

### **Память улучшают следующие продукты:**

морковь, перец, сельдерей, оливковое масло, розмарин. Главное активное вещество во всех этих продуктах - лютеолин. Лютеолин также содержится в мяте и ромашке. Так что к улучшающим память средствам можно отнести мятный и ромашковый чай.

### **Витамины, необходимые мозгу для улучшения запоминающих функций:**

**Витамин С** – содержится в больших количествах в сладком болгарском перце, киви, авокадо, в черной смородине, в цитрусовых, клубнике, помидорах, ананасах, такой зелени как лук, салат, петрушка и шпинат.

**Витамин В1** – этот витамин можно получить из грецких орехов, гороха, пшеничных отрубей, круп, макарон из твердых сортов пшеницы, яичного желтка и постного мяса.

**Витамин В2** – влияющий на способность концентрировать память. Этим витамином богаты обезжиренное молоко и молочные продукты (творог, сыр, простокваша).

**Витамин В12** – борется против утомляемости и способствует лучшему запоминанию. Наибольшее количество этого витамина содержится в молоке, в мясе, а конкретнее, в субпродуктах – печени, сердце, почках.

**Витамин Е** – предотвращает ухудшение памяти. Содержится в больших количествах в орехах, семечках, зеленых листовых овощах, буром рисе, яйцах и в цельнозерновых.

**Витамин К** – содержится в больших количествах в брокколи, зеленых листовых овощах, а так-же в зеленом чае, морской капусте, кабачках

«Голова без памяти — все равно, что крепость без гарнизона»

Наполеон I

«Память слабеет, если ее не упражняешь»

Цицерон М.

«Тверже запечатлевается в памяти то, над чем мы больше трудились»

Марк Фабий Квинтилиан

«Внимание, вот материал, из которого сделана память, а память — аккумулятор человеческого гения»

Джеймс Расселл Лоуэлл



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»

## **Развиваем Память**



Педагог-психолог  
Быкова В.Л.

## ***Память, один из психических процессов, который можно развивать с наибольшей эффективностью.***

Ниже приведены игры и упражнения, развивающие память в младшем школьном возрасте.

### ***Игра «Угадай, что исчезло»***

Взрослый выкладывает перед ребенком 6 – 7 предметов. Попросит его посмотреть и запомнить предметы, а потом отвернуться. В это время взрослый убирает, добавляет предмет или меняет его место расположения, а затем предлагает ребёнку угадать, что изменилось. Постепенно можно увеличивать количество предметов до 10-15.

### ***Игра «Пуговица»***

Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Начиная игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц.

Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее.

### ***Игра «Рисунки»***

Потребуется 2 «одинаковых» рисунка с некоторыми отличиями. В начале, показывается первый рисунок (30-50 сек.), затем второй; после чего взрослый предлагает найти различия по памяти, которые ребенок называет или записывает на листке.

### ***Игра «Волшебные палочки»***

Для этой игры понадобится 30-40 палочек. Выложите на столе 1-3 геометрические фигуры,

сложенные из палочек, через 1-2 секунды накрой-те их листом и просите выложить точно такие же. Затем сравните с образцом.

### ***Игра «Запрещённые движения»***

Взрослый показывает ребёнку движение и говорит, что надо повторять все движения кроме этого. Затем начинает показывать разные движения, а ребёнок повторяет все кроме одного.

### ***Игра «Цепочка слов»***

Играющим надо по очереди называть разные слова – существительные. Каждый раз перед тем, как назвать свое слово, игрок называет все слова, которые были названы раньше. Попробуйте поиграть всей семьёй! Сколько слов Вы сможете запомнить и назвать?

Например: 1 – молоко; 2 – молоко, машина; 3 – молоко, машина, мед; 4 – молоко, машина, мед, муха и т.д. Это пример более сложного варианта, когда надо придумать слова на одну букву. Для начала достаточно придумывать любые слова – существительные.

Упражнение «Зрительный диктант»

Инструкция. Сейчас я покажу тебе подряд несколько картинок (от 5 до 10). Запомни их в таком же порядке и нарисуй на листе бумаги.

Примечание. Начать стоит с предметных картинок, а затем перейти к абстрактным символам, знакам.

### ***Упражнение «10 слов»***

Взрослый зачитывает 10 слов. Ребенку нужно запомнить слова в том же порядке, как они были предъявлены. Например: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

### ***Упражнение «Парные слова»***

Взрослым зачитываются слова. Ребенок должен постараться запомнить их попарно. Затем зачитываются только первые слова каждой пары, а ребенок записывает второе.

*Например:*

курица - яйцо,  
ножницы - резать,  
лошадь - сено,  
книга - учить,  
бабочка - муха,  
щетка - зубы,  
барабан - пионер,  
снег - зима,  
петух - кричать,  
чернила - тетрадь,  
корова - молоко,  
паровоз – ехать и т.д.

### ***Упражнение «Удивительные картинки»***

Закрой глаза и представь соответствующие картинки, названия которых я произнесу..."  
Например:

1. Лев, нападающий на антилопу
  2. Собака, виляющая хвостом
  3. Миндальное печенье в коробке
  4. Молния в темноте
  5. Пятно на любимой одежде
  6. Бриллиант, сверкающий на солнце
- А теперь вспомни и запиши названия картинок. Чем больше ребенок вспомнит образов, тем упражнение выполнено успешнее.

### ***Упражнение «Числовые ряды»***

Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

*Например:*

37 48 95  
24 73 58 49  
89 65 17 59 78  
53 27 87 91 23 47