**Рекомендации по оптимизации памяти у детей**

\* Проконтролируйте, чтобы тот материал, который запоминает ребенок, был ему понятен.

\* Время для изучения материала лучше поделить на разумные временные отрезки, так как малыми порциями материал запоминается не только быстрее, но и надолго.

\* Попросите ребенка выученный материал повторить на второй день.

\* При заучивании предлагайте ребенку проговаривать вслух.

\* Заинтересуйте ребенка той информацией, которую он изучает, так как высокая мотивация обучения оказывает очень большое положительное влияние на память.

\* При появлении у ребенка явных признаков утомления сделайте перерыв.

[**Упражнения на развитие памяти:**](http://www.vahmosh.ru/index.php/sotsialno-pedagogicheskaya-rabota/156-sovety-psikhologa/348-v-pomoshch-roditelyam-uprazhneniya-i-igry-dlya-trenirovki-pamyati-detej-doma)

Для того чтобы развить хорошую память у ребенка, нужно научить его правильно запоминать и изучать материал, а также просто развивать память и ассоциативное мышление.

**Игры-задания на развитие памяти**

Например, поиграйте с ребенком в нелогичные ассоциации. Для этого загадайте ему несколько не связанных между собой слов (слон, магазин, велосипед, дедушка), а ребенок должен придумать историю, в которой будут использованы эти слова.

Также вы можете предложить ребенку несколько картинок, он их должен рассматривать около тридцати секунд, затем вы прячете картинки, а ребенок должен нарисовать то, что запомнил. Большинство игр вы можете придумать сами, но главное — чем раньше вы начнете развивать память своего ребенка, тем проще ему будет учиться в дальнейшем.

**Память произвольная и непроизвольная**

Родители дошкольников наверняка замечали следующую особенность. Бывает, что короткий стишок к Новому году ребенок не может выучить несколько дней, при этом в деталях помнит и может рассказать, к примеру, пару раз [просмотренный мультик](https://www.domashniy.ru/article/materinstvo-i-deti/razvitie-detey/luchshie_multfilmy.html) или прочитанную сказку. Такое противоречие не случайно, а напрямую связано с особенностями развития памяти в этом возрасте. А именно – у ребенка преобладает так называемая непроизвольная память. Он способен хорошо запоминать те вещи, которые его заинтересовали, привлекли его внимание, показались интересными. В этом случае память срабатывает как бы автоматически, а результаты такого запоминания могут быть впечатляющими.

А вот произвольная память в этом возрасте только начинает развиваться. Это тот инструмент, которым каждый из нас пользовался, когда заучивал материал к экзамену, то есть целенаправленное, осознанное запоминание некоторого материала. Произвольность ребенка дошкольного возраста еще в зачаточном состоянии, потому все методы обучения обязательно строятся через игру, через эмоциональное вовлечение ребенка. А вот уже в младшем школьном возрасте произвольность гораздо выше, и ребенок способен многое запоминать целенаправленно.

В этом смысле развитием памяти старшего дошкольника и младшего школьника сложно заниматься изолированно, память будет развиваться с общим развитием произвольности малыша.

**Виды памяти**

Память традиционно разделяют исходя из канала получения информации. Выделяют память зрительную, слуховую и так называемую моторную («память тела», память на движения). Чаще всего у человека преобладает тот или иной вид памяти, который развит лучше остальных.

Занимаясь развитием памяти ребенка, важно уделять внимание каждому из видов памяти, а не делать упор лишь на одном. Тогда ребенок, запоминая что-то, будет подключать сразу несколько каналов, и общий эффект будет несомненно выше. Например, заучивая стихотворение, можно дать ребенку несколько раз самостоятельно прочесть его, несколько раз прочитать ему вслух и даже попросить школьника переписать стихотворение, чтобы подключить и [моторную память](https://www.domashniy.ru/article/materinstvo-i-deti/razvitie-detey/uroki_melkoj_motoriki.html).

*Самые простые приемы для развития зрительной памяти – игры с картинками и предметами. Варианты возможны разные. Например, вы показываете ребенку 9 – 10 предметов/картинок, прячете их и просите назвать, либо убираете часть предметов и просите сказать, что пропало. С ребенком постарше можно модифицировать игру, используя карточки со словами. Учитывайте, что согласно закону психологии, объем памяти составляет от 5 до 9 объектов.*

Слуховая память развивается при слушании и последующем пересказе текстов, с небольшой группой детей можно также играть в любимую всеми детьми игру «Чемодан» (в различных вариациях). Классическая вариация этой игры такова: по кругу дети говорят фразу «Мы собираемся в поход и берем с собой…», называют какой-то предмет, следующий ребенок должен повторить сказанное и добавить еще свой предмет и так далее.

Моторная память развивается при[обучении танцам](https://www.domashniy.ru/article/materinstvo-i-deti/razvitie-detey/shkola_balnyh_tancev.html), при выполнении различных игр на движение, где необходимо повторить что-то за ведущим.

**Основные правила**

• Развитие памяти ребенка должно обязательно идти через игру, интересные упражнения. Таких игр можно найти много в интернете и специальной литературе, но вы легко придумаете их и сами. Необязательно заниматься развитием памяти отдельно, лучше всего включать это в повседневное общение с ребенком. По дороге из садика запоминать встретившихся собак, а дома всех их нарисовать, называть все деревья, встреченные на пути, в магазине посмотреть на два похожих товара, убрать их и вспомнить несколько отличий и так далее.

• Развитие памяти – это не просто механическая тренировка способности к запоминанию. Это, прежде всего, подключение различных приемов для запоминания. Сначала вы помогаете ребенку освоить эти приемы, потом он начинает использовать их сам. Это подключение ассоциаций («на какое знакомое слово похоже по звучанию это сложное английское слово?» и т.д.), придумывание «напоминалок» («зарисуй схему этого правила», «напиши пять основных слов, которые помогут тебе запомнить этот текст» и т.д.), подключение других каналов восприятия («давай напишем в воздухе слова этого стихотворения», «[слушая стихотворение, рисуй в воображении картинку](https://www.domashniy.ru/article/materinstvo-i-deti/razvitie-detey/yunyj_poet.html)»). Помогайте ребенку эмоционально включаться в изучаемый материал, то, что интересно и значимо, всегда запоминается в разы лучше.

• Стойкие проблемы с запоминанием часто являются симптомами каких-либо других проблем. Например, при [синдроме дефицита внимания с гиперактивностью](https://www.domashniy.ru/article/materinstvo-i-deti/razvitie-detey/sindrom_deficita_vnimaniya_i_giperaktivnost.html) ребенок плохо запоминает не потому, что у него плохая память, а потому, что не может сосредоточиться на материале. Проблемы с памятью наблюдаются и при различных неврологических нарушениях. Поэтому если вы наблюдаете серьезные сложности у ребенка с запоминанием и воспроизведением информации, нужно обязательно показать малыша специалистам – лучше всего, неврологу и нейропсихологу.