

КРАСНОЯРСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА

**ТВЕРДЫЙ УМ И ЯСНАЯ ПАМЯТЬ:**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ  
У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
Краевое государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ „КИРОВСКИЙ”»

# **ТВЕРДЫЙ УМ И ЯСНАЯ ПАМЯТЬ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ПАМЯТИ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

Методические рекомендации

КРАСНОЯРСК  
2022

ББК 56.14  
Т 264

**Составители:**

Кандидат педагогических наук, доцент

*Е.А. Черенёва*

Директор краевого государственного бюджетного учреждения  
социального обслуживания

«Комплексный центр социального обслуживания  
населения „Кировский”» г. Красноярска

*Л.М. Сафонова*

Т 264 Твердый ум и ясная память: комплекс упражнений по развитию памяти у людей пожилого возраста: методические рекомендации / Черенёва Е.А., Сафонова Л.М.; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – 52 с.

Предлагаемые рекомендации представляют практический комплекс упражнений по развитию памяти и способствуют профилактике когнитивных нарушений (деменции) у людей пожилого возраста. Материалы пособия могут быть использованы специалистами, работающими с гражданами пожилого возраста и инвалидами в системе долговременного ухода.

ББК 56.14

*Публикация осуществляется при финансовой поддержке Красноярского краевого фонда науки в рамках научного проекта № 2021010206903 «Профилактика деменции у людей старшего возраста (60+)».*

© Красноярский государственный  
педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, 2022

© Черенёва Е.А., Сафонова Л.М., 2022

## Введение

Тренировка памяти – новое направление в области развития психического здоровья. Каждый может «подправить» функции своего мозга. Не существует ни хорошей, ни плохой памяти. Наша память работает выборочно и предпочитает то, что ее интересует. Развивая способность к наблюдению и концентрации внимания с помощью эмоций, мы лучше запомним то, что нам нужно.

Наиболее простой способ тренировать память – сосредоточить внимание на конкретном занятии, развитии систематичности, творческих способностей и воображения. При тренировке мы занимаемся не столько самой памятью, сколько умением ею пользоваться, устанавливая связи между тем, что надо запомнить, и тем, что уже известно. Создавая такие связи и воображаемые образы, человек может быть уверен – он запомнит.

Тренировка тела обеспечивает физическое здоровье, но и тренировка памяти важна и полезна. Упражнения для памяти сохраняют и укрепляют душевные силы человека. Предлагаемые упражнения можно выполнять и самостоятельно, однако радость от занятий в группе поднимает настроение и создает ощущение сплоченности.

Упражнения можно использовать на групповых занятиях и на индивидуальных: беседы по теме занятия, каламбуры (игра слов), рукотворная деятельность (раскрашивание) и другие действия. Можно соединить упражнения для памяти с упражнениями на координацию движений, чтобы занятие стало живее и разнообразнее.

Материалы пособия могут быть полезны тем, кто стал забывчивым; с трудом вспоминает имена и слова; никак не может сформулировать мысль.

Также рекомендуется тем, кто хочет повышать творческие способности; улучшать память; совершенствовать коммуникативные навыки; лучше себя контролировать; сохранять ясность ума.

## **Важно**

При работе с упражнениями на развитие памяти, внимания и мышления необходимо соблюдать несколько принципов:

1. Поставьте цель — понимание своей цели мотивирует на успех.

2. Двигайтесь от простого к сложному — слишком трудные задачи демотивируют.

3. Сосредоточьтесь на качестве, а уже потом — на количестве. Иными словами, сперва делайте правильно и немного и только потом увеличивайте нагрузку.

4. Следите за скоростью — чем выше скорость, тем больше пользы.

5. Работайте в удовольствие — если занятие нравится, то хочется больше тренировок. Больше тренировок — выше результат.

Занятия потребуют от вас от 5 до 20 минут в день. Если хотите больше – занимайтесь больше, но не более 20 минут подряд. После нужны перерыв, отдых, переключение внимания на что-то другое.

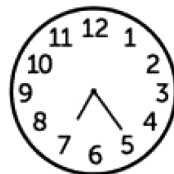
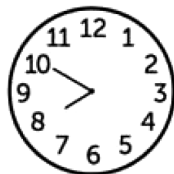
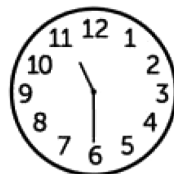
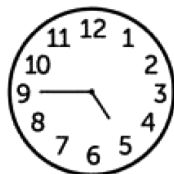
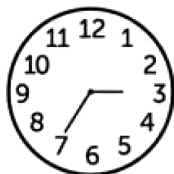
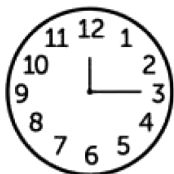
## Упражнение

Внимательно изучите картинку в течение минуты, а после назовите предметы, изображенные на ней, в любом порядке.



## Упражнение

Напишите, который час показывают часы.



## Упражнение

В течение двух минут записывайте любые слова, которые начинаются на букву **М**.

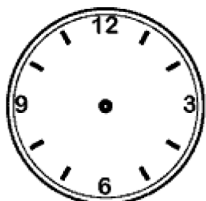
## Упражнение

Запомните цифры в таблице. Повторите их через 1 минуту, затем через 10 минут, затем через 1 час.

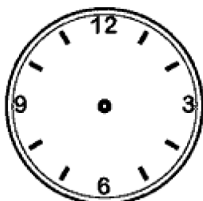
8	4	23
12	31	1
9	7	0

## Упражнение

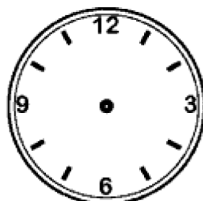
Нарисуйте стрелки, которые показывают предложенное время.



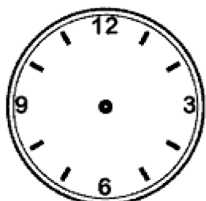
**9:10**



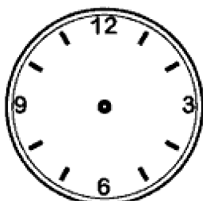
**12:10**



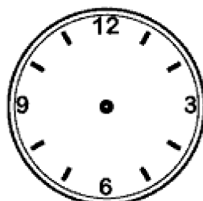
**10:50**



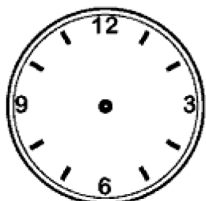
**11:50**



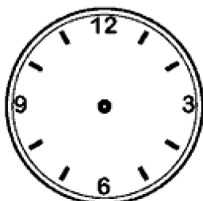
**5:15**



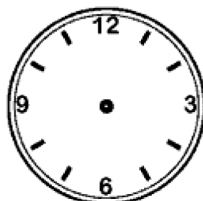
**5:45**



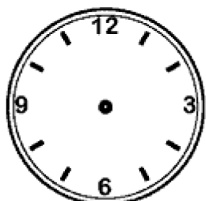
**1:35**



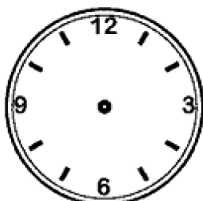
**11:40**



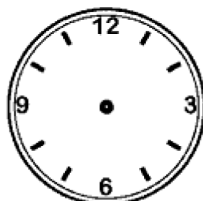
**12:30**



**8:25**



**10:10**



**9:05**



## Упражнение

В течение двух минут придумайте и запишите любые слова на букву **К**.

## Упражнение

Подчеркните то слово, которое является лишним, и объясните, почему:

1. Лампа керосиновая, свеча, лампочка, солнце.
2. Сельдь, кит, акула, тунец, треска.
3. Ольга, Олег, Андрей, Артур, Владимир.
4. Рыба, Лев, Скорпион, муравей.
5. Стол, стул, шкаф, вилка.
6. Красноярск, Москва, Россия, Пермь.
7. Июнь, июль, август, лето, май.
8. Вробей, галка, самолет, страус.
9. Роза, тюльпан, фасоль, василек, мак.
10. Бык, заяц, кот, утка, собака.
11. Роза, тюльпан, фасоль, василёк, мак.
12. Автобус, комбайн, трамвай, велосипед, мотоцикл.
13. Мама, подруга, папа, сын, бабушка.
14. Море, озеро, река, мост, пруд.
15. Круг, квадрат, карандаш, треугольник, прямоугольник.
16. Николай, Саша, Иванов, Миша, Пётр.

## Упражнение

Запоминайте в течение двух минут слова. Повторите их через 1 минуту, затем через 10 минут, затем через 1 час.

