12 советов, которые помогут вашему ребенку больше запоминать.

**1*. Фотографируйте****.* Мы запоминаем только то, на что обращаем пристальное внимание.

Предложите детям поиграть. Разложите побольше предметов на письменном столе игрушки, цветы, карандаши, открытки. Пусть ребенок внимательно рассматривает их, стараясь «сфотографировать» взглядом. Затем попросите его закрыть глаза и вспомнить, сколько предметов было, какого они цвета, формы, размера и так далее.

**2*. Повторяйте****.* Всем известно, что повторение – мать учения. Но кто знает, что для лучшего запоминания материала нужно воспроизвести сразу после прочтения, повторить через 20 минут, потом – восемь часов, а затем – через сутки, лучше на ночь.

**3. *Изображайте Цицерона****.* Скажите ребенку о методе Цицерона и объясните, что запомнить, а потом и пересказать ход Куликовской битвы будет проще, если задействовать зрительные образы. Пусть он представит, что письменный стол – это поле боя, пенал – река Дон, линейка – река Непрядва. Войско Мамая можно обозначить черными пуговицами, русских князей во главе с Дмитрием Донским – красными и так далее. Рассказывая материал у доски, полезно также вспомнить на какой странице учебника он был напечатан, и какие иллюстрации в нём были.

**4. *Зевайте****.* При зевании мозг активно снабжается кислородом, и, как следствие, улучшается способность концентрироваться. Для лучшего эффекта во время зевания нужно мягко помассировать челюсть – это стимулирует работу многочисленных нервов, которые идут от челюстного сустава к головному мозгу.

**5. *Дайте школьнику пожевать****.* Английские ученые установили, что с жевательной резинкой во рту учебный материал запоминается на 35 % лучше, чем без нее. Продолжительное жевание стимулирует выработку инсулина, который улучшает усвоение глюкозы клетками мозга, а значит, и процесс запоминания.

**6*. Запишите ребенка на танцы.***Любая физическая нагрузка улучшает мозговое кровообращение, активизирует психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. А танцы – лучшее упражнение для мозга, потому что они требуют концентрации внимания и сосредоточенности.

**7. *Освойте самомассаж.***Пусть ребенок каждое утро легонько постукивает себя по груди и шее. Такой массаж стимулирует кро-вообращение, помогает работе мозга, снимает напряжение.

**8*. Плетите фенечки****.* Мелкая моторика стимулирует работу мозга. Если школьник не любит вышивать крестиком, плести фенечки и перебирать горох, пусть барабанит кончиками пальцев по столу, сжимает и разжимает кулаки, надавливает ладонями на поверхность стола.

***9. Откройте домашний театр****.* Мозг, как любую мышцу, надо тренировать. Совместите приятное с полезным: каждые выходные устраивайте представления домашнего театра. Пусть маленькие актеры учат стихи и декламируют их на публике.

**10. *Хулиганьте.***Предложите детям один раз в неделю делать все «наоборот»: чистить зубы левой рукой (левшам, соответственно, правой), «неправильно» держать столовые приборы, открывать дверь и писать в черновике «не той» рукой. Это поможет активизировать то полушарие мозга, которое обычно загружено меньше.

**11. *Правильно кормите* *ребенка.***Следите, чтобы в рационе ребенка было больше рыбы, растительных масел, морепродуктов, овощей и злаков. Немного мучного и картофеля тоже не помешает: они дают мозгу энергию. А вот сладким увлекаться не стоит. Не забывайте о поливитаминных и минеральных комплексах. Особенно важен для нормальной работы мозга йод.

**12. *Расслабьтесь.***Чтобы память была крепкой, надо, чтобы настроение было приподнятым. Поэтому психологи советуют чаще улыбаться. Если концентрации внимания мешает беспокойство: ребенок слишком волнуется перед контрольной или ответом у доски – посоветуйте ему сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить себя в обстановке, где он обычно чувствует себя спокойно.