

Упражнения для развития концентрации внимания и памяти

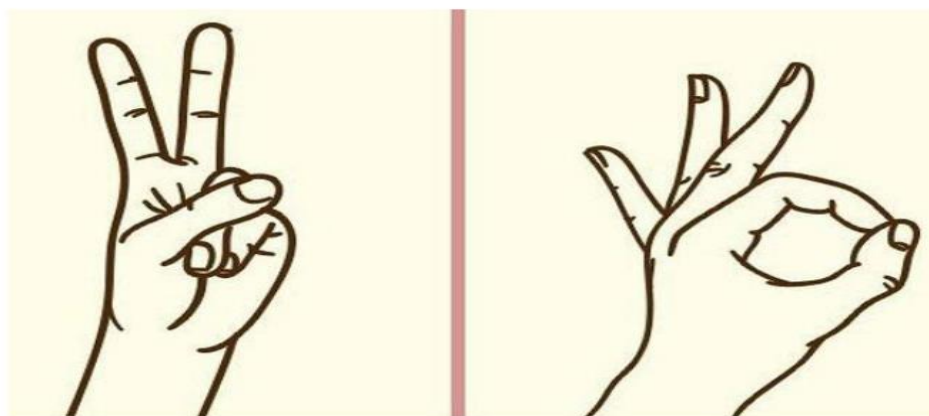
Упражнение 1 — «Разноцветный текст» Посмотрите на разноцветный текст, представленный ниже. Как вы видите, он состоит из перечня цветов, но слова не соответствуют действительности. Ваша задача заключается в том, чтобы называть вслух цвет, которым написан текст. Как только вы дойдете до конца, задание стоит повторить, но уже с конца списка. По началу данное упражнение будет даваться с трудом. Затруднения возникают по причине того, что за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга. Польза упражнения: помогает сформировать новые связи между полушариями, улучшает концентрацию и внимательность. К тому же, упражнение служит эффективной профилактикой болезни Альцгеймера.

Желтый, черный, красный, зеленый
Синий, красный, желтый, черный
Черный, желтый, красный, зеленый
Красный, черный, зеленый, синий
Синий, зеленый, желтый, красный
Желтый, красный, черный, красный

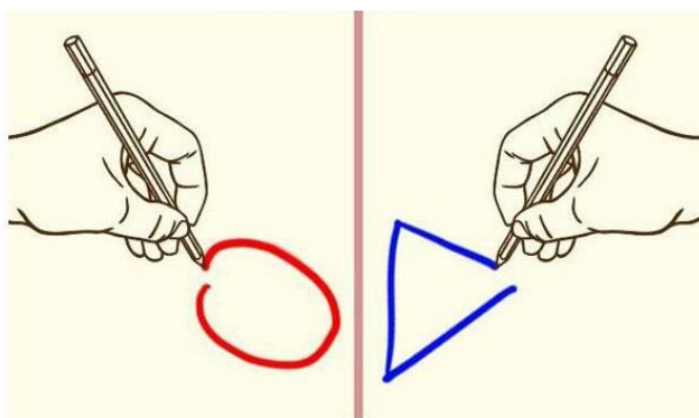
Упражнение 2 — Таблица «Шulte». Найдите число 19. Сконцентрируйте на нем свое внимание на некоторое время. После этого оторвите от нее взгляд, и начинайте находить числа от 1 по возрастающей. Для регулярного выполнения этого упражнения для развития ума, рекомендуется самостоятельно рисовать таблицу, а числа ставить в любом порядке. Польза упражнения: повышает вашу скорость восприятия поступающей информации, и ее обработки. Также оно способствует развитию периферийного зрения

1	22	8	4	9	44	12
5	12	28	3	15	11	7
17	11	2	35	31	25	19
31	32	18	👁	40	49	12
1	22	8	4	9	44	12
5	12	28	3	15	11	7
17	11	2	35	31	25	19

Упражнение 3 — «Знаки пальцами» Сложите пальцы на правой руке в знак «мир», на левой — «ок». Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть на правой был «мир» — стал «ок», на левой — был «ок» — стал «мир». Повторяйте упражнение 10 – 15 раз. Чтобы немного облегчить ситуацию, начинайте выполнять упражнение не спеша, постепенно ускоряясь. Польза упражнения: включает одновременное взаимодействие правого и левого полушария, повышает способность быстро переключаться с одной задачи на другую, а также тренирует внимательность.