сено	фильм	месяц	календарь
тротуар	поезд	май	трава
ключ	аромат	певец	мужчина
столетие	картина	радио	перевал
самолет	вид	успех	женщина

## Упражнение

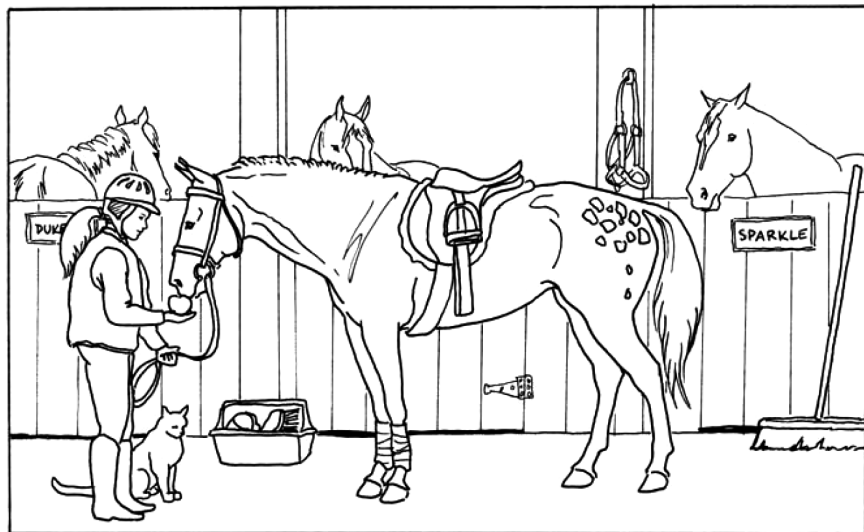
Запомните цифры в таблице. Повторите их через 1 минуту, затем через 10 минут, затем через 1 час.

<b>1</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>9</b>

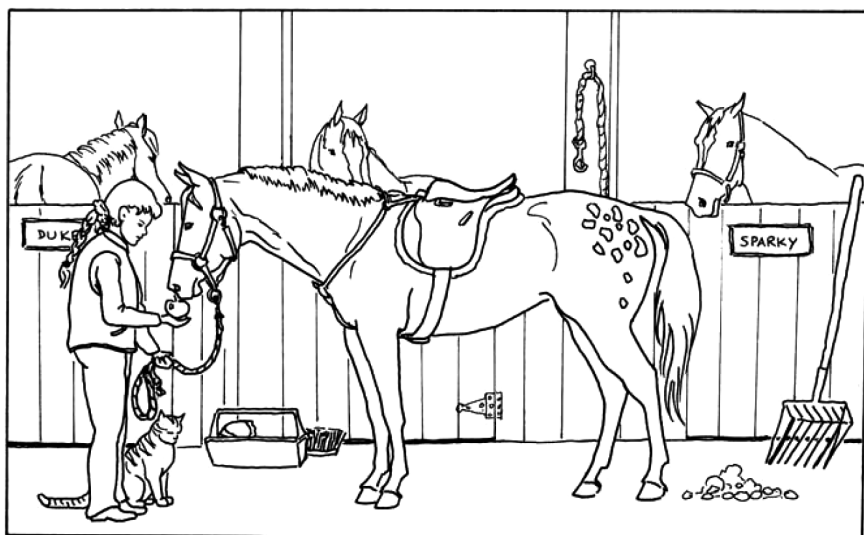
<b>16</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>15</b>
<b>14</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>1</b>

## Упражнение

Рассмотрите внимательно картинки. Найдите 15 отличий.

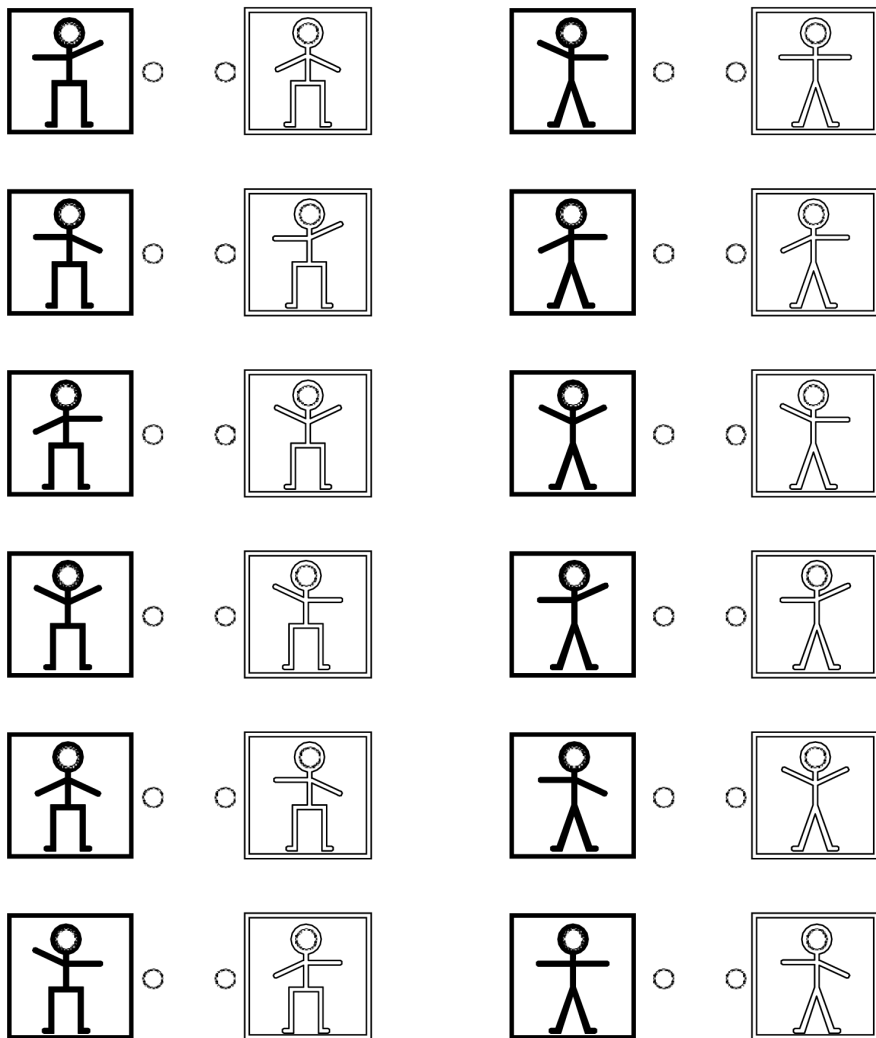


Найди 15 отличий



## Упражнение «Нарисованные человечки»

Найдите для каждого нарисованного человечка пару и соедините их линией.



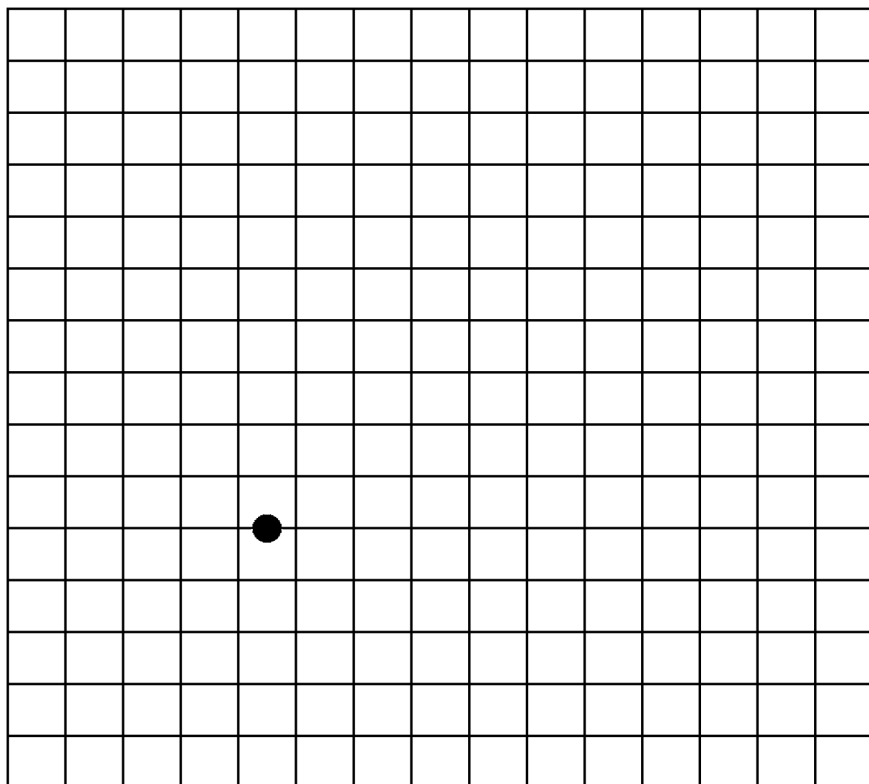
Раскрасьте пары.

Повторите понравившиеся позы.

## Упражнение «Рисунок по клеточкам»

Передвигайтесь по клеткам в указанном направлении. Начните с указанной точки.

10 клеток вверх/ 1 клетка влево/ 2 клетки вниз/ 1 клетка влево/ 2 клетки вниз/ 1 клетка влево/ 2 клетки вниз/ 1 клетка вправо/ 2 клетки вниз/ 7 клеток влево/ 1 клетка вниз/ 2 клетки вправо/ 1 клетка вниз/ 1 клетка вправо/ 2 клетки вниз/ 8 клеток вправо/ 1 клетка вверх/ 1 клетка вправо/ 1 клетка вверх/ 1 клетка вправо/ 1 клетка вверх/ 2 клетки вправо/ 1 клетка вверх/ 6 клеток влево/ 1 клетка вверх/ 1 клетка вправо/ 2 клетки вверх/ 1 клетка вправо/ 1 клетка вверх/ 1 клетка вправо/ 3 клетки вверх/ 1 клетка влево/ 2 клетки вверх/ 1 клетка влево/ 1 клетка вверх/ 2 клетки влево.



