СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ ЗРИТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ

В отличие от остальных видов памяти, зрительная легко поддается тренировке. У дошкольников этот процесс происходит достаточно быстро – с помощью специальных игр, развивающих память.

Топ – хлоп

Эта игра хорошо развивает зрительную память и внимание. Ведущий (взрослый) называет предметы – стол, стул, кровать. Если предмет действительно находится в комнате (например, детской), ребёнок должен хлопнуть в ладоши и сказать «хлоп». Если предмета нет, малыш топает и говорит «топ». Можно играть в такую игру на детском празднике или на прогулке, можно описывать не только комнатную утварь – элементы обстановки театра, детской площадки, героев сказки, мультфильмов, любые группы слов, объединённых смысловой связью (одежда, обувь, овощи, фрукты и т.д.).

Дети шпионов

Малышу дается задание: как можно подробнее описать соседа, брата, приятеля – любого человека, с которым ребенок знаком. Но в момент игры он не находится рядом. Следует припомнить как можно больше отличительных черт внешности и характера. Называть можно по одному признаку, по очереди. Проигрывает тот, кто не сможет вспомнить больше ничего об этом человеке.

Самый умный

Для игры понадобятся листы в крупную клетку. Несколько клеток заполняется простыми кружочками и крестиками, а если малыш уже знает цифры, то цифрами. Смысл игры заключается в том, чтобы игроки запомнили расположение отмеченных клеток после того, как им покажут лист на 30-40 секунд. Побеждают те игроки, которые как можно правильней зачеркнули клетки. По мере того как малыш взрослеет, количество зачеркнутых клеток увеличивается, цифры становятся двузначными. «Играть» можно и с разноцветными клетками.

Полезно для памяти

1. Цельнозерновые продукты, орехи, семечки, сыр, жирные сорта рыбы, бобовые, гречневая крупа, фрукты и овощи.
2. Полезны некоторые виды растительных масел: оливковое, соевое, подсолнечное, арахисовое.
3. Поливитамины – минеральные препараты, витамин Е, рыбий жир.
4. Физическая нагрузка, спорт.
5. Ежедневные полчаса интенсивной физической нагрузки улучшают кровоснабжение мозга более чем на 24 часа и помогают крепко спать. Прерывистый сон и недосыпание способствуют забывчивости.