

Упражнения для улучшения памяти (для детей и взрослых)

1 упражнение

Кажется невероятным но, тем не менее, упражнение весьма действенно: просто меняйте время от времени руки, когда вы что-нибудь делаете. Например, причесывайтесь иногда не правой рукой, а левой (или наоборот если вы левша).

Возьмите кофейную чашку, в левую руку, помешивайте ложечку в чашке не в привычную для вас сторону, в противоположную. Пытайтесь писать иногда левой рукой.

Придумайте сами, что вы еще можете левой рукой(или правой). Таким образом вы активизируете ту сторону мозга, которая не используется в повседневной жизни.

2 упражнение

Вам понадобится газета и маркер. Читайте (достаточно быстро) какую-нибудь статью. Отмечаете при этом в тексте, например, каждую удвоенную «н» или удвоенную «с».... Задание усложниться, если вы будете в каждом слове отмечать буквы, которые встречаются в нем несколько раз (например, «шАрООбрАзный»). Выполняйте упражнение без пауз, не расслабляясь. Вы довольно быстро обнаружите, что способность концентрировать внимание значительно улучшилось.

3 упражнение

Спрашивайте себя, как в детективном романе: что я делал вчера, где я был в это время, что на мне было надето, а что я делал 2 часа назад?

И тогда ваше повышенное внимание будет активировать мозг. Кратковременная память улучшится.

4 упражнение

В быстром темпе маршируйте быстро. Каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагиваетесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичны, чтобы взмах руки выше головы в тот момент, когда колено опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Такая тренировка улучшит координацию движения, и заставить

работать ранее заблокированные участки мозга. Перекрестные движения активизируют работу полушария мозга.

5 упражнение

Представьте себе, что к кончику вашего носа прикреплена кисточка для рисования. С помощью этой кисточки «нарисуйте» в воздухе цифру «восемь» вашим любимым цветом. Старайтесь, чтобы движения были свободными и аккуратными. Дышите ровно, плечи расслабьте. Это перекрестное движение быстро освежает уставший мозг. Стресс «записанный» ранее в памяти стирается.

6 упражнение

Рассмотрение этого способа начнём с упражнения, которое называется «ассоциации». Для реализации потребуется помощник. Попросите его прочитать вслух несколько пар слов, имеющих между собой смысловую связь. Например, “тетрадь – ручка”, “зима – снег”, “книга – учёба”. Ваша задача состоит в запоминании максимального количества слов. Затем помощник должен читать первые слова, вторые нужно воспроизвести самостоятельно.

7 упражнение

Второе упражнение предусматривает улучшение зрительного воображения. Нужно закрыть глаза и представить детально любой предмет, природное явление или животное. Это может быть оазис посреди пустыни, кошка, пьющая молоко, молния в небе. Возможны самые разнообразные варианты. Далее возьмите лист бумаги и опишите на нём представленные образы в обратном порядке.

8 упражнение

Следующее упражнение заключается в улучшении способности воспринимать информацию на слух и запоминать её. Кто-то должен вслух прочитать набор слов. Например, “стол, небо, компьютер, слон, осень, река, ёлка”. Повторите эти слова сначала в аналогичном порядке, затем в обратном направлении. Если рядом никого не окажется, можно упражнение выполнить и самостоятельно. Для этого следует взять книгу и прочитать вслух первые слова из каждой строчки.

9 упражнение

Это упражнение даст возможность тренировать память и одновременно выполнять хозяйственные дела. Перед походом в магазин напишите на листе перечень продуктов, которые необходимо приобрести. Прочитайте несколько

раз. Можно это делать вслух или про себя, как вам удобнее. Затем оставьте листик дома и отправляйтесь в магазин без него. Повторяйте это упражнение каждый раз, когда вам нужно сделать покупки.

10 упражнение

Улучшению памяти будет способствовать и упражнения, направленные на активизацию полушарий мозга. Самым простым из них является смена рук при совершении какого-либо действия. Например, причёсывайтесь или держите чашку левой рукой (если вы левша, то правой). Также можно заняться ходьбой на месте. Выполнять упражнение необходимо в быстром темпе. При опускании колена делается взмах рукой так, чтобы она поднялась выше головы. Упражнение следует повторить несколько раз.