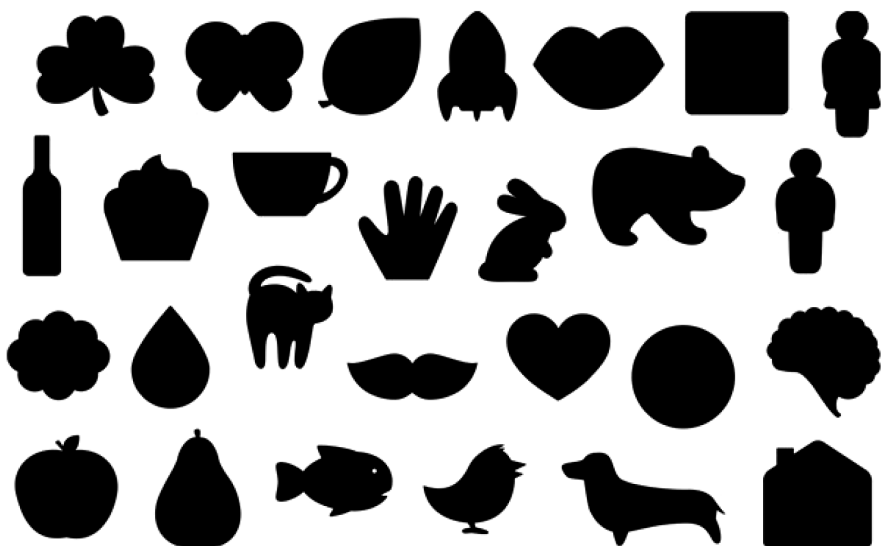
Раскрасьте фигуру.

При желании фигуру можно нарисовать еще раз на бумаге в клеточку.

Постарайтесь вспомнить слова, связанные с нарисованной фигурой, и составьте с ними небольшой рассказ.

### Упражнение «Сортировка изображений»

Рассортируйте изображения, которые вы видите на рисунке, по тематическим группам и обнаружьте изображения, которые не входят ни в какие группы.



Не останавливайтесь на первом варианте! Помните, что сортировать можно по разным признакам и одно и то же изображение может войти в разные тематические группы.

### Упражнение «Задачи с подвохом»

1. Один пешеход вышел из деревни Снегири в деревню Воробьи со скоростью 6 км/час. Второй пешеход вышел ему навстречу из деревни Воробьи в деревню Снегири со скоростью 4 км/час. Кто из них будет ближе к деревне Снегири в момент встречи?

2. В комнате четыре угла, в каждом углу сидит по кошке, напротив каждой кошки еще по три кошки. Сколько всего кошек в комнате?

3. На одном участке поля было семь маленьких стогов сена, на другом – пять стогов сена побольше, а на третьем – еще три маленьких стога. Их соединили вместе. Сколько стогов получилось?

4. Представьте, что у вас есть три палочки. Ломать их нельзя. Как из них сделать четыре?

5. Если с вечера и ночью идет дождь, можно ли ожидать, что через трое суток будет солнечно?

6. В корзине три яблока. Как их разделить между тремя людьми (не разрезая), чтобы одно яблоко осталось в корзине?

### Упражнение «Загадочные изображения»

Вы видите шесть абстрактных изображений. Представьте, что вам нужно очень быстро расшифровать, что означает каждое из них, и рассказать об этом как можно подробнее – от того, как вы справитесь с заданием, зависит что-то очень важное для вас, а может, и сама жизнь! Для каждого изображения возможна даже не одна, а несколько интерпретаций. Ошибиться здесь невозможно, главное – не молчать, говорить и дать более или менее правдоподобный ответ.



Постарайтесь справиться с заданием за 5 минут. После вы сможете повторить упражнение, дав уже другие интерпретации рисункам.

### **Упражнение «Что означают пословицы»**

Прочитайте вслух первую из приведенных двенадцати пословиц и быстро объясните, что она означает. Затем переходите ко второй, третьей и т. д.

1. Денег куры не клюют.
2. Как гром среди ясного неба.
3. Переливать из пустого в порожнее.
4. Делать из мухи слона.
5. Носить воду решетом.
6. На всякого мудреца довольно простоты.
7. У страха глаза велики.
8. Душа в пятки ушла.
9. Моя хата с краю.
10. Волк в овечьей шкуре.
11. На воре шапка горит.
12. Буря в стакане воды.

### **Упражнение «Старые пословицы на новый лад»**

Придумайте новое, неожиданное продолжение для старых пословиц. Например, вместо «Что посеешь – то и пожнешь» – «Что посеешь, то не найдешь», вместо «Без труда не выловишь и рыбку из пруда» – «Без труда и каши не сварить» и т. д. Можно использовать такой прием: взять начало одной пословицы и соединить с продолжением другой, например: «Работа не волк, вылетит – не поймаешь».

Если получится смешно и остроумно – очень хорошо, но не обязательно стремиться к этому. Постарайтесь не тратить много времени на раздумья.

- Мал золотник...
- Чем дальше в лес...
- Делу время...



- За двумя зайцами погонишься...
- С миру по нитке...
- Большому кораблю...
- Яблоко от яблони...
- Не рой другому яму...
- Любишь кататься...
- Куй железо...
- Век живи...
- Много будешь знать...
- Баба с возу...
- Жизнь прожить...
- Лучше синица в руках...
- Семь раз отмерь...

### **Упражнение «Пять задач на смекалку»**

Перед вами пять задач, которые на первый взгляд кажутся нерешаемыми. На самом деле решение у них имеется, но для того, чтобы его найти, надо проявить находчивость и смекалку. Попробуйте!

1. Отец и двое сыновей пошли в поход. Подошли к переправе на реке и увидели плот. Рядом на дереве висела табличка, из которой путешественники узнали, какой максимальный вес может выдержать этот плот. Получилось, что переправиться на плоту может либо один отец, либо двое сыновей, но никак не вместе. Как им всем троим попасть на тот берег на плоту?

2. В одной комнате есть три лампочки, а в другой – три выключателя от них. Как узнать, какой выключатель относится к какой лампочке, если в комнату с лампочками можно зайти всего один раз?

3. Вам нужно набрать из реки ровно четыре литра воды, а у вас есть только две емкости – одна пятилитровая, другая трехлитровая. Как быть?

4. В ящике шкафа вперемешку лежат черные и белые носки. Как в полной темноте вытащить оттуда пару одинаковых носков?

5. Представьте, что вам надо сварить яйцо, которое варится ровно 10 минут, а у вас в доме как назло остановились все часы, но есть двое песочных часов, на 6 минут и на 8 минут. Как с их помощью отмерить нужное время?

### **Упражнение «Что общего?»**

Вам будут предложены пары слов, которые на первый взгляд никак не связаны между собой. И все же вам нужно будет найти что-то общее между обозначаемыми ими предметами, явлениями, людьми, живыми существами. Используйте даже малейший намек на сходство.

Если же сходства нет, придумайте такие свойства обоих предметов, которые сделают их хотя бы в чем-то похожими. Например, что общего между совой и ковром? Они оба серого цвета! Что общего между яблоком и занавеской? Оба находятся на даче! Что общего между телевизором и кошкой? Оба громко кричат!

Итак, что общего между:

- собакой и чернильницей;
- грушей и полицейским;
- лошадью и супермаркетом;
- синицей и компьютером;
- небоскребом и рыбой;
- крабом и книгой;
- газированной водой и жирафом;
- парикмахером и карандашом;
- ночью и чемоданом;
- мотоциклом и зайцем.

### **Упражнение «Монолог без темы»**

Сосредоточьтесь и заметьте, какие мысли приходят вам в голову. Начните произносить их вслух. Говорите без остановки. Развивайте мысли. Можете перескакивать с мысли на мысль и с

темы на тему. Если возникнут ассоциации, которые уведут вас в другую сторону, следуйте за ассоциациями. Главное – говорить не умолкая в течение 5 минут.

Не получилось в первый раз? Застряли? Не нашли нужных слов? Ничего страшного, через некоторое время повторите упражнение и увидите, что оно будет удаваться вам легче.

### **Упражнение «Незнакомая картина»**

Внимательно всматривайтесь в незнакомое изображение на протяжении 3–4 секунд. Затем перечислите те элементы картинки, которые вы запомнили. Обработка: назвали до 5 деталей – плохой результат; от 5 до 9 элементов – хорошо; от 9 деталей и больше – отличный результат.

### **Упражнение «Числовые ряды»**

Из представленного ряда чисел определите количество групп из 3 последовательных цифр, сумма которых равняется 15: 489561348526419569724.

Из представленных чисел определите, какие одновременно делятся на 3 и на 2: 33; 74; 56; 66; 18.

### **Упражнение «Часы»**

Включите любую интересную для вас программу по телевизору и расположите рядом часы. На протяжении 2 минут следите за движением секундной стрелки и при этом не смотрите на экран.

### **Упражнение «Перед сном»**

Перед сном постарайтесь вспомнить всех людей и все объекты, которые вы встречали в течение дня. Воспроизведите каждое слово, которое было адресовано вам за весь день. Постарайтесь детально вспомнить последнюю конференцию, которую вы посещали: речь, манеру, жестикуляцию лектора. Оцените свою наблюдательность и память.

