

Упражнения на развитие визуальной и слуховой памяти

1. Выдохнуть, открыть глаза.

Вдохнуть закрыть глаза.

Продолжать, выдыхая при свете,

Вдыхая в темноте. Пусть ваши

глаза полностью расслабятся,

когда они закрыты. Открыть

глаза и поморгать.

Каждый раз, открывая глаза,

отмечайте то, что видите.

Отмечайте все изгибы и формы

линии и углы. Сначала только

темное, затем только светлое.

2. Закройте глаза и вообразите,

Что на них светит солнце.

Поморгайте глазами так,

Как будто ловите солнечный

свет. Возьмите солнечный луч

и посмотрите на него с закрытыми

глазами, наслаждаясь переливами

цветов. Теперь представьте

темноту и расслабьтесь.

3. Сядьте удобно, ноги врозь, колени расслабьте. Обнимите руками голову, касаясь правой рукой левого уха и наоборот. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и положите голову на руки. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело-это опора.

4. Кончики выпрямленных вместе пальцев правой руки подведите к основанию мизинца левой руки с слегка сжатым кулаком. В следующий миг сожмите наоборот, пальцы правой руки, растяните пальцы левой руки и подведите кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делать через рот при каждой смене рук.

5. Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторить это 5 раз.. При нажатии сделать выдох, а при ослаблении усилия- вдох. Упражнение делать Спокойно, не торопясь. Потом сделать То же самое для правой руки.

6. Взять буквы, вылепленные из
Пластилина, вырезанные из дерева и т.п.
Необходимо ощупать букву, назвать ее
И записать. На начальном этапе тренировки
Можно самому вылепить из пластилина
Буквы. В дальнейшем следует перейти
к запоминанию последовательности из
3-4 букв на основе их осязания.
Последующий этап тренировки –
Буквы промахиваются в воздухе
двумя руками в зеркальном отражении.

7. Сложить большой и указательный пальцы
Кончиками вместе, с усилием прижимая
Их друг к другу, сгибая их в наружную
Сторону. То же упражнение сделать
Для большого и среднего, большого
И безымянного, большого и мизинца
(для каждой руки 20 раз). Затем
Кончиком большого пальца сильно
Надавить на основание каждого пальца
с наружной и внутренней стороны.

8. Одновременно двумя руками промашите
В воздухе в зеркальном отражении
(запишите на листе бумаги) информацию,
Которую необходимо запомнить (буквы,
Таблица умножения, формулы, иностранные
слова и т.п.)