

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

**Занятие 1.  
РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ  
И ПАМЯТИ**

## **ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ИГРУ «СОБИРАЙКА».**

Она дается в четырех постепенно усложняющихся уровнях. Важно помнить, что главное активно действующее лицо – ребенок, а вы – только мотиватор.

### **1 уровень СОБИРАЙКИ**

Даем ребенку любую закрытую сумку и говорим: «Вот тебе задание, запомни, собери сюда и принеси мне из кухни ложку, красный стакан, перечницу и пачку макарон». Нужно, чтобы вы находились в другой комнате, ведь ребенок привык ориентироваться на взрослого, а так он обучается самоконтролю.

Очень важно говорить задание только один раз! Это приучает сразу включаться в ситуацию. И пусть сначала задание будет «пролетать мимо ушей», по-другому не сформируется установка слушать сразу. Начитать важно с 4-5 предметов и увеличивать их до 9-10 (средний объем кратковременной оперативной памяти). Если вам удастся перевалить за число 10, то смело можете поставить себе за развитие памяти – 5+!!!

Затем просим собрать предметы, находящиеся в разных комнатах. Это сложнее. Учеными установлен факт, что при переходе из одного помещения в другое оперативная память и внимание часто «обнуляются», и тогда мы не можем вспомнить «Зачем пришли?!»!





## 2 уровень СОБИРАЙКИ

**Здесь ребенок обучается текущему контролю своих действий.**

**Даем ребенку закрытую сумку и говорим: «Пойди и собери в сумку любые пять предметов (обязательно называем число; постепенно его нужно увеличивать). Потом носи их мне, а я проверю, как ты запомнил!»**

**После того, как ребенок приносит сумку, мы ее забираем и просим: «Назови, что там находится». Выкладываем из сумки со словами: «Правильно!» - по одному предмету. Важно по одному. Когда мы выкладываем предмет, то вспоминать про остальные сложнее. Действие отвлекает внимание и играет роль помехи.**

### 3 уровень СОБИРАЙКИ

Здесь ребенок учится запоминанию вне конкретной ситуации, а с опорой только на воображение.

Берем сумку и говорим: «Теперь я иду собирать пять предметов, скажи мне, что я должен сюда положить (опять нужно начинать с небольшого количества 4-5 предметов), только ты не подсматривай».

Когда мы возвращаемся (важно, чтобы ребенок не видел, как мы собираем названные им предметы, а удерживал их в представлении), то мы говорим: «Смотри, я выкладываю игрушечную лошадку и лимон (2 предмета из пяти). Что осталось в сумке?».

Фокусировка внимания на выложенные предметы мешает припомнить, что из ранее названного осталось, тем более, что ребенок сам не держал в руках объекты и не видел, как их собирали Вы.

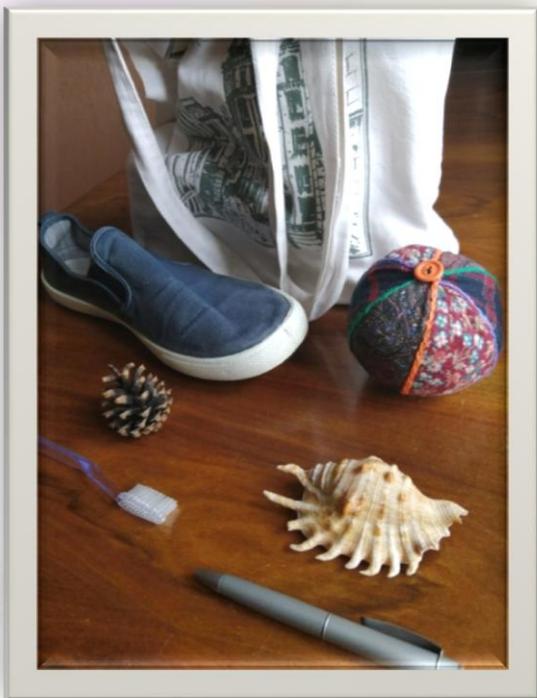


#### 4 уровень СОБИРАЙКИ

**Здесь ребенок учится оперировать представлениями «в уме», а это очень сложно!**

**Снова даем сумку ребенку и просим его собрать любые 5 предметов (затем количество можно увеличивать).**

**После того, как он их приносит, забираем у него сумку и говорим: «Ты хорошо помнишь, что ты положил в сумку? Здорово, но задача усложняется! Сейчас я кое-что поменяю.**



**Я достаю ботинок из сумки, а туда вместо него кладу тряпичный мяч. Достаю шишку, а кладу ракушку. Достаю зубную щетку, а кладу ручку... Ну что, теперь ты можешь назвать, что лежит в сумке?»**

**Игра с заменами очень трудная, в ней уже нельзя полагаться на механическую память. Нужно думать!!!**

**Если вам удастся создать игровую непринужденную атмосферу, то возможности запоминания у ребенка значительно расширятся. А если игра будет повторяться не один раз, то это ребенок начнет изобретать хитрые способы запоминания и самоорганизовываться.**

**Главное, чтобы всем было интересно!**

**Используйте фантазию в подборе предметов.**

**Вы можете придумать свою договорную систему поощрений и наказаний (например, поощрение – минуты игры в гаджет за все правильно названные предметы; наказание – приседания), либо любое другое подкрепление мотивации.**

**Конечно, для формирования изменений в психике важно играть не один день и постепенно усложнять задания в играх.**

**Но если вы попробуете всего один раз и только один вариант игры – это все равно принесет пользу!**

**Кстати, проверьте и свою память.**

**Может оказаться, что у ребенка она лучше.**

