

Развиваем память и внимание

Стоит помнить, что плохая **память** у детей бывает очень редко, чаще всего она **просто** недостаточно развита, а с этой проблемой справиться не так уж и сложно.

Способ 1. Спрашивайте, как прошел день **ребенка**

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

Сначала рассказ **ребенка** будет **сбивчивым**, но со временем его речь станет более связной, он будет вспоминать все больше подробностей и мелких деталей.

Чтобы помочь малышу, можно задавать ему **вопросы** «*А что делала твоя подружка Катя, когда ты играла в доктора?*», «*Какого цвета на ней было платье?*» и т. д.

Способ 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.

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

Называйте малышу 10 слов и **просите** его **повторить** их. Можно выбирать слова определенной тематики (фрукты и овощи, еда, игрушки, деревья, цветы, какие предметы есть в комнате и т. д.). Все слова, которые **ребенок** не назвал, ему обязательно нужно напомнить. Считается, что если малыш 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 малышом 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.

Способ 4. Тренируйте внимательность ребенка

Задание «Найди 10 отличий» эти упражнения не только очень увлекательны, но и отлично тренируют **память**, **внимательность** и **воображение**.

Способ 5. Рассказывайте ребенку сказки, даже самые простые. Потом просите повторить.

Способ 6. В домашних делах привлекайте ребенка к процессу (из чего салат, что положили в стирку, что нужно купить) – с обязательным повторением, зачем мы это запомнили.

Способ 7. Приучите малыша 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.

Способ 8. 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 включите 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**.



Тренируем память

использование любой возможности укрепить память)
Игры, которые помогут развить память и внимание

ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

«Что изменилось»

Из группы предметов уберите один или переставьте на другое место.

«Найди отличия»

Можно использовать картинки, которые печатают детские журналы. Сравните двух игрушечных зайчиков, обращая внимание на цвет, размер, одежду и т. д. Находите различия в количестве, длине, ширине, форме.

«Повторяй за мной»

Вы показываете какие-либо действия, одновременно называя их. Неожиданно, комментируя очередное действие, например: «Руки на пояс», опустите руки вниз, стараясь подловить малыша. А если ему удастся подловить вас, это ему очень понравится!

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

«Опиши по памяти»

Дайте ребенку на время какой-либо предмет, а потом, убрав его, попросите описать его как можно точнее. Разрешается задавать наводящие вопросы.

«Найди картинку»

Покажите малышу картинку, а потом спрячьте ее в наборе из похожих картинок. Можно использовать изображение цветов, птиц, грибов и т. д.

«Вспомни и скажи»

Показав ребенку изображение из небольшой группы предметов, уберите его и задайте вопросы: «Что было нарисовано на картинке? Какие предметы лежали в центре, какие – по бокам? Какого цвета, они были? Затем поменяйтесь ролями.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ И РЕЧИ

«Что лишнее?»

Проверенная временем игра. Здесь фантазия не знает предела. Лишним может быть предмет другой формы, цвета, размера, класса (животные, птицы, дикие и домашние, цветы и грибы, цифры и буквы).



Тренируем память

использование любой возможности укрепить память)
Игры, которые помогут развить память и внимание

ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

«Что изменилось»

Из группы предметов уберите один или переставьте на другое место.

«Найди отличия»

Можно использовать картинки, которые печатают детские журналы. Сравните двух игрушечных зайчиков, обращая внимание на цвет, размер, одежду и т. д. Находите различия в количестве, длине, ширине, форме.

«Повторяй за мной»

Вы показываете какие-либо действия, одновременно называя их. Неожиданно, комментируя очередное действие, например: «Руки на пояс», опустите руки вниз, стараясь подловить малыша. А если ему удастся подловить вас, это ему очень понравится!

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

«Опиши по памяти»

Дайте ребенку на время какой-либо предмет, а потом, убрав его, попросите описать его как можно точнее. Разрешается задавать наводящие вопросы.

«Найди картинку»

Покажите малышу картинку, а потом спрячьте ее в наборе из похожих картинок. Можно использовать изображение цветов, птиц, грибов и т. д.

«Вспомни и скажи»

Показав ребенку изображение из небольшой группы предметов, уберите его и задайте вопросы: «Что было нарисовано на картинке? Какие предметы лежали в центре, какие – по бокам? Какого цвета, они были? Затем поменяйтесь ролями.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ И РЕЧИ

«Что лишнее?»

Проверенная временем игра. Здесь фантазия не знает предела. Лишним может быть предмет другой формы, цвета, размера, класса (животные, птицы, дикие и домашние, цветы и грибы, цифры и буквы).

