

# Развиваем память

Стоит знать, что плохая память у детей бывает очень редко, чаще всего она просто недостаточно развита. Поэтому ...

## Спрашивайте, как прошел день ребенка

Каждый вечер просите своего малыша рассказать, как прошел его день. Со всеми мельчайшими подробностями. Это отличная тренировка памяти. Такие монологи помогут вашему ребенку научиться выстраивать хронологию событий, анализировать их.



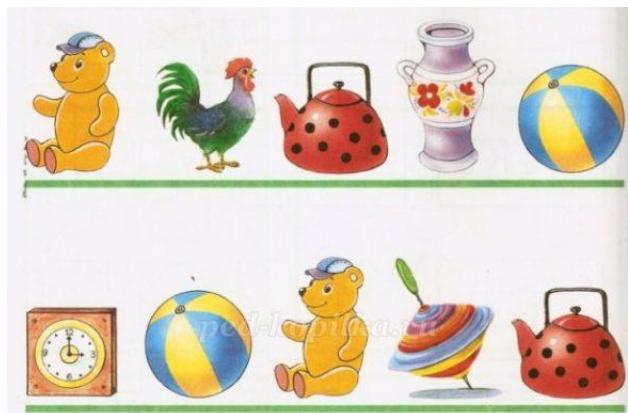
## Читайте с ребенком книги

Пока ребенок еще маленький, читайте ему, например, перед сном интересные запоминающиеся сказки или стихи. Пробуйте вместе учить небольшие четверостишия наизусть. Это самым благотворным образом скажется на словарном запасе вашего малыша. А когда он научится читать самостоятельно, постарайтесь привить ему любовь к этому делу.



## Играйте с ребенком в слова

- **Называйте малышу 6-10 слов и просите его повторить их.** Можно выбирать слова определенной тематики (фрукты и овощи, еда, игрушки, деревья, цветы, какие предметы есть в комнате и т.д.). Все слова, которые ребенок не назвал, ему обязательно нужно напомнить.
- **Для развития зрительной памяти можно выкладывать перед малышом картинки** (например, 5-7 штук) и просить запомнить их. Затем можно убрать одну или две и спросить, чего не хватает, либо



перемешать все картинки местами и попросить малыша выложить их в изначальном порядке.



## Тренируйте внимательность ребенка

В любых книгах по развитию речи или детских журналах есть множество заданий на нахождение отличий. Эти упражнения не только очень увлекательны, но и отлично тренируют память, внимательность и воображение.

## Отдайте ребенка в спорт

Подружите ребенка со спортом. Казалось бы, где связь с памятью? Однако любые физические нагрузки, на свежем воздухе, стимулируют кровоток и способствуют лучшему кровоснабжению головного мозга, что, в свою очередь благоприятно сказывается и на памяти. Не пренебрегайте прогулками с малышом, чаще проветривайте его комнату, особенно перед сном.



## Составьте правильный рацион питания

Конечно, одним правильным питанием хорошую память у ребенка не развить, но есть базовые продукты, в которых содержатся вещества, необходимые для улучшения мозговой деятельности, а значит, и для

улучшения памяти:

- жирную рыбу,
- бананы,
- грецкие орехи,
- морковь,
- шпинат,
- брокколи.



Педагог-психолог: Н.М. Гимазутдинова