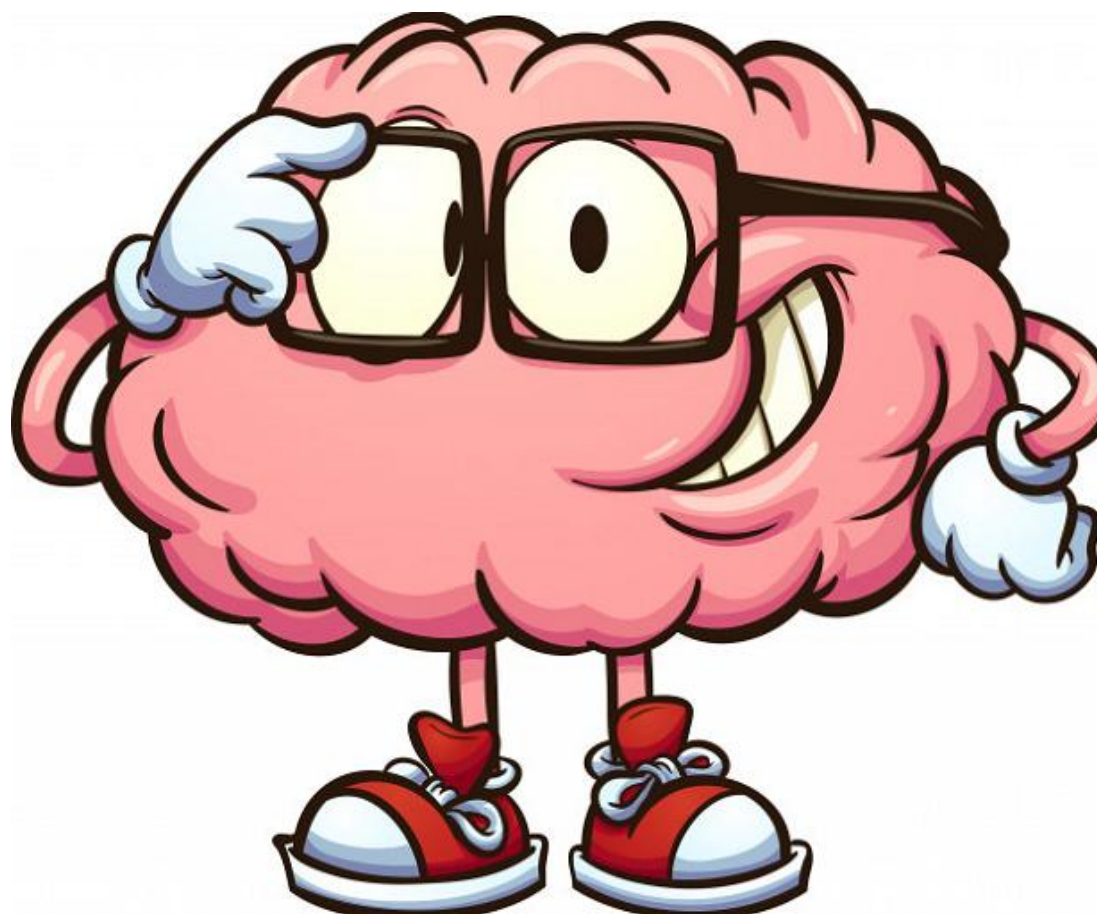


«ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ. КАК ЕЁ РАЗВИТЬ?»



Родители часто недоумевают, почему их малыши с трудом разучивают стихи, которые задали к празднику, а полюбившиеся песенки или стихи запоминают легко и могут повторять их бесконечно? От чего зависят способности к запоминанию? И самое главное, как можно развивать память ребёнка?

Развитие памяти заключается в качественных изменениях процессов памяти и в трансформации содержания фиксирующего материала. Это очень важно для детей в повседневной жизни, на занятиях, в учебе. Недаром при оценке интеллектуальной готовности ребенка к школе, одним из важнейших критериев является его развитая память. Ведь это предпосылка к успешному и разностороннему познанию мира, усвоению новой информации.

От чего зависят способности к запоминанию?



