

**МАЙНД-ФИТНЕС
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**
(курс развития
интеллектуальных способностей
в домашних условиях)

**Занятие 7.
УЗНАВАНИЕ И ПРИПОМИНАНИЕ**

Для того чтобы в памяти произошли заметные изменения, ее нужно упражнять. Трудно себе представить, что от одного посещения спортивного зала у нас вырастут бицепсы. В майнд-фитнесе точно так же – нужны постоянные нагрузки, тогда появятся новые свойства.

Хорошо если подключились соревновательные и игровые мотивы, но бывает мы начинаем скучать в ежедневных тренировках. Тогда на помощь может прийти эффект новизны. Переключение с одних видов и свойств памяти на другие, изменение условий и требований помогут нам в этом! «Что-то новенькое» всегда поднимает интерес, тем более здорово, когда оно приносит не только занимательность, но и пользу.

Существует мнение, что нам сложно не запоминать, а трудно воспроизводить то, что хранится в памяти (в ней остается все! – факт не доказанный, но и не опровергнутый). Например, таков по природе эффект реминисценции: вдруг спустя время неожиданно всплывает материал, который никак не хотел вспоминаться.

Сегодня мы предлагаем вам обратить внимание на два разных способа извлечения информации. Из привычных способов воспроизведения существует два – узнавание и припоминание. Узнавание обычно считается более легким, но на самом деле, бывает, что оно дает серьезные сбои в своей эффективности. Предлагаем вам тренировать оба способа.

Игра на узнавание: «СОРТИРОВКА»

Узнавание включается, когда мы вновь сталкиваемся с объектом и понимаем, было это уже раньше или нет. Если различия контрастны, то узнавание не сложно, но если есть что-то похожее, мы начинаем путаться, сомневаться, как при опознании преступника. Посмотрите на первое фото (3 пары): отличить мышь от солдата просто, а вот во второй паре, если вы не обратили внимание на цвет, вспоминать будет сложнее, как и в третьей, когда различия есть только в деталях.

1 вариант игры на образное запоминание (солдатики и животные)

Предлагаем ребенку хорошо запомнить 4 солдатиков (делаем фото для проверки): «Запомни хорошенько, потом я тебе стану показывать по одному, а ты должен будешь их узнать. Проверим, отличишь ли всех своих от чужих!». Времени на запоминание даем сколько угодно. Ребенку требуется самому организовать процесс, выискивая опорные приметы, ведь он знает, что все солдатик похожи, и требуется выделить второстепенные детали. Далее берем весь набор и показываем: «Это твой?». Чужих откладываем в сторону. Затем предлагаем ребенку самому проверить по фото свой выбор.

Предъявление стимулов для узнавания может быть одномоментным. Даем для запоминания 6-7 животных из набора (верблюдов, пантера, слон, бурый медведь, кенгуру, зебра, динозавр). Просим закрыть глаза, выставляем весь набор (число игрушек в нем должно более чем вдвое превышать запоминаемое число): «Найди тех животных, которых ты запоминал». Проверка также идет по фото.

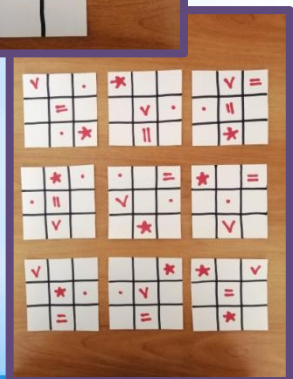
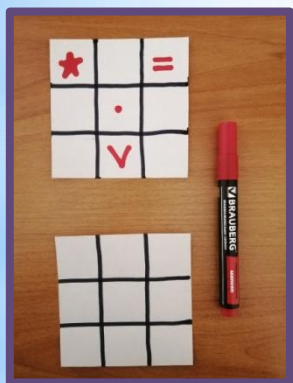




2 вариант игры на абстрактное запоминание (пуговицы, таблица).

Конечно, абстрактным запоминанием, данные задания мы можем назвать условно, поскольку в них присутствуют зрительные образы объектов. Но сами параметры, по которым они будут отличаться – условные, так как не могут быть связаны с практическим опытом и названы словом.

Даем для запоминания 6 пуговиц. Затем соединяем их с другими и говорим: «Разложи по одной все пуговицы на две кучки, справа – те которые ты запоминал, слева – остальные». Контроль по фото. Для усложнения задания мы можем увеличивать число пуговиц как для запоминания, так и для сортировки. Узнать 10 запомненных из тридцати – очень хороший результат!



