



## Советы родителям «Как улучшить память ребенка»

Плохая память у детей бывает очень редко, чаще всего она просто недостаточно развита, а с этой проблемой справиться не так уж и сложно. Вопросом, как улучшить память ребенка, рано или поздно задается любой родитель.

Чаще всего такой момент наступает, когда малыш отправляется в школу, и на него сваливается разом огромное количество информации. Однако существуют несложные способы, при помощи которых вы не только сможете улучшить память своего ребенка, но, возможно, и сами избавитесь от забывчивости.

### 1. Спрашивайте, как прошел день ребенка.

Каждый вечер просите своего ребенка рассказать, как прошел его день. Со всеми мельчайшими подробностями. Это отличная тренировка памяти. Такие монологи помогут вашему ребенку научиться выстраивать хронологию событий, анализировать их.

### 2. Читайте с ребенком книги.

Пока ребенок еще маленький, читайте ему, например, перед сном интересные запоминающиеся сказки или стихи. Пробуйте вместе учить небольшие четверостишия наизусть. Это самым благотворным образом скажется на словарном запасе вашего малыша. А когда он научится читать самостоятельно, постарайтесь привить ему любовь к этому делу.

Пусть книга станет хорошим другом для ребенка. Даже если ребенок не очень хочет, пусть для него обязательным правилом будет чтение нескольких страниц в день какой-нибудь книги. И обязательно просите его пересказать прочитанное и высказать свое отношение.

### **3. Играйте с ребенком в слова.**

Называйте ребенку 10 слов и просите его повторить их. Можно выбирать слова определенной тематики (фрукты и овощи, посуда, игрушки, деревья, цветы, животные и т. д.), а можно назвать предметы, которые есть в комнате. Все слова, которые ребенок не назвал, ему обязательно нужно напомнить. Считается, что если ребенок 6-7 лет может повторить 5 слов из 10, у него хорошая кратковременная память, а если он называет 7-8 – его долговременная память тоже прекрасно развита.

Для развития зрительной памяти можно выкладывать перед ребенком картинки (например, 5-7 штук) и просить запомнить их.

Затем можно убрать одну или две и спросить, чего не хватает, либо перемешать все картинки местами и попросить малыша выложить их в изначальном порядке.

С детьми постарше можно играть в эту игру немного по-другому. Положите перед ними фотографию или картинку со множеством деталей. Пусть ребенок рассматривает ее в течение 15-20 секунд, стараясь запомнить как можно больше подробностей. Затем уберите изображение и попросите его написать на листе бумаги список всего, что он запомнил.

### **4. Тренируйте внимательность ребенка.**

Выполняйте с детьми задания, в которых нужно найти, чем отличается одна картинка от другой. Такие задания можно легко отыскать в книгах по развитию ребенка. Эти упражнения не только очень увлекательны, но и отлично тренируют память, внимательность и воображение.

### **5. Освойте метод Цицерона.**

Суть этого метода в том, чтобы мысленно расположить предметы, которые нужно запомнить, в хорошо знакомом пространстве – это может быть собственная комната, чердак или любое помещение, которое ребенок хорошо знает. Главное правило этого принципа запоминания – большие предметы мы мысленно уменьшаем, а маленькие – увеличиваем.

Например, ребенку надо запомнить 5 слов – зонт, медведь, апельсин, бегемот, море, стул. Все эти слова нужно мысленно разместить в комнате: зонт повесить на ручку двери, большой апельсин положить на подоконник, стул поставить перед кроватью, крохотного медведя отправить гулять под цветком на окне, а маленького бегемота – спать на кровати, а море – бушевать в телевизоре. После некоторой тренировки ребенку, для того чтобы воспроизвести цепочку слов, нужно будет всего лишь восстановить в памяти интерьер родного жилища.

### **6. Научите ребенка методу ассоциаций.**

Такой способ отлично поможет запомнить информацию, если хаотический набор фактов не желает укладываться в стройную классификацию. Научите ребенка выстраивать взаимосвязи между запоминаемым словом и чем-то очень знакомым и понятным ему. Спросите у ребенка, с чем у него ассоциируется то или иное слово или вместе придумайте. Ассоциации могут быть привычными или смешными, знакомыми каждому или понятными только вам и ребенку.

## **7. Изучайте с ребенком иностранный язык.**

Это прекрасная тренировка для памяти, как и любой новый навык, например, игра на музыкальном инструменте или даже обучение танцам. 10 новых иностранных слов в день или пара простых фраз – запомнить их не отнимет много времени, зато это очень полезно и в будущем этот навык ребенку точно пригодится. И обязательно повторяйте выученное накануне на следующий день.

## **8. Подружите ребенка со спортом.**

Казалось бы, где связь с памятью? Однако любые физические нагрузки, особенно на свежем воздухе, стимулируют кровоток и способствуют лучшему кровоснабжению головного мозга, что, в свою очередь благоприятно сказывается и на памяти. Не пренебрегайте прогулками, чаще проветривайте комнату, особенно перед сном.

## **9. Приучите ребенка напрягать память.**

Самым простым способом развития памяти является тренировка. Звучит банально? Да, но без регулярных нагрузок ничего не получится. А в наш век планшетов, смартфонов и Интернета напрягать память становится все труднее, ведь проще всего поискать что-то забытое на просторах всемирной паутины. И дети овладевают этими навыками едва ли не с пеленок.

Поэтому так важно приучить ребенка, если он что-то забыл, пусть сначала постарается вспомнить самостоятельно, и только если ничего не выйдет в течение нескольких минут, пусть лезет в словарь или Интернет.

## **10. Составьте правильный рацион питания.**

Конечно, одним правильным питанием хорошую память у ребенка не развить, но есть базовые продукты, в которых содержатся вещества, необходимые для улучшения мозговой деятельности, а значит, и для улучшения памяти.

Поэтому включайте в рацион питания своего ребенка: жирную рыбу, бананы, грецкие орехи, морковь, шпинат, брокколи

Да, дети не в восторге от некоторых из этих продуктов, но они хотя бы в небольших количествах должны присутствовать в меню ребенка.

**Желаем успехов!**

Статью подготовила Ведерникова С.А., дефектолог МАОУ «Голышмановская СОШ №2», консультант региональной службы «Точка опоры».



**ТОЧКА  
ОПОРЫ**

**ПРОЕКТ /2021**  
Тюменская область