Ещё одним действенным способом, помогающим развить память, является заучивание стихов. Существует несколько рекомендаций, которые позволят добиться необходимого результата:

1. Учить нужно по строфам, а не по строкам. Эту ошибку допускают многие. Если повторять многократно одну строку, а затем перейти к другой, в итоге можно запутаться в строфе. Кратковременная память способна воспринимать примерно 7 блоков. Чтобы не перегружать её, нужно разделить стих на аналогичное количество частей. Между блоками следует делать по 5 секунд.
2. Сначала прочитайте стихотворение 2–3 раза полностью. При этом постарайтесь визуализировать сюжет произведения. Теперь прочитайте снова и вы обнаружите, что некоторые строки вы уже запомнили. Таким образом, стараемся выучить весь стих.
3. Не стоит учить его по четверостишиям. Произведение распадётся на фрагменты, и воспроизвести его полностью будет проблематично.

К методам улучшения памяти относится также прослушивание музыки.

Но это должны быть классические произведения. Музыка создаёт колебания воздуха, которые способствуют релаксации и положительно влияют на мозг. Такой способностью обладают работы Вольфганга Амадея Моцарта, Иоганна Себастьяна Баха, Георга Фридриха Генделя.

Другие способы:

Ведите активный образ жизни, делайте зарядку и гуляйте на свежем воздухе. Во время физических нагрузок организм выделяет гормоны, улучшающие функцию мозга. Прогулки помогут наполнить его кислородом.

Чтобы мозговые клетки могли восстанавливаться, необходимо высыпаться. Недостаток отдыха незамедлительно отражается на самочувствии.

Эффективность мозговой деятельности повышается во время глубокой стадии сна.

Стрессовое состояние представляет прямую опасность для памяти. Оно разрушительно воздействует на клетки мозга и гиппокампу – область, которая отвечает за создание новых воспоминаний и воспроизведение старых. Поэтому с ним необходимо бороться. Сделать это можно при помощи физических упражнений, во время которых происходит выделение эндорфина – гормона радости.

К методам, позволяющим сбалансировать эмоциональное состояние, относятся рисование и чтение. Если изобразить негативные эмоции на бумаге, это позволит посмотреть на проблему со стороны. В процессе чтения внимание переносится на сюжет книги. Это снимает психологическое напряжение.

Рекомендации относительно улучшения памяти есть и в народной медицине. Рассмотрим несколько рецептов:

1. Натрите корень хрена и 3 лимона. В полученную массу добавьте 3 столовые ложки мёда. Поставьте в холодильник на 3 недели. Принимайте дважды в день во время еды по 1 чайной ложке.
2. 10 г имбиря нужно залить 250 мл кипятка, добавить мяту и мелиссу. Пить по 1–2 чашки в день.
3. 1 столовую ложку мяты и аналогичное количество шалфея залейте двумя стаканами кипячёной воды. Настаивайте в течение 12 часов. Затем процедите и принимайте 4 раза в сутки по 50 мл за полчаса до приёма пищи.
4. 1 столовую ложку коры рябины залейте 250 мл воды и кипятите на протяжении 10 минут. Смесь должна настояться 6 часов, после чего процедите её и принимайте по 1 ложке трижды в день. Длительность курса составляет 3–4 недели.

Если необходимо быстро что-то зафиксировать в памяти, помогут несложные упражнения:

1. Сначала сконцентрируйте внимание. Сосредоточьтесь и направьте его на то, что нужно удержать в памяти. Не позволяйте, чтобы внимание переключилось на другие объекты.

2. Следующий шаг – создание ассоциаций. Свяжите с чем-нибудь объект, который вы пытаетесь запомнить. Здесь можно полностью опираться на фантазию.
3. Теперь переходим к третьему этапу. Ассоциацию следует несколько раз повторить. Этот способ поможет запомнить любое событие или информацию без механического заучивания.

Если вы не уверены в своей способности концентрироваться, воспользуйтесь следующим упражнением:

1. Сначала глубоко вдыхаем и на пять секунд задерживаем воздух. При этом ладони нужно сжать в кулак.
2. Затем медленно выдыхаем и разжимаем руки.
3. После такого упражнения вы почувствуете расслабление, это улучшит концентрацию.

Создавая ассоциации, следует использовать знакомый объект. Деятельность памяти устроена так, что лучший результат достигается, если новые факты присоединять к пережитым ощущениям и чувствам.

Многим знакома ситуация, когда в нужный момент память начинает подводить. С этим сталкиваются не только пожилые люди. Освоить методы, позволяющие улучшить способность запоминания, может каждый желающий. Для более высокого результата рекомендуется осуществлять комплексный подход. **Эффект вы ощутите уже в начале занятий!**

Педагог-психолог МАОУ СОШ №11 им. Д.Л. Калараша

Абдрашитова П.Т.