

Развиваем память будущих ПЕРВОКЛАССНИКОВ.

Память представляет собой комплекс процессов, с помощью которых человек воспринимает, запоминает, хранит и воспроизводит информацию. неполадки на каждом из этих уровней могут вызвать затруднения в обучении. При проведении занятий с ребенком необходимо учитывать не только физиологический аспект функционирования процесса памяти, но и психологический. Несколько слов о полезной для памяти пище, которая обязательно должна быть в рационе вашего ребенка. Во-первых, кормить малыша надо понемногу, но часто, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови: это важно для оптимальной работы мозга. Врачи рекомендуют отдавать предпочтение следующей пище: цельнозерновым продуктам, орехам, семечкам, сыру, жирным сортам рыбы, бобовым, гречневой крупе, фруктам и овощам. В них высока концентрация полезных веществ и витаминов, которые очень полезны для мозга и его кровоснабжения. Очень полезны некоторые виды растительных масел: оливковое, соевое, подсолнечное, арахисовое. А вот "быстрые сахара", содержащиеся в сахаре, конфетах, пирожных, плохо усваиваются в организме и могут вызвать ухудшение памяти. Так что сладкоежкам грозит не только кариес. Во-вторых, надо дополнять рацион ребенка следующими пищевыми добавками: поливитаминно-минеральными препаратами, витамином Е, рыбьим жиром. В-третьих, не забывать о физической нагрузке, спорте. Ежедневные полчаса интенсивной физической зарядки улучшают кровоснабжение мозга более чем на 24 часа и помогают крепко спать. Прерывистый сон и недосыпание способствуют забывчивости. Упражнения для развития памяти Группа №1: Упражнения на развитие способности к воссозданию мысленных образов (визуализацию понятий).

Упражнение №1 "Мысленные образы, отвечающие понятиям прямо или косвенно". Упражнение проводится в два этапа. Т.к. детям в этом возрасте сложно удерживать мысленный образ достаточно долго без подкрепления, то на 1-м этапе необходимо использовать графическое изображение понятия. Взрослый говорит ребятишкам: "Попробуйте к каждому из названных мной слов сделать какой-либо рисунок". Зрительный образ, прямо отвечающий понятию, возникает легко, почти автоматически, тогда как в случае косвенного соответствия нужны усилия воображения. Примерный перечень возможных серий: Серия № 1

Грузовик Умная кошка

Гнев Мальчик-трус

Веселая игра Капризный ребенок

Дерево Хорошая погода

Наказание Интересная сказка Серия № 2

Веселый праздник Радость

Темный лес Болезнь

Отчаяние Быстрый человек

Смелость Печаль

Глухая старуха Теплый ветер Серия № 3

Сомнение Зависть

Сила воли День

Успех Страх

Скорость Сильный характер

Справедливость Хороший товарищ 2-й этап - представление слов или фраз в уме,
без фиксации на бумаге.