

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ ЭЙДЕТИКИ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СБОРНИК МАСТЕР-КЛАССОВ

2020г.

Сборник мастер-классов
«Использование приёмов эйдетики
в интеллектуальном развитии детей дошкольного возраста»

Рецензент: Матюгин Игорь Юрьевич - доктор педагогических наук,
основатель "Школы эйдетики" в г. Москве.

Автор – составитель: Морозова Елена Александровна, воспитатель
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №2» городского округа город Стерлитамак Республика
Башкортостан.

В данном сборнике представлены мастер-классы на основе современного метода развития образной памяти эйдетики. В своей работе автор-составитель опирается на работы отечественных и зарубежных педагогов, психологов, в частности доктора педагогических наук, автора многих научных трудов, публикаций и серий книг, которые раскрывают основные принципы эйдетики и ее методы И.Ю. Матюгина. Мероприятия данного пособия составлены таким образом, чтобы все участники имели возможность применить полученные знания на практике.

Данный педагогический опыт может быть рекомендован для дальнейшего использования педагогами дошкольных образовательных организаций.

Рецензия
на сборник мастер-классов
«Использование приёмов эйдетики
в интеллектуальном развитии дошкольников»
автора- составителя Морозовой Е.А.,
воспитателя высшей квалификационной категории
МАДОУ «Детский сад № 2» г. Стерлитамак, РБ

Сборник мастер-классов автора-составителя Елены Александровны Морозовой посвящен определению и раскрытию основных методов и приёмов авторской методики Эйдетики и использование её в работе с детьми дошкольного возраста.

Актуальность данного сборника не вызывает сомнения, поскольку вопросы интеллектуального развития и познавательной активности дошкольников является одной из важных и трудных задач, стоящих перед педагогами дошкольного образования.

В своей работе автор-составитель опирается на работы отечественных и зарубежных педагогов, психологов, в частности доктора педагогических наук, автора многих научных трудов, публикаций и серий книг, которые раскрывают основные принципы эйдетики и ее методы И.Ю. Матюгина.

Елена Александровна на конкретных примерах доказывает практическую эффективность, значимость и успешность применения данной методики в работе с детьми дошкольного возраста. Представленные мастер-классы имеют чёткую структуру, что позволяет участникам проявить свою информированность и заинтересованность в данной теме. Разнообразны способы подачи материала, для каждого мастер-класса разработана отдельная наглядная презентация.

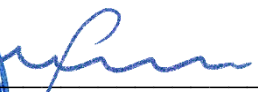
В данном сборнике представлены современные образовательные технологии (технология развивающего обучения, проблемного, здоровьесберегающие, коллективное обучение, интерактивное обучение). Мероприятия данного пособия составлены таким образом, чтобы все участники имели возможность применить полученные знания на практике.

Сборник мастер-классов «Использование приёмов эйдетики в интеллектуальном развитии дошкольников» автора- составителя Морозовой Е.А. соответствует всем требованиям, предъявляемым к работам такого рода. Данный педагогический опыт может быть рекомендован для дальнейшего использования педагогами дошкольных образовательных организаций.

Доктор педагогических наук, основатель "Школы эйдетики" в г. Москве,

Матюгин Игорь Юрьевич




подпись

Содержание

Рецензия	3стр.
Пояснительная записка	4стр.
Мастер – класс №1	
«Использование приёмов эйдетики в интеллектуальном развитии дошкольников»	8стр.
Мастер-класс №2	
«Секреты запоминания цифр с использованием приёмов Эйдетики»	14стр.
Мастер класс № 3	
«Метод Цицерона или метод мнемоник»	26стр.
Мастер-класс №4	
«Графические картинки–загадки- друдлы»	36стр.
Мастер-класс №5	
«Эйдетика. Развитие образно-ассоциативного мышления».....	40стр.
Список используемой литературы.....	48стр.
<i>Приложение</i>	
Диск с презентациями к мастер-классам	

Пояснительная записка

Эйдетика (от греч. слова “эйдос” - образ) — это методика обучения, которая развивает способность мыслить образами, учит методам запоминания информации, способствует развитию воображения.

Термины «эйдетизм» и «эйдетика» были введены в науку сербским ученым Виктором Урбанчиком в 1907 году. Дальнейшее развитие и оформление в качестве методики эйдетика получила в 1920-х годах как результат исследований немецкого ученого Эрика Йенша и его единомышленников.

В России изучением и практическим использованием эйдетики занимались отечественные ученые-психологи — П.П. Блонский, Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, но затем в силу ряда обстоятельств эйдетические исследования в нашей стране были заморожены вплоть до современности.

На сегодняшний день эйдетика снова стала объектом для глубокого исследования, и приобрела практическую значимость. Система эйдетики позволяет не только активно запоминать и воспроизводить увиденные образы, но и является одним из ведущих условий для развития неординарного мышления и познавательной активности человека.

Основателем школы эйдетики в России является Игорь Матюгин – доктор педагогических наук, автор многих научных трудов, публикаций и серий книг, которые раскрывают основные принципы эйдетики и ее методы, которых насчитывается около 20. Школа эйдетики актуальна в России и далеко за ее границами.

Лев Семёнович Выготский утверждая, что «память дошкольника, несмотря на ее видимое внешнее несовершенство в действительности становится ведущей функцией, занимает центральное место» [1]. Поэтому ничто не может помешать естественному процессу становления памяти, заложенного природой человечества.

Следуя в педагогической практике основам возрастной психологии, как науки, с память – своеобразный путеводитель по нашей жизни, обладающий великолепными свойствами: запоминать, хранить, воспроизводить эмоции, яркие события, впечатления, узнавать, а может и забывать образы, не всегда, приносящие позитив, но все же дающая бесценный опыт бытия каждому из нас, познать который возможно, образно, «путешествуя в себя», через игру, где память, внимание, речь, мышление, воображение являются основными ключами к разгадкам человеческих возможностей.

Как часто можно услышать: «Мой ребенок — умный, но ему трудно учиться, потому что он не внимательный и плохо запоминает...» И зачастую это действительно так. Не умея быстро сконцентрировать свое внимание, запомнить нужное и отсеять второстепенное, ребенок просто «дрейфует» в безбрежном информационном море. А ведь в дальнейшем в школе, институте, на работе ребенка ждет огромный объем информации, необходимый для запоминания. Неужели единственным способом ее освоения станет зубрежка? Было бы совсем немудро требовать от ребенка того, чего он пока не способен сделать в силу своих возрастных особенностей. И было бы очень правильно развивать в нем те возможности и способности, на которые уже давно пришла пора обратить внимание. Отечественные и зарубежные педагоги, психологи все чаще высказывают мысль, что способности людей, которых мы называем талантами, гениями – не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление каждого, начать использовать, наконец, колоссальный кредит, отпущенный нам природой. Очевидно, чтобы справиться с такой задачей, первым делом нужна хорошая память, так как именно она, по мнению Джеймса Рассела, является «аккумулятором человеческого гения» [3].

То, что память и внимание детей необходимо развивать, не требует доказательств. Ещё Цицерон сказал: «Память слабеет, если ее не упражняешь». Но как это делать? Поможет - комплекс упражнений способствующей эффективной и успешной тренировке памяти –

эйдетика. Уникальный полезный совет Эйдетики: «Все что хочешь запомнить-представляй! Знай, что все, что ты увидел. услышал, почувствовал, уже запомнилось, а припомнится легко лишь то, что представил!

В переводе с греческого «эйдос» означает «образ». Эйдетика — это методика обучения, которая развивает способность мыслить образами, учит методам запоминания информации, способствует развитию воображения или творческое «Эйдетика-память без границ!»

Исследования учёных (М.В.Осори́на) [4] подтвердили, что задатки эйдетизма заложены с детства в каждом, только вот в процессе развития они приглушаются. Стоит нам только поддержать то, что дано ребёнку природой, и мы получим успешные результаты.

Методы эйдетики построены на простых принципах:

- Воображение
- Положительные эмоции
- Мобильность и доступность игрового материала.
- Разделение информации, в соответствии с особенностями каждого ребенка.

Каждая игра – это комплекс задач, которые ребенок выполняет с помощью картинок, игрушек, карточек, кубиков.

Задачи даются ребенку в разных формах: в виде моделей, схем, рисунках и инструкций.

Игры следует повторять, ведь это – необходимое условие развивающего эффекта.

«Эйдетика» предлагает строить работу с детьми на основе различных ассоциаций:

- свободных ассоциаций, связанных с предметными образами;
- цветовых ассоциаций;
- ассоциаций, связанных с геометрическими формами;

- тактильных ассоциаций;
- предметных ассоциаций;
- звуковых ассоциаций;
- вкусовых ассоциаций;
- обонятельных ассоциаций;
- графических ассоциаций;

Главный вопрос во время тренировки ассоциативного мышления звучит так: «О чем ты подумал?»

