

## Аннотация рабочей программы

дополнительная общеразвивающая программа

«Повышение эффективности познавательной деятельности»

16 часов

*Цель изучения дисциплины* - повышение эффективности познавательной деятельности обучающихся.

В соответствии с целью основными задачами программы являются:

- знать основы общей психологии;
- знать особенности развития когнитивных процессов;
- знать физиологические и психологические предпосылки развития человека;
- уметь снимать напряжение в теле и усталость;
- уметь активизировать деятельность мозга.

*Содержание учебной дисциплины*

Диагностика когнитивных процессов: память, внимание, мышление. Диагностика «Рисса». Диагностика кратковременной зрительной и слуховой памяти. Факторы способствующие активизации деятельности головного мозга. Сбалансированное питание. Полноценный сон. Режим труда и отдыха. Отказ от вредных привычек. Технологии расслабления организма. Двигательная активность.

Рефлекс сосредоточения – основа внимания. Симультанное опознание. Три закона внимания. Активизация зрительного сосредоточения посредством слуха. Третий глаз. Развитие внимания и памяти в процессе познания внешнего мира. Интеллектуальный потенциал личности. Партитурное чтение. Видеотренинг рефлекса сосредоточения. Сверхвнимание и его тренировка.

Механизмы памяти. Видеотренинг в системе памяти. Способы эмоционального воздействия на подсознание. Алгоритм чтения художественных текстов. Цвет и его значение в процессах памяти. Объемное восприятие и его роль в развитии памяти. Этапы тренировки памяти.

Непрерывность против дискретности в процессах мышления и памяти.  
Сверхзапоминание и его тренировка.

Развитие мышления. Виды мышления человека. Наглядно-образное мышление. Упражнения на развитие наглядно-образного мышления. Словесно-логический тип мышления (Абстрактное мышление). Упражнение на развитие абстрактного мышления. Наглядно-действенное мышление. Упражнение на развитие наглядно-действенного мышления. Развитие разных видов мышления.

Как мы читаем. Правила быстрого чтения. Интегральный алгоритм чтения. Дифференциальный алгоритм чтения. Артикуляция и чтение. Движение глаз при чтении. Внимание при чтении. Чтение и память. Что читать? Как читать? Увеличение скорости чтения.

Особенности развития творческого мышления. Нестандартный подход. Черты творческого мышления. Методы развития творческого мышления. «Мозговой штурм». «Синектика». Упражнения на развитие креативности. Тесты креативности. Диагностика когнитивных процессов: память, внимание, мышление. Диагностика «Рисса». Диагностика кратковременной зрительной и слуховой памяти.