## Упражнение «Вопросы по списку»

На выполнение упражнения вам дается 5 минут. За это время вы должны изучить нижеследующий список слов.

ЯБЛОКО  
АВСТРАЛИЯ  
ШЕЗЛОНГ  
ЕВДОКИЯ.  
МИНУС  
ФЛОРЕНЦИЯ  
КРОКОДИЛ  
СОЛНЦЕ  
ИГРА  
ГОРОД  
ЗАВИСТЬ  
ХРИЗАНТЕМА  
МОТОЦИКЛ  
ТУРИСТ  
ГИМНАСТКА  
ФАКЕЛ  
СМЕЛОСТЬ  
БУФЕТ  
АНТАЛИЯ  
ГВОЗДИКА  
ФЕДОР  
ВЕСЕЛЬЕ

Ответьте на вопросы:

Сколько в этом списке букв К?

Сколько слов, в которых одна и та же гласная повторяется два раза?

Сколько слов, состоящих из восьми букв?

Сколько слов, в которых есть буква Ф?

Сколько слов из пяти букв?

Сколько слов, в которых есть буква Я?

Сколько названий цветов?

Сколько имен собственных?

Сколько слов, оканчивающихся на мягкий знак?

## Упражнение «Подарочные коробки»

Перед вами рисунок с изображением подарочных коробок. На выполнение упражнения вам дается 2 минуты.



За это время вам предстоит:

- найти то общее, что есть у всех коробок;
- назвать хотя бы одну деталь, которая отличает каждую коробку от остальных.

## Упражнение «Задачи про время»

Перед вами пять задач, связанных с часами и временем. Все пять задач нужно решить за 3 минуты.

1. Представьте, что вы видите в зеркале отражение электронных часов. В зеркальном отражении они показывают 14:12. Сколько времени будет ровно через час? Через полтора часа? Через два с половиной часа? Через два часа сорок пять минут?

2. Через сколько минут пробьет полдень, если от полудня до двух часов дня пройдет в шесть раз больше времени, чем осталось до полудня?

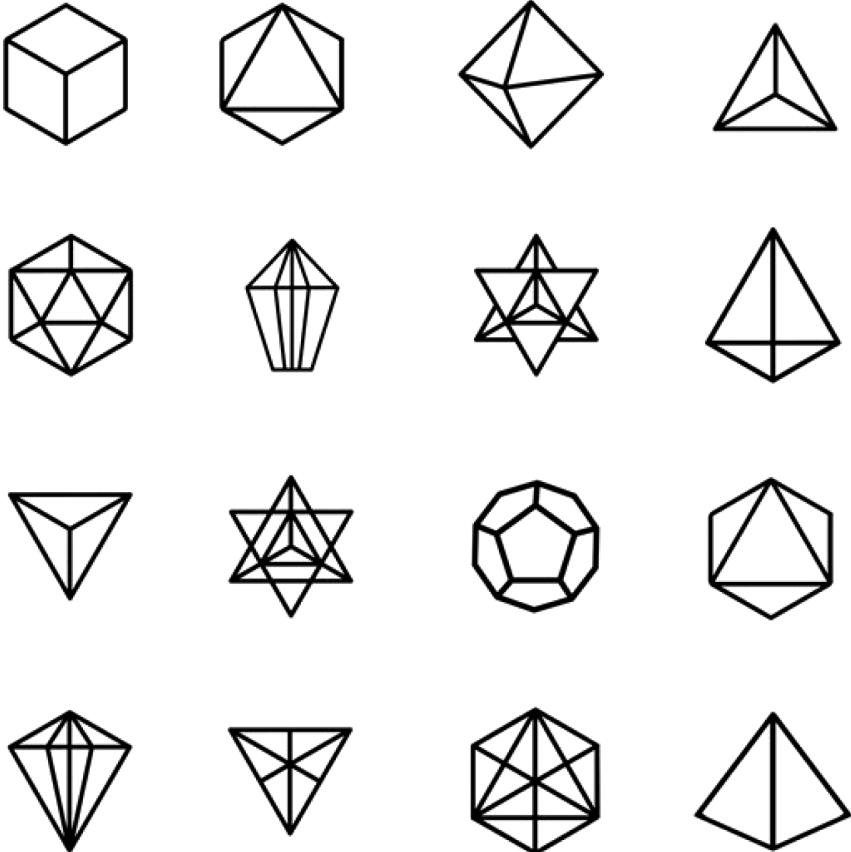
3. Если сейчас на часах 00:20, сколько времени было полсутки назад? Сколько времени будет через сутки с четвертью? Через двое и три четверти суток?

4. Если сейчас на часах 4:47, сколько минут пройдет до 6:31? Сколько времени было 616 минут назад?

5. Если сейчас на часах 15:59, сколько секунд осталось до 16:14? Сколько времени было 1800 секунд назад?

### Упражнение «Парные фигуры»

На рисунке есть парные фигуры. Подсказка: здесь две таких пары. Найдите их за 20 секунд.



## Упражнение «Ряды чисел»

На выполнение данного упражнения у вас 5 минут. Изучите приведенные ниже ряды чисел и ответьте на вопросы.

Сколько в каждом ряду четных и нечетных чисел?

Какое число в каждом ряду является наименьшим из нечетных?

Какое число в каждом ряду является наибольшим из четных?

Назовите в каждом ряду числа, кратные двум?

Назовите в каждом ряду числа, которые представляют собой квадрат другого целого числа?

Назовите в каждом ряду числа, кратные трем?

Назовите в каждом ряду числа, из которых можно извлечь корень квадратный. А вот и сами ряды чисел:

а) 82, 34, 19, 5, 91, 16;

б) 49, 33, 17, 11, 64, 99;

в) 18, 91, 36, 4, 13, 71;

г) 9, 40, 45, 14, 72, 90;

д) 31, 43, 25, 16, 7, 3.

## Упражнение «Вверх ногами»

Возьмите любую книгу, переверните ее «вверх ногами», включите секундомер и читайте вслух как можно быстрее. За сколько секунд вам удалось прочитать страницу? Насколько хорошо вы при этом поняли текст? В дальнейшем старайтесь улучшать эти результаты.

Другой вариант этого упражнения: возьмите любой иллюстрированный журнал, точно так же переверните его, включите секундомер и очень быстро рассказывайте вслух, что изображено на картинках.

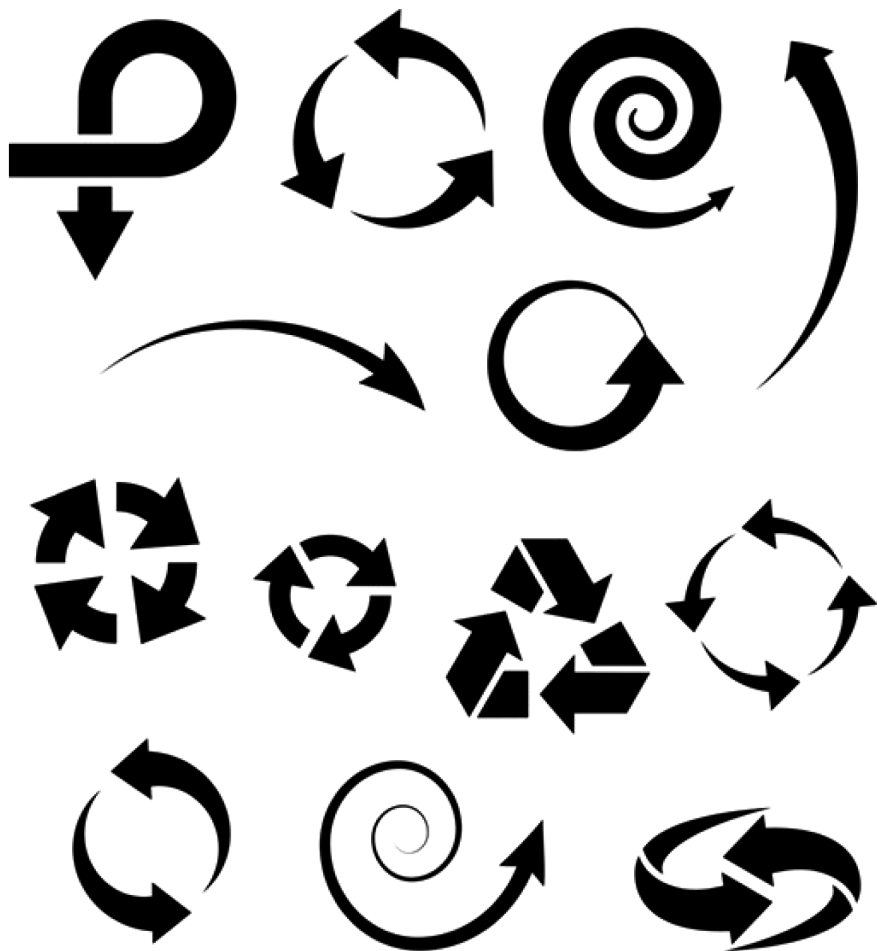
## Упражнение «Огород и огородники»

Решите следующую задачу.

Трем огородникам надо вскопать участок земли. Все они работают с одинаковой скоростью. Двое из них, работая вместе, могут вскопать весь участок за два часа. За сколько времени они вскопают весь участок, если будут работать втроем?

