. Черемошкина, Л.В. Развитие памяти детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Л.В.Черемошкина. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240с.

### Ключевые слова

*Память* – процессы запечатления текущей информации, организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания.

*Внимание* – форма психической активности, которая проявляется в её направленности и сосредоточенности на том или ином объекте.

*Мнемоника* – система приемов, облегчающих запоминание и последующее сохранение материала. Имеет второстепенное значение по сравнению с выделением существенных логически оправданных связей.

*Визуализация* – мнемонический прием по воссозданию в памяти зрительных образов.

*Привлечение чувств* – мнемонический прием запоминания, при котором в процесс запоминания вовлекается чувственная (сенсорная) память.

*Метод мест* – мнемонический прием, состоящий в мысленном объединении запоминаемого предмета с каким-нибудь местом.

*Техника ассоциаций* – мнемонический прием, позволяющий объединить перечень предметов через небольшую историю в общий контекст.