Эйдетика предлагает простые и интересные упражнения, которые эффективны и не дают скучать даже самым непоседливым детям. Самое простое упражнение для ребенка — составить из слов - крючков рассказ, в котором слова следуют друг за другом. Эффективен метод ассоциативного рисунка, который применяется в заучивании стихотворений. Особый интерес вызывают у детей картинки –друдлы, разгадывая рисунок которых, дети проявляют необыкновенную фантазию и воображение!

Память нужно тренировать - тормошить и подбадривать. Она того заслуживает.

Мастер – класс №1

«Использование приёмов эйдетики в интеллектуальном развитии дошкольников»

Задачи:

- Дать педагогам представление о том, что такое эйдетика.
- Познакомить с вариантами игр и упражнений, основанных на методе эйдетики.

Использовать презентацию №1.

Ход:

Всем присутствующим раздаются мешочки с разными наполнителями.

Доброе время суток. Уважаемые коллеги, вам раздали мешочки, пока мы с вами будем общаться, можете их помять, понюхать, погладить....

Начать свой мастер-класс я хочу, предложив Вам внимательно рассматривать афишу в течение нескольких секунд.

Теперь, афиша исчезает, ответьте на вопросы.

1. Кто изображён на афише?
2. Какое название носит цирк?
3. Сколько цветков изображено на афиши? Какого цвета?

Таким образом, чтобы ответить на вопросы вы вспоминали что, было изображено на афише.

А что такое память? Память всегда нужна человеку. Вырастая, мы вспоминаем свое детство, отвечаем на вопросы, стараемся запомнить, передать другим впечатления об увиденном. Понятно, что сейчас можно пользоваться различными гаджетами, запоминающими информацию. Получается, что человек запоминает не саму информацию, а то, откуда и как получить ее. А хорошо ли это?

И вот здесь нам на помощь приходит эйдетика.

Термин «эйдетика» был введен сербским ученым Виктором Урбанчиком. Дальнейшим ее развитием занимались учёные и психологи Эрик Йенша, П.П. Блонский, Л. С. Выготский и А. Р. Лурия. Сегодня в России работает первая

школа эйдетики для детей и взрослых. Ее основатель – Матюгин Игорь Юрьевич.

Исследования учёных (М.В.Осори́на) подтвердили, что задатки эйдети́зма заложены с детства в каждом, только вот в процессе развития они приглушаются. Стоит нам только поддержать то, что дано ребёнку природой, и мы получим успешные результаты.

Методы эйдетики построены на простых принципах: радостная атмосфера, мобильность и доступность материала, соответствии с особенностями каждого ребенка.

Каждая игра – это комплекс задач, которые ребенок выполняет с помощью картинок, игрушек, карточек, кубиков.

Задачи даются ребенку в разных формах: в виде моделей, схем, рисунках и инструкций. Большинство игр позволяют составлять новые варианты заданий.

Игры следует повторять, ведь это – необходимое условие развивающего эффекта.

«Эйдетика» предлагает строить работу с детьми на основе различных ассоциаций, которые Вы видите на слайде.

Нами был разработан увлекательный ларец под названием «КоробУмка», который состоит из перегородок, ячеек, где содержаться игры и упражнения. На оформление данного пособия повлияло высказывание полководца Суворова, который говорил: «Память есть кладовая ума, а в этой кладовой много перегородок, и потому надобно всё укладывать куда следует». Содержание короба меняется в зависимости от темы, образовательной области и интересов детей.

И сейчас я предлагаю поиграть в некоторые игры из «Короба Умка».

1 задание

-Я предлагаю всем посмотреть вокруг себя и найти что в зале тонкое и легкое.

Итак, Вы нашли, что в зале тонкое и лёгкое? *(ответы)* Спасибо.

Усложняем задание (*педагог берёт из коробки предметы: монету, ленточку держит ее в руке, задает вопросы*)

- Круглое и железное. О чем вы подумали?

-Длинная, гибкая. О чём вы подумали?

-Добавляем еще признак – длинная, гибка, цветная. О чём вы подумали?

-Этот приём называется «предметные ассоциации», который предусматривает установление связей предметов или между собой, или с их признаками.

Ведущий: таким образом задания, были развёрнуты вокруг одного стихотворения, а посмотрите какие разные ответы. Данные приёмы учат запоминать и воспроизводить информацию на основе своих зрительных образов.

2 задание

-Я предлагаю вам игру-хитрилку. Хочу проверить вашу внимательность. Внимательно посмотрите на слова на слайде.

-Итак, убираем слайд. Назовите, какие слова были изображены на слайде.

-Не расстраивайтесь, если не можете вспомнить все. Запоминая слова, следуйте определенному порядку. Произносите их названия вслух. Сначала запомните одну группу из пяти предметов, и составить рассказ. Представив его как мультик на экране. Потом добавьте еще одну и так далее.

Давайте составим рассказ о первом ряду слов: *утро, корова, забор, ландыш, буря.*

У каждого человека получается свой интересный рассказ. Но сейчас вас ждёт сюрприз. Я зачитаю десять слов, среди которых будут пять вам уже знакомых и пять лишних. Когда услышите знакомое слово - поднимите руку, а если не знакомое топните.

утро

книга

корова

забор

солнце

кино

ландыш

ветер

буря

-Вы все хорошо справились.Спасибо!

-Предлагаю еще вариант как можно запомнить слова. Сейчас они все появятся на экране. В течении одной минуты постарайтесь на каждое слово нарисовать пиктограмму.

Дается 1-2 минуты.

-Вы зарисовали пиктограммы. Убираем слова. Давайте еще раз на основе ваших рисунков вспомним все слова.

-Спасибо. Уже слов запомнилось больше. Детям вместо слов предлагаются картинки с изображением предметов и объектов.

3 задание

Следующее упражнение — это картинки– загадки. На экране будет показаны друдлы. Ваша задача назвать на что они похожи, какие ассоциации они у вас вызывают.

Детям предлагаются такие картинки для установления ассоциаций с темой, дальнейшей её воспроизведением, а также их можно дорисовывать, создавая свои образы.

Друдлы обладают удивительной способностью. Они заставляют мозг перерабатывать массу информации, чтобы соотнести образ с тем, который человек видит на картинке. Этот приём называется графические ассоциации.

4 задание

Я думаю вы со мной согласитесь, что в силу своей профессии нам часто приходится выступить с докладом, сделать отчёт. Но не всегда мы способны воспроизвести текст по памяти. Также и дети затрудняются в пересказе рассказов, заучивании стихов. И здесь на помощь приходит приём «мнемокомнаты» или как по другому его называют метод Цицерона.

Расхаживая по комнате, этот великий оратор главные мысли своего выступления привязывал к предметам, которые попадались на глаза. Чтобы воспроизвести необходимые данные, достаточно вспомнить образы предметов в комнате.

Кто из вас может сейчас быстро назвать «7 чудес Башкортостана»?

Предлагаю при помощи комнаты «Детский сад» запомнить «7 чудес Башкортостана».

Инструкция:

Перед вами комната, а в ней 10 предметов.

Предлагаем вам ассоциировать 7 чудес с предметами комнаты.

Для удобства они пронумерованы и предметы даже похожи на цифры.

При привязывании значков к предметам старайтесь соблюдать такой порядок, идти взглядом в одном направлении: слева направо или сверху вниз. Это поможет не сбиться в последовательности при вспоминании.

Увидите, как в дальнейшем это поможет припоминанию.

Метод Цицерона даёт возможность добавлять в образовательную деятельность игру, оригинальность, юмор, которые гарантируют лёгкое усвоение и запоминание нового материала. В продолжении данного метода Матюгиным И.Ю. предлагается ручка-запоминайка [5]. Как пользоваться ручкой? Точно так же, как и комнатой. На ручке изображены предметы этой комнаты. Она всегда будет перед глазами. У вас под рукой будет удобная, эффективная и главное легальная шпаргалка.

На основе ручки-запоминайки, в группе дошкольного учреждения появился карандаш – запоминай-ка.

В самом начале вам были даны мешочки. Я думаю, что у каждого из вас в процессе тактильного ощущения содержания мешочков, всплывали образы, приятные впечатления. Может это берег моря, сладкий сон, тёплый вечер. В грустные минуты возьмите этот мешочек в руки и представьте свои приятные впечатления.

Система эйдетики — это открытия каждый день, это игра, благодаря которой ребенок быстро и легко запоминает слова, числа, стихи, а позже - даты, сложные определения, иностранные языки. Важно постоянно возвращаться к этой игре - обращать внимание на предметы и объекты, на что они похожи.

Мастер-класс я хочу завершить словами известного английского физиолога Грея Уолтера: «Память - это не брошенная на стол монета, а горящая свеча» [2].

Берегите свою память, пусть она «горит» как можно дольше!»

Спасибо!

Мастер-класс №2

«Секреты запоминания цифр с использованием приёмов Эйдетики»

Задачи: Познакомить с приёмами запоминания цифр на основе метода эйдетики.

Использовать презентацию №2.

Ход:

Поразительная сила образов (Эйдосов) была известна человечеству с древнейших времен. Развивая воображение, делая работу мозга более пластичной, можно научиться легко припоминать, быстрее и полнее восстанавливаться после напряженной умственной работы, обрести новую уверенность в своих силах.