## Упражнение «Куда движемся?»

Рассмотрите рисунок, выявите закономерности в расположении этих фигур и найдите одну лишнюю фигуру, нарушающую эти закономерности.





## Упражнение «Взгляд изнутри»

Рассмотрите внимательно эту иллюстрацию.



Представьте, что картинка не черно-белая, а цветная. Мысленно раскрасьте ее так, как вам хочется. Как изменился пейзаж?

А теперь представьте, что перед вами не плоская картинка, а объемное пространство. Мысленно шагните внутрь. Посмотрите, как пейзаж воспринимается изнутри. Представьте, что идете вперед. Остановитесь в центре картины и оглянитесь по сторонам. Как воспринимается окружающее с этого ракурса? Что отдалилось, что приблизилось?

## Упражнение «Каков дом целиком?»

Это упражнение тренирует и пространственное мышление, и воображение. Посмотрите на рисунок.



Как следует разглядите его. Ваша задача: мысленно помять местами верхнюю и нижнюю части и представить, как выглядит изображенный там дом целиком.

Попробуйте «увидеть» мысленным взором целостную картину.

Затем, не глядя на рисунок (можно даже закрыть глаза), удерживайте перед мысленным взором изображение дома как можно дольше.

Затем также мысленно раскрасьте изображение. Представьте его в цвете. Поэкспериментируйте – поменяйте цвета несколько раз. Затем вообразите картинку в объеме. Что расположено на дальнем плане, что на ближнем?

А что находится за пределами картины? Вообразите себе приусадебный участок вместе с домом в цвете и объеме. Удерживайте этот образ перед глазами как можно дольше.

### Упражнение «Устный счет»

Выполнение даже самых простых математических действий – хороший способ тренировки математического интеллекта. Если вы не делали этого со школьных времен, самое время ликвидировать это упущение. Важное условие – считать нужно в уме.

- а)  $16: 4 + 21 \cdot 3 = ?$
- б)  $5 + 18 - (12 + 2) + 33: 11 = ?$
- в)  $42 \cdot 2 + 7 - 48: 6 + 31 = ?$
- г)  $112 - 14 + 51 \cdot 2 - 35 = ?$
- д)  $(85 - 19): 3 + 49 - 18 = ?$
- е)  $18 \cdot 5 + 221 + 419 - 72: 9 = ?$
- ж)  $14 \cdot 3 \cdot (35: 7) - 30 = ?$
- з)  $424: 2 - 25 \cdot (3 + 4) + 11 = ?$

### Упражнение «Классификация слов»

Ниже приведен список слов, которые вы должны несколько раз классифицировать по разным признакам. Для этого поочередно произведите следующие действия:

- назовите все имена людей;
- назовите все географические названия;
- назовите все неодушевленные существительные;
- назовите все одушевленные существительные;
- назовите все существительные женского рода;
- назовите все существительные мужского рода;
- назовите все существительные среднего рода;

– назовите все существительные, обозначающие абстрактные понятия;

- назовите все числительные;
- назовите все прилагательные;
- назовите все глаголы.

Гиппопотам, солнце, радость, шкаф, книга, покупатель, на-  
стурция, лес, мотоцикл, Алла, корреспондент, телеграмма, ужи-  
нать, двадцать, Сократ, дача, праздник, антрацит, покупать, чет-  
вертый, Канберра, удачный, собака, квартира, счастье, женщина,  
красивый, фильм, кресло, брат, веранда, красота, верить, кофе,  
восемнадцать, красавица, гимнастика, патриотизм, газета, капи-  
тан, винегрет, Стокгольм, вешалка, чай, попутчик, кино, Москва,  
гардероб, фиалка, Тимофей, спорт, ехать, городской, самолюбие,  
победа, сосед, вежливость, май, сто, жираф, неудача, отличный,  
видеть, один, мечта, турист, какао, слякоть, зима, животное, по-  
года, корыстный, опустеть, цветок, долото, Федор, конь, север,  
воздух, чайка, вечность, вензель, Небраска, лаять, яблоко, дав-  
ление, вездеход, июньский, молодец, одиннадцатый, крепость,  
окно, акула, драка, статуэтка, Пиренеи, безрукавка, прачечная,  
костюм, мужчина, полотенце, Хосе, стирка, отступить, брусок,  
Волга, воодушевление, шпала, учитель, находка, паром, номер,  
килограмм, золото, смеяться, электричка, няня, бессмертие, два,  
шифер, Эсхил, страх, утка, веселье, сестра, рукав, умный, озе-  
ро, грань, свет, Сибирь, анкета, пахарь, ветер, смешной, жни-  
вье, работать, болото, совесть, живой, Сена, аквамарин, беско-  
нечность, завод, атмосфера, зелень, мечтатель, Неаполь, компо-  
зитор, ветренный, Онтарио, записка, стоматолог, желтый, Япо-  
ния, карусель, читать, тридцатый, летчик, желтизна, пятиэтаж-  
ка, сирень, парусина, поле, гипотеза, ботинок, Вениамин, ревни-  
вый, крокодил, слово, дарить, хилый, Стамбул, посетитель, по-  
дарок, вензель, крупа, пасмурный, звезда, государство, ежевика,  
настольный, игрушка, горничная, Сахара, якорь, молоко, пять,  
смородина, Иван, здравствовать, скобка, космонавт, восторг,  
шмель, Венера, нравственность, Португалия, конский, четверть,  
щавель, пчела, река, паутина, думать, бумага, быстрый, седло,

гвоздь, Мария, беспокойство, шея, сахар, Нестор, сокровище, мрак, оптимист, первобытный, Греция, салют, отвага, Светлана, повар, уважаемый, Арктика, лекарство, отдыхать, пять, человек, шпиль, задание, второй, революционер, девятьсот, пустой, чувствовать, вера, Атланта, зарево, квадратный, откровение, мозг, Егор, манеж, кефир, юрист, острый, свободный, продавец, балет, витрина, реклама, ставрида, щит, фантазировать, броня, дикий, кулак, мороз, швея, урожай, строительство.

### **Упражнение «Что тут лишнее?»**

В каждом из следующих рядов слов есть одно неподходящее по смыслу. Найдите его:

1) топор, молоток, рубанок, дрель, отвертка, пила, игла, сверло, шпатель;

2) утюг, холодильник, пылесос, ковер, тостер, кофеварка, миксер, фен, телевизор;

3) глина, шерсть, дерево, пластик, камень, металл, стекло, бумага, блокнот;

4) доброта, честность, смелость, трудолюбие, безопасность, вежливость, аккуратность, порядочность, щедрость;

5) борщ, каша, фарш, гуляш, салат, запеканка, пудинг, шницель, котлета.

### **Упражнение «Общий признак»**

Перед вами 6 групп по 10 слов. В каждой группе слова объединены каким-то общим признаком. Каким – вам предстоит определить. После вам нужно будет найти одно слово в каждой группе, которое не соответствует этому общему признаку и является лишним:

1) лимон, цыпленок, банан, подсолнух, янтарь, песок, пшеница, огурец, дыня, репа;

2) книга, коробка, телевизор, дом, колесо, шкаф, окно, дверь, чемодан, тетрадь;

3) конфета, торт, селедка, печенье, шоколад, мармелад, пастила, мед, мороженое, сахар;

4) сковорода, ключ, велосипед, ножницы, стакан, вилка, ко-  
локол, нож, грабли, лом;

5) гиря, кирпич, пушинка, диван, сейф, штанга, цистерна,  
комод, бревно, машина;

6) чашка, карандаш, теплоход, белка, очки, наушники, скво-  
рец, лампа, варежка, телефон.

### **Упражнение «Продолжите словесные ряды»**

Продолжите словесные ряды, назвав как можно больше слов, соответствующих общему признаку, заданному первыми словами:

Чай, кофе, сок ...

Кефир, творог, сметана ... Береза, дуб, ясень ... Шкаф, ди-  
ван, кресло ...

Роза, настурция, ромашка ... Метро, автобус, трамвай ...  
Клубника, малина, крыжовник ... Врач, библиотекарь, стале-  
вар ... Лодка, плот, корабль ...

Лампа, бра, фонарь ... Капуста, морковь, помидор ...

### **Упражнение «Синонимы»**

Подберите как можно больше синонимов к перечисленным ниже словам.

*Например.*

Грустный – печальный, невеселый, унылый, нерадостный,  
пессимистичный, меланхолический, мрачный.

Веселый – ...

Красивый – ...

Свет – ...

Большой – ...

Работа – ...

Друг – ...

Продолжите этот список: найдите и другие слова, к которым вы сможете подобрать синонимы.

## Упражнение «Что важнее?»

1. Стены, крыша.
2. Земля, грядки.
3. Вода, берег.
4. Ученики, учитель.
5. Врач, больные.
6. Артисты, зрители.
7. Дома, улицы.
8. Бумага, слова.
9. Аллеи, деревья.
10. Бумага, текст.
11. Холст, краски.
12. Вагон, колеса.
13. Музыканты, инструменты.
14. Рама, стекло.
15. Снег, мороз.

## Упражнение «Таблица чисел»

Вам дается 30 секунд, чтобы внимательно рассмотреть эту таблицу. Затем закройте книгу и по памяти запишите все числа, которые удалось запомнить – в любом порядке, не обязательно в том, в каком они размещены в таблице. Снова откройте книгу и проверьте себя: сколько чисел вам удалось запомнить.

