



РАЗВИВАЕМ ДЕТЕЙ ДОМА (от 5 до 8 лет)

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

(от методик до бытовых приёмов)

***Хорошая память – это дар с рождения,
Феноменальная – результат тренировок!!!***

Подготовила психолог: Светлана Петрова

ПАМЯТЬ – высшая психическая функция, от которой зависит успешность и качество жизни человека!!!

Если память хорошая, дети не испытывают проблем в школе, взрослые добиваются карьерных высот и успехов в личной жизни, пожилые не страдают от болезни Альцгеймера и Паркинсона. Чтобы она была крепкой и не подводила в нужный момент, ее требуется постоянно тренировать.



Абсолютно всем полезно знать,
как развивать память!!!

Три условия успешного развития памяти ребенка

Благоприятная обстановка в семье увеличивает скорость запоминания



Физкультура, питание и сон активизируют все виды памяти
(например, после дневного сна у ребенка на 10% улучшается воспроизведение пройденного материала)

Обеспечение мозга достаточным количеством кислорода

3 основных способа развития памяти – читать ребенку книги!!!

Читайте (или рассказывайте) сказки ребенку не менее получаса в день. Следуя за повествованием ребенок невольно запоминает сюжетную линию, имена, события и диалоги, для того чтобы не потерять мысленную нить происходящего. По мере усваивания информации, мозг начинает лучше запоминать вещи и в обычной жизни.

Читая, мы тренируем и развиваем память.

А если мы читаем художественное произведение, то эмоции, переживаемые во время чтения, усиливают запоминание в десятки раз.



Чтение нельзя заменить прослушиванием кассет или телевизором, компьютером.

Метод Цицерона

По методу Цицерона ребенок сможет запомнить не только отдельные слова и фразы, но и целый текст. Представьте вместе с ним одну из комнат вашего дома. Расставьте слова по ней в определенном порядке. Пусть это будет по часовой стрелке. После, когда вам нужно будет вспомнить информацию, просто представляйте комнату. Именно так делал великий оратор.

Он размещал то, что нужно сказать, в пределах своего дома.

А потом просто представлял его и говорил текст.

Соединить предметы, расположенные в комнате, с запоминаемым текстом помогут ассоциации.



Таблица Шульте

Вальтер Шульте — немецкий психолог, предложил хороший метод развития зрительной памяти ребенка. Предлагается квадрат, разбитый на несколько ячеек, в каждой из которых написаны никак не связанные друг с другом цифры. В течение 30 секунд нужно внимательно изучать его, а затем воспроизвести.

Рекомендуется начинать с 2x2, затем постепенно увеличивая количество отсеков. Пример:

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ (стимульный материал)

9	9	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

5	14	12	23	2
18	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

9	9	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	15
19	13	17	12	4

Метод Пифагора

Самая простая техника, которая тренирует и обостряет память. Каждый вечер, перед тем как заснуть, пусть ребенок вспомнит все, что произошло с ним в этот день, настолько подробно, насколько это возможно. Вплоть до незначительных мелочей вроде того, где он оставил стакан — в раковине или на столе. В этом деле нужно быть особенно скрупулезным. Используя эту методику, ваш ребенок будет помнить больше, вспоминать информацию быстрее, спать лучше.



Лучшие упражнения для развития памяти

- 15 минут в день решать математические примеры, задачи;
- правше выполнять простые действия в быту левой рукой;
- заучивать стихотворения (начинать с четверостишия);
- сочинять истории с последовательным и логичным сюжетом;
- бросить на стол горсть спичек и внимательно посмотреть, чтобы запомнить их порядок. После сфотографировать спички и перемешать. Ваша задача — воссоздать композицию.
- осваивать иностранный язык
(расширяет возможности памяти);
- вспоминать забытый материал;
- минуту смотреть на картинку с 10-20 предметами, а затем закрыть картинку и вспомнить предметы и т. д.



Бытовые способы развития памяти

Психологи утверждают, что вовсе не обязательно изучать основы мнемотехники. Иногда ребенку достаточно в быту прилагать усилия и запоминать следующую информацию:

- имена и фамилии новых знакомых, воспитателей в детском саду, учителей в школе, сверстников;*
- сюжет просмотренного мультфильма, его персонажей;*
- содержание прочитанной книги, имена главных героев;*
- внешность случайных прохожих;*
- цвет игрового оборудования на детской площадке;*
- даты рождения родных и номера их телефонов и т. д.*



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Годы обучения в подготовительной группе ДОУ и начальной школе – самый удачный возрастной период для целенаправленного развития памяти.

Ведь в дальнейшем учебной информации становится намного больше. К тому же, она сложно организована и трудна для запоминания.

Отсюда напрашивается неутешительный вывод: если своевременно не уделить должного внимания вопросу развития памяти, то обучение в старших классах будет проходить малоэффективно.



Уделяйте внимание развитию памяти ребёнка