Мы знаем, что память подразделяют на следующие виды:

- двигательная память;
- эмоциональная память;
- образная память;
- словесно-логическая память.

Двигательная память

Такая память в психологии основывается на усвоении, сохранении и последующем воспроизведении разнообразных движений. Такая память позволяет сформировать навыки в практической и трудовой сфере деятельности, в том числе навыки ходьбы, письма и др. Двигательная память развивается с раннего возраста. Дети быстрее усваивают именно движения и могут их воспроизвести на рефлексном уровне. Позднее, это становится осознанной деятельностью, реализуемой за счет мыслительных процессов, волевых качеств.

Эмоциональная память

Такая память в психологии представляет собой усвоение и воспроизведение чувств и эмоций. Эмоциональная память особенно важна во

всех сферах деятельности человека. Те чувства, которые переживает человек, сохраняются в памяти в виде особых сигналов. Память воспроизводит чувства, которые в сильной степени отличаются от первоначально усвоенных. Причем, отклонение может быть сделано, как в сильную, так и в слабую сторону. Например, на горе сменяется печалью, а восторг спокойствием. Эмоциональная память развивается в полугодовалом возрасте. при этом, ее первые проявления будут значительно разниться с проявлениями эмоциональной памяти в дальнейшем.

Словесно-логическая память

Такая память в психологии выражается в запоминании и воспроизведении мыслей человека. Так, человек может отразить словесно содержание прочитанной книги. Специфика этого вида памяти состоит в том, что мысли могут существовать только во взаимодействии с речью. Это объясняет название данной памяти.

Образная память

Такая память в психологии представляет собой воспроизведение воспринятого в виде представлений. С ней связаны картины природы и жизни, звуки, запахи, вкусы и др. Для этого вида памяти присуще те особенности, которые делают представления блеклыми, невыразительными, фрагментарными и нестабильными.

В разные годы, ученые направлены трудились над изучением вопросов развития мозговых способностей: разработали методы тренировки памяти. Наиболее эффективной из них, стала авторская методика развития памяти и внимания Матюгина Игоря Юрьевича - эйдетика. Эйдетика — это методика обучения, которая помогает развить образное и ассоциативное мышление, учит техникам легкого запоминания информации, и развивает воображение.

Как же тренировать нашу память, чтобы она не ослабла? Поэтому сегодня мы рассмотрим несколько приёмов на основе запоминания цифр. Для начала давайте проведём тест на наличие у нас воображения и образной памяти.

1 задание

Тест на воображение и образную память

Закройте глаза. Вытяните две руки вперед. Представьте, что к правой руке привязана гирия, а к левой руке воздушный шарик. Правую руку тянет вниз под тяжестью гири, гирия очень тяжёлая, а левая рука поднимается вверх. Воздушный шарик тянет ее вверх.

А теперь, коллеги, откройте глаза и посмотрите на свои руки. У многих они разошлись, у вас хорошо развито воображение. Но не стоит забывать, что есть такой момент сопротивления, когда наш логический разум берет вверх и не даёт воображению набрать полную силу.

Мы часто сталкиваемся с текстами, в них есть цифры и нам их нужно запоминать. У взрослых память избирательная, кто-то легче лица запоминает, другие – имена, слова и т.д.


















При запоминании цифр используется несколько приёмов.

Метод графических ассоциаций.

Самый древний способ запоминания цифр – это метод графических ассоциаций.

Одновременно, он и самый простой. Все что надо сделать – в цифре угадать предмет или животное, похожие по форме. Например, единица похожа на гвоздь, карандаш... Эти ассоциации можно придумать и запомнить заранее, а можно по ходу придумывать, импровизировать. Мы предлагаем брать сразу несколько тем. Например, можно взять три темы: животные, человек, предметы. И получается строгий, четкий выбор – по три ассоциации к каждой цифре. Хороший выбор – бери любую ассоциацию и запоминай. Можно придумать, но на это нужно время и усилия.

Варианты ассоциаций к цифрам			
Цифры	Предметы	Человек	Животные
1	Гвоздь	Ресница	Комар / Аист
2	Вешалка	Контур Голова-Плечо	Лебедь
3	Море	Усы	Верблюд
4	Стул	Челюсть	Жираф
5	Звезда	Пальцы	Заяц
6	Мешок	Нос	Улитка
7	Коса	Брови	Попугай
8	Песочные часы	Глаза	Змея
9	Крючок	Ухо	Обезьяна
0	Мяч	Рот	Колобок

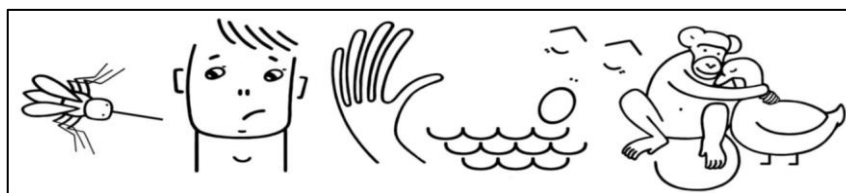
Цифры	Предметы	Человек	Животные
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
0			

2 задание

Упражнение «Запомнить цифры 14 53 07 92»

Предлагаю, используя эту таблицу запомнить цифры, например, 14 53 07 92

В данном случае нам важна последовательность этих чисел. К единице подбираем комара, который нацелился укусить человека в щеку, это будет четвёрка. Пятёрка – он смахивает комара рукой. Три – это море крови, комар успел укусить. Ноль- человек закричал от боли, семь – брови поднялись домиком от неожиданности, девять – закрутился как обезьянка. Ну и Двойка – подустал крутиться и кричать и притих, как наш лебедь.



Теперь закроем этот сюжет рукой и попробуйте вспомнить этот ряд чисел. Естественно в том же порядке.

Это приём называют «Без возраста» Его легко усваивают дети 5 – 6 лет. Особенно это помогает дошкольникам при выпуске из детского сада, когда в некоторых школах они проходят собеседование или своего рода тестирование. Дети без проблем могут назвать свой адрес, телефон мамы, папы и т.д.

Герой рассказа Карла Чапека, известного чешского писателя XX века, запомнил номер машины, которая сбила человека.

«Повержен в пыль надломленный тюльпан.

Умолкла страсть. Безмолвие... Забвенье.

О шея лебедя!

О грудь!

О барабан и эти палочки – трагедии знаменье!»

Давайте попытаемся узнать из этих строчек машины.

Как видим, цифры номера машины закодированы в образах: шея лебедя – 2, грудь – 3, барабан и палочки -5. Номер машины 235.

3 задание.

Самостоятельное запоминание цифр

Теперь предлагаю самостоятельно запомнить следующие цифры, следуя предыдущему алгоритму. Вы можете это сделать в уме. Но думаю, в первый раз всё-таки нужно помочь себе и графически зарисовать сюжет запоминания. Например, 42 56 78 03 еще раз напоминаю, что 4- это может быть и человек, и предмет, и животное. Вы можете отталкиваться от первого образа и придумать сюжет. Кто готов, может продемонстрировать свой сюжет.

Цифробуквенный код (ЦБК)

Как не странно, в наши дни нагрузка на память растет. Кто учился в музыкальной школе, знает, какой колоссальный объем произведений надо прослушать, узнавать, и постоянно пополнять в течение музыкальной карьеры. Уже точно установлено, что в некоторых отраслях знания успевают

устаревать через 15-20 лет. А это значит, что учиться придется бесконечно, и нагрузка на память и мышление будет только возрастать.

Да и сейчас попадаешь в такие ситуации, когда надо проявить способности к быстрому запоминанию: попал в аварию, машина скрывается с места происшествия, надо быстро запомнить ее номер, записать не успеешь. Стоишь в очереди к банкомату, у тебя две или три карточки – и некогда искать, где же записаны пин - коды, желательно вспомнить побыстрее, и точно, люди за спиной ждут. Или спросонья, в поезде, при пересечении границы надо вспомнить и записать в миграционный лист номер и серию паспорта.

В этих случаях вам верным помощником будет ЦБК!

Этот метод популярен во всем мире. Мыслители 400 лет тому назад придумал и предложил его к использованию, возможно, это были монахи, элитарные люди в образовании, имеющие доступ к книгам, или студенты, которые были всегда перегружены информацией, растущей с каждым веком в геометрической прогрессии. С тех пор метод менялся и совершенствовался.

Использование ЦБК приписывается историками и Лейбницу, который помогал Петру I создавать Российскую Академию Наук.

Лейбниц Готфрид Вильгельм (1646—1716) — великий немецкий философ, основавший свою философию на каббале. Интересы Лейбница были многогранны: помимо философии, он оставил серьезный след в логике, математике и физике (так, например, он независимо от Ньютона разработал дифференциальное и интегральное исчисление), занимался также юриспруденцией, историей, медициной и языкознанием. Являясь членом Лондонского Королевского Общества, Парижской Академии Наук и Академии естествознания в Риме, он в 1700 г. стал основателем и первым президентом Берлинской Академии Наук

Суть метода: надо перекодировать цифры в согласные буквы

Берем только 10 согласных и простой принцип перекодировки. А слова помнить не надо, они подбирается по ходу дела.

