**Тренинг "Расширяя границы памяти" для учащихся 7 класса**

Предлагаю вашему вниманию **тренинг "Расширяя границы памяти"**. Этот материал будет интересен для активизации когнитивной сферы обучающихся и повышения эффективности учебного процесса.
**Цель тренинга:** диагностика и развитие памяти, внимания, восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, и формирование коммуникативно-речевых навыков подростков.
**Задачи:**
1. Определить объем и ведущий тип памяти.
2. Развивать слуховую память.
3. Развивать зрительную память.
4. Развивать двигательную память.
5. Развивать образную память.
6. Развивать эмоциональную память.
7. Развивать смешанную память (например, зрительно-двигательную).
**Тренинг: "Расширяя границы памяти"**
**Память** — это основа психической жизни, основа нашего сознания. Это сокровищница, которая сохраняет наше прошлое для нашего будущего. Человек без памяти не был бы человеком. Любая простая или сложная деятельность (чтение, письмо или осмысливание собственного поведения) основана на том, что образ воспринятого сохраняется в памяти.
**Память разнообразна**. Существует определенный запас слов, сведений, понятий, образов, которые хранятся в памяти всю жизнь; это собственное имя, образы папы и мамы, родной язык, черты и особенности того места, где человек родился. Все это долговременная память. Но существует и кратковременная память. Например, нужно не забыть сказать ребенку, чтобы он почистил одежду, не забыть взять документ и тому подобное. Когда день прошел, и многие подробности, связанные с ним, отошли на задний план, тогда информация хранится недолго. Такая память и называется кратковременной.
В психологии выделяют определенные типы памяти: **зрительный тип, слуховой тип, двигательный тип и смешанный тип**. На зрительный тип памяти приходится 80% всей запоминаемой информации, а 20% - на все остальные типы.
По характеру цели деятельности в психологии различают: **произвольную и непроизвольную память**
По продолжительности сохранения информации: **кратковременную и долговременную память**.
По характеру активности в психологии выделяют такие виды памяти: **двигательную, эмоциональную, словесно-логическую и образную память**

**Представление буклета: «Использование мнемотехники для улучшения памяти детей»**
**Набор упражнений для развития памяти у подростков**
Зачитываются слова. Участники должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а слушатели записывают вторые.
**Материал:** курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа - вечер.
**Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут**. 1. Лев, нападающий на антилопу. 2. Собака, виляющая хвостом 3. Муха в вашем супе. 4. Миндальное печенье в коробке. 5. Молния в темноте. 6. Пуговица на вашей любимой одежде. 7. Бриллиант, сверкающий на солнце. 8. Крик ужаса в ночи. 9. Радость материнства. 10. Человек, ворующий деньги из вашего кошелька.
**Тест для развития памяти**
Этот простой тест на определение памяти может помочь дать Вам лучшее представление о том, есть ли у Вас проблемы с памятью или нет повода для беспокойства.
1. Запомните эти слова: яблоко, телевидение, баранина.
2. Запомните это имя и адрес: Федор Крайнов 2745 3 набережная, 190/9 3.
3. Вспомните то, что делали последние 3 недели. Вспомнить было сложно?
4. Сложно ли для Вас запомнить списки?
5. Заметили ли вы снижение вашей способности вычислять в голове математические примеры?
6. Вы забывали платить по счетам?
7. Для Вас проблема запомнить имена?
8. У вас были случаи, когда вы забывали людей, которых должны знать?
9. Были ли у вас трудности с тем, чтобы найти правильное слово, которое хотите использовать?
10. Были ли у вас проблемы, с запоминанием простых задач, таких как использование микроволновой печи или пульта дистанционного управления?
11. Есть ли у вас провалы в памяти, которые мешают вашей работе?
12. Есть ли у вас провалы в памяти, которые мешают вашему взаимодействию дома?
13. Есть ли у вас провалы в памяти, которые мешают адаптироваться в разных социальных ситуациях?
14. Имена последних трех мэров Вашего города.
15. Имена последних четырех российских президентов.
16. Что вы ели на ужин позавчера?
17. Каковы были последние два фильмы, которые вы посмотрели?
18. Запишите три слова, которые вас попросили запомнить, в начале викторины.
19. Запишите имя и адрес, который вас попросили запомнить, в начале викторины.
**Подсчет очков:** Дайте себе 1 балл за каждое "нет" на вопросы 3-13 (максимум 11 баллов) Дайте себе по 1 баллу за каждый правильный ответ на вопросы14-19 (максимум 21 балл)
Если вы набрали: 28-32 поздравляем! Ваша память выше средней. 22-27 не плохо, но вы могли бы воспользоваться некоторыми упражнениями для развития памяти. 5-21 памяти немного слабовата, упражнения должны помочь вам улучшить память. 0-14 Вы можете рассмотреть возможность получения профессиональной оценки.
**Для тренировки слуховой памяти** предлагается воспроизвести на слух скороговорки.
**Для тренировки зрительной памяти** предлагается воспроизвести названия предметов(7 – 15 штук) после 10 сек. рассмотрения и закрытия их покрывалом.
**Для тренировки двигательной памяти** необходимо изменять местоположение предметов вручную, а запомнив, отвернуться и назвать их по порядку.
**Для тренировки смешанной памяти** (например, зрительно-двигательной) требуется пересказать прочитанный текст, опираясь на нарисованные символы.
**Участникам предлагается коллективная работа** По кругу передается лист бумаги, на котором каждому участнику предлагается в виде символов написать 1 строчку стихотворения А.С. Пушкина «У лукоморья дуб зеленый». А затем прочесть его в обратном порядке по кругу, используя нарисованные символы.
**Образную память следует развивать**, рассматривая картинки, схожие между собой, где требуется найти отличия (10 – 15 штук).
**Словесно-логическую память** необходимо развивать посредством Симонидовского метода для запоминания событий, дат, слов, сведений, понятий, правил, явлений, номеров телефонов и так далее.
**Двигательную память**требуется развивать с использованием зрительных и тактильных анализаторов, разложив предметы в окружающем пространстве так, чтобы собирая их последовательно, воспроизводилась определенная цепочка. Например, строение органов дыхания человека, персонажи сказки «Теремок», материки и океаны на Земле и так далее.
**Эмоциональную память** лучше развивать при помощи зрительных и слуховых анализаторов. Например, рассматривая картины художников и слушая произведения композиторов, необходимо зафиксировать определенный эмоциональный настрой, который возникает при этом. Затем, убирая один из образов, например картину И.И. Левитана «Март», или «Полонеза» М.К. Огиньского, вспомнить, какие были эмоции и ощущения.
**Рефлексия:** попробуйте вспомнить, какие упражнения для развития и тренировки памяти мы с Вами сегодня выполняли, напишите их на разноцветных клубочках и сложите в корзинку Мнемозины – богини памяти. Передавая корзинку, друг другу, обменяйтесь пожеланиями. А от меня пожелание Вам всем дожить до старости в уме и в радости.