Здесь существует несколько факторов. В первую очередь, возраст - чем старше ребёнок, тем лучше у него работает память. Такая прямая зависимость связана не столько с непосредственным развитием памяти, сколько с совершенствованием техники её применения. Малыш запоминает предлагаемый материал, не прилагая усилий, основываясь на своей естественной способности. Дети постарше для запоминания прибегают к определенным приёмам - связывают новую информацию с прежним опытом. Помимо возраста значение имеет

накопленный багаж знаний - память развивается с учётом объёма знаний.

На развитие памяти также влияет уровень умственных способностей - чем больше малыш умеет делать, чем активнее он размышляет над чем-либо, тем больше он в состоянии запомнить. По мере взросления у ребенка развиваются его умственные способности, и с ними вместе развивается память.

Элементы произвольной памяти появляются у ребенка к концу дошкольного детства в тех ситуациях, когда малыш ставит перед собой задачу запомнить и вспомнить. Это желание надо всячески поощрять, учить кроху запоминанию с помощью игр и упражнений, контролировать правильность усвоения информации.

Развитие памяти, как и любой другой способности, требует регулярных занятий. Сначала ребёнок не в состоянии будет выполнить всё, что вы от него требуете. Однако, повторяя день за днём упражнения, скоро он станет запоминать гораздо больше новой информации.

Заниматься развитием памяти можно практически везде: на улице во время прогулки, в гостях у друзей и родственников, в кровати перед сном. Основное правило при этом — заниматься с ребёнком с удовольствием, ярко и занимательно. Занятия такого рода должны приносить крохе радость и не быть скучными. Не надо принуждать, надо увлекать.

Совет. Развивая память ребёнка, делайте это гармонично, используя упражнения и игры на все виды памяти, а именно двигательную, слуховую, зрительную и тактильную.



Развиваем зрительную, слуховую, тактильную, двигательную память у детей

Понаблюдайте за детьми, и вы увидите, что одни лучше воспринимают информацию на слух (слуховая память), другие — когда сами читают или рассматривают картинки (зрительная память), третьи — если сами записывают и повторяют информацию (двигательная память), а четвёртые — если что-то вызвало их яркое эмоциональное переживание (эмоциональная память).

«Знаете ли вы, что чаще всего встречается тип детей, у которых развито несколько видов памяти? Именно поэтому и развивать память у детей нужно комплексно».

Зрительная память. Хорошо тренировать её, придя с прогулки. Попросите ребёнка нарисовать, что он видел на улице. Рассмотрите вместе рисунок, обсудите детали. Задайте интересные вопросы, по типу «На что это может быть похоже?» Используйте этот приём в том случае, если малыш никак не может выучить буквы или цифры. Ищите вместе, на что похожи цифры и буквы. Так у ребёнка будут возникать ассоциации, которые он будет в дальнейшем соотносить, что будет способствовать запоминанию.

Зрительная память отлично тренируется, если родители предлагают ребёнку поиграть в дидактические игры «Запоминаем картинку», «Находим отличие», «Собираем картинку».

Слуховая память. Этот вид памяти имеет немаловажное значение для хорошего запоминания новых слов, стихов и песенок. Эффективным упражнением для развития слуховой памяти является задание «Слушай и запоминай». В нём ребёнок прослушивает небольшую сказку, в котором персонаж (белочка, котёнок) идёт на базар и покупает яблоко, лопатку, мяч и шапку. Ребенок вспоминает и рассказывает, в каком порядке главный герой покупал предметы. Самым маленьким игрокам упрощается задание: называются связанные пары предметов (тарелка-чашка, туфли-шнурки). Прочитав цепочку слов, называйте ребёнку первое слово, а второе он должен вспомнить и сказать сам. Развитию слуховой памяти способствует звучание предметов. Обеспечьте ребёнка игрушечными музыкальными инструментами или продемонстрируйте различные звуки, спросив: «Что звучит?».

Тактильная память. Она выражается в умении запоминать предметы, прикасаясь к ним. Хорошая тактильная память помогает лучше вникнуть ребёнку в школьное обучение. Эффективной игрой в этом направлении является игра «Угадай». Малышу закрываются глазки, и на руку кладётся предмет, который и должен он угадать. Можно усложнить игру, по очереди положив на руку малыша несколько предметов, а после предложить назвать их в той последовательности, в которой он их получал.

