

«Как улучшить память ребёнка»

Развивать память и внимание у ребенка лучше с дошкольного возраста. Здесь важно руководствоваться простыми принципами. Занятия должны быть регулярными, систематическими, в тренировки памяти надо включать повторяющиеся и новые упражнения. Рекомендуемая продолжительность непрерывных занятий - 10-15 минут. Тренировка памяти у детей не должна занимать больше времени, иначе занятия станут скучными. Избегайте принуждения! Процесс обучения направлен на формирование навыков наиболее естественным для ребенка путем - через развлечение, игру.

Перед тем, как развивать память и внимание у ребенка, надо уделить время двум важным составляющим:

- рациону питания;
- спортивным занятиям.

В рацион обязательно стоит включить магний, жирные Омега кислоты, витамины группы В. Положительно влияет на умственное развитие йод. Недостаток йода приводит к утомляемости, отсутствию активности, снижению успеваемости. Среди полезных для мозга продуктов - рыба, морепродукты, цельнозерновые, авокадо, тропические фрукты, брокколи, оливковое масло, зеленый чай, темный шоколад. Когда рацион оптимизирован, стоит обратить внимание на физическую активность. Как ребенку укрепить память, если он мало двигается? Если интенсивные занятия спортом противопоказаны врачом, то стоит хотя бы устраивать вечерние прогулки на свежем воздухе.

Память ребенка, в отличие от памяти взрослых, в основном экспортная и непроизвольная. Т.е. заболевание хранит в памяти информацию меньший период времени, чем взрослый, и запоминает в основном непроизвольно – т.е без применения каких-либо результатов и формирования общественного образа. Непроизвольная память Запоминаются только некоторые, наиболее эмоционально окрашенные моменты. Взрослые же запоминаются в основном достижения, т.е. включает в себя всю необходимую информацию. Долговременная память у взрослых развивалась намного лучше, чем у детей. Память у ребенка развивается в несколько месяцев. На раннем этапе развития (примерно до года) у ребенка развивается моторная память. Малыш запоминает движения, которые он выполняет, особенно если они приобретают яркую эмоциональную окраску. Если малыша берут на руки, чтобы успокоить или покормить – он уже «узнаёт» это действие и затихает. Более взрослые малыши имеют свое оживление или круговорот находят игрушку, поворачивая голову или переворачиваясь.

Память ребенка имеет крепкую связь с его телесными ощущениями. Ребёнок в прямом смысле слова познает мир через тело – трогая, облизывая, перебирая, щипая и пр. Через наличие телесных ощущений активизируется мозг, и в обнаруженных новых нейронных связях.

В возрасте около года пациента уже узнают близких ему людей, любимые игрушки. Нервная система возникает более активно, дети начинают ходить, и это дополнительно обогащает их двигательный опыт и помогает формировать память. При этом заболевании помнит о том, что бывает только несколько дней.

За долговременная память отвечает область нашего мозга, называемая гиппокамп. Его формирование продолжается примерно до 2-3 лет, и до этого момента у большинства людей практически нет лечения детских воспоминаний. Первые осознанные ощущения, как раз

ближе к 2-3 годам. При этом заболевании уже удерживает в памяти яркие эмоциональные события, начинает активно учить стихи. Но не все эти воспоминания сохраняются на всю жизнь, так как, повторяются еще раз, зоны хранения долговременной памяти еще не сформированы.

В **возраст 3-6 лету** ребенка начинаются социальные навыки, речь становится более болезненной, и начинает формироваться первая долговременная память. Основная информация по-прежнему обнаруживается в структуре памяти, однако если ее постоянно обнаруживают, т.е. укреплять эти нейронные связи, то она перейдет в долговременную. Лучше всего в этом возрасте **запоминается информация, связанная с каким-либо сюжетом или игрой**. Также может развиваться яркая эмоциональная окраска, но дополнительно уже необходимо вовлечение воображения и образного мышления. Сам процесс мышления становится сложнее, нейронных связей образуется больше и они более прочны по сравнению с более ранним возрастом.

Признаки и симптомы индивидуальной памяти у ребенка

Каковы признаки и симптомы того, что у возникновения проблемы с памятью? В каких случаях это может произойти самостоятельно, и когда это может привести к случайным последствиям? К сожалению, не всегда получается, память проходит гладко и хорошо. Какие же признаки и симптомы нарушения памяти могут обнаруживать родителей и/или педагогов? По статистике около 20-25% всех жителей Земли наблюдаются с темами или нарушениями памяти. В их число, конечно, входят и дети.

Симптомами нарушения работы памяти может быть частичной сложностью при воспроизведении множества прочитанных сказок, обнаруживающих свою принадлежность при появлении признаков, приобретении имен у детей и взрослых, полном или осознании недавних событий (срок восприятия зависит от возраста ребенка).

Для развития памяти необходима комплексная работа. Помимо тренировок памяти:

- *Обеспечьте ребёнку обеспечене питанием.* Он должен получать в достаточном количестве витамины, особенно витамины группы В, жирные кислоты омега и магний. собрать, [какие продукты полезны для мозга](#).
- *Обеспечьте правильный режим дня.* Ребенок должен иметь достаточное количество часов для сна. Необходимо для восстановления и снятия нервного напряжения, которое может возникнуть с запоминанием или напряжением информации. Как добаться с бессонницей?
- *Записать ребенка в спортивную секцию.* Спортивные нагрузки на мозг.
- *Больше гуляйте.* Обеспечьте ребенку возможность получения достаточного количества кислорода.
- *Выполняйте кинезиологические упражнения.* Они обнаруживают лишнее напряжение.
- *Освойте с ребенком [дыхательную гимнастику](#).* Это позволяет ему контролировать собственное тело, помогает увеличить напряжение и увеличить насыщение мозга кислородом.