43	82	61	39
25	94	19	58
77	63	14	32

## Упражнение «Как нарисовать радость»

Для этого упражнения надо запастись блокнотом для рисования или пачкой бумаги, цветными карандашами, мелками или фломастерами. Если хотите, можно рисовать кистями и красками.

Вам предстоит выполнить серию рисунков, причем ваше умение или неумение рисовать совершенно не важно. Делайте наброски, эскизы, обозначайте ваши идеи лишь отдельными штрихами или общими чертами – главное, чтобы у вас в голове возникли эти идеи и вы пытались их как можно точнее воплотить. Рисуйте все, что считаете нужным, от вполне конкретных образов до абстрактных линий, фигур и пятен.

Итак, вот темы ваших будущих рисунков:

1. Нарисуйте, как мысли и идеи приходят в голову.
2. Нарисуйте радость.
3. Нарисуйте печаль.
4. Нарисуйте страх.
5. Нарисуйте свободу.
6. Нарисуйте волнение.
7. Нарисуйте спокойствие.
8. Нарисуйте радиоволну.
9. Нарисуйте электрический ток.
10. Нарисуйте музыку.
11. Нарисуйте ветер.
12. Нарисуйте добро, которое вы желаете кому-то.
13. Нарисуйте свои предчувствия.
14. Нарисуйте те чувства, которые вы испытываете сейчас.



## Упражнение «Новые числа»

В течение 1,5 минут изучайте первый ряд чисел. 76 – 38 – 24 – 65 – 99 – 31 – 14

Затем закройте его и посмотрите на второй ряд чисел. В нем есть три числа, которых нет в первом. Найдите их.

76 – 88 – 24 – 65 – 10 – 33 – 14

## Упражнение «Номера телефонов»

Представьте, что говорите по телефону с важным для вас человеком, который сообщает вам три номера телефона: рабочий, домашний и сотовый. У вас под рукой нет ни бумаги, ни ручки, чтобы записать. Запомните их в течение минуты.

+7(495)731-14-54

+7(495)254-03-11

+7(921)868-99-29

По прошествии минуты закройте книгу и запишите номера телефонов по памяти. Затем проверьте, не ошиблись ли вы.

## Упражнение «Необходимые номера»

Это упражнение позволит не только тренировать память, но и приносить практическую пользу.

Откройте телефонный справочник, где можно найти необходимые телефонные номера вашего города и района. Выучите наизусть:

- телефон службы спасения, МЧС;
- телефон скорой и неотложной медицинской помощи;
- телефон ближайшего отделения полиции;
- телефон пожарной части;
- телефоны аварийных служб.

Потратьте на это столько времени, сколько нужно, чтобы запомнить эти номера очень хорошо, так, чтобы в любой момент можно было быстро их вспомнить.

## Упражнение «Запомните время»

Перед вами на рисунке девять различных циферблатов.

Рассматривайте их в течение 2 минут и запоминайте время, которые они показывают.

Для этого называйте время вслух в полном числовом выражении – не «половина второго», а 13:30, и т. д. Затем закройте рисунок и на листе бумаги запишите числами время, которое показывают каждые часы.



## Упражнение «Порядок цифр»

Приготовьте бумагу, ручку или карандаш. Рассматривайте этот рисунок в течение 1,5 минут.



Закройте книгу и воспроизведите ряды цифр на бумаге именно в той последовательности, в какой они изображены на рисунке.

## Упражнение «В обратном порядке»

Приготовьте бумагу и ручку. В течение 2 минут рассматривайте рисунок.

Закройте книгу и запишите на бумаге цифры таким образом, чтобы каждый ряд оказался воспроизведен в обратном порядке.

## Упражнение «Сколько цифр»

Приготовьте ручку и бумагу. Рассматривайте рисунок в течение 2 минут. Ответьте на вопросы:

Сколько раз встречается каждая цифра от 0 до 9?

Где расположен 0?

Где цифра 4?

Где 1?



## **Упражнение «Запоминание слов в любом порядке»**

В течение минуты изучайте следующий список слов, затем воспроизведите все слова по памяти в любом порядке.

Маршрут

Психология

Автор

Коррида

Велотренажер

Город

Дерево

Воскресенье

Маяк

Воробей

## **Упражнение «Запоминание слов в определенном порядке»**

В течение минуты запоминайте следующий список слов, а затем воспроизводите их по памяти именно в том порядке, в каком они написаны.

Покупатель

Сантиметр

Плакат

Телефон

Дверь

Фотограф

Госпиталь

Арбуз

### Упражнение «Слова с одинаковым началом»

В следующей таблице вы видите пары слов, у которых в начале две или три одинаковые буквы. Запоминайте их попарно, затем закройте левый столбец и назовите по памяти находящиеся там слова.

Горизонт	Горчица
Коридор	Корзина
Самолет	Саженец
Велосипед	Вечер
Бульон	Булавка
Форма	Фотография
Помидор	Помощь
Удача	Удочка

### Упражнение «Слова на одну букву»

В таблице размещены пары слов, начинающихся на одну и ту же букву. Запоминайте их попарно, затем закройте левый столбец и по памяти восстановите размещенные там слова.

Карниз	Кровь
Алмаз	Акация
Деревня	Добыча
Метро	Монета
Яблоко	Ястреб
Свеча	Совесть
Гортензия	Графика
Тыква	Тюлень

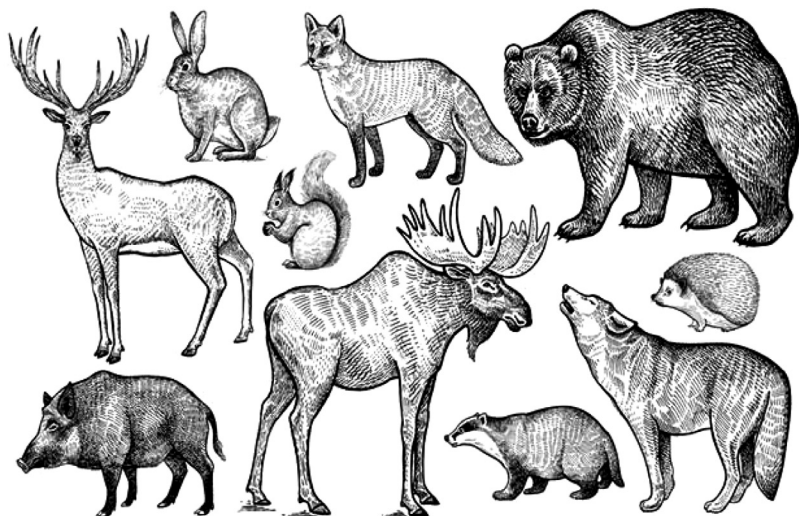
## Упражнение «Список покупок»

Представьте, что вы собираетесь в магазин. Запомните список покупок, которые вам нужно сделать, в любом порядке. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно, но чем быстрее, тем лучше.

Соль.  
Гречка  
Курица  
Яблоки  
Макароны  
Хлеб  
Сок  
Чай  
Молоко  
Морковь  
Творог

## Упражнение «Что за звери?»

Рассматривайте изображение в течение 1,5 минут, стараясь запомнить всех животных. Чтобы облегчить себе запоминание, называйте их вслух.



Закройте книгу и запишите на бумаге названия всех животных, которые удалось запомнить. Откройте книгу и проверьте себя.

### Упражнение «Набор путешественника»

Перед вами набор изображений, связанных с темой туризма.



Рассматривайте их внимательно в течение 2 минут и старайтесь запомнить.

Закройте книгу, возьмите ручку, бумагу и запишите предметы именно в той последовательности, в какой они изображены на картинке. Откройте книгу и проверьте себя.

Спланируйте свое путешествие. Напишите план своего путешествия.



## Упражнение «Что нового?»

В течение 2 минут рассматривайте рисунок, стараясь запомнить изображенные там предметы.



Теперь закройте чем-нибудь этот рисунок и посмотрите на следующий.

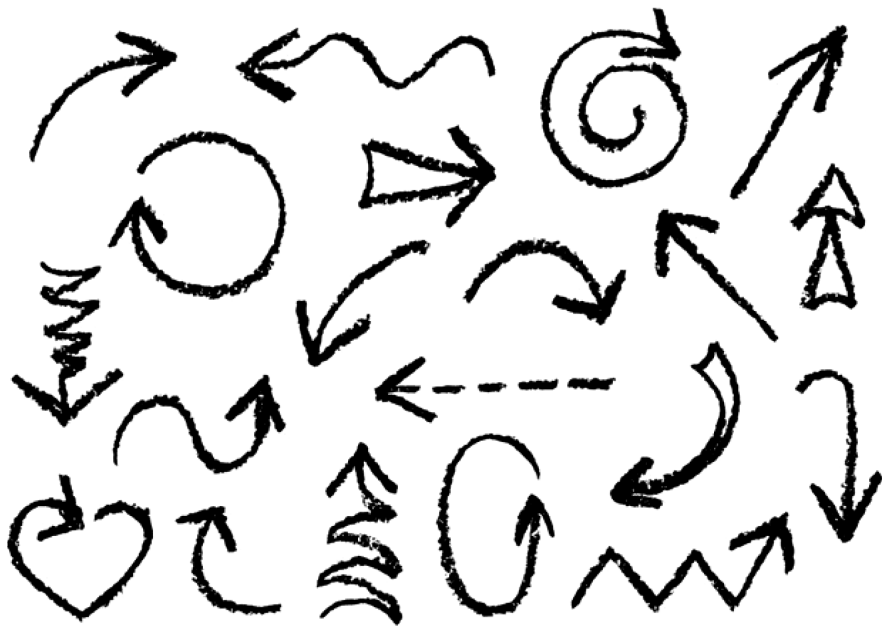
Здесь появились некоторые новые изображения, которых не было на первом рисунке. Найдите их.