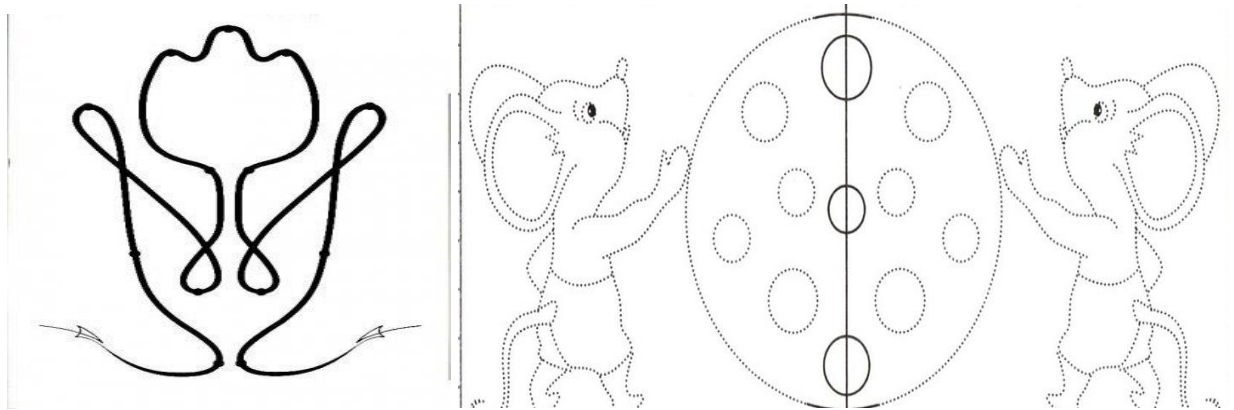


Упражнение 4 — «Синхронное письмо». Это упражнение по своему принципу схоже с предыдущим. Возьмите 2 листа бумаги и 2 карандаша (или 2 ручки). Одновременно рисуйте различные фигуры. Можно писать слова, но чтобы они были одинаковы по количеству символов. Польза упражнения: помогает справляться с решением сразу нескольких задач, стимулирует одновременную работу правого и левого полушария.



Для получения быстрого и положительного эффекта уделяйте представленным упражнениям для ума и памяти 20 – 30 мин 2 – 3 раза в день. Выполнять их стоит до тех пор, пока они не дойдут до автоматического исполнения.

Упражнение 5 — «Рисование двумя руками одновременно». Упражнение помогает развить чувство симметрии, снизить тревожность, ускорить процесс коррекции дисграфии, дислексии, аккалькулии, развития речи.



Упражнение 6 — «Алфавит». Читайте вслух (достаточно громко, чтобы слышать себя) верхние буквы по порядку (А, Б, В и т. д.). В зависимости от того, какая буква стоит внизу, П, Л или В(О), одновременно поднимайте, сгибая в локте под углом 90 градусов, Правую руку, Левую руку, или Обе руки Вместе.

А _п	Б _л	В _л	Г _о	Д _п
Е _п	Ё _о	Ж _л	З _л	И _п
К _л	Л _п	М _п	Н _л	О _о
П _п	Р _л	С _о	Т _л	У _п
Ф _о	Х _л	Ц _п	Ч _п	Ш _л
Щ _п	Ы _п	Э _л	Ю _о	Я _л

«Строение головного мозга»

Левое полушарие
– логическое

Правое полушарие
– творческое

