муниципальное автономное учреждение дополнительного образования центр эстетического воспитания детей

«ТЮЗ»

**Мастер-класс**

**на тему:**

**«Как развить невероятные способности памяти»**

Направленность: художественная

Выполнила: педагог организатор

Зажарская Валентина Николаевна

ст. Тбилисская 2016г

**Мастер-класс**

проводит педагог - организатор Зажарская В.Н.в студии «Интересный французский» руководитель Е.В.Шалимова.

Дата проведения: 17.02.17г

**Цель:** привлечение детей к улучшению и развитию памяти

**Задачи:**

1.Знакомство учащихся с важными этапами развития своей памяти.

2.Установление тёплых, доброжелательных отношений между детьми.

3.Выбрать продуктивную стратегию общения между воспитанниками.  
Мастер-класс предназначен для детей 10-14 лет.  
Он рассчитан на 1 встречу продолжительностью 1 час.   
**Оборудование:** ноутбук, флэшка, музыкальный фон.

Ход мастер-класса:

**Педагог:** очень часто можно слышать, как люди говорят: "Ему повезло, у него феноменальная память!". Это свидетельствует о том, что люди осознают важное значение памяти как для повседневной жизни, так и для профессиональной деятельности. Для большинства профессий память - очень ценный инструмент. Те, у кого память выше среднего уровня, имеют преимущество. Наряду с существованием "чрезвычайно хорошей памяти", случаи действительно плохой памяти встречаются очень редко. Памятью обладают все.

Действительно, все мы обладаем памятью. И если некоторые добровольно признаются в том, что имеют плохую память, это всего лишь означает, что они не умеют ею пользоваться. Мы все запоминаем достаточное количество идей, фактов, данных. Без этого жизнь была бы невозможна. Почему же тогда мы запоминаем одних людей и не можем удержать в памяти имена других, запросто запоминаем одни встречи и вынуждены записывать другие, выполняем одни задания, а о других совершенно забываем, запоминаем некоторые сведения и быстро забываем другие? Ответ очень прост: когда мы хорошо запоминаем что-то, это значит, что мы применили эффективные приемы запоминания, сознательно или бессознательно. Если же мы не смогли удержать что-то в памяти, значит, процесс запоминания прошел неправильно.  Наш мозг, как и мышцы тела, можно и необходимо тренировать определенными упражнениями, чтобы развить свою память.

Как же развить способности памяти?

**1. Прекратить говорить, что у Вас плохая память**

Самое худшее, что можно сделать для собственных возможностей памяти, это постоянно говорить себе и другим людям, что она у вас "плохая". Каждый раз, когда вы говорите или думаете, что ваша память плохая, вы программируете свой мозг именно на это. Психологически, каждый раз, когда вы что-то постоянно повторяете у себя в голове, эта установка становится руководством к действию для вашего разума, а значит, воплощается в реальность. Это закон повторения. Вы наверняка помните, как учили наизусть в детстве текст или стихи? Повторением. И запоминали. Так, если вы постоянно повторяете себе о том, что у вас "плохая память", то, поверьте, мозг запомнит это!

Хорошей новостью является то, что вы можете использовать этот закон, чтобы помочь себе. А попросту говоря, если вы будете тренироваться, повторяя какую-либо информацию, как при заучивании текста, то ваша память начнет развиваться. Делайте это каждый день, особенно хорошо — ночью перед сном либо сразу после пробуждения утром. Если вы будете постоянно практиковать это упражнение, то через некоторое время вы обнаружите, как в вашей голове всплывают другие старые воспоминания, о которых вы казалось, уже позабыли.

**2. Начать доверять своей памяти**

Итак, если вы хотите улучшить свою память, то вы должны начать тренировать ее. И логически из первого пункта этих рекомендаций вытекает такой рецепт: Начните доверять своей памяти! Например, в следующий раз, когда вы отправитесь в магазин, то не берите с собой список необходимых покупок. Просто повторите его про себя несколько раз и доверьте своей памяти, чтобы впоследствии купить все необходимое, опираясь только на память. Не начинайте сразу с длинного списка, иначе это будет трудно сделать. Начните с короткого списка, но с каждым разом увеличивайте его на одну-две записи. Поверьте, можно помнить списки со 100 строчками.