Двигательная память. Развитию двигательной памяти хорошо способствуют занятия физкультурой и танцами. Делая утреннюю зарядку, ребенок запоминает последовательность упражнений, а танцуя — выучивает комбинации движений, их целые связки. Делая зарядку весело, например, ассоциируя упражнения с повадками животных, ребёнок лучше их запомнит.





Предлагая ребёнку игры для развития памяти, учитывайте возраст.

С рождения до 1 года:

- Разговаривайте с крохой с рождения, описывайте ему окружающий мир, знакомьте с песенками и потешками.
- В новом месте объясняйте малышу названия и назначения новых предметов.
- С полугодовалым малышом играйте в «прятки» показав игрушку и убрав её за спину, накрыв чем-то.
- С 6 месяцев рассматривайте красочные детские книжки, называя вслух названия предметов.

В 1-3 года:

- Малышам этого возраста хорошо удаётся запоминать движения и действия. С такими детками необходимо чаще играть в подвижные игры, давать им возможность потанцевать, заниматься лепкой и рисованием, тактильно изучать свойства предметов.
- Дети обожают слушать сказки и учить стихи наизусть. Читайте побольше, обсуждайте увиденное во время прогулки, учите новые слова.

В 3-6 лет:

- Этот возраст наиболее стремительного развития ребёнка. Дошкольникам отлично удаётся запоминать стихи и песни. Этот период считается оптимальным для изучения иностранного языка.

В 6-9 лет:

- Учим скороговорки: они сформируют хорошую дикцию ребёнка и улучшат память.

Упражнения, развивающие память

Развивайте память вашего ребёнка систематически, используя полезные упражнения.

✓ **«Опиши комнату».** Ребёнку предлагается закрыть глаза и описать свою комнату, подробно перечислив все предметы в ней.

✓ **«Диктант».** Напечатанный текст для диктанта прикрепите в комнате (например, на двери). Попросите школьника списать текст. Чтобы сделать это, он должен будет направляться к двери, пытаться запомнить отрывок и возвращаться за стол, чтобы записать его.

✓ **«Узор из спичек».** Раскладываем на столе произвольный узор из спичек. Пусть ребёнок внимательно изучит его. Потом закройте малышу глаза, немного измените узор и спросите у ребёнка, что изменилось. Попросите воссоздать первоначальный вид узора.

✓ **«Пропущенное слово».** И снова диктант. Прочтите его полностью, а потом, диктуя предложения, иногда пропускайте слова. Ребёнок должен записать диктант правильно, без пропусков.

✓ **«Рисунок».** Покажите ребёнку картинку и попросите нарисовать такую же по памяти.

✓ **«Ошибки в тексте».** Прочитайте ребёнку один раз текст. Затем ещё раз, но уже изменяя его и допуская неточности. Предложите ребёнку исправить услышанное во второй раз: пусть перескажет текст безошибочно.





✓ **«Слова, цвета».** На листе напишите столбик короткие слова, а потом прикройте их листком бумаги. Попросите ребёнка вспомнить эти слова. Тренируйтесь, пока не будет указано всё точно. Также можно тренироваться и с цветами, предлагая запомнить поочерёдность цветов кубиков, сложенных в ровную линию.

✓ **«Поиск предмета».** Склейте вместе несколько спичечных коробок. Поочерёдно кладите какой-то маленький предмет (бусину, пуговку или лоскут) в ту или иную коробку, накрывайте платком всю конструкцию, а затем просите ребёнка отыскать то, что было спрятано.

✓ **«Что же пропало?»** Разместите перед малышом три игрушки: пусть он внимательно посмотрит на них и запомнит. Предложите малышу отвернуться и спрячьте одну игрушку. Пусть ребёнок скажет, чего нет.

✓ **«Картинки».** Продемонстрируйте ребёнку две-три картинки и попросите описать, что на них изображено. Количество картинок со временем нужно увеличивать.

✓ **«Фотограф».** Пусть ребёнок заглянет в шкаф и «сделает фотографию» (в уме) всех вещей и их расположение на полках. После этого он должен с закрытыми глазами постараться воссоздать подробную картину.

