



Городская
клиническая больница
им. С.И. Спасокукоцкого

Упражнения для активизации памяти

Упражнения достаточно выполнять 15 минут в день. Это время с одной стороны дает существенные результаты от занятий, с другой стороны – сохраняет Вашу мотивацию.

Упражнение: быстро посчитать в обратном порядке от 100 до 1.

Психологи любят другую задачу - обратный счет тройками: 300, 297, 294 и т. д. Или, например, такая задачка: придумать слово на каждую букву алфавита. Она хороша тем, что в это время мы возобновляем доступ к каким-то полузабытым словам в нашей памяти и задействуем те связи между нервными клетками, которые иначе бы дремали. Как и в игре, когда надо придумать слово на последнюю букву слова, сказанного соперником.

Если правша – учитесь писать левой рукой, и наоборот.

Но что это дает?

Если вы правша, то, когда вы пишете, в большей степени работает левое полушарие. Крест-накрест. И когда мы начинаем писать левой рукой, то заставляем работать правое полушарие, вовлекая его в решение той задачи, к которой оно не привыкло.

Перекрестный шаг

В этом лево-правостороннем перекрестном упражнении, похожем на шаг на месте, человек делает встречное или, наоборот, расходящееся движение одной рукой и противоположной ей ногой, а затем – другой рукой и противоположной ей ногой. «Перекрестный шаг» активизирует оба полушария головного мозга одновременно.

Ленивые восьмерки.

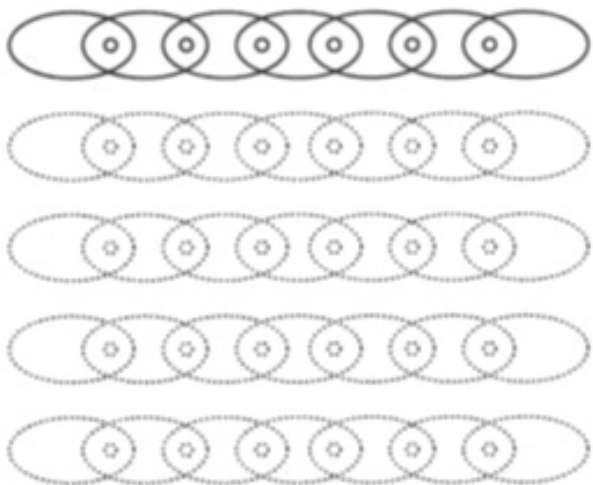
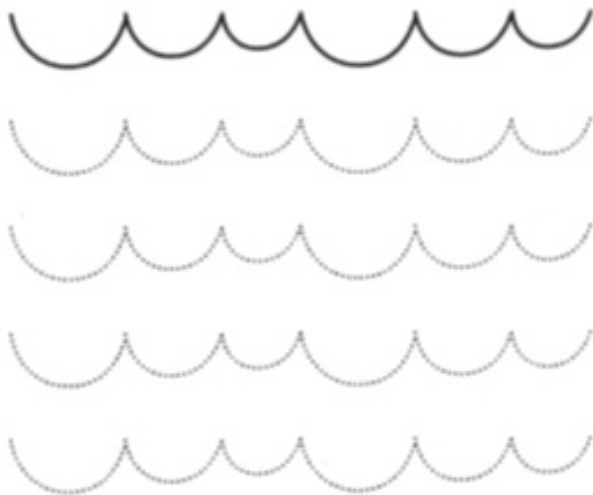
Рисование «Ленивых восьмерок», или знака бесконечности, способствует развитию навыка пересечения среднего зрительного поля без перерывов, необходимого при чтении; активизирует оба глаза и интегрирует оба зрительных поля (правое и левое). Восьмерка рисуется «лежащей»: точка в ее середине соединяет прорисовываемые непрерывной линией окружности и разделяет зрительное поле на левое и правое.



Двойные рисунки.

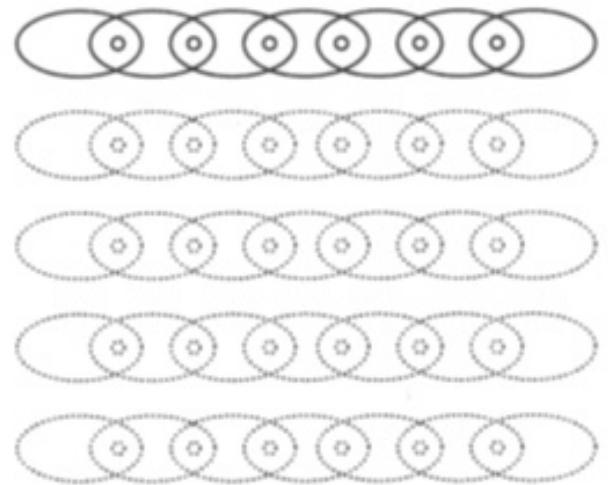
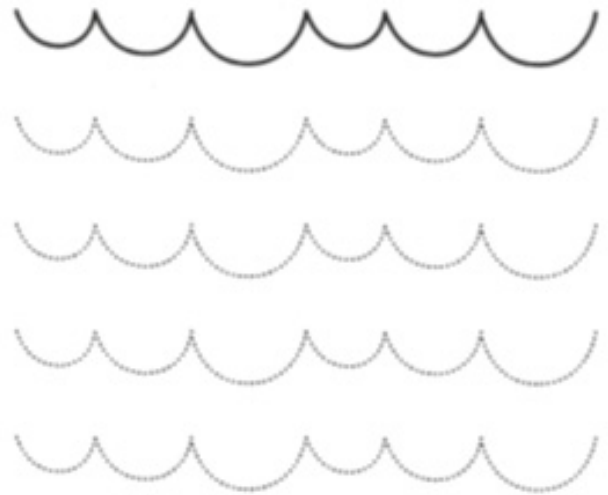
«Двойные рисунки» – это одновременное рисование обеими руками в среднем поле (листа бумаги), предназначенное для осознания ориентации тела в пространстве. В процессе выполнения упражнения руки движутся свободно зеркально симметрично по отношению друг к другу.

Рисуем двумя руками



Время

Рисуем двумя руками





Устный счёт.

Засеките время и постарайтесь как можно быстрее посчитать примеры. Отметьте время внизу. Сохраните листочек и на следующий день сравните результаты затраченного времени.

Устный счёт

$$4 + 2 =$$

$$2 + 1 =$$

$$3 - 1 =$$

$$2 + 0 =$$

$$3 - 0 =$$

$$4 - 2 =$$

$$2 + 1 =$$

$$3 + 0 =$$

$$2 - 1 =$$

Устный счёт

$$3 + 1 =$$

$$2 - 2 =$$

$$2 + 2 =$$

$$3 - 2 =$$

$$0 + 2 =$$

$$2 - 1 =$$

$$3 + 3 =$$

$$3 + 1 =$$

$$2 + 1 =$$

Время



Анаграммы.

В этом задании нужно расшифровать слова из левого столбика и справа написать ответ. Засеките время.

Анаграммы

КОС

УДБ

МРИ

ТОР

ЫСР

ДМЫ

ОКТ

ГЛУ

ИПР

Анаграммы

Время