Другой способ начать доверять собственной памяти — это представить себя сделавшими что-то, что вами запланировано, но может быть упущено из внимания. Например, если вы выходите вернуть книгу своему знакомому, когда завтра пойдете по своим делам, то представьте себе это действие в голове. Представьте в своей голове картинку, как вы выходите из дома по делам, а в руке у вас книга. Постарайтесь настолько ярко вообразить себе это, будто книга действительно уже у вас в руке. И когда на следующий день вы будете выходить из дома, ваша память напомнит вам об этой картинке, и вы сможете не забыть взять книгу с собой.

Таким образом, тренируя вашу память, со временем вы сможете более смело доверять ей.

**3. Разбираться в том, что вы запоминаете**

Это может звучать, как очевидность, но ваш мозг лучше всего запоминает только то, в чем разбирается, что ему понятно. Поэтому вы должны расшифровывать для своей памяти все, что пытаетесь запомнить. Это означает, что вы должны, например, прибегать к помощи словарей и энциклопедий для расшифровки непонятных слов. Прибегать к рисованию схем, диаграмм и рисунков для прояснения взаимосвязей, алгоритмов действия или чего-то подобного. Это еще один эффективный способ натренировать память.

**4. Повторять вслух**

Как было уже сказано ранее, постоянное повторение — один из лучших способов фиксирования воспоминаний. Это доказанный факт. Исследованиями во многих именитых институтах и университетах, как в России, так и за рубежом, доказано, что повторение углубляет существующие нервные связи и помогает создавать новые глубоко внутри человеческого мозга. Если при этом, вы станете повторять информацию вслух, то эффект запоминания многократно усилится. Ваш мозг будет усваивать информацию не только благодаря внутренним нейтронным связям, но и через орган слуха. То есть будет происходить двойное воздействие. Именно поэтому все актеры, лекторы и прочие выступающие перед живой аудиторией люди тренируют свои выступления сначала вслух перед собой. Они, банально, делают упражнение по тренировки памяти.

И еще, кроткие периоды повторения работают лучше, чем длительные. Поэтому принцип тренировки таков: сделать много коротких всплесков повторения, чем мучить себя длительной зубрежкой.

**5. Сохранять интерес**

Эмоции являются ключевым элементом в процессе обучения. Большинство людей знают, что личные триумфы или собственные беды запоминаются легче всего, причем в мельчайших подробностях. И этот факт также можно использовать для тренировки памяти. Старайтесь тренировать память на тех предметах, которые вызывают у вас интерес, а еще лучше — любовь, страсть. Вспомните, дети прогрессируют лучше всего в изучении и запоминании тех школьных предметов, которые стали им интересны. И взрослые люди ничем не отличаются от детей. Поэтому вывод прост — поддерживайте интерес к собственным воспоминаниям, и ваша память станет работать продуктивнее.

**6. Использовать мнемонику и ассоциации**

Мнемоника — это совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей). Мнемоника чрезвычайно полезна для скоростного запоминания. Все эксперты, так или иначе работающие с психикой и мозгом человека, используют технологию мнемоники для создания ассоциаций. Лучше всего работают юмористические ассоциации, образные и стихотворные, даже если они иногда получаются бессмысленными.

Хорошим примером употребления технологии мнемоники служит известная всем с детства считалка, для запоминания очередности следования цветов в радуге. "Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан". Первые буквы каждого слова этой мнемоники совпадают с первыми буквами соответствующих цветов. Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый. Таким простым образом практически каждый человек запоминает, какие цвета у радуги.

