

Развивающие упражнения «Смогу решить любую задачу»

Безусловно, каждый человек и его способности уникальны. Но необходимо поддерживать мозг в тонусе и совершенствовать интеллект для успешного обучения в школе и дальнейшей профессиональной деятельности.

Какие упражнения для повышения скорости обучения будут полезны в любом возрасте?

Наибольшую пользу несут те упражнения, которые устраняют причину низкой скорости восприятия и обработки визуальной информации.

Основным ошибками, создающими барьер в успешном обучении у детей и взрослых, считают произвольные возвратные движения глаз (регрессию) и ненужную артикуляцию, которой обучились мы как раз в детстве.

Главные недостатки, препятствующие эффективному и быстрому восприятию информации:

- проблемы с концентрацией внимания;
- небольшой угол (поле) зрительного охвата текстовой информации.

Упражнения для тренировки интеллекта максимально полезны тому, кто недоволен своей скоростью понимания и запоминания учебной информации, недоволен техникой прочтения текстов, понимания смысла прочитанных текстов различного типа и уровня сложности.

Обучаясь, важно постоянно тренировать следующие умения:

- концентрацию внимания;
- подавление артикуляции (привычки проговаривать текст);
- улучшать зрительный навык — широкое поле периферического зрения;
- умение быстро выделять в тексте ценную, полезную информацию и не растрчивать внимание на «воду»;
- развивать смысловую и другие виды памяти — усвоение ценной информации из прочитанного материала;
- повышать скорости мышления, и развивать логическое и нестандартное мышление.

Комплекс упражнений

Расширяем поле зрения

«Развитие периферического зрения по таблицам Шульте»

Смотрите в центр таблицы и, не отрывая взгляда от центра, увидите всю таблицу целиком. Удерживая взгляд в центре таблицы, найди все цифры по порядку от 1 до 25, время выполнения 25 секунд. (найти цифры можно в соответствии с умениями ребенка. Одним будет достаточно от 1-10, другие знают счет от 1-25).

6	17	12	8	20
5	23	2	19	14
10	11	7	25	18
22	24	15	9	13
1	3	21	4	16

Улучшаем концентрацию внимания

«**Активизация обоих полушарий**». Возьмите текст знакомой для вас тематики и читайте по абзацу попеременно то правым, то левым глазом. Благодаря такому нехитрому приему вы по очереди активизируете оба полушария мозга.

«**Выделение главного**». Многие выдающиеся личности пользовались этим приемом. Просто взять маркер или карандаш и выделить 2-3 самые важные мысли со страницы. Еще лучше это упражнение усовершенствовать и не просто выделить главное, а знаками проставить свои критические замечания: очень важная информация — «!» или «NB», согласны — ставим «+», не согласны — «-» и т.п.

Развитие объема, концентрации и распределения внимания, пространственного мышления, закрепление графического образа цифр.

Нужно найти и зачеркнуть все буквы перед цифрой 5 и все буквы после цифры 6.

6УХ5 0 4 Д Ъ Р 6 Ш 8 Л 0 4 Т А
 Н 2 И Э 5 Ю Х 1 0 Ы 2 И К 1 Й О
 6 Ф И 5 М Е 3 В Л 4 М 5 Н Е 6 Р
 П 0 Б И 8 Т 0 Ч О Ы 6 О С 5 Т Ы 6
 У Й 4 Р А Л 6 В С Ъ 7 Г Н 5 Б 4 Й
 Ю 6 Ф 3 Б Я О 3 Т С 5 Н А 7 Ы Л
 4 Ы 1 5 3 Е 8 Л В А 9 М О В 1 Т У
 И 5 М Н А 8 Ч Л Ы 4 И А Е С 2 В
 Л Е 6 Д Л Х Ъ Ф 2 С О В 6 Т К 4 М
 0 7 Л М 6 И П 5 Н Е А О В 8 Л Ы
 Д 9 Ф Ж С 7 И Г А 5 0 У Т 6 В И
 М Е Ф Й Г В 5 Ё Ж 2 И Л Н 3 8 И
 Л А Ъ 6 Н О Т Л В 1 Р С К У Й 5 Ъ
 Ц 3 У 6 Ш К Г Е 6 Н П 5 Р А 4 В Л
 Ы Д 5 Ф Ж 3 Я Э С Ъ 6 М Т 6 И Ю

