



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультант- Сикович Татьяна Васильевна

Как развивать способности к запоминанию? (7-12 лет)



Память — это не застывшая структура, а процесс, который заключается в сохранении, анализе и воспроизведении полученного опыта. Она постоянно развивается и меняется во времени в зависимости от поступающей в мозг информации.

Память — это не только дар природы, который нам дается от рождения, но и результат тренировок данной функции.

Как устроена память человека

По длительности запоминания и количеству данных память делится на две группы:

- ✓ **кратковременная;**
- ✓ **долгосрочная.**

Кратковременная память позволяет нам легко запомнить ограниченный объем информации на короткий промежуток времени (около 30 секунд). Далее обработанная информация забывается или переходит в хранилище долговременной памяти.

В зависимости от восприятия информации выделяют следующие виды памяти:

- ✓ **образная** – способность запомнить увиденное;
- ✓ **слуховая** – аналогично для услышанного;
- ✓ **моторная** – запоминание физических движений;
- ✓ **словесно-логическая** – способность запомнить и затем воспроизвести в нужный момент последовательность услышанных или прочитанных слов;
- ✓ **эмоциональная** – запоминание впечатлений, вызвавших сильные позитивные или негативные эмоции.

Нередко эти виды комбинируются между собой. К примеру, для списывания с доски ребенок использует зрительно-моторную память.

Процесс запоминания бывает:

- ✓ **непроизвольным** – мозг запоминает информацию бесцельно (механически);
- ✓ **произвольным** – сознательное запоминание нужной информации.

У дошкольников преобладает непроизвольное запоминание. Лучше всего они сохраняют в памяти те предметы и явления, которые их удивили и заинтересовали, а также те, с которыми они активно взаимодействовали.

Память **школьника 7-12 лет** уже достаточно развита для того, чтобы запоминать информацию по своему желанию, то есть произвольно. Дети школьного возраста способны строить логические цепочки, анализировать информацию и делать выводы. Однако более интересная для них информация по-прежнему усваивается быстрее.

Развивать память и внимание у ребенка лучше с дошкольного возраста. Здесь важно руководствоваться простыми принципами. Занятия должны быть регулярными, систематическими, в тренировки памяти надо включать повторяющиеся и новые упражнения. Рекомендуемая продолжительность непрерывных занятий - 10-15 минут. Тренировка памяти у детей не должна занимать больше времени, иначе занятия станут скучными. Избегайте принуждения! Процесс обучения направлен на формирование навыков наиболее естественным для ребенка путем - через развлечение, игру.

О рационе и спорте

Перед тем, как развивать память и внимание у ребенка, надо уделить время двум важным составляющим:

- ✓ рациону питания;
- ✓ спортивным занятиям.

В рацион обязательно стоит включить магний, жирные Омега кислоты, витамины группы В. Положительно влияет на умственное развитие йод. Недостаток йода приводит к утомляемости, отсутствию активности, снижению успеваемости. Среди полезных для мозга продуктов - рыба, морепродукты, цельнозерновые продукты, авокадо, тропические фрукты, брокколи, оливковое масло, зеленый чай, темный шоколад.

Когда рацион оптимизирован, стоит обратить внимание на физическую активность. Как ребенку укрепить память, если он мало двигается? Если интенсивные занятия спортом противопоказаны врачом, то стоит хотя бы устраивать вечерние прогулки на свежем воздухе.

Развиваем память, внимание, мышление ребенка 7-12 лет

Существует немало способов развития памяти - некоторые упражнения используются десятки лет, успешно помогая детям в достижении поставленных задач. Но о том, как развивать память и внимание у школьника или дошкольника, родители порой не знают. Вот несколько полезных методик.

Метод 1. Чтение и пересказ

Этот способ работает с самых ранних лет. Родители постоянно разговаривают с ребенком, обсуждают происходящее на улице, в детском саду. Просят рассказать происходившее в подробностях. Подробности нужны для того, чтобы малыш активно использовал память. Также детям читают, после чтения обсуждая запомнившееся. В 5-6 лет уже можно заучивать с дошкольником стихи и отрывки из любимых книг. Такой метод развития нагружает все виды памяти:

- ✓ зрительную память;
- ✓ слуховую память (запоминание наизусть стихов, прочитанных родителем);
- ✓ двигательную;
- ✓ тактильную.

Двигательная память может развиваться во время физических занятий, при рисовании, записывании. Однако она же тренируется, когда ребенок рассказывает, что он делал, как двигался, куда ходил.

