

Упражнения на развитие памяти и гибкости ума:

1. Игра в слова

В поездке или на прогулке поиграйте в слова. Первый участник говорит любое слово, а следующий — придумывает свое слово с буквы или слога, на который заканчивается предыдущее. И интересно, и просто!

2. Скрытые предметы

Положите на стол несколько предметов (желательно не менее 10), запомните их, закройте непрозрачной тканью. Проговорите названия предметов, и как они расположены. Постепенно можно увеличивать количество предметов.

3. Запомните рисунок

Это упражнение для запоминания с помощью зрительной памяти. Возьмите рисунок, в течение минуты рассматривайте его, а потом попробуйте детально воспроизвести его на бумаге.

4. Хождение в темноте

Дома в темноте или с завязанными глазами пройдите на кухню или в коридор. Это поможет улучшить не только память, но и способность ориентироваться в пространстве.

5. Найди различия

Для этого упражнения можно найти много материалов в интернете и в печатных изданиях. Суть проста — вам нужно найти различия на двух картинках, которые на первый взгляд кажутся одинаковыми.

6. Задавайте вопросы

Спросите самого себя, что вы ели вчера на ужин, в каком платье была сегодня учитель и т.п. Вспоминайте время от времени детали из жизни.

7. Слушайте музыку

Запоминайте слова, воспроизводите их в памяти спустя время. А еще попробуйте вспоминать, где вы слышали песню в последний раз, какие воспоминания с ней связаны.

8. Устный счет

Сегодня у всех под рукой есть калькулятор, он есть в любом смартфоне. Но если вам нужно сложить пару несложных чисел, сделайте это в уме. А затем можете проверить на калькуляторе.

9. Больше читайте

Чтение — это самый естественный способ расширить кругозор и увеличить багаж знаний. И, конечно, развить память.

10. Используйте другую руку

Если вы правша, выполняйте простые задания левой рукой, а если левша — правой. Это способствует развитию мозга в целом.

Методы развития памяти:

1. Чтение и пересказ тренируют все виды памяти:

- зрительную память;
- слуховую память (запоминание наизусть стихов);
- двигательную;
- тактильную.

Двигательная память может развиваться во время физических занятий, при рисовании, записывании. Однако она же тренируется, когда ребенок рассказывает, что он делал, как двигался, куда ходил.

Метод 2. Найди отличие

Зрительная память отлично развивается на этапе, когда ребенок еще не читает, но уже активно интересуется картинками. Предложите ему две картинки с отличиями. Поиск отличий увлекает и вызывает азарт. При этом ребенок запоминает обе картинки, уделяет много времени деталям, отчего его способность к концентрации внимания выходит на новый уровень развития. Также стоит собирать пазлы, сначала простые, постепенно переходя к более сложным.

Младших школьников тренируют с помощью списков. Игра в продавца и покупателя — яркий пример такой тренировки. Родитель записывает покупки в два разных списка, а ребенок должен найти отличия. Вариант игры: ребенок запоминает пункты из первого списка, потом ему дают второй список, и нужно найти отличия без первой бумажки. Игру можно модифицировать как угодно, главное — чтобы не было скучно.

Метод 3. Придуманные истории

Ребенку рассказывают истории про героя, который попадает в разнообразные приключения. Потом слушатель должен рассказать, в каких ключевых местах побывал герой, что с ним происходило, кого он встретил. Этот метод развивает слуховую память и внимание. Без внимательности невозможно запомнить детали. Возможно, сначала у ребенка все получится не очень хорошо, но со временем результаты будут улучшаться. Аналог этого метода — рисование по памяти. Тренировка также развивает внимательность,

но упор сделан на зрительной памяти. Покажите ребенку рисунок и попросите по памяти нарисовать, что на нем было изображено. Даже если сам рисунок получится не очень хорошо, ничего страшного. Главное – насколько хорошо запомнились детали.

Метод 4. Что изменилось?

На столе стоят различные предметы. Ребенок осматривает стол и запоминает их, после чего на минутку выходит. За это время на столе происходят небольшие перемены. Ребенку надо заметить, что изменилось. Чтобы родителю самому не запутаться, можно сделать фото стола на смартфон. Самые сложные перестановки – когда похожие фигуры меняются местами. Со временем ребенок научится быть предельно внимательным к таким мелочам. В школе развитое внимание и память станут гарантией хорошей успеваемости.

Метод 5. Угадай предмет

Игра подходит для детей до 12 лет, хотя больше она будет интересна дошкольникам. Ребенку завязывают глаза и дают в руки предмет. Он должен на ощупь угадать, что это за предмет. Дети играют в похожие игры друг с другом (например, в жмурки). Во время занятий развивается тактильная память.

Метод 6. Ментальная арифметика

Этот метод больше известен под названием “устный счет”. Занятия можно начинать в дошкольном возрасте. Устный счет помогает развивать память и внимание, способствует повышению успеваемости в точных науках. Тренировка заставляет напрягать память и создавать ассоциации. Начинать стоит с запоминания различных чисел. В классической ментальной арифметике на первом этапе используется абакус – специальные счеты. Можно купить такие для домашних занятий и получать удовольствие. Со временем числа станут сложнее, а потребность в счетах отпадет. Ментальная арифметика – это то, чем можно заниматься где угодно: дома, в гостях, в поезде, в очереди, в машине. Даже в школе на переменах найдется время для устного счета.

Метод 7. Изучение языков

В школьном возрасте можно добавить изучение иностранного языка для укрепления памяти ребенка. Опыт показывает, что владеющие иностранными языками дети (и взрослые) не страдают расстройствами памяти, они более общительные и успешные. Не обязательно использовать именно английский, хотя знание международного языка – это большой плюс. Некоторые языки стимулируют слух, способствуют развитию нестандартного мышления. Изучение китайского, например, требует освоения системы тонов и запоминания иероглифов. При выборе иностранного языка стоит учитывать пожелания ребенка.