

Учимся думать и запоминать.

10 способов для тренировки памяти: взрослым и детям

Рекомендации психолога

Бывает, родители замечают, что их дети с трудом запоминают стихотворение. С чем это связано? Способность запоминать в первую очередь зависит не от памяти, а от мышления и внимания. Нарушение в работе этих процессов сделают практически невозможным произвольное запоминание.

В настоящее время существует много различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования дополнительных ассоциаций. Ознакомимся с некоторыми такими приемами:

1. **Мнемотехника.** Особенность методики- применение не изображения предметов, а символов. Это значительно облегчает детям поиск и запоминание слов. Символы максимально приближены к речевому материалу, например, для обозначения диких животных используется елка, а для обозначения домашних- дом. Таблица – рисунок висит на видном месте в течение дня, чтобы ребенок мог повторить текст. Старшие дошкольники могут придумывать рисунки-символы вместе со взрослым. Взрослый вместе с детьми воспроизводит текст с опорой на рисунки, затем читают хором, группами, по одному, по желанию.



Мальчик



в лес пошел густой,



видел там



ежа с лисой



У лисы



лисята,



у ежа



ежата.

2. Создание мысленного образа (для детей старше 5 лет).

Любой текст можно представить мысленными образами. Для примера возьмем стихотворение И.Михайлова:

В огороде чучело

Шляпу нахлобучило

Рукавами машет-

И как будто пляшет!

Это чучело – оно

Сторожить поставлено.

Взрослый читает первую строчку стихотворения, просит ребенка закрыть глаза и представить содержание этой строки в уме. При этом важно нарисовать картинку яркой, почувствовать, как к ней относишься: нравится ее содержание или нет. Далее продолжается тоже самое с остальными строчками. Взрослый дает ребенку установку вспомнить стихотворение отталкиваясь от мысленных образов (с закрытыми глазами) и описать их своими словами. Далее ребенок прочитывает стихотворение вслух.

3. Изображаем в действии. Доказано, что между речевой функцией и моторикой существует тесная связь. Совокупность движений рук и речевых органов ускоряет запоминание стихотворного текста (так как образуются дополнительные ассоциации). Суть этого метода состоит в том, что к слову или строке подбираются движения которые взрослый, а затем и ребенок самостоятельно выполняют по ходу чтения текста.

Домик

Дом мы строим

(Создать угол- «крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом).

Выше, выше!

(Поднять руки вверх).

Есть окошки в нем и крыша.

(Создать угол- «крышу» пальцами обеих рук, большие пальцы соединить по прямой линии. Получится треугольная «крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится «высокий дом».

С малышами можно изображать потешки, песенки, при этом старшие дети придумывают движения совместно со взрослым.

4. **«Игровые» стихи.** Можно помочь ребенку запомнить стихотворение через игру- драматизацию с привлечением игрушек и различных игровых атрибутов. Сначала текст читает взрослый, а «играет» ребенок, потом наоборот.

Мишка косолапый по лесу идет

(Ребенок берет игрушку и показывает, как мишка ходит).

Шишки собирает и в карман кладет,

(Ребенок кладет в карман игрушки шишку).

Шишка отскочила прямо в мишке в лоб,

(Ребенок достает из кармана шишку и «ударяет» об лоб мишки).

Мишка рассердился и ногою топ!

(Ребенок рычит как медведь и топает ногой).

Также главным действующим лицом может быть и ребенок. Здесь взрослый читает текст, а ребенок сам показывает необходимые движения.

5. **Рисуем, лепим стихотворение.** Для лучшего запоминания можно предложить ребенку нарисовать, (вылепить) то, о чем говорится в стихотворении. Затем нужно обсудить с ребенком

все то, что он нарисовал (вылепил): цвет, форму, размеры предметов.

6. Музыка при заучивании стихотворений. Учеными доказано негромкое включение музыки, во время заучивания стихотворения, способствует более эффективному запоминанию. Особенно благотворное влияние на этот процесс оказывают произведения Моцарта- его пьесы навевают целебный альфа-ритм, который эффективен не только для успешного запоминания, но и при нарушениях сна, неврозах, тревожных состояниях.

7. Считаем стихи. Четкий ритм очень привлекает детей. Суть заучивания –в многократности повторов, которые не утомляют детей, а доставляют радость.

Для малышей можно использовать маленькие считалки типа «Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать!». Сначала взрослый ищет детей, а потом, по желанию,- дети. Поиграв так несколько раз, малыши запоминают считалку. Старшим детям можно прохлопывать нужный ритм. При этом можно использовать музыкальные инструменты (ложки, маракасы и т. п.).



8. Тренировка зрительной памяти ребенка "Что изменилось на картинке?" - это задания, которые развивают не только память, но и внимание малышей.



9. Нейробика – это разминка для мозга, стимулирующая его работу. Например, можно предложить ребенку выполнять какие-нибудь привычные действия (одеваться или ходить по квартире) с закрытыми глазами. Или чистить зубы левой рукой, если ребенок правша, и наоборот. Делая привычные вещи другим способом, мы заставляем работать клетки мозга, которые раньше не были задействованы в процессе. Это способствует укреплению памяти, и влияет на качество запоминания.



10. Продукты, которые улучшают память. От продуктов питания напрямую зависит ясность ума и концентрация внимания. Негативно складывается на работе мозга увлечение сладкими газированными напитками. Нужно соблюдать питьевой режим. Лучше употреблять чистую воду и свежие соки.

10 продуктов для хорошей памяти



Хорошая память крайне необходима всем детям без исключения. Ведь когда ребенок пойдет в школу, то умение быстро и легко запоминать информацию (как зрительную, так и слуховую) окажет ему незаменимую помощь в учебе. Он сможет спокойно и уверенно рассказывать стихи и пересказывать тексты, вспоминать в деталях о том, что рассказывал учитель на уроке. К тому же, с хорошей памятью ребенок будет гораздо легче усваивать учебный материал, а его энтузиазм в учебе будет только расти.