Избавляемся от регрессии

«**Режем пол строки**». Читая текст, закрывайте листом бумаги половину строчки (верхнюю часть). Таким образом, вы заставите мозг догадываться о написанном и в то же время

в такой ситуации закономерно захочется увидеть следующую строку еще до того, как Вы «срежете» ее часть. Это упражнение приучит вас при чтении забегать вперед и одновременно не возвращаться к прочитанному.

«Указка». Чтобы отучиться от привычки возвращать взгляд назад к уже прочитанному, пусть ваш взгляд постоянно следует за ручкой, карандашом или пальцем, который будет все время вести вас вперед.

Подавляем артикуляцию

«Альтернативный текст». Параллельно с чтением проговариваем что-либо, не имеющее отношения к предмету внимания. Например, напеваем мотив песни («ля-ля-ля, тру-лал-ла») или произносим в уме другой текст, например, пословицы, скороговорки, или ведем счет по порядку независимо от количества прочитанных слов или строк. Главное при этом не терять концентрацию.

«Барабанная дробь». Выстукиваем пальцами по столу какой-нибудь ритм, чем сложнее он будет, тем лучше. Если заняты пальцы рук, автоматически будет хотя бы частично блокироваться речевой центр мозга.

Развиваем память. Когда родился Галилей?

В течение полутора минут запоминайте имена исторических личностей и год их рождения. Затем закройте список.

Томас Эдисон	1847
Кардинал Ришелье	1585
Мария Кюри	1867
Галилей	1564
Вольтер	1694
Николло Паганини	1782
Сара Бернар	1844
Рабиндранат Тагор	1861

Теперь все имена и даты перемешаны. Найдите правильный год рождения для каждой исторической персоны.

Кардинал Ришелье	1861
Николло Паганини	1564
Мария Кюри	1585
Галилей	1867
Томас Эдисон	1694
Сара Бернар	1782
Вольтер	1844
Рабиндранат Тагор	1847

«Нестандартное чтение». Чтение текста, повернутого от вас на 90 градусов, на 180, 45 и т.д. Пример выполнения упражнения: переворачиваем страницу вверх ногами и ставим задачу прочтения текста задом наперед (т.е. справа налево). Такая тренировка особенно полезна для детей с целью сформировать в памяти эталоны целостных букв независимо от того, как они расположены.

Развитие самоконтроля, преодоление «угадывающего» чтения, улучшение понимания смысла прочитанного, развитие кратковременной памяти

Нужно половину слова читать про себя, а вторую половину — вслух. А затем вспомнить и записать по памяти, что читал.

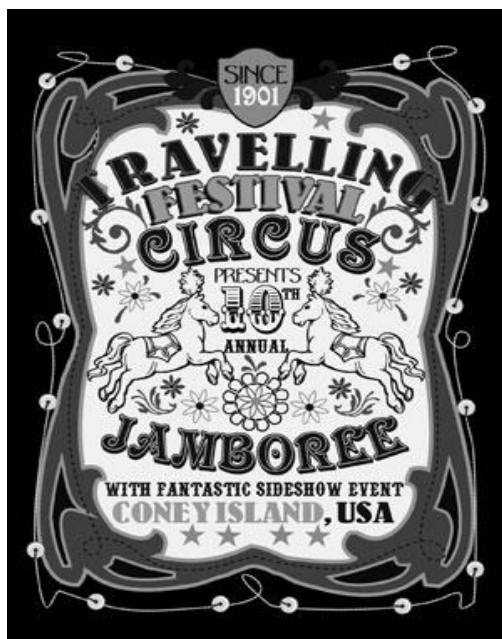
Количество слов для прочтения может быть любым. Норма воспроизведения слов по памяти: 6-8 лет - 4 слова, 9 – 12 лет 6 слов, 13-17 лет — 8 слов.

Слова для чтения.