Вот базовый вариант:

1. Согласная буква берется из названия самой цифры. От 0 до 3 включительно берем последнюю согласную в названии

1- один

2- два

3- три

Если позабудется, то легко восстановить: произносите слово и выделяете последнюю согласную.

2. Дальше еще легче. С 4-х – берем первую согласную. Почему? – Чтобы не повторялись. В 3-ке и 4-ке последние согласные «Р», т.е. повторяются. Поэтому с 4-х берем первую согласную.

4-Четыре

5-Пять

6-Шесть

7 –Семь

А что с 8-кой? Буквы «В» и «С» в слове «восемь» уже используются, (в 2-ке и 7-ке), поэтому берем ту букву, которая свободна, это «М».

8-восеМь, усиливая образ, можно представить восемь как две перевернутые буквы М

9- Девять

4 задание.

Давайте попробуем перекодировать номера машин, буквы в этих номерах мы опустим и оставим только цифры.

Перекодируем: 957 9-Д, 5 – П, 7 – С. Из букв составляем слова: «Дорожно Патрульная Служба».

136 : НРШ, «НаРуШитель».

143 : НЧР, «НаЧальник Рулит»; «НаЧеРта мне эта машина?»

150 : НПЛ, «НеПЛохая машина!»

Как видите, мы к согласным буквам добавляем гласные и получаем слова.

В этом ключевом слове может быть закодировано три цифры, две или одна.

Например, возьмем номер паспорта: № 396721

Получается фраза: Зачем Раку Свистеть Утром На Горе?

Другие авторы рекомендуют поступать более «экономно», разбивать число по две цифры и уже к двум цифрам подбирать слово. А можно одна цифра, три, две: 3 967 21 Редкое ДуШиСтое ВиНо.

5 задание

Диктант. Я называю слова, а вы попробуйте перекодировать их в цифры: дядя, дом, дочь.

Запоминание цифр методом трансформации.

Данный метод предназначен для запоминания тогда, когда к цифрам есть какая-то предметная привязка, например, надо купить 15 яблок, т.е. в текстах цифры всегда принадлежат к каким-нибудь предметам. В этом случае предметы трансформируются в цифры.

Получилось, прямо как в теории решения изобретательских задач (ТРИЗ): «Что мешает, то помогает».

Возьмем, например, яблоко. Оно напоминает цифру ноль или один. А нам надо так его трансформировать, чтобы яблоко напоминало любую цифру. Вот как мы это представили:

0 – форма яблока;

1- Хвостик яблока; 2 – червяк; 3 – огрызок; 4 – дольки; 5 – надкусанное яблоко; 6 – семечко; 7 – яблоко на ветке; 8 – отражение яблока; 9 – кожура.

0	1	2	3	4
5	6	7	8	9

6 задание.

Давайте потренируемся. Попробуйте трансформировать следующие предметы в цифры

от 0 до 9:

1- я группа ПАКЕТ МОЛОКА _____

2 –я группа ДЕРЕВО _____

3 – я группа КНИГА _____

Трансформировать можно и целые тексты с цифрами, находя в каждой картинке нужные нам цифры.

Точно так же применим трансформацию к морскому слону. Можно не ограничиваться только ним, можно брать все, что его окружает в море и на суше:

30-е годы - можно найти в складках кожи и глазу, **1,5** км – можно представить, что он ныряет, хобот вытянут – 1, папа – запятая, задние лапы-хвост – римская пятерка. **2** часа – он лежит на дне, хобот изогнут как двойка. **3** мин. – волны. **2-4** тонны – весы и он на весах. **20%** - обводим сами проценты. **7%** - руки моряка. **40** фунтов – щупальца каракатицы.

У вас получилось восемь картинок, даже не глядя на них, вам будет легче вспоминать цифры их этого текста!

Данный метод, мы думаем, очень подходит для дошкольников при подготовке исследовательских проектов. Именно на этапе презентации научного проекта, ребенок может помочь себе при припоминании этапов, числовых значениях, посмотрев на заранее подготовленные карточки, где цифровые данные трансформировались в интересный рассказ с объектом исследования.

Данные приёмы можно использовать не только для запоминания цифр, ну а также для запоминания иностранных слов и тренировки памяти в целом.

7 задание

Мы с вами в течении небольшого времени постараемся выучить 5 китайских иероглифов.

Запускаем

Чёрным это китайский иероглиф, всё остальное просто объяснение.

Цифра 1. Это наша арабская цифра 1, которую проложили на лопатки и отрезали всё лишнее.

Цифра 2. Кто-то скажет, что это две палочки. Но на самом деле это простое объяснение. Китайцы просто отпилил всё что им мешало и сверху и снизу.

Цифра 3. Логика та же. Подставочка внизу хорошая. Китайцы делают на совесть. Действительно это цифра 3 у которой китайцы отпилил всё что было посередине.

Китайцам это нравится. Все что им нравится они это делают. Поэтому **цифра 4** как вы догадались Вот. вы скажете, что от чего отпилили. Уже всё отпилили до нас. Это наша цифра 4 к которой они приклеили всё что отпилили от цифры 1. 2,3 Логично. Абсолютно.

Цифра 5 китайцам понравилась. Они наклеивают к ней всё что плохо лежит. Они приклеили к нашей арабской цифре всё что осталось от 1,2,3

Я расскажу правила запоминания. Которые нельзя нарушать:

- 1 правило 7+-2. Запоминаем не более 5 элементов.
- 2 правило - повторяем 3 раза, не 1, не 2, а именно 3 раза. Повторяем активно, т.е. воспроизводим.
- 3 правило никакой паузы между запоминанием и повторением.

И так я показываю иероглифы, вы загибаете пальцы сколько раз вы ошиблись.

Показываем. Пауза. Называем.

Ускоряем.

Это было пять иероглифов, которые мы повторили трижды

Сейчас я ускорю. Я их не буду произносить. А скорость секунда на каждый иероглиф.

И последний раз. Я делаю очень быстро. Ровно 10 секунд, т. е. 3 иероглифа в секунду.

У меня вопрос, когда ни будь с такой скоростью вы, воспроизводили информацию. От этого зависит навык. Именно так мы закрепили. Таким образом, 3 иероглифа в секунду равна скорости чтения на русском языке

взрослого человека. Т.е сейчас на китайском вы читала со скоростью чтения на русском языке.

Даны прием, я использую с детьми во всех образовательных областях, при изучении цифр, алфавита, проведения гимнастики, разучиванию текстов.

Таким образом, мы рассмотрели 5 методов запоминая цифр:

1. Графические ассоциации.
2. ЦБК (метод шпионов) .
3. Солдата Швейка.
4. Трансформации.
5. Размещение цифр в иллюстрациях.

Аутогенная тренировка образной памяти

Уважаемые коллеги, предлагаю закончить наш мастер класс небольшой тренировкой образной памяти, а именно аутогенной тренировкой. Данная тренировка позволяет отдохнуть после напряженного умственного труда, представлять и вспоминать. Аутогенная тренировка полезна даже для людей с давлением, она помогает привести организм в норму.

Готовы? Начинаем.

Садитесь поудобнее.

Закрываем глаза. Глаза хорошо поработали сегодня. Глаза отдыхают.

Веки тяжелеют, слипаются.

Погружаетесь в состояние отдыха, легкого забытья.

Расслаблены руки... спина... ноги.

Мысли уносят вас на берег моря.

Расслабляетесь, отдыхаете.

Теплый песок, набегает волна, летят брызги...

Ощущаете запах моря, шум волны...

Ощущение отдыха

Вспоминаете самую первую встречу с морем, или рекой, или озером.

Появляются фотографии, картины, образы...

Кто-то не видит, но чувствует, что находится там.

Вспоминаете обстановку, время года, голоса, запахи, звуки.

Свои мысли, чувства. Вспоминаете что-то приятное, сможете возвращаться туда.

Если вспоминаете неприятное – переделываете, как режиссеры, - перемонтируете.

Добавляете юмор.

Сможете делать так со своими впечатлениями, воспоминаниями.

Считаем до 3-х, и вы вспоминаете себя до 6 лет. От 3-х до 6-ти лет, по фотографиям, по рассказам, по сновидениям.

Вспоминаете, где вы находитесь, обстановку, близких, окружение, дом, сад, природу, время года, суток.

Вспоминаете то, что вспоминали раньше, и новые подробности.

Переносимся из детства – в свою сегодняшнюю комнату.

Рассматриваете предметы мебели, обстановку, что - на стенах, на полках.

Цветы, картины, обои, предметы.

Видите, все более подробно, чем обычно.

После этого мастер класса ваша образная память будет лучше.

Ваша эйдетическая память будет развиваться и сохраняться.

Вы сможете развивать ее себе и другим.

Вы уверены в своих способностях, в своей памяти.

Хорошо помните то, что представляли.

Я досчитаю до трех, и вы откроете глаза.

