

Консультацию подготовили: Занкова Л.И.,
Волкова Н.А.

Секреты хорошей памяти.

Зачем нужна память? Научиться использовать прошлый опыт для будущего. Зачем память сейчас, когда все, что угодно, за несколько минут можно найти в интернете? Ну, хотя бы для того, чтобы ребенок вырос творческим человеком.

Нам сейчас кажется, что творчество и запоминание – это совсем разные вещи. Но это не так, новые идеи рождаются путем смешивания и изменения известных знаний. Оцифрованные воспоминания, не пропущенные через внутренний опыт человека, не станут основой ни для технических изобретений, ни для создания шедевров искусства.

Первым школьным предметом, где потребуется хорошая память, будет чтение. И чтобы учить стихи наизусть было проще, можно воспользоваться нашими советами.

С белым листом

Внимательно читаем стихотворение вместе с ребенком. Затем плотным листом бумаги закрываем концы всех строчек — читаем, пытаюсь вспомнить то, что оказалось закрытым. Потом передвигаем лист бумаги, увеличивая закрытую от глаз область, — читаем в третий раз. И повторяем до тех пор, пока не останутся открытыми только начальные буквы строчек.

Подобным способом нетренированный человек может выучить до страницы текста за один час.

На сон грядущий

Если время не поджимает, начните заучивание перед сном хотя бы за 2 дня. Учите стихотворение 20 минут перед сном в первый день и час перед сном - на следующий. Ночью у человека происходит переосмысление выученного, и стихотворение будет отскакивать от зубов. Сон – это очень важно, во время сна информация из кратковременной памяти переходит в долговременную. Кстати,

именно поэтому дневной сон полезен и для взрослых людей – хотя бы на полчаса. А вот обучение во сне – это миф. Как только человек засыпает, мозг блокирует входящую информацию, запоминается только то, что получено днем, во время бодрствования.

Лучшее учение – это пение

Чтобы выучить стихотворение быстро, нужно вернуться к его истокам - ритму. Предложите ребенку пропеть стихотворение про себя и вслух, подскажите ему, что можно помочь себе телом - делать какие-то движения в соответствии с ритмом, ходить, танцевать, качать головой.

Пишем, чтобы выучить

Очень полезно переписывать стихотворение от руки - это подключит еще один вид памяти. Чтобы усилить эффект, во время переписывания можно проговаривать стихотворение вслух.

Теперь переходим непосредственно к процессу заучивания. Лучше учить стих только по той бумаге, на которую он переписан. Прочтите несколько раз первую строчку, повторите вслух, не глядя на лист. Затем нужно прочитать первую и вторую строчку вместе, повторить вслух. Затем первую, вторую и третью... И так далее. Каждый раз добавлять по строчке. Но совсем необязательно учить так все стихотворение. Можно начинать новый «цикл» после каждых 4-8 строк. Часто случается так, что какое-то место в стихотворении никак не поддается, чаще всего это происходит именно на «стыке» циклов. Напишите на руке шпаргалку со словом, с которого начинается цикл, начало которого вы никак не можете запомнить.

Едим, что запомнить

Есть целый набор продуктов, улучшающих работу мозга, включите их детский рацион - зеленый чай, чернику, лосось, капусту (в том числе цветную и брокколи), горький шоколад, куркуму.

Занимаемся спортом

С детства знакомое «в здоровом теле здоровый дух» никто не отменял. Так можно заставить работать мозг вдвое лучше и быстрее.