✓ **«Мешок».** Лучше, когда в эту игру играет много человек. Ведущий начинает: «Я кладу в мешок картошку». Другой продолжает: «Я кладу в мешок картошку и яблоки». Третий: «Я кладу в мешок картошку, яблоки и огурцы». То есть, каждый следующий игрок повторяет с самого начала все слова, добавляя своё слово.

✓ **«Переодевание».** Играющие запоминают внешний вид ведущего, после чего он удаляется и изменяет что-то в своём облике: расстёгивает пуговицу, добавляет шарф и т. д. Задача играющих угадать, что поменялось.

✓ **«Связанные слова».** Придумайте пары слов, которые имеют связь: тело — рука, рыба — море, огурец-помидор и прочие. Расскажите их ребёнку. В следующий раз называйте только первое слово, а второе предложите назвать малышу.

Главным условием работы является сохранение дружелюбной эмоциональной атмосферы. Все упражнения выполняются в игровой форме. Нужно хвалить ребёнка за достигнутые результаты. Похвала послужит толчком к его дальнейшим занятиям.

Родителям надо помнить, что заниматься с ребёнком 2-3 раза в неделю не достаточно. Нужно набраться терпения и уделить этим занятиям столько времени, сколько потребуется ребёнку для улучшения его результатов. Лучше всего заниматься ежедневно по 15-20 минут. Главным достижением этих занятий будет формирование у ребёнка интереса к развитию самого себя.

Вот видите, заниматься с ребёнком, развивая его память, вовсе не сложно. Знайте, что совершенствуя память малыша, мы развиваем и другие его характеристики: улучшаем внимание, воображение, интеллект, мышление, логику, творческое начало.



Как развить память у взрослого человека?



Вы помните, сколько стихов вы учили в школьное время? Учить стихи нужно не только для того, чтобы привить любовь к литературе. Таким образом развивается память.

К сожалению, чем старше становится человек, тем сложнее ему учить те же стихи размером в две страницы. Рассмотрим, почему это происходит у взрослых:

- Мозг уделяет больше внимания мыслям о доме и работе.
- Монотонный

ежедневный график сужает кругозор.

- Появление электронных гаджетов с календарями и заметками упрощает нашу жизнь, но и мозг перестает пытаться запомнить информацию (даты, дела).

- Отсутствует постоянная тренировка памяти.

К сожалению, это касается всех. Мы удивляемся, что наша бабушка помнит, сколько стоил хлеб 40 лет назад, и какая погода была на ваш пятый день рождения. А мы забываем, что нам говорил вчера начальник.

Однако, это поправимо. Стоит только захотеть и начать работать. Вы сразу поймете, что жить стало легче, перестанете забывать о днях рождениях, и вам не нужно будет составлять список покупок перед походом в магазин.

Развить память – это тоже, что и накачать пресс. Процесс требует упражнений и постоянных тренировок. Следующие задания помогут вам вернуть свой мозг в тонус и научиться запоминать даже большие объемы информации.

10 упражнений и методов развития памяти

1. **Опишите картинку.** Это простое упражнение для зрительного восприятия. Выберите любую картинку. Посмотрите на нее 3 минуты. Потом отвернитесь или закройте глаза и попытайтесь описать ее наиболее детально. Попросите кого-то проконтролировать вас. После проверки сделайте то же самое еще несколько раз, и вы заметите, что с каждой последующей попыткой ваш результат будет улучшаться. Делать это нужно каждый день.

2. **Даты.** Для многих людей запомнить дату или номер телефона очень сложно. А все потому, что мало тренировок. Откройте учебник по истории и выберите 10 любых дат. Пытайтесь их запомнить. Стройте ассоциации, запоминайте зрительно. И со временем вы будете всех удивлять своими способностями.



3. **Ассоциации.** Чтобы было легче запоминать числа, нужно придумать к каждой цифре ассоциацию. Напишите на листе цифры от 0 до 10. Потом придумайте и подпишите, на что похожа каждая из них. Например, 8 – это снеговик, а 0 – яйцо. Далее попытайтесь записать свой номер телефона, но не цифрами, а этими ассоциациями.

4. **Животные.** Найдите картинку с изображением разных животных: от бабочки до слона. Посмотрите на иллюстрацию и попытайтесь запомнить всех представителей фауны. Далее возьмите лист бумаги и напишите их названия, но в алфавитном порядке. Делайте это раз в день, пока не получится 100% результат.