Релаксация не мешает хорошо спать ночью.

Раз – потянулись, два – глубокий вдох-выдох, три – открыли глаза.

Мастер класс № 3

«Метод Цицерона или метод мнемоник»

Задачи: Познакомит с методами запоминания информации на основе зрительных образов.

Использовать презентацию №3.

Ход:

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня мы продолжим тренировать нашу память.

В настоящее время эйдети́зм рассматривается как разновидность образной памяти, выраженная в сохранении ярких, наглядных образов предметов по прекращению их воздействия на органы чувств. Обладающий эйдети́змом человек не воспроизводит в памяти, воспринимавшиеся им предметы, а продолжает как бы видеть их. Э. Йенш описал зрительный, слуховой и тактильный эйдети́зм, т.е. было показано, что эйдетические образы имеют полимодальную природу. В Школе Эйдетики изучается и применяется при работе с памятью также хорошо знакомый гурманам вкусовой эйдети́зм, разработана методика по использованию и развитию обонятельного эйдети́зма (для некоторых профессий - дегустатор и т.д. это просто необходимо).

Поэтому, для начала проведем небольшие тесты на нашу память.

1 задание.

Тест на слуховую память.

Я произнесу слова, после чего, вы уважаемые коллеги, попробуете их воспроизвести.

Утро, богатырь тарелка, будильник, гости, злодей, свитер, дно, голова, письмо.

Кто, сколько запомнил слов? (ответы)

2 задание.

Тест на зрительную память.

Сейчас на экране будут показаны картинки. В течении нескольких секунд постарайтесь их запомнить, а затем постарайтесь их зарисовать, необязательно воспроизвести рисунок в точности, главное, чтобы он напоминал вам образ, представленный на экране.

Сколько рисунков, вы, запомнили?

Исходя из ваших ответов, мы выяснили, что у каждого из нас есть природный ограничитель памяти 7 ± 2 . Так называемое «Магическое число семь плюс-минус два» — закономерность, обнаруженная американским учёным-психологом Джорджем Миллером. Т.е. объем кратковременной человеческой памяти составляет не более 7 ± 2 элемента. Сразу можно запомнить 5- 9 слов или картинок. Запоминание больше 9 слов зараз, бывает очень редко. Вам могут продиктовать 20 – 100 слов, но запомним всё равно только не более 9. Чтобы обмануть этот ограничитель и перевести информацию в оперативную память, мы познакомимся сегодня с техникой, которая называется метод Цицерона или метод мнемокомнаты.

Данный метод помогает не только запоминать слова, но и тексты. Цицерон говорил, что взял его у греческих поэтов.

Цицерон, известный политик, оратор, философ жил в Риме в 1 веке до н.э. он прославился еще и хорошей памятью. В трактате «О риторике» он описал свой уникальный прием: запоминать длинные речи помогала ему комната. Расхаживая по ней, он главные мысли своего выступления привязывал к предметам, которые попадались на глаза.

Цицерон лишь блестяще использовал метод комнат, а изобретение этого метода приписывают греческому поэту Симониду.

Описано это так:

- Симонид пировал с друзьями, когда его неожиданно позвали на улицу. Не успел он выйти, как случилось землетрясение. Всех, кто находился в доме, завалило, да так, что родственники не могли определить, кто где

находится. И Симонид помог, его память точно запечатлела **места**, где кто сидел – так он помог родственникам найти тела своих близких.

И эта трагедия, и эта реальная помощь в поисках людей привели к появлению метода запоминания – «метод места» (комнаты). В последствие, он рекомендовал его своим ученикам.

3 задание.

Запоминание созвездий.

Предлагаю вам сейчас закрыть глаза и немного попутешествовать как Цицерон по вымышленной квартире.

Представьте, что вы стоите у входной двери в квартиру со стороны подъезда и видите, что эту дверь скребёт когтями медведица и медвежонок. Вы пробираетесь через них, открываете дверь и заходите в квартиру, попадая в прихожую. А там стоит горшочек из сказки, который варит геркулесовую кашу, и эта каша вытекает из горшочка и залила весь коридор, вы пробираетесь через этот вязкий геркулес и проходите в зал. Там вы видите стол, а на нём танцуют близнецы. Вы проходите на кухню, а там на полу посередине стоит глыба льда, а на этой глыбе сверху надета корона. Далее вы продолжаете своё путешествие и заходите в ванную комнату, а там стоит касса как в магазине и на ней лежит микрофон. Вы берете этот микрофон и начинаете в него петь свою любимую песню. А сейчас откройте глаза. Коллеги, только что мы с вами запомнили некоторые созвездия, давайте попробуем догадаться, как они называются.

- Большая и малая медведица
- Геркулес
- Созвездие близнецов
- Северная корона
- Кассиопея

Метод Цицерона универсален, с его помощью можно запоминать списки, перечни, тексты и другую не связанную между собой информацию. Этот метод заключается в том, что к хорошо знакомым предметам (в комнате или

на улице) мы цепляем объекты, которые нужно запомнить, создавая ассоциации. Знакомые предметы служат своего рода крючками, на которые мы развешиваем новые предметы.

В книге А. Р. Лурия «Маленькая книжка о большой памяти» описывает эксперименты по изучению уникальной эйдетической памяти у журналиста:

- Когда Ш. прочитывал длинный ряд слов - каждое из этих слов вызывало наглядный образ; но слов было много - и Ш. должен был "расставлять" эти образы в целый ряд. Чаще всего - и это сохранялось у Ш. на всю жизнь - он "расставлял" эти образы по какой-нибудь дороге. Иногда это была улица его родного города, двор его дома, ярко запечатлевшийся у него еще с детских лет. Иногда это была одна из московских улиц. Легко видеть, что фон, который он избирал для своих "внутренних прогулок", был близок к плану сновидения и отличался от него только тем, что он легко исчезал при всяком отвлечении внимания и столь же легко появлялся снова, когда перед Ш. возникала задача вспомнить "записанный" ряд.

Эта техника превращения предъявленного ряда слов в наглядный ряд образов делала понятным, почему Ш. с такой легкостью мог воспроизводить длинный ряд в прямом или обратном порядке, быстро называть слово, которое предшествовало данному или следовало за ним: для этого ему нужно было только начать свою прогулку с начала или с конца улицы или найти образ названного предмета и затем "посмотреть" на то, что стоит с обеих сторон от него. Отличия от обычной образной памяти заключались лишь в том, что образы Ш. были исключительно яркими и прочными, что он мог "отворачиваться" от них, а затем, "поворачиваясь" к ним, видеть их снова.

Правила пользования мнемокомнатой:

-Лучше взять 2-3 комнаты по 10 предметов, чем одну с большим количеством предметов.

-Виртуальная комната может действовать также хорошо, как и реальная, т.е. раз и навсегда можно выдумать эту комнату, и она всегда будет с вами.

-Выбирать предметы, которые напоминают цифры, тогда будет чёткость и порядок.

-Желательно, чтобы предметы не были однотипные (например, не стоит брать только предметы мебели, можно включать и животных, и птиц и т.д.)

Посмотрите на слайд в данной комнате в предметах можно найти цифры: дверь-1, в вешалке можно найти 2, в книге-3, стул – 4, занавески на окне – римская 5, её легче всего отыскать, кошка- 6, попугай 7, гитара – 8, асы – 9, стол – 10.

4 задание.

Рассмотрим применение метода Цицерона на примере списка продуктов, который нужно запомнить готовой мнемокомнаты. В дальнейшем, вы, можете сами придумать свою мнемокомнату.

Мы должны купить апельсиновый сок и связать его с дверью. Кто-то свяжет по форме, а кто-то представит, что разлил этот сок у двери. Следующее, надо купить хлеб, а у нас вешалка. Может положить под вешалку или повесит пакет хлеба на вешалку. Надо купить йогурт, а у нас книга. Дети обычно представляют, что испачкали книгу йогуртом. Далее надо купить яблоки. Кто-то представляет яблоки на стуле, под стулом. Надо купить бумажные носовые платки, а у нас окно. Можно представить, как мы будем протирать окно этими бумажными платочками. Надо купить зубную пасту. Вот придумайте как можно привязать зубную пасту к кошке. Купить цветы, а у нас попугай. Представляем, что попугай держит в клюве букет цветов. Надо купить корм кошке. У нас гитара. Привяжите кошачий корм к гитаре. Так ещё нужно забрать на почте журнал «дошкольное воспитание». Свяжите его с часами. Вечером к вам придут подруги и надо купить торт к чаю, свяжите его со столом.

А теперь давайте вспомним с помощью мнемокомнаты, что нам нужно было купить. Я называю предмет комнаты, а вы, что нужно купить. Если ассоциации были удачные, то припоминается легко. Сейчас также проверим.

Только усложним и пойдём с конца. Что мы привязали к столику, часам, гитаре, кошке, окну, стулу, книге, вешалке, двери?

Если что-то выскочило из памяти, то либо не было ассоциации, механически привязали, либо ассоциация неудачная.

