

«А голову ты не забыл??»

**Подготовил учитель-дефектолог
Котелова Юлия Николаевна**

"Как улучшить память": 7 полезных советов.

Ваш ребенок «вечно» все забывает? Постоянно надо контролировать: собрал ли рюкзак, сделал домашку?

Плохая память бывает редко, чаще всего она просто недостаточно развита и «заполнена» информацией гаджета-телефона. Но память можно натренировать. Выполняйте ежедневно и результат вас приятно удивит.

Спрашивайте ребенка КАК ПРОШЕЛ ДЕНЬ.

Можно раздробить на периоды: "что делал утром?" - умылся, покушал кашу, отвела мама в садик или какой дорогой шел в школу. "Какого цвета была на тебе футболка?" и т.п.

ЧИТАЙТЕ с ребенком КНИГИ.

Запоминающиеся сказки, ритмичные стихи. Затем просите ребенка "досказать" словечко из стиха или продолжить слово в сказке.

Если ребенок читает сам, пусть перескажет вам сюжет или самый интересный отрывок.

Со старшим ребенком сочиняйте рэп: вы словечко, потом он, и так повторяйте все строчки. Весело, озорно, да еще и объём памяти расширяете.

ИГРАЙТЕ В СЛОВА.

Назовите ему 5 слов из одной темы (например, 5 фруктов, марок машин, известных блогеров), он должен повторить. Если выходит легко, то добавляйте слова или называйте слова из разных групп (стол, туча, глаз, рыба, мяч). Если сложно, то убавляйте слова до стольки, сколько назовет. И потом усложняйте, добавляя по 1 слову.

Или игра "**СНЕЖНЫЙ КОМ**": один называет слово, второй называет это слово и добавляет своё. И так далее.

ПОВТОРЯЙТЕ ЧИСЛА.

Например, игра "Телефон ежа": родитель называет числа в хаотичном порядке и говорит, что это номер телефона ежа, ребенку надо повторить. Начинать можно с 3 чисел (например, 571).

Затем увеличивайте количество, так можно запомнить и ваш номер телефона, потом дедушек-бабушек.

СПИСОК ПОКУПОК.

Дома обсудите, что необходимо купить. Пусть ребенок нарисует продукт, как получится, хоть каракуля (главное, посмотрев на нее, он вспомнит).

И со списком в магазин. Сначала, пусть смотрит на список, а дальше будет опираться на "картинку в голове".

МЕТОД ЦИЦЕРОНА

Суть метода: предметы, которые надо запомнить, мысленно разложить в хорошо знакомом месте (например, детская). И главное правило: большие предметы уменьшаем, а маленькие увеличиваем.

Например, слова для запоминания: муха, стол, медведь, яблоко.

Огромная муха сидит на столе, крохотный мишка залазит на кровать, большое яблоко в баскетбольном кольце. И все это в хорошо знакомом месте ребенка.

УЧИТЬ ВСПОМИНАТЬ.

Да, банально, но этому надо учить, особенно в век электронных расписаний и гаджетов.

По пути в садик, в школу, задавайте вопросы: "Сколько было ложек на столе, когда мы завтракали?", "Какого цвета твоя зубная щетка?", "Где стоит стул?" и пр.

Выполняя такие простые упражнения, играя в такие игры - можно помочь
ребенку улучшить память.

А побочным действием будет - улучшение и вашей памяти.