5. **Стихи.** Ну что, вернемся в школу? Учить стихи – это простой, но эффективный метод, проверенный годами. Школьники вечерами страдали над книжками, чтобы развивать память. То же придется делать и вам. Выберите любимого автора, чьи произведения вам нравятся. Читайте определенный стих много раз в день: в маршрутке, на работе, перед сном. Потом попытайтесь его кому-то рассказать. Делайте это с разными стихотворениями. Через время вы заметите, что стали их запоминать гораздо быстрее. И память станет лучше, и хобби появится.

6. **Слова.** Это отличный метод и развивать ум, и изучать язык. А как известно, выучить язык без умения запоминать информацию невозможно. Напишите на маленьких бумажках слова и расклейте их по дому. Ежедневно обращайтесь на них внимание и пытайтесь повторять вслух. Таким образом вы тренируетесь и учите новые слова. Такую систему рекомендуют даже учителя по иностранному языку.

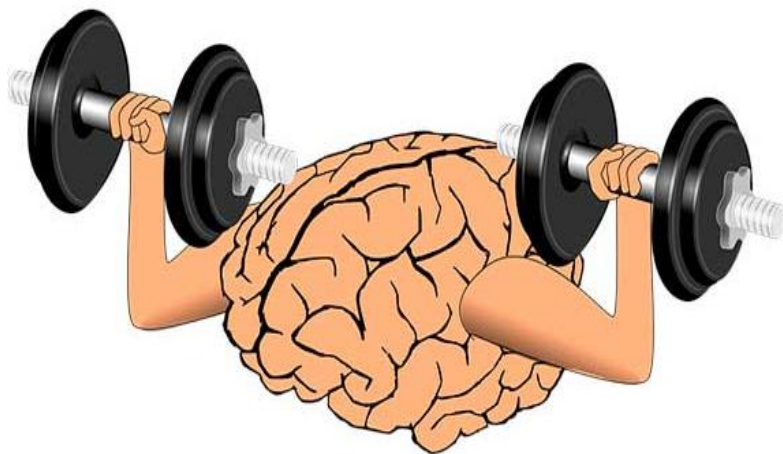
7. **Пары.** Для повышения концентрации внимания и умения запоминать существует много игр. Одна из них – это «Пары». Суть в том, что перед вами, к примеру, 16 перевернутых карточек. Их нужно разворачивать по очереди и запоминать. А потом ваша задача – найти их пары. Например, две бабочки, два мячика. Такое приложение можно найти онлайн или же скачать на телефон и тренироваться где угодно.

8. **Чтение вслух.** Кроме зрительной, нужно работать и над слуховой памятью. Выберите произведение и каждый день в течение 15 минут читайте его вслух. После чего попытайтесь максимально точно пересказать этот отрывок. Помните, как в школе мы пересказывали целые параграфы? Это было не зря.

9. **Подслушано.** Это даже веселое и всем доступное занятие. По дороге на работу в маршрутке слушайте разговоры людей. А потом попытайтесь запомнить отрывки из них. Если вы ездите на машине, то делайте то же самое с радио. Прослушайте новости, рекламу, а потом расскажите о них своим коллегам.

10. **Интернет.** Wikium – полезный сайт, где легко и удобно заниматься развитием ума.

Здесь собраны лучшие упражнения и тренажеры для тренировок. Находясь на сайте, легко заниматься в любое для вас время. Викиум.ру – это сайт для развития мозга в комплексе. Можно улучшить память, внимание и концентрацию одновременно.



Составьте правильный рацион питания

Конечно, одним правильным питанием хорошую память не развить, но есть базовые продукты, в которых содержатся вещества, необходимые для улучшения мозговой деятельности, а значит, и для улучшения памяти.



Поэтому включите в рацион питания:

- жирную рыбу,
- бананы,
- грецкие орехи,
- морковь,
- шпинат,
- брокколи

Эти продукты хотя бы в небольших количествах должны присутствовать в меню.

Как видите, способов и возможностей достаточно, чтобы начать работать над собой.



«Память слабеет, если её не упражняешь!»

Цицерон