Метод 2. Найди отличие

Показывайте ребенку картинки с похожими изображениями и просите найти различия. Это упражнение тренирует память, развивает внимательность и умение сосредотачиваться. В младшем школьном возрасте картинки для поиска отличий должны содержать множество мелких деталей. Такие задания тренируют не только память, но и внимательность.

Метод 3. Сравнение списков

Младших школьников тренируют с помощью списков. Покажите ребенку перечень из 10 слов и попросите их запомнить. Потом дайте ему второй список, где есть 3-5 слов из первого списка и 5-7 новых. Попросите отыскать все слова из первого списка.

Игра в продавца и покупателя - яркий пример такой тренировки. Родитель записывает покупки в два разных списка, а ребенок должен найти отличия. Вариант игры: ребенок запоминает пункты из первого списка,

потом ему дают второй список, и нужно найти отличия без первой бумажки. Игру можно модифицировать как угодно, главное - чтобы не было скучно.

Метод 4. Запоминание предметов

Покажите ребенку рисунок, на котором изображены несколько предметов, и дайте 15-20 секунд на запоминание. После этого переверните листок и попросите его перечислить, что было изображено. Также можно нарисовать все эти предметы повторно на новом листе.

Метод 5. Придуманные истории

Ребенку рассказывают истории про героя, который попадает в разнообразные приключения. Потом слушатель должен рассказать, в каких ключевых местах побывал герой, что с ним происходило, кого он встретил. Этот метод развивает слуховую память и внимание. Без внимательности невозможно запомнить детали. Возможно, сначала у ребенка все получится не очень хорошо, но со временем результаты будут улучшаться.

Аналог этого метода - рисование по памяти. Тренировка также развивает внимательность, но упор сделан на зрительной памяти. Покажите ребенку рисунок и попросите по памяти нарисовать, что на нем было изображено. Даже если сам рисунок получится не очень хорошо, ничего страшного. Главное - насколько хорошо запомнились детали.

Метод 6. Что изменилось?

На столе стоят различные предметы. Ребенок осматривает стол и запоминает их, после чего на минутку выходит. За это время на столе происходят небольшие перемены. Ребенку надо заметить, что изменилось. Чтобы родителю самому не запутаться, можно сделать фото стола на смартфон. Самые сложные перестановки - когда похожие фигуры меняются местами. Со временем ребенок научится быть предельно внимательным к таким мелочам.

Метод 7. Угадай предмет

Игра подходит для детей до 12 лет. Ребенку завязывают глаза и дают в руки предмет. Он должен на ощупь угадать, что это за предмет. Дети

играют в похожие игры друг с другом (например, в жмурки). Во время занятий развивается тактильная память.

Метод 8. Ментальная арифметика

Этот метод больше известен под названием «устный счет». Устный счет помогает развивать память и внимание, способствует повышению успеваемости в точных науках. Тренировка заставляет напрягать память и создавать ассоциации. Начинать стоит с запоминания различных чисел.

В классической ментальной арифметике на первом этапе используется абакус - специальные счеты. Можно купить такие для домашних занятий и получать удовольствие. Со временем числа станут сложнее, а потребность в счетах упадет. Ментальная арифметика - это то, чем можно заниматься где угодно: дома, в гостях, в поезде, в очереди, в машине. Даже в школе на переменах найдется время для устного счета.

Метод 9. Изучение языков

В школьном возрасте можно добавить изучение иностранного языка для укрепления памяти ребенка. Опыт показывает, что владеющие иностранными языками дети (и взрослые) не страдают расстройствами памяти, они более общительные и успешные. Не обязательно использовать именно английский, хотя знание международного языка - это большой плюс. Некоторые языки стимулируют слух, способствуют развитию нестандартного мышления. Изучение китайского, например, требует освоения системы тонов и запоминания иероглифов. При выборе иностранного языка стоит учитывать пожелания ребенка.

Наибольший эффект дает воздействие сразу нескольких методов. Комбинируйте эти способы, но выбирайте те занятия и задания, которые вызывают у ребенка живой интерес.

ПОМНИТЕ! Развитие памяти «из-под палки» не даст никакого эффекта!



Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»

Консультация предоставлена в рамках реализации национального проекта «Образование».

Ваш консультант – Сикович Татьяна Васильевна

Уважаемые родители! Если у Вас возникли вопросы, связанные с воспитанием образованием и развитием Вашего ребенка, обращайтесь в

Центр поддержки семьи «Детство в надежных руках»
на базе МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 115»
по адресу г. Краснодар, ул. Бульварное Кольцо, 10,
или по телефону 8-952-849-59-69

Наши специалисты бесплатно окажут Вам психолого-педагогическую, методическую и консультационную помощь в соответствии с Вашими потребностями!