[Тренируем память](http://malichi-karandachi.blogspot.ru/2014/11/blog-post_43.html)

**Многие родители жалуются на то ,что очень сложно выучить стихотворение, подготовить устный материал, пересказ. Почитав методическую литературу, с целью помощи родителям, выбрала упражнения, которые доступны и эффективны для  запоминания и тренировки памяти.**

**Оказывается, что материал, который вызывает эмоции, запоминается быстрее, прочнее, охотнее. Эмоционально нейтрального материала быть не должно. Желательно, чтобы информация вызывала положительные эмоции, в этом случае человек способен запомнить в 2 раза больше. Взрослый, при желании, может создать для ребёнка положительную атмосферу несколькими фразами, например: «Посмотри, какое красивое слово, необычное, странное….» и т. д.В психологии известен так называемый «Эффект начала и конца». Успешнее запоминается информация, которая обсуждалась в начале урока и в конце, или в начале параграфа и в завершении его. Если наиболее ценная информация содержалась в середине параграфа, то необходимо акцентировать внимание ребенка на ней. Например, дать установку на запоминание: «Это необходимо запомнить!» Такого рода обращения выполняют регулирующую функцию  по отношению к памяти ребенка.**

**Небольшой по объему текст нужно поделить на 3 части. Здесь срабатывает фактор края – есть начальная информация и конечная. Между началом и концом нужно установить логическую связь. Материал большого объема нужно делить на 7 частей. Именно столько объектов легко фиксируется в памяти.**

**Это звучит парадоксально, но прочнее запоминаются незаконченные действия. Поэтому есть смысл  не требовать от ребенка строгой последовательности при выполнении домашних заданий. Надо научить ребенка ориентироваться в материале, исходя из этого, планировать свою деятельность. Попробуйте сделать это ради эксперимента. Например, сначала ребёнок читает  параграф по окружающему миру, затем переходит к домашнему заданию по иностранному языку, а после этого возвращается к учебнику по окружающему миру. Результат может удивить: много запомнилось и каким-то образом сохранилось. Поэтому последующее перечитывание параграфа будет закрепляющим.**

**Эффективность запоминания  зависит от функционального состояния ребенка. Дисциплинами, которые требуют наибольшей  нагрузки на память, необходимо заниматься в первой половине дня. Наиболее удобное для этого время – около 11 часов. Во второй половине дня - около  16 часов, функциональное состояние человека в это время снова улучшается. Поздно вечером не стоит учить стихи, заучивать новые иностранные слова, целесообразно в это время заняться повторением.**

**Память человека устроена так, что новый материал всегда базируется на уже известном. При изложении любого нового материала надо иметь в виду, что запоминание будет успешнее, если новая информация будет содержать процентов 30 уже известной Объяснение сложного нового материала необходимо начинать с обращения к уже известному, может быть, к тщательному анализу старого положения.**

**Материал неоднократно нужно повторять. Используйте для этого даже скучное ожидание в очереди. Двигайтесь. Когда изучаете какой- либо материал, хождение будет оказывать содействие лучшему запоминанию.**

**Чтобы тренировать память, психолог Елена Венгер советует делать простые упражнения. Например, стоя на остановке, внимательно рассмотреть дерево, запомните все детали. А вечером =, прийти домой, и по возможности детальнее мысленно описать его. Чаще спрашивайте себя: «Что я делал позавчера в 9 часов?», «Во что вчера был одет мой друг?» и т. п.Если тяжело запоминать имена и фамилии, во время разговора их нужно повторять несколько раз. Сначала при первых секундах разговора, потом на протяжении беседы несколько раз нужно назвать человека по имени. Это упражнение эффективное даже тогда , когда нужно запомнить даты, числа, адреса.**

**Директор «Центра иностранных языков» Виктор Микулич говорит, что ничто так не развивает память, как чтение книг. Ведь когда мы читаем, работает воображение,  строятся ассоциации, происходит крепкое запоминание. Чтобы запомнить, достаточно вообразить. А смотря телевизор, нам не нужно, ничего воображать. Развития нет. . Больше читайте! А еще нужно решать кроссворды. При этом приходится часто припоминать то, что знали, но подзабыли, искать неизвестные слова. Это тренирует память.**

**Предлагаю рассмотреть и использовать  «Правила тренировки памяти».**

* **Ставь цель запомнить надолго.**
* **Заучивай с желанием знать и помнить.**
* **Пользуйся смысловыми  опорами.**
* **Тренируй внимание и наблюдательность, вспоминая предмет, вспоминай его детали.**
* **Короткие стихи учи целиком, длинные - разбивай на отрывки.**
* **Заучивай и повторяй небольшими частями - лучше учит по одному часу 7 дней, чем семь часов подряд за день.**
* **Начинай повторять до того, как материал начал забываться.**
* **Повторяя, не заглядывай поминутно в книгу, а старайся больше припомнить.**
* **Память любит разнообразие: после математики учи литературу.**