

Упражнения для развития памяти в дошкольном возрасте

Для эффективного развития памяти следует учитывать, что существует несколько видов памяти, которые различают в зависимости от срока хранения информации, объекта запоминания, формы хранения информации в памяти и т. п.

По сроку хранения:

1. Мгновенная память позволяет запечатлеть образ с помощью органов чувств без какой-либо обработки и сохраняет информацию до 3 секунд.
2. Кратковременная память дает нам возможность быстро запоминать информацию на небольшой срок от 3 до 30 секунд. Например, номер телефона, дата, пароль, адрес.
3. Долговременная память позволяет надолго запоминать важные детали, способные оказывать влияние на последующую жизнь. Образуется путем перемещения информации из краткосрочной памяти усилием воли в долговременную.

По объекту запоминания память бывает:

1. Зрительная - удерживает и воспроизводит при необходимости визуальные стимулы (память на лица и пр.).
2. Слуховая - сохраняет звуковые образы и впечатления.
3. Тактильная - удерживает ощущения, полученные при прикосновении к чему-либо.
4. Эмоциональная - сохраняет ощущения, полученные при переживании ярких эмоций.
5. Вкусовая - позволяет запоминать вкусовые ощущения.
6. Обонятельная - удерживает информацию о запахах.
7. Двигательная, или моторная – дает возможность запоминать, сохранять и воспроизводить различные движения.

По форме хранения информации в памяти она бывает образной и словесно-логической (мысли, слова).

Запоминать мы можем как непосредственно, спонтанно (непроизвольная память), так и с участием воли, когда ставим себе цель запомнить (произвольная).

В процессе запоминания мы можем практически не думать, а запоминать механически, например, зазубрить. Также можем запоминать с участием мышления, логически, опираясь на смысл. И ассоциативно, то есть использовать личный предшествующий опыт для связи с новым.

Развитие памяти у детей дошкольного возраста происходит непроизвольно. Как правило, дети не ставят себе цели что-то запомнить.

У школьников память уже достаточно развита для того, чтобы строить логические цепочки, анализировать информацию и делать выводы.

Запоминание напрямую зависит от возраста ребенка:

- 1) В течение первого года жизни у ребенка развивается моторная память: ребенок активно запоминает жесты, движения и старается их повторить.
- 2) С 1 года до 2 лет развивается центральная нервная система, увеличивается объем запоминаемой информации.
- 3) С 2 до 4 лет развивается механическая память. После двух лет ребенок начинает запоминать больше слов, выстраивать логические цепочки.
- 4) До 6 лет задействована преимущественно непроизвольная память: ребенок уже может отталкиваться от собственных впечатлений и личного опыта. Лучше всего он запоминает информацию, которая ярко эмоционально окрашена.
- 5) С 6 до 12 лет существенно улучшается долговременная память. Дети младшего школьного возраста уже способны к произвольному запоминанию и готовы приложить усилия, чтобы запомнить то, что необходимо. Однако более яркая, интересная для них информация по-прежнему усваивается быстрее.

Рекомендации по эффективному построению занятий по развитию памяти с ребенком

- лучше всего память помогают развивать специальные упражнения, которые проводятся в виде увлекательной игры;

- полезно подбирать упражнения по видам:

- на развитие зрительной памяти
- на развитие двигательной и тактильной памяти
- на развитие слуховой памяти
- на развитие эмоциональной памяти
- на развитие словесно-логической памяти
- на развитие образной памяти
- на развитие ассоциативной памяти
- на развитие логической памяти

Важно помнить, что при выполнении упражнений главную роль играет возраст ребенка. У малышей объем внимания еще мал. Постепенно мозг растет, и объем детской памяти увеличивается. Дети старшего дошкольного возраста могут хорошо запоминать информацию, которая им пригодится, однако для улучшения результата часто необходима мотивация.

- для тренировки произвольной памяти можно каждый день расспрашивать ребенка о том, как он провел день, просить его составить рассказ по картинкам и т. п.

- избегайте механического заучивания.

- во время запоминания проговаривайте нужную информацию, рисуйте картинки по теме и т. д.

- повторяйте выученное в течение дня. Утром можно прочитать с ребенком стихотворение, вечером повторить, через день вернуться к прочитанному.

- устраивайте малышу перерывы от запоминания, это усилит его восприимчивость, потом можно будет вернуться к занятиям с новыми силами.

- выучите с ребенком его имя, фамилию, адрес проживания, номера телефонов членов семьи.

- следите за сном ребёнка. Согласно исследованиям, при недосыпе работа мозга может ухудшаться. Если часто не высыпаться, качество памяти резко снижается.

- предложите ребёнку задействовать руку, которая не является основной. Например, правши могут начать чистить зубы левой рукой. Левши взять ложку в правую. Лишь небольшой процент населения земного шара одинаково владеет обеими руками, а это отличная тренировка мозга.

Игры для развития зрительной памяти

Упражнение «В чем отличия?»

Предложите ребенку найти отличия в двух картинках. Находить разницу между двумя картинками очень полезно не только для развития памяти, но и для развития внимания.