Игра с таблицами представляет самую большую сложность: в ней выше уровень абстрагирования, дополнительно требуется выделять структуру и использовать ориентировочные действия. Сначала мы даем ребенку таблицу образец и пустую таблицу с фломастером. Просим внимательно ее рассмотреть: «Нарисуй такую же. Потом я ее спрячу, а тебе нужно будет среди других узнать, какую таблицу ты рисовал»...

Прячем рисунок ребенка. Образец смешиваем с остальными карточками. Затем раскладываем их для выбора (внимание!!! Карточки не должны быть перевернуты вверх ногами, чтобы не нарушалась структура): «Найди ту, которую ты рисовал!».

Игра на припоминание: «СУПЕРПАМЯТЬ»

Когда мы воспроизводим то, что заучивали припоминанием, у нас нет помощников. А как хочется подсмотреть в книгу (узнавание), когда забыта строчка стихотворения. Но нет! Припоминание – это без опоры на внешние стимулы! Рассчитываем только на себя.

Очень рекомендуем привлечь бабушек и дедушек к игре и устроить соревнования по припоминанию.



1 вариант – кратковременная память.

Помним, что средний объем памяти 7 ± 2 , поэтому для суперпамяти берем 12 стимулов (лучше, как на фото – все картинки вместе, а не по одной). Говорим: «Вам дается 1 минута. Кто сможет запомнить как можно больше предметов на картинке». Соревнование лучше повторить 3 раза, давая дополнительные попытки на запоминание – это хорошая тренировка организации мнемических процессов.



2 вариант – долговременная память.

Долговременная память – другой вид памяти, он начинает работать тогда, когда мы используем отсроченное воспроизведение, то есть по прошествии времени. Важно, чтобы мозг об этом знал, тогда он начинает работать по-другому. В нашем случае мы хотим, чтобы он научился запоминать надолго.

Для начальной тренировки мы не должны брать задание, которое превышает средний объем памяти, поэтому возьмет 6 стимулов: «Вот тебе картинка запомни все предметы на ней!». Проверяем до заучивания. Затем занимаемся своими делами и через 20 минут снова спрашиваем: «Назови, что ты запоминал?». Затем повторяем процедуру через 1.5 часа. Важно каждый раз давать картинку для проверки, при этом нужно обращать внимание на то, что было забыто.

Хорошим стимулом будет соревнование с прародителями. Рекомендуем вам продолжать соревнование целую неделю. Кто дольше способен сохранять запомненное! Можно даже использовать турнирную таблицу, как на фото (название предметов в ней помечены номерами). Лучше, если временные отрезки будут увеличиваться (20 минут - понедельник, 1.5 часа - понедельник, вторник, четверг, воскресенье). Такое соревнование тренирует долговременную память через установку: «Что-то тебе может пригодиться спустя продолжительное время»!



	Имя	Время	Понедельник	Вторник	Четверг	Воскресенье
1	ПЕТЯ	20 мин	+	+	+	+
2	ЕЛЕНА	20 мин	+	+	+	+
3	АНАСТАСИЯ	20 мин	+	+	+	+
4	МАРИНА	20 мин	+	+	+	+
5	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
6	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
7	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
8	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
9	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
10	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
11	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
12	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
13	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
14	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
15	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
16	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
17	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
18	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
19	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+
20	АЛЕКСАНДР	20 мин	+	+	+	+

Игра на узнавание: «ОЩУЩЕНИЯ».

Это веселая игра на различные сенсорные модальности, которая поможет вам восстановить интерес к тренировкам по майнд-фитнесу, а, возможно, и открыть какие-то сверхспособности у вас или вашего ребенка. Сенсорные – связанные с ощущениями, рецепторами разных видов. Модальность – это канал восприятия информации. Итак, играем на запоминание с узнаванием по разным информационным каналам!

Даем ощупать с завязанными глазами прищепку, а потом просим найти ее среди трех похожих.



Прикасаемся пальцем к поверхности расчески (без ощупывания), потом нужно узнать, поверхность какой расчески была предъявлена. Даем понюхать шампунь, потом надо узнать его среди похожих. Стучим ложкой по столу, потом по звуку нужно узнать, какой ударили.

Вы можете проявить творчество в данной игре, придумывать все новые и новые задания.

Польза от нее еще и в том, что она «пробуждает» все тело, дремлющее в привычных условиях самоизоляции, и дает заряд положительных эмоций! Не забывайте экспериментировать и дурачиться все вместе!