Чтение, рыба, крыса, столяр, шоколад, диван, бегемот, транскрипция, трапеция, проекция, лекарство, бумага.

Что на афише?

Внимательно рассматривайте афишу в течение минуты.



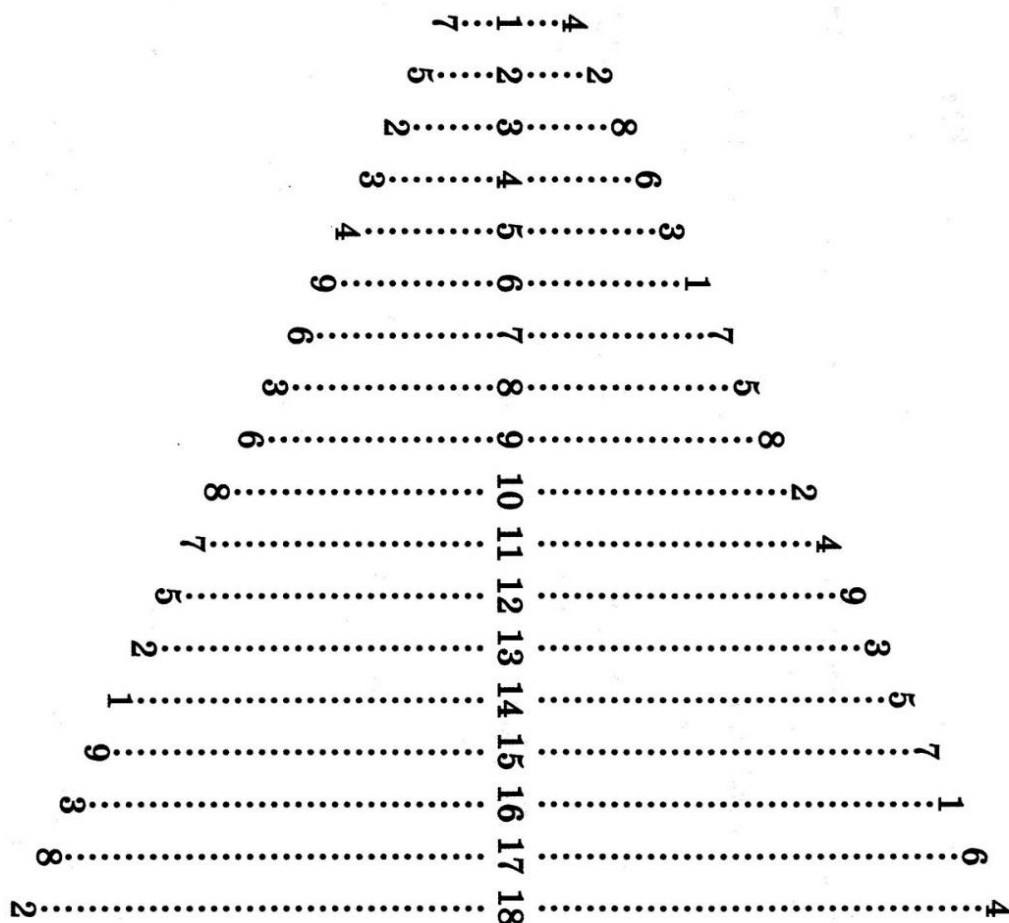
Теперь, не подглядывая, ответьте на вопросы.

1. Сколько лошадей изображено на афише?
2. Речь идет о США или Великобритании?
3. Что анонсирует эта афиша — кинофестиваль или цирк?
4. Сколько звездочек находится в самой нижней части афиши?

Развитие периферического зрения, расширение рабочего визуального пространства

Это упражнение важно для правильного и быстрого чтения.

Смотри на цифру в середине и боковым зрением назови цифры по линии слева-направо.