Вы спросите, что одной комнаты может быть мало. Завтра нужно ещё запомнить некоторые предметы, не будет ли смешения, не переживайте смешения не будет. Это просто как перевернутая страничка или следующий файл, и будут уже другие названия, которые не помешают предыдущим.

Не обязательно пользоваться комнатой. Как мы говорили ранее, можно использовать улицу, одежду, точнее человека в одежде. Можно использовать карманы и раскладывать мысленно по карманам, что нужно запомнить. Можно придумать свою систему.

Метод карманов

Это самый простой из способов запоминания последовательностей. Он пригодится рассеянным людям, которые постоянно забывают, что и где положили, что им надо купить в магазине, какие вещи надо взять с собой в путешествие. На конкретном примере рассмотрим этот способ.

Например, вам надо купить в магазине пять продуктов: молоко, масло, хлеб, колбасу, творог.

Сначала разместите продукты по отделам, в которых они продаются. Молоко, масло, творог – продаются в молочном отделе, хлеб продается в бакалее, колбаса – в мясном отделе. Затем мысленно представьте, что вы размещаете все эти продукты по карманам. Батон колбасы положите во внутренний карман пиджака и явственно представьте, что карман слишком короткий и узкий, чтобы она туда без труда входила. В левый наружный карман пиджака положите масло и представьте, что ему там слишком тепло, и оно будет таять, в правый карман поместите пакет с молоком и представьте, что в нем есть дырочка, через которую молоко выльется. Ощущение не из приятных, но при этом надолго запомнятся. В верхний правый карман поместите пакет с зерненным творогом и представьте, что он

весь превращается в однородную массу и выдавливается наружу, так как карман слишком маленький, для этого пакета. Подключите свои эмоции и осязания.

Если несколько раз примените способ карманов для запоминания, записки с перечнем того, что нужно взять с собой или купить вам не понадобятся.

5 задание.

Работа по подгруппам

Первой подгруппе надо будет запомнить следующий список покупок:

1. Обувь – детские сандалии
2. Колготки
3. Носки
4. Фен
5. Чайник

Второй подгруппе:

1. Мыло
2. Зубную пасту
3. Телефон
4. Карандаш
5. Ластик

На методе Цицерона прекрасно строится игровая деятельность на занятиях с детьми при изучении материала, который предполагает последовательность и объём, изучение цифр, тем по ознакомлению с окружающим, пересказ текстов.

6 задание.

Предлагаем вам запомнить 7 чудес нашего края Башкортостана, вы о них слышали, но не все могут их перечислить. Потренируемся: возьмем комнату, а в ней 10 предметов.



Предлагаем вам ассоциировать 7 чудес света с предметами комнаты. Для удобства они пронумерованы и предметы даже похожи на цифры. Увидите, как в дальнейшем это поможет припоминанию.

Метод Цицерона даёт возможность добавлять в образовательную деятельность игру, оригинальность, юмор, которые гарантируют лёгкое усвоение и запоминание нового материала.

Предлагаю вам тест **Прокрастинация**

Прокрастинация (англ. *Procrastination*, от лат. *procrastinatus*: *pro-* (вместо, впереди) и *crastinus* (завтрашний) — понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел. Выражается в «отлынивании» и исполнении обязательств в самый последний момент, а зачастую и тогда, когда все сроки уже миновали.

Психологи часто определяют прокрастинацию как механизм борьбы с тревогой, связанной с начинанием либо завершением каких-либо дел, принятием решений. Также называются три основных критерия, на основании которых поведение человека определяется как прокрастинация: контрпродуктивность, бесполезность, отсрочка.

Проблема «стара как мир». Об этом еще говорил Цицерон своим инфантильным ученикам: «Не откладывайте важных дел на потом».

«Шкала прокрастинации» (И. Матюгин, 2016)

№	Предрасположенность к прокрастинации и борьба с ней.	Да ✓	Нет ✓	Не уверен ✓
1.	Вы стрессозависимая личность (склонность к: созданию трудностей, напряжению и преодолению этого; сверхадаптации)			

2.	У вас неожиданно появляются тысячи мелких дел , которые вдруг становятся срочными, при этом не такими важными.			
3.	У вас Инфантильно- ювенильный характер: (эмоциональный, легкий, «танцующий», «об этом я подумаю завтра»)			
4.	У вас есть склонность к перфекционизму , нарциссические тенденции (малейшие сомнения в успехе приводят к откладыванию дел)			
5.	Вы сторонники учения о гедонизме (в др. Греции – учение, где «цель жизни - в наслаждении») (легче сразу получить удовольствие – сесть на мотоцикл и проехаться с ветерком, чем писать год доклад).			
6.	Способы борьбы: свои планы анализируете по матрицевремени (важное - неважное, срочное - несрочное).			
7.	Вы используете принцип: 500 = 300 + 200 (любое сложное дело разбиваете на маленькие кусочки)			
8.	Умеете создавать команды , делегировать и контролировать.			
9.	Используете метафору: Время переводите в деньги (например 1 час = 1 долл.) и определяете стоимость потраченного в пустую времени .			
10.	«Съедаете в день хотя бы одну лягушку ». (лягушка - неприятные дела, которые необходимо сделать)			
11.	Ходите на Ψ-тренинги , пользуетесь коученгом			

Результат: хороший, если на первые пять вопросов вы ответили – «нет», или «не уверен», а на последние шесть вопросов ответили «да» хотя бы в половине случаев.

Уважаемые коллеги, сегодня мы с вами познакомились с методом мнемокомнаты. Мы хорошо поработали, заставили мозг переработать много информации и предлагаю вам немного отдохнуть

Текст Аутогенной тренировки

Садитесь поудобнее.

Закрываем глаза. Глаза хорошо поработали сегодня. Глаза отдыхают. Веки тяжелеют, слипаются.

Погружаетесь в состояние отдыха, легкого забытья. Расслаблены руки... спина... ноги.

Мысли уносят вас на берег моря.

Расслабляетесь, отдыхаете.

Перед вами появляются предметы, которые вы запоминали. Трогаете их, исследуете. Те, которые можно попробовать, пробуете на вкус.

Представляете звездное небо.

Вспоминаете чудеса нашего края Башкортостан, что запоминали с помощью мнемокомнат.

После этого занятия вы будете легче запоминать имена, лица.

Будете легче создавать и запоминать ассоциации.

Вы уверены в себе, в своей памяти.

Сможете проводить такие же занятия с учениками.

Голова ясная, легкая.

Я досчитаю до трех, и вы откроете глаза. Раз – потянулись, два – глубокий вдох-выдох, три – открыли глаза.

Мастер-класс №4

«Графические картинки–загадки- друдлы»

Задачи: Познакомить с приёмом развития образной памяти на основе картинок - друдлов.

Использовать презентацию №4.

Ход:

Мы продолжаем знакомиться с эффективными приёмами развития образной памяти и мышления, которые предлагает нам эйдетика.

Образное мышление является доминирующим среди остальных видов мышления у детей дошкольного возраста и представляет собой процесс отображения реальности в образах, которые могут носить разный характер, начиная от зрительного и заканчивая осязательными и звуковыми.

Главный вопрос во время тренировки ассоциативного мышления звучит так: «О чем ты подумал?»

Прежде чем продолжить работать дальше, давайте вспомним, в какие игры вы играли в детстве. (Это и подвижные игры на скорость, реакцию, выносливость). Возможно, вы помните с детства шуточную картинку - загадку из серии “Что здесь нарисовано?” Вроде бы нарисована ерунда - какие-то линии, треугольники. Однако, стоит лишь, включить воображение и сразу угадываются в непонятных закорючках очертания реального предмета.

1 задание.

Посмотрите пожалуйста на экран. Я предлагаю вам картинки – загадки. Посмотрите на них и назовите свои ассоциации. (ответы).

Спасибо. Картинки подобного типа называются друдлы. Как и в этой игре, и в игре нашего детства, и в самой технике «Друдлы» – правильного ответа просто не существует. Здесь считается правильным, самый оригинальный и необычный ответ, и игра могла продолжаться бесконечно.

Сегодня, мы поговорим о приёме развития ассоциативного мышления, свободных ассоциаций, связанными с предметными образами - друдлы.

Друдлы – это задачи – головоломки, в которых нужно домыслить, рисунок, о котором невозможно четко сказать, что это такое. Друдлы в переводе с английского означают «каракули». Техника стала известна в 1950 году, благодаря Леонарду Стерну и Роджеру Прайсу, который был автором – юмористом и использовал друдлы в качестве развлечения для публики.

Так круг дети могут превратить в солнышко, цветочек, яблоко, очки. Друдлы могут быть интересны на любом занятии.

Например, помогут вспомнить животных, овощи, фрукты, транспорт, растения и т.д. Когда показываете друдл, поворачивайте его под разными углами, чтобы дети увидели, как можно больше ракурсов этого изображения, чтобы использовать больше резервов выбранного друдла. Использование друдлов способствует развитию ассоциативного и дивергентного мышления, памяти, учит находить нестандартные подходы к разнообразным задачам.