Упражнение «Какой игрушки не хватает?»

Разложите перед ребенком несколько игрушек, затем попросите его отвернуться, уберите одну или две и спросите, что изменилось.

Упражнение «Опиши товарища»

Это игра для группы малышей. Малышей просят посмотреть внимательно на соседа, запомнить, как он выглядит, во что одет, а потом отвернуться и рассказать про его внешность.

Упражнение «Развиваем память как Шерлок Холмс»

Предложите ребёнку представить знакомое пространство, например, дом. Задача, мысленно прогуляться по комнатам и разложить информацию, которую необходимо запомнить, в определённые места. Нужно выбрать несколько опорных образов - предметов (телевизор, настольная лампа, холодильник и так далее) и, перемещаясь по часовой стрелке, проложить между ними маршрут. К каждому опорному образу присоединяйте запоминаемый. Можно не один, а целую цепочку.

Воспроизвести материал будет легче, если представлять, как идёшь по комнатам, в какой последовательности и куда заглядываешь. Количество информации, которую ребёнок сможет запомнить, зависит от размера локации и тренированности.

Упражнения для развития слуховой памяти

Упражнение «Чтение вслух»

Читайте книги вслух с выражением, эмоционально. После прочтения попросите ребенка пересказать услышанное.

Упражнение «Наизусть»

Учите с ребенком стихи наизусть. Для развития памяти ребенка важно развивать чувствительность к ритму, формировать правильность ударения.

Упражнение «Перескажи»

При просмотре мультиков и детских фильмов просите ребенка напомнить, что сказал герой, что ему ответили друзья, что последовало за важными событиями.

Игры и упражнения для развития тактильной памяти

Игра «Узнай предмет»

Ребёнку завязывают глаза и по очереди кладут в его вытянутые руки различные предметы, при этом произнося вслух названия этих предметов. После того, как ряд предметов (3-5 предметов) будет обследован, ему предлагают узнать эти предметы по названию или назвать эти вещи, причём в той последовательности, в которой они

вкладывались в руки. Сложность задания заключается в том, что ребёнку необходимо выполнить две мыслительные операции: узнавание и запоминание.

Упражнение «Чудесный мешочек»

В полотняный мешочек кладут предметы, обладающие разными свойствами: клубок ниток, игрушку, кубик, шарик, пуговицу. Ребёнок на ощупь должен определить один за другим предметы в мешочке. Желательно, чтобы он сам или с помощью взрослого описывал свойства предметов. Маленькие дети могут складывать сами предметы в мешочек для лучшего запоминания. Детям постарше дают уже наполненные мешочки.

Упражнение «Тёплый - холодный, сухой - мокрый»

Подготовьте игровой материал, например кусочек льда, фрукт из холодильника, грелку, мокрую вату, сухую губку и т.п. Сначала предложите ребёнку с открытыми глазами ощупать предметы и назвать предметы, отметив, какие они. После этого он с закрытыми глазами анализирует предложенный ему предмет, даёт ему название и говорит, какой он на ощупь (например, «Это сухой и тёплый клубок ниток»).

Упражнение «Запомни фигуру»

Ребёнок с закрытыми глазами ощупывает фигуры разной формы (круг, квадрат, звёздочка и т.д.), называет и запоминает последовательность, в которой они ему предъявлялись. Затем он, не открывая глаз, сразу же или после небольшой паузы, должен найти фигуры и выстроить в том же порядке.

Упражнение «Делай, как я»

На первом этапе взрослый становится за спиной ребёнка и проделывает несколько манипуляций с его телом - поднимает его руки, разводит в стороны, поднимает ногу и т.д., а потом просит ребёнка повторить эти движения.

Игры и упражнения для развития двигательной памяти

Разучивание движений развивает у ребёнка координацию, даёт разгрузку нервной системе и нагрузку мышечной. А танцевально-ритмические движения и музыка дают возможность детям получить положительный заряд и ощутить радость от движений.

Упражнение «Повторяй за мной»

Взрослый показывает одиночные движения или серии движений, ребёнок смотрит, запоминает и правильно их выполняет. В этом упражнении ребёнок зрительно воспринимает последовательность движений и запоминает их путём повторения. Для занятия можно использовать спортивный инвентарь (мяч, скакалку) и предметы (флажки, платочки, веточки).

Упражнение «Замри»

Взрослый придумывает и демонстрирует какую-нибудь позу, ребёнок внимательно смотрит, затем начинает ходить. По сигналу «Замри», он воспроизводит позу, которую показал взрослый.

Упражнение «Покажи»

Взрослый просит ребёнка вспомнить действия животных, людей, предметов, а потом показать.

Вспомни: как прыгает заяц? Покажи

Как ходит медведь? Покажи

Как бодается бык? Покажи

Как летает бабочка? Покажи

Как кошка лежит на солнышке? Покажи

Как ты пливёшь? Покажи

Как едет машина? Покажи

Как кружатся листья? Покажи и т. д.

Упражнение «Танцуем вместе»

Взрослый показывает танцевальные движения, ребёнок повторяет за взрослым по подражанию. Старайтесь чаще разучивать с ребёнком новые танцевальные движения.

