

**структурное подразделение государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 6 городского округа Отрадный
Самарской области
Центр Дополнительного Образования Детей**

Методический материал для педагога-организатора подросткового клуба.

«Набор упражнений для развития памяти у подростков»

Выполнила: педагог-организатор Карамзина С. В.

Набор упражнений для развития памяти у подростков

Наш век предполагает, что мы должны держать в голове огромное количество различных данных. Как же запоминать большие объемы информации? Когда нужно что-то быстро заучить, первое, к чему обращается человек — это зубрежка. Но такой способ запоминания информации утомителен и неэффективен. Усвоение необходимого материала может быть довольно увлекательной игрой, если использовать мнемонические приемы запоминания.

Память, один из психических процессов, который можно развивать с наибольшей эффективностью.

Игры, задания, упражнения развивающие память подростков.

· Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

МАТЕРИАЛ:

1. 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.

2. жук - кресло, перо - вода, очки - ошибка, колокольчик - память, голубь - отец, лейка - трамвай, гребенка - ветер, сапоги - котел, замок - мать, спичка - овца, терка - море, салазки - завод, рыба - пожар, топор - кисель.

· 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. Пятно на вашей любимой одежде
7. Бриллиант, сверкающий на солнце
8. Крик ужаса в ночи
9. Радость материнства
10. Друг, ворующий деньги из вашего кошелька

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

· За 40 секунд постарайтесь запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закройте текст, на листке бумаги напишите слова с их порядковыми номерами.

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Украинец | 11. Масло |
| 2. Экономика | 12. Бумага |
| 3. Каша | 13. Пирожное |
| 4. Татуировка | 14. Логика |
| 5. Нейтрон | 15. Стандарт |
| 6. Любовь | 16. Глагол |
| 7. Ножницы | 17. Прорыв |

- | | |
|-------------|--------------|
| 8. Совесть | 18. Дезертир |
| 9. Глина | 19. Свеча |
| 10. Словарь | 20. Вишня |

Продуктивность запоминания можно вычислить по формуле:

$$\frac{\text{Количество правильно воспроизведенных слов}}{\text{Количество предлагаемых слов}} \cdot 100 = \%$$

Количество предлагаемых слов

- То же самое можно сделать с цифрами.

1. 43 6. 72 11. 37 16. 6

2. 57 7. 15 12. 18 17. 78

3. 12 8. 44 13. 87 18. 61

4. 33 9. 96 14. 56 19. 83

5. 81 10. 7 15. 47 20. 73

- Зачитывают 10 слов. Нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

- Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

Числовые ряды:

37 48 95

24 73 58 49

89 65 17 59 78

53 27 87 91 23 47

16 51 38 43 87 14 92

72 84 11 85 41 68 27 58

47 32 61 18 92 34 52 76 84

69 15 93 72 38 45 96 26 58 83

Продолжаем начатую ранее тему: развитие памяти, но сегодня речь пойдет о детях *постарше*.

Память развивать никогда не поздно. Разумеется, лучше использовать развивающие методики в более раннем возрасте.

Для того, чтобы занятия по развитию памяти подростков были более эффективны, предварительно нужно провести диагностику памяти.

- Для диагностики слуховой памяти можно использовать методику: «10 слов». Рекомендуемый набор слов: дирижабль, лапа, яблоко, карандаш, гроза, утка, обруч, мельница, попугай, листок. При нормальном объеме кратковременной памяти подросток должен воспроизвести с одного предъявления не менее 6 слов.
- Для диагностики слуховой механической памяти можно воспользоваться следующей методикой: 10 трехзначных чисел прочесть быстро один раз. Затем попросить подростка воспроизвести. Каждое правильно названное

число – 1 балл. Норма – 6 названных чисел. Набор чисел для предъявления: 137, 283, 541, 976, 648, 832, 753, 917, 473, 362.

- Для диагностики механической зрительной памяти можно использовать следующую методику: на листе 10 трехзначных чисел, записанных в столбик. На их запоминание дается 20 секунд. Затем подростки должны воспроизвести те числа, которые запомнили, в любой последовательности. Норма – 6 – 7 правильно названных чисел. Набор для предъявления: 748, 851, 193, 352, 275, 597, 613, 946, 479, 546.

- Установить уровень развития слуховой механической памяти подростков можно с помощью методики «запомни двузначные числа». Инструкция: «сейчас вам будут прочитаны 12 двузначных чисел. Вы должны внимательно выслушать и стараться запомнить все числа. По сигналу запомненные числа надо записать в любом порядке на листке». Затем в течение 30 секунд эти 12 двузначных чисел прочитываются испытуемым. Набор чисел: 16, 78, 53, 23, 36, 14, 43, 31, 87, 92, 59, 64. обработка полученных данных: подсчитывается число верно воспроизведенных чисел. Если 7 чисел воспроизведено верно, то это свидетельствует о хорошей механической слуховой памяти.

