*Рекомендации*

*психолога начальной школы*

**Несколько приемов для тренировки памяти школьника**

Далеко не все дети способны быстро и прочно запоминать информацию, но это поправимо: память поддается тренировке. Для этого сначала нужно разобраться, какие именно виды памяти нуждаются в коррекции.

**Классификация памяти**

Память бывает нескольких видов:

* *Слуховая* — запоминание разных звуков, например, музыкальных, речевых.
* *Зрительная* хранит и воспроизводит зрительные образы.
* *Двигательная* воспроизводит в нужный момент сохраненные движения.
* *Эмоциональная* — это память переживаний. Замечено, что лучше запоминается то, что задевает чувства, заставляет «пропустить событие через себя».

У каждого человека преобладает тот или иной вид памяти. Кто-то легче воспринимает информацию, прочитанную или увиденную самостоятельно, а кому-то нужно ее услышать, чтобы запомнить. Одни дети быстро усваивают движения на физкультуре, а другим требуются многочисленные повторения.

**Как тренировать память**

Прежде нужно усвоить три «кита» хорошей памяти.

Первый: запоминается легче то, что вызывает яркие впечатления. Именно поэтому информация должна даваться детям в доступной и интересной форме.

Второй: повторение. Наибольшее количество повторений делает запоминание прочным. Касается это и устного текста, и способа действий (например, алгоритм решения), и последовательности движений (танец или физические упражнения).

Третий: ассоциация. Любую информацию лучше сравнивать (ассоциировать) с чем-то понятным ребенку, задавая вопрос: на что это похоже?

Зная, какая именно память нуждается в коррекции, выбираем нужные упражнения и начинаем тренировку.

Слуховая память

* «Добавь словечко». Взрослый придумывает фразу, а ребенок повторяет ее и добавляет свое слово. Старший повторяет фразу с новым словом и добавляет еще одно новое. И так далее. Например, «Я возьму с собой книгу», Я возьму с собой книгу и яблоко», «Я возьму с собой книгу, яблоко, конфету», «Я возьму с собой книгу, яблоко, конфету, кружку». Набор слов может быть тематическим (имена людей, породы собак, названия городов), а может быть совершенно бессистемным (случайные числа или слова). Кстати, играть можно как вдвоем, так и большой компанией.
* «Ищем пару». Взрослый читает пары слов, а затем называет одно слово из пары, предлагая ребенку назвать второе. Пары лучше брать логически связанные, чтобы у ребенка развивалась одновременно логическая память. Например, роза — ваза, учитель — указка, бабочка — луг, заяц — лес, рыба — река. Количество пар нужно постепенно увеличивать, а связь между словами делать менее очевидной.
* «Повтори ритм». Взрослый простукивает или прохлопывает определенный ритм и просит ребенка повторить его. Начинать нужно с самого простого, постепенно усложняя ритмический рисунок.
* «Откуда это?». Взрослый предлагает ребенку назвать произведение, из которого воспроизводится отрывок — из песенки, стихотворения или фразы. Можно попросить назвать персонажа или автора. Затем нужно поменяться ролями.

Зрительная память

* «Цветные картинки». Взрослый выкладывает несколько цветных картинок в определенной последовательности, потом перемешивает их и просит повторить раскладку. Задание можно усложнять, увеличивая количество картинок.
* «Нарисуй так же». Ребенку предлагается рисунок из геометрических фигур (машина, человечек, кошка, инопланетянин и т.д.), который через пару минут убирается. Нужно нарисовать такой же. Со временем можно усложнить задание, увеличив количество фигур. Для этой игры подойдет геометрическое лото, где детям на некоторое время показывается образец и предлагается сделать фигурку по памяти.
* «Что изменилось». На столе или ковре располагаются предметы или игрушки. Ребенок внимательно смотрит на расположение, затем отворачивается, а взрослый что-то меняет: перемещает, убирает, добавляет. Ребенок, повернувшись, должен сказать, что изменилось.

Двигательная память

* Любой двигательный навык осваивается многочисленными повторениями.
* «Тир». На стене на уровне глаз ребенка размещается лист, на котором нужно с закрытыми глазами нарисовать точку. Опустив руку и досчитав до пяти, в эту точку нужно попасть карандашом. Чем меньше расстояние между точками, тем лучше развита двигательная память. Можно усложнять задачу, добавляя вторую и третью точки и используя карандаши разного цвета.
* «Архитектор». Упражнение также делается с закрытыми глазами. Только теперь лист перед собой и рисовать нужно линию. Опустив руку на колено и подождав несколько секунд, рисуется линия такой же длины. Цель – рисовать одинаковые по длине линии. Упражнение усложняется количеством разноцветных линий.
* Надо стараться больше работать руками — развивать кисти: лепить, рисовать, заниматься резьбой по дереву.

Эмоциональная память участвует в работе всех видов памяти.

Возможности детского мозга велики. Занимайтесь со своим ребенком и берегите его от переутомления – это основа для развития памяти.