Затем вспомните, какие изображения с первого рисунка отсутствуют здесь. После откройте оба рисунка и проверьте себя.

## Упражнение «Стрелки»

Приготовьте ручку или карандаш и бумагу. Внимательно рассматривайте рисунок в течение 2 минут, стараясь запомнить форму и расположение стрелок.



Закройте книгу и на бумаге воспроизведите рисунок так, как запомнили. Затем откройте книгу и проверьте себя.

## Упражнение «Картинка в деталях»

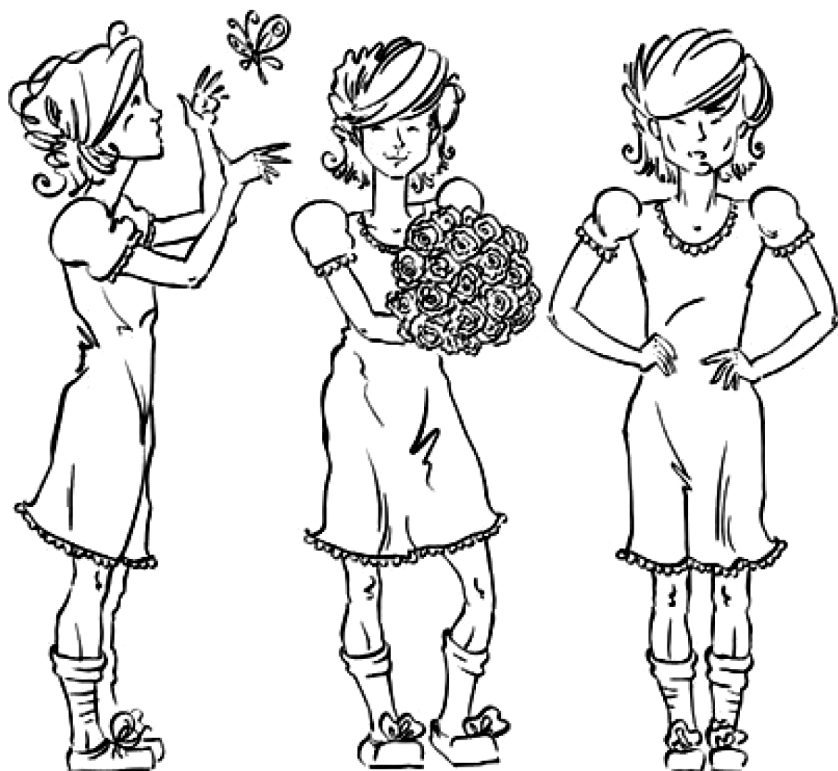
В течение 2 минут рассматривайте картинку с пейзажем. Старайтесь запомнить как можно больше деталей.



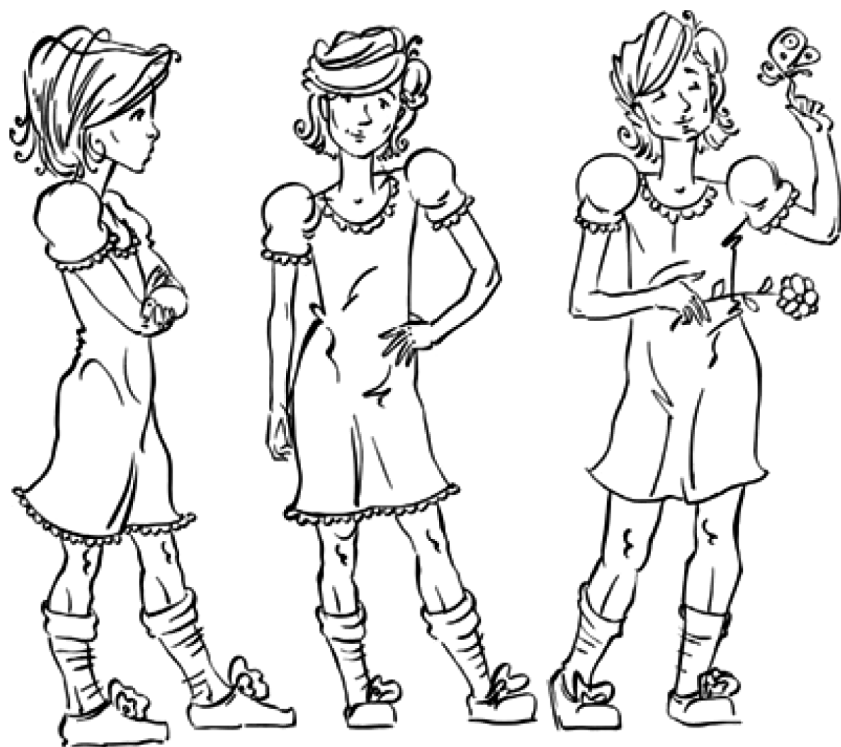
Затем закройте глаза и вызовите увиденный образ перед мысленным взором. Попробуйте в воображении воспроизвести по памяти картинку как можно точнее. Не спешите, вспоминайте детали, дополняйте ими ваш мысленный образ. Затем откройте глаза и проверьте, насколько точно вы представили пейзаж.

## Упражнение «Найдите отличия»

В течение 1 минуты внимательно рассматривайте рисунок.



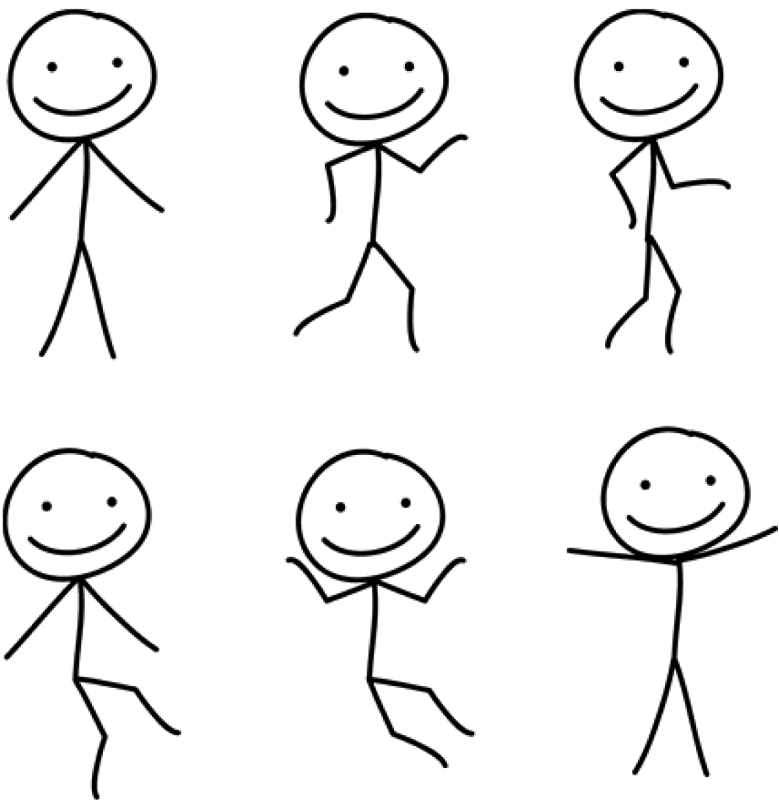
Рассмотрев и постаравшись запомнить, закройте его и обратитесь к следующему изображению.



По памяти найдите в нем отличия от первого. После проверьте себя.

## Упражнение «Веселые человечки»

Внимательно рассматривайте рисунок с изображением человечков столько времени, сколько вам понадобится, чтобы запомнить его.



Затем закройте рисунок, возьмите бумагу и карандаш или ручку и попробуйте по памяти зарисовать всех человечков в той последовательности, в какой они изображены, стараясь как можно точнее передавать позы. После проверьте, насколько вам это удалось.

## **Физические упражнения для улучшения памяти и способности к сосредоточению**

1. Лягте на спину, руки заведите за голову, положив ладони на затылок. Ноги согните в коленях и подтяните к груди. Поворачивая корпус вбок, дотянитесь правым локтем до левого колена, вернитесь в исходное положение, затем дотянитесь левым локтем до правого колена. Сделайте 8–10 движений в каждую сторону.

2. Встаньте прямо, вытяните правую руку перед собой, сложите пальцы щепоткой и опишите ими в воздухе горизонтальную восьмерку (знак бесконечности), следя глазами за движением руки.

Опустив правую руку вдоль тела, вытяните вперед левую и также выполните горизонтальную восьмерку сложенными в щепотку пальцами, следя глазами за движением.

Затем соедините движения обеих рук, выполняя ими восьмерки одновременно. Повторите 8–10 раз.