Работу с друдлами стоит начать со второго полугодия младшей группы. На начальных этапах этой работы применяют предметные изображения, которые легко ассоциируются с предложенным друдлом. На этом этапе используют друдлы и параллельно к ним картинки с изображением радуги, скакалки, ведра с ручкой, платочка, что схожие по форме с этими друдлами. Когда дети начинают легко подбирать картинки к друдлам, работу усложняют. В практической работе используют друдлы отдельно или включают их в игры. Например, предлагают составить рассказ по серии друдлов, которые дети подбирают самостоятельно и выкладывают их в определенной последовательности, а затем придумывают по ним рассказ.

Стоит отметить, что друдлы желательно рисовать черным карандашом или черным фломастером на белой бумаге. Так как, этот фон наиболее благоприятный для развития воображения и для полета фантазии.

Рассмотрим несколько возможных вариантов использования друдлов.

Один из вариантов, мы уже с вами выполнили в начале мастер класса, вы называли свои ассоциации, когда видели ту или иную картинку-загадку – друдлы.

Детям можно предложить подобрать к готовым друдлам подходящие, по их мнению, предметные картинки, вариантов может быть несколько.

2 задание.

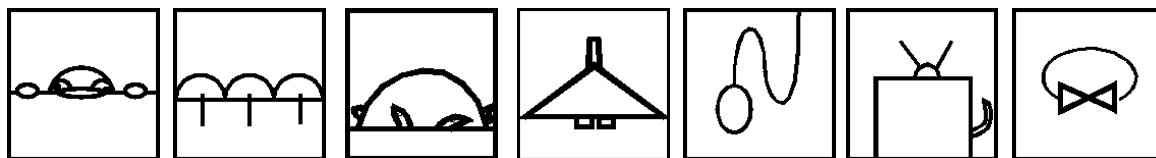
Следующий вариант задания, наоборот, к предметным картинкам придумать друдлы, также одним вариантом можно не ограничиваться.

Сейчас эти предметные картинки появятся на экране, а вы пожалуйста придумайте на них друдлы и зарисуйте, а потом покажите ваши рисунки. (показ рисунков)

Посмотрите, какие разные и оригинальные у всех получились друдлы.

3 задание.

Следующее задание - из 8 разных друдлов нужно попытаться составить рассказ. Сначала скажите, что вы увидели на картинке, а затем составьте рассказ. Для удобства свои ассоциации можете записать на листочке.



Спасибо, вы замечательно справились с заданием. Бывает такое, что дети испытывают трудности, интерпретируя друдлы, тогда попробуйте ограничить тему ответов, например, вопросом, а что это за овощ? Сузив область поисков, мы поможем ребёнку сосредоточиться. И ему будет проще увидеть в каракулях, например, разные овощи. Можно предложить свои версии. Объясняйте, почему вы решили, что картинка похожа на данный предмет. Т.е. не навязывайте свою точку зрения, а просто показывайте технику работы с данной картинкой-загадкой.

4 задание.

Сейчас, коллеги, предлагаю придумать и нарисовать свой друдлы , но вы нарисуете с закрытыми глазами. *(Рисуют и отвечают, что они видят)*

Покажите пожалуйста в камеру, ваши оригинальные друдлы.

Подобное упражнение можно дать самим детям - нарисовать друдл, придумать название, но вам не говорить. А вы постарайтесь отгадать, что задумал ребёнок. Это позволит развить у ребёнка не только воображение, но и умение вести диалог. Тем самым вы поможете расширить словарный запас, потренировать воображение, память, мелкую моторику, развить умение вести диалог, заставить работать мозг и получить эмоциональный эффект. У этих загадок широкий возрастной диапазон в друдлы могут играть люди любого возраста для расширения их кругозора.

И так, уважаемые коллеги, я думаю вы со мной согласитесь, что друдлы обладают удивительной способностью расширять сознание и воображение. Они заставляют мозг перерабатывать массу информации, чтобы соотнести образ с тем, который человек видит на картинке. В итоге друдлы учат нас смотреть на мир без ярлыков и подходить ко всему креативно, видеть привычные объекты и наделять их невероятными способностями.

Мастер-класс №5

«Эйдетика. Развитие образно-ассоциативного мышления»

Задачи: познакомить с приёмами развития образно-ассоциативного мышления.

Использовать презентацию №5.

Ход:

В дошкольном возрасте у ребёнка происходит накопление знаний, совершенствуются познавательные процессы, формируется речь. Как показывает практика, дошкольники с развитым интеллектом быстрее осваивают и запоминают новый материал.

Интеллектуальное развитие дошкольников определяется целым комплексом познавательных процессов: памяти, внимания, воображения, речи и мышления. Прежде всего мышление является высшим познавательным процессом. Оно представляет собой порождение нового знания, активную форму творческого отражения и преобразования человеком действительности. Т.о. мышление – это особого рода теоретическая и практическая деятельность.

Одна из характерных отличительных особенностей настоящего времени – это востребованность творческой личности, способной находить неожиданные решения и любую ситуацию принимать, как возможность решить интересную задачу. Сегодня нужны люди, которые способны принимать нестандартные решения, умеющие творчески мыслить.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования делает акцент на развитие личности ребенка, в котором огромное значение в структуре познавательной деятельности приобретает ассоциативно-образное мышление, память обеспечивающие целостность и контекстуальность восприятия объектов познания, способствующее формированию его интеллектуальных и творческих качеств.

Как показывают научные исследования именно в дошкольном возрасте формирование ассоциативности и системности мышления способствует

развитию творческого мышления. Так как развитие именно этих качеств делают мышление гибким, оригинальным и продуктивным.

Метод эйдетики соответствует восприятию ребенка, он опирается на ассоциативно-образное мышление, которое является для него естественным, и обеспечивает развитие творческих качеств, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка. Дошкольники мыслят наглядными образами и еще не владеют понятиями, именно на использовании образов построена данная методика.

Особенности детской памяти и работы мозга заключается в том, что любая информация запоминается ими в виде «эйдосов». Если мы, например, говорим слово море (чашка, компьютер, яблоко...) у каждого возникает свой «внутренний экран» и каждый видит свое море (чашку, компьютер, яблоко...) Но эйдос это не только образ- картинка, это ещё и ощущения, можно почувствовать запахи, вкусы т.д.. В чем секрет эйдетики? Все довольно просто: запоминание идет именно через образ, через игру с ним.

Упражнения по эйдетике могут включать в свои занятия воспитатели детского сада, начиная с младшего возраста. Также их могут взять на вооружение родители, желающие всесторонне развить своего малыша.

Образно-ассоциативное мышления, память.

Используя метод эйдетики в работе по развитию образно-ассоциативного мышления, памяти у детей дошкольного возраста мы:

- во-первых мы тренируем и развиваем не только память, воображение, мышление, но и самое главное мы развиваем речь, как средство общения;
- во-вторых ребенок - дошкольник очень пластичен и легко восприимчив, но для большинства детей дошкольного возраста характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к речевой как продуктивной деятельности, которые легко преодолеваются повышением интереса через использование методов эйдетики, потому что использование образов и ассоциаций облегчает и ускоряет процесс запоминания и усвоения материала, -

-в-третьих, мы развиваем у детей способность систематизировать, анализировать и синтезировать полученные знания.

В процессе применения приёмов эйдетики, дети:

- с помощью игр и упражнений осваивают образно-ассоциативный стиль мышления; развивают память;
- овладевают навыками речемышления, которые могут использоваться в речевой продуктивной деятельности;
- учатся использовать на практике полученные знания путем применения изученных методов в речевой познавательной деятельности;
- способствует повышению самооценки ребенка и мотивации к обучению.

Как же мы развиваем образно-ассоциативное мышления методом Эйдетики? этапов:

Алгоритм

1. Мы подготавливаем дошкольников к непосредственному этапу развития образно-ассоциативного мышления и памяти, умения сосредотачиваться и концентрировать своё внимание.

2. Знакомим детей с понятием «ассоциация», тренируем в подборе произвольных ассоциаций, выстраивании цепочек ассоциаций; умения выделять свойства объектов (в том числе скрытые) и устанавливать ассоциативные связи с опорой на свойства объектов; определять функции объекта методом «эмпатии» и формулировать их, устанавливать ассоциативные связи между объектами по функциям.

3. Развиваем память, т.е. применяем на практике методику образного запоминания различных видов информации; происходит усвоение мнемотехнических приёмов, позволяющих расширить объём оперативной памяти.

Рассмотрим алгоритм развития образно-ассоциативного мышления с усложнениями, в соответствии с возрастом, примеры игр и упражнений.

Итак сначала мы подготавливаем детей к развитию образно-ассоциативного мышления, учим сосредотачивать и концентрировать своё внимание. Начинать уже можно с младшего возраста.

Необходимым условием развития образно-ассоциативного мышления является то, что обучение должно осуществляться через соответствующие данному возрасту виды деятельности и должно быть непринужденным. К таким развивающим средствам, как мы все знаем, для дошкольников относится игра.