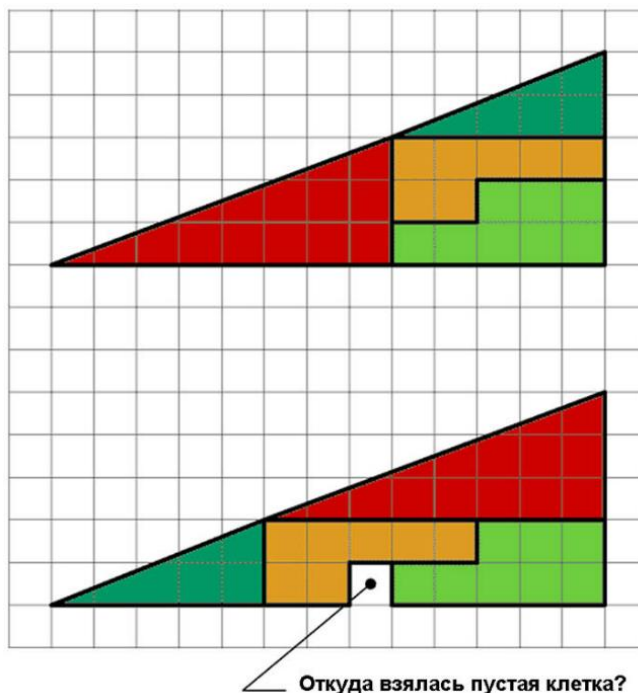


Развитие скорости мышления

Регулярное решение логических задач развивает умение отделять главное от второстепенного, вырабатывает навык «включения слепоты» в отношении избыточной информации и «мгновенного» восприятия важных мыслей. Достигается это, в первую очередь, благодаря регулярным упражнениям в скорости восприятия условий задачи и понимания сути задаваемого вопроса. Осознанный анализ структуры задач развивает навык дробления заданий на условия и группы условий, выделение одного или нескольких вопросов, осознание оптимального порядка решения подзадач, поиск вариантов решения.

Абстрактное мышление

Сверху имеем треугольник, который состоит из нескольких частей. На нижнем рисунке те же фигуры, но перевернутые. Откуда взялась пустая клетка?



Развитие мышления и речи

Найди в каждой строчке лишнее слово и объясни свой выбор.

Например: Канарейка, воробей, зяблик, синица {канарейка — домашняя птица}.

Роза, ландыш, тюльпан, гладиолус {ландыш не садовый цветок}.

Корова, лошадь, лось, коза

Мышь, крыса, куница, хомяк

Пихта, сосна, кедр, каштан

Вишня, облепиха, крыжовник, клён

Апельсин, лимон, мандарин, нектарин

Саксофон, труба, гитара, флейта

Подосиновик, рыжик, мухомор, шампиньон

Воробей, скворец, ворона, голубь

Париж, Вашингтон, Москва, Барселона

Миксер, утюг, тостер, кофеварка

Ока, Волга, Амазонка, Енисей

Логико-грамматические задачи

Логическое мышления, понимание сложных грамматических конструкций

Реши задачи. Например: 1. Термометр показывает 10 градусов тепла. Сколько градусов показывают два таких термометра? (10 градусов тепла.)

2. Мама купила четыре воздушных шарика, зелёного и красного цвета. Зелёных было больше, чем красных. Сколько шариков каждого цвета купила мама? (Три зелёных, один красный.)

3. Дети сидели на лавочке. В каком порядке они сидели, если известно, что Маша сидела справа от Серёжи, а Серёжа, справа от Иры?
4. Катя и Наташа одинакового роста. Катя выше Оли, а Таня выше Наташи. Кто выше, Оля или Таня?
5. Верёвку разрезали в шести местах. Сколько частей получилось?
6. Когда гусь стоит на одной ноге, он весит 3 кг. Сколько будет весить гусь, если он встанет на две ноги? (3 кг.)
7. Дима тратит на дорогу от дома до школы 10 минут. Сколько времени он потратит, если пойдёт вдвоём с сестрой?

«Найди цифры». Развитие объема, концентрации и распределения внимания, пространственного мышления, закрепление графического образа цифр. Развитие периферического зрения.

Поиск цифр осуществляется в соответствии с умениями и знаниями ребенка. Кто знает счет от 1 до 20 – работает в этом диапазоне. Знающим счет до 99, можно найти все цифры сразу. Упражнение при высокой утомляемости можно выполнять в несколько подходов необязательно находить все знаки сразу.

