

## 8 занятий на выходные для развития памяти ребенка



20.02.2014

Автор: Арина Герасименко

*Память можно тренировать с раннего детства. Упражнения для развития памяти можно выполнять в любом месте и в любое время, например, за приготовлением воскресного обеда или субботней генеральной уборкой.*

Многие социологи уверены, что хорошая память является залогом успеха в жизни. По статистике, люди с блестящей памятью добиваются больших высот в карьере – по сравнению с теми, кто имеет среднестатистическую способность к запоминанию. К счастью, память можно и нужно тренировать, и лучше это делать с раннего детства. Как и наши мышцы, она жаждет нагрузок и отвечает благодарностью тем, кто занимается ее совершенствованием. А тренировать ее можно самыми разными способами –

для этого вовсе необязательно как-то готовиться. Упражнения для развития памяти можно выполнять в любом месте и в любое время, например, за приготовлением воскресного обеда или субботней генеральной уборкой. Так что вперед!

Как известно, существует несколько видов памяти в зависимости от типа восприятия информации – зрительная, слуховая, двигательная. У каждого человека эти виды развиты неодинаково, как правило, какой-то один вид памяти доминирует. Учитывайте это при проведении упражнений, однако помните, что лучше всего развивать память комплексно.

Итак, что можно сделать?

### **1. Игра «Что исчезло?»**

Старинное развлечение, которым довольствовались еще, наверно, наши бабушки. Отлично развивает зрительную память. На столе необходимо разложить различные предметы (их количество варьируется в зависимости от возраста ребенка). Игроку дается немного времени – около 30 секунд – чтобы осмотреть все предметы и запомнить их. Затем игрок отворачивается или закрывает глаза. В это время ведущий убирает со стола один или несколько предметов. Задача игрока – назвать, что исчезло. С каждым раундом количество предметов должно увеличиваться. В эту игру можно играть всей семьей – заодно посмотрите, на что способны вы сами.

### **2. «Рисуем портрет»**

Это упражнение тренирует не только зрительную и двигательную память, но и развивает художественные навыки ребенка, в частности, живописные и речевые. Задание можно выполнять в двух вариантах: первый – ребенок

смотрит на фотографию, старается запомнить изображение и затем рисует увиденное на бумаге, второй вариант – дает словесное описание фотографии.

### **3. «Описываем изображение»**

Это упражнение похоже на предыдущее, однако здесь берется не портрет, а изображение, причем желательно, чтобы оно содержало много деталей. Ребенку дается возможность внимательно рассмотреть картинку, после чего он должен назвать всё то, что он на ней увидел, а также рассказать о своем впечатлении от изображения (благодаря этому тренируются речевые навыки). Усложненный вариант этого упражнения и описанного выше – контурная карта.

### **4. Игра «Паровозик» или «Я возьму с собой в поход...»**

Еще одна давняя забава – настольная игра, имевшая большую популярность в те времена, когда про компьютер и Интернет знать не знали. Развивает слуховую память. Лучше всего в нее играть большой компанией. Кто-то начинает игру словами «Я возьму с собой в поход... например, палатку». Следующий за ним человек повторяет сказанное и называет еще одну вещь, которую он взял бы в поход. И так далее по цепочке. Игрок, который сбивается и совершает ошибку при перечислении вещей, выбывает. Так продолжается до тех пор, пока не останется один человек – самый внимательный и запоминающий. Впрочем, тему игры можно задать любую. Выберите то, что ближе вашему ребенку. Например: «Я очень люблю сладости, особенно...»

### **5. Игра «Иду за покупками»**

В эту игру можно играть как понарошку, так и в реальности. В первом случае она будет направлена на улучшение слуховой памяти, а во втором – на развитие зрительной. Если вы играете в нее дома, то ваша задача как

взрослого – заказать ребенку «покупки». Например, сказать: «Доченька, купи мне, пожалуйста, мыло, расческу, маникюрные ножницы, скалку, два банана, пачку молока и батон». Ребенок должен отправиться «за покупками» внутри дома и принести вам то, что вы ему заказали, а точнее, что он запомнил. Количество покупок нужно с каждым разом увеличивать. Другой вариант – воплощать эту игру в реальной жизни. Перед походом в настоящий магазин запишите перечень покупок и покажите его ребенку. Затем отправляйтесь в магазин, но уже не подглядывая в список. Сможет ли ваше чадо вспомнить все, что вы записали на бумажке? (Список продуктов, конечно, держите при себе для сверки).

## **6. «Послушай и повтори»**

Это простое и эффективное упражнение развивает слуховую память. В качестве «материала» для запоминания можно использовать и слова, и цифры. Назовите ребенку ряд цифр (например, номер мобильного телефона) – главное, делать это медленно и внятно, и посмотрите, сможет ли он их повторить в той же последовательности. Кто-то легче запоминает цифры, кто-то – слова. Поэкспериментируйте, проверьте, что у вашего сына или дочери выходит лучше. Со временем увеличивайте объем информации для запоминания. Продвинутой версией этого упражнения – прослушивание песни и/или аудиосказки. Задача ребенка – запомнить мелодию и текст и изложить содержание сказки, желательно с использованием тех фраз, которые были в оригинале.

## **7. «Учим стихи»**

Это классика жанра и один из самых эффективных способов развития памяти, а также общей эрудиции ребенка. Разучивайте шедевры русской и мировой литературы и музыки – за счет ритмической структуры стихотворения и песни довольно легко запоминаются. Многие стихи,

заученные в детстве, остаются в памяти человека на всю жизнь. Поэтому выбирайте самые достойные произведения, чтобы ваш ребенок смог блеснуть своим кругозором и вкусом.

## **8. «Танцуем вместе»**

Как мы писали ранее, американские исследователи из Иллинойсского университета в Урбане-Шампейне обнаружили, что фитнес и аэробика являются отличным способом тренировки не только мышц, но и памяти – особенно у детей. Поэтому идеальный вариант времяпрепровождения в один из выходных дней – не просто устроить физкульт-час (полчаса), а совместить физическую нагрузку с умственной. Каким образом? Найдите специальный канал, транслирующий занятия по фитнесу, или включите танцевальный видео-урок, в котором бы тренер показывал различные связки. Так ребенок будет запоминать танцевальные элементы и воспроизводить их. Сначала потанцуйте, смотря на экран, а затем отключите изображение на время и постарайтесь вспомнить все движения самостоятельно. Даже если танцор из вас и вашего ребенка никудышный, тренировка не пройдет даром – ни для тела, ни для ума, и, к тому же, принесет массу веселья!

Помните, что залог хорошей памяти – это не только регулярные тренировки мозга, но и правильное питание и полноценный сон. Следите за тем, чтобы в рационе вашего ребенка были свежие фрукты и овощи, продукты из цельного зерна, особенно гречка, семечки и орехи, рыба и морепродукты, растительное масло, бобовые. Полезно также принимать рыбий жир и поливитаминные комплексы. Кроме того, позаботьтесь о том, чтобы ребенок соблюдал дневной режим, ложился и просыпался в одно и то же время и спал не менее 8 часов в сутки. Плохой сон и недосыпание провоцируют рассеянность и забывчивость.