

Занятие № 4 (декабрь 2021г)

Занятия с элементами тренинга «Память»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах тренировки памяти.

Время: 15 минут.

Упражнение 1

Мне надо 3 человека. Ваша задача запомнить, каждую мелочь на своем ряду. После ребята отворачиваются, на ряду что-либо меняется, ребята поворачиваются и стараются понять, что же именно поменялось.

Упражнение 2

Упражнение направлено на умение сосредоточить внимание обучающегося.

На экране проектора транслируется специализированный мультфильм, в ходе просмотра мультфильма обучающимся необходимо сосредоточить свое внимание на том, чтобы посчитать сколько раз встречается буква л, причем на экран будет транслироваться мультяшная буква л. (10 букв)

Заключительный блок.

Рефлексия. Сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте, что вы прогуливаетесь по осеннему лесу. Под ногами шуршит листва. А сейчас вы вышли на большую поляну. Что вы на ней видите? Откройте глаза. Опишите свои чувства.

Сегодня вы хорошо поработали. Спасибо за внимание! До новых встреч!