Сейчас мы рассмотрим некоторые игры и игровые упражнения, которые предлагает эйдетика именно для развития образно-ассоциативного мышления.

Младший возраст.

Как говорилось в предыдущих мастер-классах, все дети с рождения обладают эйдетическими способностями. Что это значит? Это значит, что дети продолжают видеть предмет, который ушёл уже из поля их зрения. Это свойство важно использовать во многих играх и упражнениях.

Так, в младшей группе перед прогулкой можно попросить детей перечислить ту одежду, которая им понадобится для этого мероприятия. Причём называть её они должны в той последовательности, в которой будут надевать. Ещё один нюанс для данного упражнения: всё это нужно сказать, не видя этих вещей, т. е. малыши должны будут их воспроизвести самостоятельно. Это и есть развивающий момент в занятии для укрепления памяти и развития образно-ассоциативного мышления.

Игра «Кто с чем пришёл», которая проводится уже с младшей группы, т.е. на 4-м году жизни. Данная игра направлена на предметную привязку ассоциаций. И это один из элементов подготовительного этапа, о котором говорилось ранее.

Способствуют развитию образно-ассоциативного мышления художественная литература, которая подкрепляется иллюстрациями, т.е. образами.

С малышами очень эффективно применять метод драматизации при заучивании стихотворений, потешек и т.д. Данный метод позволяет внести заучивание стихотворения эмоциональный компонент, которого обычно не хватает при воспроизведении. Конечно вначале элементы данного метода детям предлагает сам педагог, но в дальнейшем, прочитав ребенку стихотворение, попросим его рассказать, что он представляет, когда слышит прочитанные строки. Пусть он пофантазирует: расскажет, какого цвета предметы в стихотворении; как пахнет лес или цветы или что-то еще, что есть в данном произведении; каковы на ощупь предметы (теплые, холодные, мягкие, колючие и т.д.). Пусть ребенок изобразит движениями действия, происходящие в тексте (как прыгает зайчик, идет паровозик, летит птичка и т.п.). При этом вместе с ребенком пробуем построчно нарисовать стихотворение.

Увлекательное упражнение на развитие образного мышления **«Поиск предмета»**.

Возраст: с 4 лет и старше

Задача: Запомнить предметы на картинке или слова в списке, после чего вспомнить их и найти на следующей картинке.

Варианты игры:

Запомнить предметы на первой картинке. На второй картинке представлен измененный набор предметов. Необходимо назвать, что появилось, и что пропало.

Запомнить какие предметы и где расположены на первой картинке. Посмотрев на вторую картинку, назовите где и что лежало.

Запомнить последовательность предметов на первой картинке. Посмотрев на вторую картинку, требуется вспомнить последовательность.

На первой картинке, требуется запомнить список предметов. На второй картинке, необходимо найти предметы из списка. Список можно обновлять и расширять.

Старший возраст

Как и в младшем возрасте, в старшем дошкольном возрасте очень эффективно развивается мышление при изучении стихотворений, чтении сказок.

Информация привязывается к зрительному образу, эмоциям, звукам. При этом в мозг человека одновременно поступают сигналы сразу с нескольких анализаторов: слухового, зрительного, тактильного.

Они объединяются, создавая сложные связи, что облегчает процесс запоминания, сохранения и воспроизведения информации.

Методы при изучении стихотворения: прослушивание стихотворения; беседа по содержанию; поиск ассоциации между содержанием каждой строки и отдельным изображением; проговаривание текста хором, опираясь на иллюстрации; чтение стихотворения каждым ребенком с использованием изображения и без него.

Такие занятия помогают тренировать мышление и память, а самое главное оно проходит как интересная дидактическая игра.

Если дети сами рисуют иллюстрации к строкам стихотворений, то рассматривая свои рисунки, они без труда расскажут не только простенький стишок, но и запомнит более сложные задания. С помощью таких нехитрых упражнений память ребенка натренируется и «рисовать» он будет уже в своем воображении.

В старшем дошкольном возрасте, мы уже можем знакомить детей с понятием «ассоциация», тренируем в подборе произвольных ассоциаций, выстраивании цепочек ассоциаций.

Для этого эффективны игры на подбор пар произвольных ассоциаций

Игра «Потяни за хвостик»

В помощь нам может прийти наш чудесный мешочек, где лежат игрушки. Педагог, предлагает посмотреть, что лежит в мешочке и аккуратно, например вытаскивает за хвостик собаку. И тут начинается работа по поиску пар ассоциаций.

-Кого мы вытянули? (Собаку)

-Кто из вас что-нибудь вспомнит при виде собаки?

-Сабака-котлета, потому что собаки любят котлеты.

-Собака – косточка, потому что собаки любят грызть кости.

-Собака- человек, потому что собака живёт с человеком.

Далее идёт усложнение игры, установление цепочки ассоциаций

Воспитатель вывешивает картинку собаки на доске и чертит от нее стрелку

-При виде собаки, что мы вспоминаем? (Будку) Рисуем будку, далее стрелка

-При виде будки, что мы вспоминаем? (миску), потому что около миски стоит будка (рисует миску)

- При виде миски , что мы вспоминаем? (кость) В миске лежит кость и т.д.

Воспитатель должен быстро ориентироваться в ответах детей и изображать названные детьми объекты условными знаками на доске. Важно, чтобы ребенок объяснял названные им ассоциации. Необходимо следить, чтобы названная ассоциация не возвращалась к исходному объекту (не ходили по кругу). Следует поощрять необычные ассоциации, которые могут сначала казаться никак не связанными с исходным объектом.

Игра веер – упражнение в подборе произвольных ассоциаций

Игра аналогичная предыдущей, но как у веера, есть единая серединка от которой отходят лучи, это произвольные ассоциации. Коллеги, предлагаю вам самим попробовать выстроить цепочку ассоциаций. Возьмите пожалуйста лист с карандашом или ручкой и схематично в центре нарисуйте кота и лучи от него. Над каждым лучом , нарисуйте то, что вы вспоминаете при виде кота. Пока вы выполняете задания, я продолжу.

Упражнение для развития ассоциативного и образного мышления

Ребенку достаточно припомнить один из образов ассоциативного ряда, как мозг воспроизведет все остальные, связанные с ним.

Самым популярным средством являются наши любимые и очень эффективные мнемотаблицы. Они представляют собой слова, отдельные

фразы или целый текст, зашифрованные в символах или картинках, которые являются своеобразными подсказками, помогающими запомнить и воспроизвести текст, пользуясь ассоциативным рядом.

Этот метод является эффективным для детей дошкольного возраста, поскольку ведущей ролью в познавательной деятельности дошкольника является наглядно – образное мышление.

«Пары картинок (мнемотаблица)»

Возраст: от 5 лет и старше

Задача: в двух столбцах, попарно изображены предметы. Постарайтесь запомнить, как можно больше пар. На следующей картинке, само задание-требуется восстановить потерянные пары.

Совет: чтобы облегчить запоминание, мысленно связывайте картинки в один «сюжет». Складывайте рисунки в «фильм» или историю, где один объект следует за другим.

Постарайтесь для каждого предмета придумать «движение» (например, девочка скачет, рыба плещется). Объекты в «движении» легче запоминаются и их проще связать в одну историю.

Все примеры игр не требуют особых материальных затрат, все варианты являются основой для создания новых заданий.

Использовать приемы эйдетики можно, как целостную, специально организованную игру-занятие или его часть, как отдельный игровой элемент повседневной жизни, может предоставить дошкольникам максимальную свободу для творчества и самовыражения, одновременной активизации разнообразных чувств каждого дошкольника. Именно при использовании таких видов работы у дошкольника появляется уверенность в собственных силах, раскрывается эмоциональность, желание поделиться своими размышлениями и убеждениями, обосновать их.

Вот так в несложных играх можно тренировать эйдетические способности. Попробуйте, уверена, что вам и детям понравится.

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005.
2. Грей Уолтер «Живой мозг» перевод с английского А.М.Гуревич. ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИР» Москва, 1966г.
3. Джеймс Расселл Лоуэлл (1819 1891 гг.) Сводная энциклопедия афоризмов.
4. Матюгин И. Ю. Как развить внимание и память вашего ребенка. Книга для детей и их родителей / И. Ю. Матюгин. – М. : РИПОЛ классик, 2010г.
5. Матюгин и. Ю. Школа эйдетики. Развитие памяти, образного мышления, воображения. Запоминание цифр, телефонов, исторических дат/ Издательство «Эйдос»; Москва 1994г.
6. Пчёлкина Е.Л., Кислова А.В. «Маленькие секреты большой памяти» - Методическое пособие по развитию образно-ассоциативного мышления и памяти методами эйдетики. - М.СОЛОН-Прес, 2019г.
7. Холодная М.А., Осорина М.В.Теоретическое наследие Л.М. Веккера: на пути к единой теории психических процессов: Материалы научного симпозиума, посвященного 90-летию со дня рождения Л.М. Веккера /– СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2008.
8. <https://matugin-eidos.com>. Школа Эйдетики - официальный сайт авторской методики Игоря Юрьевича Матюгина.