3. Встаньте прямо, положите левую руку на правое плечо, слегка разомните его, затем, не убирая руки с плеча, поверните голову вправо как можно дальше, чтобы заглянуть за спину, одновременно отводите правое плечо назад.

Затем медленно верните голову и плечо в исходное положение, опустите руку вдоль тела.

Теперь положите правую руку на левое плечо, разомните его и проделайте все то же самое в другую сторону. По 8–10 раз в каждую сторону.



## Упражнения для улучшения мыслительных способностей

1. Встаньте прямо, вытяните руки в стороны. Сделайте прямой левой рукой несколько вращательных движений назад. Затем прямой правой рукой сделайте несколько вращательных движений вперед.

Затем попробуйте совместить оба эти движения: вытянутой в сторону левой рукой вращать назад и одновременно вытянутой в сторону правой рукой вращать вперед.

Поменяйте руки: левой рукой вращайте вперед, а правой – назад.

2. Встаньте прямо, вытяните руки вперед, ладони обращены к полу. Сделайте несколько перекрестных движений прямыми руками перед собой – прямые руки движутся навстречу друг другу, затем правая рука проходит скрестно над левой – возвращение в исходное положение, затем следующее скрестное движение, теперь левая рука проходит над правой.

Затем опустите руки и сделайте несколько скрестных шагов ногами – сначала правая нога движется влево и ставится скрестно перед левой, затем левая нога ставится скрестно перед правой.

Соедините скрестные движения руками и ногами одновременно.

2. Встаньте прямо, ноги вместе, прямые руки поднимите над головой и сомкните ладони. Слегка подпрыгните, прыжком ставя ноги шире плеч, одновременно руки разведите в стороны.

Следующим прыжком ноги снова сомкните вместе, а руки поднимите над головой в исходную позицию. Сделайте 4–6 таких прыжков.

Затем поставьте ноги шире плеч, руки по-прежнему над головой. Следующую серию из 4–6 прыжков сделайте так: руки идут в стороны, одновременно ноги в прыжке смыкаются, затем руки идут вверх, ноги в прыжке возвращаются в позицию шире плеч.

## **Упражнения для снятия усталости и восстановления умственной работоспособности**

1. Лягте на спину, ноги согните в коленях, плотно прижмите их к груди и обхватите обеими руками. Спину скруглите и слегка покачайтесь назад и вперед, затем сбоку на бок. После руки положите вдоль тела и согнутыми коленями сделайте несколько круговых движений сначала в одну, затем в другую сторону.

2. Сядьте за стол, положите руки на стол ладонями вниз, сделайте вдох, на выдохе опустите голову между руками, так, чтобы лбом упереться в стол. Медленно и спокойно вдыхайте, одновременно оторвите лоб от стола и постепенно распрямляйтесь, поднимая затылок, шею, затем верхнюю часть тела. Повторите 3–4 раза.

Встаньте прямо, поднимите правую руку вверх и прижмите к ней ухом. Не отрывая уха, потянитесь этой рукой как можно сильнее вверх. Затем поднимите левую руку, и, согнув ее в локте, обхватите пальцами левой руки запястье правой руки. Потяните правую руку за запястье влево. Ухо по-прежнему крепко прижато к правой руке. Затем поменяйте руки и проделайте все то же самое.

## **Дыхательные упражнения**

1. Чтобы мозг хорошо работал, очень важно правильно дышать, ведь от этого зависит снабжение мозга кислородом. Это упражнение направлено на выработку правильного дыхания.

Встаньте прямо, положите одну ладонь на живот, другую на грудь. Вдохните и выдохните так, как вы обычно делаете, и проследите, как движутся ваши ладони. Если ладонь, лежащая на животе, не движется или почти неподвижна, а движется рука, лежащая на груди, начните вырабатывать прямо противоположный способ дыхания – дыхание животом, или диафрагмой. Для этого зафиксируйте грудную клетку ладонью, лежащей на груди, и следите, чтобы она была неподвижна.

Выдохните воздух из легких, затем начинайте медленно, плавно вдыхать через нос, освободив мышцы живота и позволив им постепенно, медленно и свободно выпячиваться. Представляйте, что воздух при дыхании идет в живот.

Затем медленно и постепенно выдыхайте через нос, представляя, что воздух выходит тонкой струйкой, позволяя животу медленно, без усилий и напряжения втягиваться. Следите, чтобы грудь по-прежнему была неподвижна, но не напрягайте мышцы, не прилагайте усилий для этого, все тело должно быть свободным и расслабленным. Вы почувствуете, что при таком способе дыхания ваши легкие безо всякого напряжения гораздо лучше наполняются воздухом, вдох получается более полный.

Сделайте несколько таких вдохов-выдохов и постепенно приучайте себя к такому способу дыхания в вашей повседневной жизни.

2. Это упражнение поможет снять усталость и с новыми силами взяться за умственную работу. Встаньте прямо, положите средний и указательный пальцы правой руки на переносицу, а большим пальцем закройте левую ноздрю.

Считая до восьми, сделайте вдох через левую ноздрю, задержите дыхание на четыре счета и выдохните, снова считая до восьми. Затем поменяйте руки и сделайте такой же вдох и выдох через правую ноздрю.

3. Упражнение выполняется сидя или стоя. Считая до четырех, сделайте вдох через нос, задержите дыхание на два счета, а затем, считая до восьми, медленно, но достаточно интенсивно выдыхайте ртом, представляя, что надуваете воздушный шарик.

Сделайте 5–6 таких вдохов и выдохов, затем представьте, как отпускаете надутый шарик и он улетает в небо, унося с собой вашу усталость, стрессы, напряжение.

После выполнения этого упражнения ваши мыслительные способности улучшатся, вы почувствуете себя отдохнувшим.

## **Сон и отдых для мозга**

Наверняка вы заметили, что ваши мыслительные способности ухудшаются, если вы недосыпаете. Память от этого тоже страдает. Не выспаться одну или две ночи подряд – это не страшно, если после вы можете наверстать недостаток сна. Хроническое недосыпание – гораздо хуже, ведь тогда и мозг устает хронически, и с каждым днем ему все тяжелее справляться с этой усталостью. Кроме того, сон необходим мозгу, чтобы перерабатывать всю полученную информацию, избавляться от лишнего и таким образом снимать излишнее напряжение, самообновляться и восстанавливать работоспособность. Если мы, недосыпая, не даем мозгу такую возможность, то живем в состоянии постоянного перенапряжения, стресса, умственных и нервных перегрузок, что может привести уже к серьезным нарушениям здоровья.

Если у вас есть сложности со сном, например, вам трудно уснуть, вы спите поверхностным, прерывистым сном или вообще мучаетесь бессонницей, не торопитесь прибегать к сильным препаратам снотворного действия. Замените их средствами растительного происхождения, такими как настойка пиона, валерианы, пустырника. Если все равно не спится, проверьте, достаточно ли у вас комфортные условия для сна. Очень часто мы не можем заснуть просто потому, что нам неудобно, что-то мешает, но порой мы этого даже не осознаем и, вместо того чтобы что-то изменить, пьем снотворное.

## **Законы памяти**

Развитие любого вида памяти у взрослых – процесс, зависящий не только от времени, потраченного на обучение эффективным методикам, но и от понимания законов памяти. Это опорные точки, которые помогут не заблудиться в лабиринте мыслительной деятельности.

– Невозможно запомнить что-то непонятное.

Чтобы информация отложилась в мозгу надолго, ее необходимо осознать. Человек способен запоминать слова, значение которых он знает.

– Ассоциативное мышление – помощник запоминания.

Ассоциативное восприятие построено на том, что новый образ вызывает из памяти уже существующий в сознании. Ассоциации могут строиться на смежности (зима и снег), контрасте (белый и черный) и других показателях, но для лучшего запоминания иногда требуется отключить логическое мышление в пользу фантазии. В памяти остаются ассоциации:

- яркие, необычные, даже абсурдные;
- эмоциональные (смешные, грустные, удивительные);
- созданные с помощью всех органов чувств;
- находящиеся в движении.

### **Библиографический список**

1. Могучий А. Тренажер для мозга. Методики агентов спецслужб – развитие интеллекта, памяти и внимания. М.: АСТ, 2018.
2. Никитина Т.Б. Самоучитель по развитию памяти (техника скоростного запоминания). Серия «САМ». М.: Международное агентство «А. Д. & Т.», 2002. 304 с.
3. Тренируем мозг: тетрадь для развития памяти и интеллекта № 1 / Рюта Кавашима; пер. с яп. Д. Лазаревой; [науч. ред. Д. Ковпак]. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 192 с.
4. Яаксон С., Йонукс А., Яакола У. Упражнения для активизации мозговой деятельности. Публикация зарегистрированной организации «Финские эксперты памяти» 11/2017. Изд.: Paintek Pihlajamäki Oy, Хельсинки 2017.
5. URL: <https://www.gd.ru/articles/9069-razvitie-vnimaniya>

---

Редактор *Ж.В. Козуница*  
Корректор *А.П. Малахова*  
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.

Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева, т. 217-17-52, 217-17-82

Подписано в печать 11.10.22. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 3,25. Бумага офсетная.  
Тираж 100 экз. Заказ № 10-РИО-003

Отпечатано в типографии «Литера-принт», т. 295-03-40