

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«КАК НАУЧИТЬСЯ ДУМАТЬ БЫСТРЕЕ  
И ЗАПОМИНАТЬ ЛУЧШЕ»**

Бухлина Юлия Андреевна,  
педагог-психолог, школа № 88

# Примерная структура занятий

1. Упражнения на развитие произвольного слухового или зрительного внимания.
2. Дыхательно-координационное упражнение.
3. Упражнения, улучшающие состояние тонкой моторики и совершенствующие графические навыки.
4. Упражнения, формирующие различные виды мыслительных операций.
5. Упражнения для профилактики нарушения зрения.

# Условия проведения занятия

- **Материалы:** тетрадь в клетку, блокнот для записи слов, два простых карандаша, набор цветных карандашей, две ручки.
- **Продолжительность** занятия не более 20-25 минут. 1 занятие в неделю. Эффективнее: 2-3 занятия в неделю, но нет возможности.
- Количество детей не более 6 человек. У меня от 1 до 3 человек. Не хватает места.

# Занятие 1.

**Цель занятия:** развитие слухового внимания и памяти, развитие координации движений и профилактика нарушения зрения.

**Ход занятия.**

1. УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ СЛУХОВОЙ ПАМЯТИ.

**Инструкция:** Сейчас я прочитаю вам слова, постарайтесь запомнить их:

**книга, луна, звон, мед, вода, окно, лед, день, гром, брат.**

Теперь достаньте блокноты и запишите те слова, которые вы запомнили. Закройте блокноты и отложите их в сторону. Переходим к следующему упражнению

## 2. ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ».

**Инструкция:** Встаньте прямо. Руки опущены вдоль тела. Делаем глубокий вдох. Во время вдоха прямые руки медленно поднимаем до уровня груди ладонями вперед. Задерживаем дыхание. Направьте внимание в центр ладоней, представьте, что там «горячая монетка». Представили? Теперь медленно выдыхаем. Выдыхая, чертим обеими руками одновременно в воздухе перед собой два круга. Опустили руки. Попробуйте задержать дыхание на выдохе, насколько это возможно. Повторите упражнение сначала, но на выдохе перед собой рисуйте треугольники. Снова выполните это упражнение, но рисуйте перед собой на выдохе два квадрата.

### 3. УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И ГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.

**Инструкция:** Откройте тетрадь, возьмите в каждую руку по карандашу. Нарисуйте два круга одновременно, один правой, другой левой рукой. После того, как вы нарисовали два круга, точно так же нарисуйте два квадрата, затем два треугольника.

#### 4. УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ДОЛГОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ.

**Инструкция:** Постарайтесь вспомнить те слова, которые были зачитаны в начале занятия. Запишите в тетрадь все слова, которые вспомните. Записали? Теперь откройте блокнот и сравните то, что вы написали сейчас в тетрадь, с вашими записями в блокноте.

## 5. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ.

***Инструкция:*** «Нарисуйте» глазами 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против, предварительно зафиксировав подбородок ладонями.



Литература.

С. Коноваленко «Как научиться думать быстрее и запоминать лучше».

М. «ЭКСМО», 2002 г.

Если надо – позвони,

Или просто подойди.

Флешку ты свою подай,

и всё нужное скачай.