Или, например, способ запомнить, в каких месяцах в году 31 день, а в каких — 30 дней. Для этого кулаки соединяются костяшками, и счет идет слева направо — считаются костяшки и промежутки между ними. Так первая костяшка означает январь — 31 день, промежуток — февраль, снова костяшка — март (31 день) и так далее...

**7. Иметь твердое намерение не забывать**

Стоит ли удивляться, что мы забываем вещи, когда полагаемся на "надежду не забыть" или "попытку запомнить"? Вы должны быть решительно настроены запомнить необходимую информацию. Для этого старайтесь запоминать все, с чем сталкиваетесь, особенно людей. Мы часто в жизни пересекаемся с множеством людей, но очень плохо запоминаем их имена или чем они занимаются в этой жизни. А в тоже время, это может стать отличным ежедневным упражнением для вашей памяти. Поэтому, когда вы встречаетесь с кем-то, запоминайте имя человека, его род занятий, рассказанные им истории. Для того, чтобы лучше запомнить чужое имя повторите его в обращении к собеседнику, по крайней мере муниципальное автономное учреждение дополнительного образования центр эстетического воспитания детей «ТЮЗ».  
**8. Средневековый эликсир**

Пожалуй, самый старинный рецепт по улучшению памяти известен нам с XIV века. Главный и единственный ингредиент целебного напитка, способствующего запоминанию информации – шалфей.

Современные ученые доказали эффективность средневекового средства и предлагают пить настой шалфея три раза в день за полчаса до еды. Оказывается, секрет напитка на основе шалфея заключается в эфирном масле этого растения, которое содержит вещества, помогающие запомнить информацию и улучшающие работу мозга.

**9.Перемотка**

Еще одно простое упражнение для тренировки памяти, которые настоятельно рекомендуют практиковать отечественные психологи. Чтобы проделать его, вам необходимо перед сном вспомнить весь прожитый день и мысленно «перемотать» его в обратном порядке – с вечера до утра.

При этом нужно постараться вспомнить как можно больше деталей – дословных выражений, цифр, предметов интерьера. Но ни в коем случае не концентрироваться на негативе. Вспоминать события нужно отстраненно, как бы наблюдая за ними со стороны.

**10.Самовнушение**

И последнее: никогда и никому не говорите, что у вас плохая память! Во всяком случае, именно это утверждают российские психологи. Человек способен поддаваться самовнушению, а значит, несомненно, убедит себя в том, что его память никуда не годится.

В противовес этой вредной привычке, используйте способность к самовнушению в другом направлении – убедите себя в том, что с каждым днем ваша память становится лучше и лучше. Это простое упражнение заставит вас не просто поверить в свои силы, но и мотивирует на выполнение вышеизложенных советов.

**Использованная литература:**

1.Адам Д. Восприятие, сознание, память. Размышления биолога / Под ред. Е.Н. Соколова. - М.: Мир, 1983. - 152 с. - С.131-147.

2.Арден Дж. Развитие памяти "для чайников". - М.: Вильямс, 2003. - 351 с.

3.Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения: Пер. с англ. - М.: Прогресс, 1980. - 528 с.

4.Аткинсон Р., Шифрин Р. Человеческая память: система памяти и процессы управления // Психология памяти: Хрестоматия / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. - М.: ЧеРо, 2000. - С.517-546.

5.Блонский П.П. Память и мышление. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с.

6.Блонский П.П. Основные предположения генетической теории памяти // Психология памяти: Хрестоматия / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. - М.: ЧеРо, 2000. - С.380-389.

7.Выготский Л.С., Лурия А.Р. Культурное развитие специальных функций: память // Психология памяти: Хрестоматия / Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. - М.: ЧеРо, 2000. - С.406-419.

8.Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы. - М., 1980.

9.Егорова Т.В. Некоторые особенности памяти и конкретного мышления младших школьников с пониженной обучаемостью. - М., 1971.

10.Йейтс Ф. Искусство памяти / Пер. с англ. Е.В. Малышкина. - СПб.: Университетская книга, 1997.