# ЧЕЛОВЕК И ЕГО ПАМЯТЬ (советы как развивать)

**Человек и его память.**

Память это сложный процесс восприятия, запоминания, хранения и извлечения информации. Память тесно связана с таким психическим процессом как мышление. Память бывает:

- **непроизвольная** – когда человек не прикладывает особых усилий для того чтобы запомнить ту или иную информацию;

- **произвольная** – когда человек прикладывает волевые усилия чтобы что-то запомнить (складывается в возрасте 4-5 лет)

Заучивая стихи, вы произносите их вслух, скорее всего у вас преобладает ***слуховая память***. Отвечая вопрос на экзамене, вспоминаете страницу из конспекта или учебника, ***зрительная память*** — ваш конек. Если на танцполе вы легко запоминаете движения танца, а вяжете с закрытыми глазами, благодарите ***двигательную память***.

Вспомните как вы учили огромные объемы информации к экзамену, а сдав его благополучно забывали выученное, это ***кратковременная память***. А все что вы помниться до сих пор – ***долговременная***. Развитие памяти у взрослых имеет свои особенности, но вернемся к развитию памяти детей и отметим некоторые особенности этого развития.

**Развития памяти у детей**

Новорожденные не обладают памятью. Чуть позже память появляется в виде узнавания окружающих предметов и людей. Дошкольники запоминают информацию автоматически.

Развитие памяти детей необходимо начинать как можно раньше и продолжать постоянно. Помогать ребенку в развитии памяти должны как родители, так и учителя.

## ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ У ДЕТЕЙ

**«Картинки»**

Ребенку на короткое время показывается картинка. Потом картинка убирается и малышу необходимо описать то, что было изображено на картинке, как можно более подробно.

**«10 отличий»**

Хороший вариант игр картинок это «найди 10 отличий». Этот вариант можно усложнить. Сначала показать для запоминания одну картинку (примерно полминуты), затем показать вторую. Детям необходимо сказать что изменилось.

**«Запомни зоопарк»**

Ребенку выкладывают на обозрение несколько мягких игрушек (для дошкольника не больше 7). В течение 30 секунд ему необходимо запомнить их расположение. После этого он отворачивается, а взрослый меняет местами игрушки. Малыш поворачивается обратно и рассказывает что изменилось.

**«Портрет»**

Из группы выбирается ведущий. Его облик необходимо запомнить. После чего, ведущий выходит за дверь и там что-нибудь меняет в своем обличии. Он возвращается, и дети угадывают, что изменилось в его внешности.

**«Описание»**

После прогулки со своим ребенком в парке, попробуйте вспомнить вместе, какой-нибудь интересны объект который увидели или необычного человека который проходил мимо вас. Начинайте называть то, что вам запомнилось в этом человеке или предмете по очереди. Кто больше признаков назовет тот и победил.

**«Танцевальный кружок»**

Эта игра развивает двигательную память. Под веселую музыку взрослый показывает детям какое-нибудь движение. Например, приседает, встает и разводит руки в стороны. Малышам необходимо повторить движения за взрослым. Движения можно усложнять.

**«Попробуй, повтори!»**

Берем счетные палочки, выкладываем из них определенную композицию и даем время ребенку ее запомнить. Затем малыш повторяет эту композицию со своими счетными палочками. Можно поменяться ролями.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ РЕБЕНКА**

**Развитие способности создавать мыслительные образы.**

**Упражнение «Воображение»**

Задача малыша запомнить сказанные взрослым слова зарисовав их на бумаге, затем, глядя на свои рисунки повторить эти слова. Здесь несколько этапов. На первом предъявляются простые слова, к примеру: стол, стул, человек, звезда. На втором этапе слова усложняются (к существительным прибавляются прилагательные) например: старый дом, летающий жук. На третьем слова становятся не такими прямыми как на первых двух этапах, например: радость, грусть, старость, сказка и так далее. Количество слов предъявляемых на каждом этапе необходимо увеличивать постепенно. Так же постепенно желательно отказаться от рисования на бумаге, а запоминать образ в голове.

**Развиваем концентрацию внимания.**

**Упражнение «Рисунок по памяти»**

Выдайте ребенку лист бумаги и карандаш. Взрослый показывает какую-либо картинку в течение примерно 30 секунд. Малыш ее запоминает и перерисовывает на листок. Желательно чтобы картинки были нарисованы только простым карандашом (это для начала), а изображение на них было простым (например, квадрат). Безусловно, необходимо усложнять задание. Для этого можно предъявлять для воспроизведения несколько рисунков сразу, усложнять сами рисунки, дать краски или цветные карандаши и показывать цветные рисунки.

**Развитие зрительной и слуховой памяти.**

**Упражнение «Оживление»**

Предложите ребенку представить какое-нибудь животное. А затем попросите оживить его у себя в сознании. Пусть малыш расскажет то, что он представил. Пусть опишет само животное, чем оно занимается. Если это упражнение доставляет сложности у малыша, то можно начать с карточек с изображением животного. То есть взрослый показывает карточку с животным и предлагает ему описать это животное и представить чем оно может заниматься (или чем оно уже занимается на картинке).

**Развитие анализа и синтеза.**

**Упражнение «Найди похожее»**

Перед ребенком лежит карточка с изображением. Ему необходимо ее запомнить. Затем эту карточку убирают и предоставляют 9 других карточек, которые схожи с первоначальной и 1 которую он запоминал. Задача малыша найти ту карточку, которую он запоминал в начале. Усложнить игру просто, увеличивая количество карточек в каждом предъявлении.

**ЕДА ДЛЯ ПАМЯТИ**

Не забываем о режиме дня. Ни дня без физкультуры. Зарядка, пробежка, или любая другая физическая нагрузка необходима малышу для нормального развития мозга и памяти. Сосуды расширяются – кровоток улучшается. Полноценный сон также очень важен (не менее 9 часов).

Питание 5 раз в день, но небольшими порциями, это поддержит мозг ребенка в тонусе. Есть лучше всего различные каши, орехи, жирную рыбу, бобы, фрукты и овощи. Принимайте рыбий жир в капсулах и ешьте салаты с растительным маслом (витамин Е).