Широко используйте музыку. Движениями ребёнок выражает свои чувства, рождённые музыкой (ритмично прихлопывает, приплясывает). Играя, танцуя, он упражняется в движениях, осваивает их.

Упражнения для развития эмоциональной памяти

Упражнение «Веселый-грустный»

Ребенку нужно показать карточки с изображениями леденцов, воздушных шаров, пышного торта - всего, что может вызвать положительные эмоции. Затем изображения, которые вызовут негативные чувства - разбитую чашку, серые тучи, закрывающие солнце, болеющего человека с градусником под мышкой.

Показывая каждую карточку по очереди, нужно попросить сказать, что он чувствует при взгляде на картинку. Какие эмоции вызывает у него рисунок? Главная задача - вовлечь ребенка в процесс восприятия, в котором сознательно включается эмоциональный фактор.

Упражнение «Выбери эмоцию»

Для этой игры понадобятся карточки с изображением эмоций - радость, грусть, гнев и т. п. Ребенок должен выбрать карточку, а потом попытаться рассказать о том, какую эмоцию он сейчас выбрал и почему. Например, «Сегодня я сердит, потому что...».

Упражнение «Угадай по голосу»

Еще одна форма игры - угадывание эмоций по голосу. Можно произносить простые фразы, например, «Сегодня утром я встретил Машу». Постарайтесь передать голосом эмоцию, которую испытываете, и пусть ребенок попробует отгадать, что это за эмоция.

Упражнения для развития словесно-логической памяти

Упражнение «Назови второе слово»

Для игры необходимо подготовить 10 пар слов, связанных по смыслу. Например, мышшь-сыр, зима-санки. Прочитать все пары слов ребенку, не торопясь, давая время запомнить. Потом объяснить, что основная задача - вспомнить и назвать второе слово после того, как будет названо первое в паре.

Упражнение «Свяжи слова, близкие по смыслу»

Задача подготовить пары слов таким образом, чтобы они не были связаны по смыслу, но при этом среди других пар должно найтись слово, которое можно объединить с первым названным. Пример: изначальный вариант - яблоко-море. Другая пара слов: груша-лодка. Яблоки и груши можно съесть, а на лодке можно плавать по морю.

Упражнение «Третий - лишний»

Для игры необходимо подготовить несколько цепочек из трех слов. В каждой из цепочек два слова должны быть связаны по смыслу, а третье - нет. Задачей ребенка будет определить, какое слово является лишним в смысловой цепочке. Например: слива, груша, санки.

Упражнения для развития образной памяти

Упражнение «Опиши предмет»

Нужно выбрать предмет - например, игрушку, или машину, если вы на прогулке - и предложить ребенку вспомнить как можно больше отличительных признаков. Признаки нужно называть по очереди. Проигрывает тот, кто не сможет назвать признак, когда придет его очередь.

Упражнение «Угадай героя»

Здесь цель вспомнить героя мультфильма или сказки, которого ребенок точно знает, называя ему отличительные признаки этого персонажа.

Упражнение «Вспомни детали»

Ребенку показывается коллаж из нескольких рисунков. Например, это могут быть герои мультфильмов. Затем коллаж убирается, и ребенка просят назвать все, что он сумел разглядеть и запомнить.

Упражнения для развития ассоциативной памяти

Упражнение «Придумай ассоциацию»

Нужно прочитать ребенку небольшое стихотворение, а затем предложить ему нарисовать картинку к каждой фразе. По этим картинкам ребенок должен попытаться повторить стихотворение. Это упражнение - хорошая тренировка не только ассоциативного мышления, но также и логики.

Упражнение «Я знаю пять...»

Смысл игры заключается в том, чтобы повторять названия чего-либо или имена, отбивая мяч. Например, «Я знаю пять имен девочек: Маша — раз, Даша - два...», «Я знаю пять названий фруктов: слива-раз, яблоко – два...» и т. д.

Упражнения для развития логической памяти

Упражнение «Собираюсь в лес»

В игре могут участвовать несколько человек, а можно играть вдвоем с ребенком. Первый игрок начинает словами «Я собираюсь в лес и возьму с собой...» - и говорит то, что возьмет (один предмет). Второй продолжает начатую цепочку, упоминая предмет, который уже называли, и добавляя свой. И так до тех пор, пока кто-то не собьется.

Упражнение «Продолжи смысловой ряд»

Взрослый называет слово - например, «школа». Ребенок должен продолжить смысловой ряд (например, «дети», «учитель», «книга» и т. п.).

Упражнение «Закончи предложение»

Взрослый начинает предложение, а ребенок должен закончить его так, чтобы все совпадало по смыслу. Например: «Я сегодня вышел на улицу с зонтом, потому что...(пошел дождь)», «Машина не может ехать дальше, потому что у нее... (сломан двигатель)».

Память ребенка развивается с возрастом и для ее развития игровые задания нужно усложнять. Главное, чтобы занятия проходили весело и с желанием.

*Деркачева Лариса Владимировна
кандидат психологических наук*