- Для диагностики оперативной памяти рекомендуется следующая методика: Инструкция : «Вам будут зачитываться ряды из 5 однозначных чисел, ваша задача запомнить числа в той последовательности, в которой они предъявляются. Затем следует в уме сложить первое число со вторым и записать сумму, второе сложить с третьим и записать сумму, четвертое с пятым и записать сумму. Всего должно быть четыре суммы».

Варианты заданий:

3 1 5 2 7

4 4 3 5 2

1 3 1 5 2

6 3 1 5 2

Ответы:

4 6 7 9

8 7 8 7

4 4 6 7

9 4 6 7

5 правильно выполненных заданий свидетельствуют о хорошей оперативной памяти.

- Диагностику скорости запоминания, точности, прочности запоминания, организованности памяти можно провести так:

- на большом листе бумаги написано 20 слов (лещ, дуб, корова, луна, земля, акула, воробей, цапля, лопата, молоток, чай, кастрюля, окно, арбуз, тыква, книга, рука, нос, часы, хлеб). Медленно зачитать один раз все слова. Затем убрать лист со словами. Подросткам дается 3 минуты для воспроизведения слов. Затем педагог ещё 2 раза зачитывает слова. Дети воспроизводят, что запомнили письменно. Третий раз педагог читает слова 2 раза. Снова подростки по памяти записывают слова. Оценка результатов: те подростки, которые после первого прочтения воспроизводят наибольшее число слов, отличаются лучшей скоростью, точностью и организованностью памяти (за каждое слово – 0,5 балла). Те дети, которые после второго прочтения показали средние результаты, получают средний балл (обычно это 5 баллов). Остальные имеют наименьшие показатели скорости, точности и организованности памяти. Через 3 дня можно попросить подростков по памяти воспроизвести текст в течение 3-х минут. После этого оценивается долговременная память. За каждое правильно воспроизведенное слово дается 0,5 балла.

- Логически не связанный текст. Для запоминания 20 слов дается 40 секунд, после чего следует записать то, что запомнили. Ответ считается правильным, если верно указывается и порядковый номер, и само слово. Умножив число

на число правильных ответов на 5, получим эффективность запоминания в процентах.

Возможные слова: *украинец, экономика, каша, татуировка, нейрон, любовь, ножницы, совесть, глина, словарь, масло, бумага, сладости, логика, социализм, глагол, прорыв, дезертир, свеча, вишня.*

• Числа.

За 40 секунд нужно запомнить 20 чисел и их порядковые номера.

1. 43

2. 57

3. 12

4. 33

5. 81

6. 72

7. 15

8. 44

9. 96

10. 7

11. 37

12. 38

13. 86

14. 56

15. 47

16. 6

17. 78

18. 61

19. 83

20. 73

Эффективность запоминания вычисляется так же, как и в предыдущем упражнении.

• Для развития вербальной памяти подростков можно воспользоваться следующим упражнением:

Учитывая тот факт, что память человека устроена как сосуд, количество входящей информации ограничено. Количество воспроизводимых слов составляет наиболее усвоенные знания, а, следовательно, увеличение их количества будет повышать уровень успешности обучения.

Задача взрослых, и педагогов, и родителей увеличить запас слов подростков, относящихся к тем или иным областям знаний.

Инструкция подростку: следует записать как можно больше слов, относящихся к теме:

- 1) школа, 2) математика, 3) музыка, 4) книга, 5) искусство, 6) времена года, 7) этика, 8) спорт, 9) композиторы, 10) писатели, 11) ученые и т. д.
- 2) На каждую из тем дается 5 минут.

Оценка результатов: если по теме «музыка» учащиеся 8-9 лет воспроизводят в среднем только 7 слов, то 15-летние подростки – уже 37 слов, по теме «литература» этот показатель соответственно 3 и 28 слов, по теме «живопись» - 3,7 и 20,5 слов.

Для развития памяти можно воспользоваться игровым тренингом.

Игра «Кто больше запомнит?»

Участники игры сидят в кругу. Первый участник называет любое слово, например, *карандаш*, следующий должен повторить это слово и должен назвать любое свое, например *лес*. Третий повторяет уже два слова: *карандаш* и *лес*, называет своё и т. д.

Таким образом, в конце игры остается победитель, который обладает самой выдающейся памятью. Игру можно начинать несколько раз.

Так же можно использовать хорошо известные всем игры: «что изменилось?», «Города», «Добрые слова», «Скороговорки и считалки» и т.д.

Очень эффективно можно использовать задания со сменой установки. Этот прием работы на занятие позволяет не только проверить знания детей по теме, но и **развивать зрительную память, быстроту реакции, внимание.**