**Плохая память у ребенка. Причины. Рекомендации.**

Чаще всего проблемы с памятью обнаруживаются в самом начале обучения, когда [ребенок идет в первый класс](http://proigrushku.ru/adaptacia-k-shkole/). Основываясь на этом, не нужно делать скоропалительные выводы, что ваш ребенок не обладает способностями или проявляет лень. В этой проблеме нужно спокойно разобраться, чтобы понять ее суть и принять правильные меры.

**Причины, которые могут повлиять на ухудшение памяти:**

**-Усталость и недостаток отдыха.** Во-первых, важен анализ общей загруженности вашего чада. Во внимание следует принять все, что отнимает его время – занятия в школе, приготовление уроков, дополнительные кружки и секции, чтение, просмотр телевизора. После чего нужно задуматься, а сколько времени остается у него на отдых, как часто ему удается побывать на свежем воздухе, существует ли у него четкий распорядок дня и достаточно ли он спит.

**-Современные дети устают не меньше взрослых.** Их усталость склонна к накоплению, и отсутствие полноценного питания, согласования отдыха и труда, здорового образа жизни с дополнением, в виде чрезмерных нагрузок, не дают ребенку восстановиться во время ночного сна. В результате возникает рассеянность, недостаточная концентрация внимания, раздражительность и прочее. Как результат – плохая память у ребенка. **Эта проблема решается несложно** – необходимо нормализовать режим дня ребенка, и вскоре улучшение ситуации не заставит себя ждать.

**-Не хватает витаминов и микроэлементов.** Правильно ли питается ваш ребенок? Получает ли он достаточно витаминов и микроэлементов, а также других необходимых организму веществ?

**-Проверьте, достаточно ли жидкости пьет ребёнок** в течение дня. Недостаток воды в организме отрицательно влияет на функционирование мозга. Как следствие, память ухудшается.

**-Подумайте, достаточно ли йода в рационе ребенка.** Ест ли ребенок морскую капусту и морепродукты или продукты, обогащенные йодом? К примеру йодированную соль? В большинстве регионов России жителям не хватает йода. Недостаток йода сказывается не только на памяти, но и постепенно ухудшает развитие растущего организма. Ребенок быстро утомляется и устает, усталось превращается в хроническую. Настроение подавленное, [успеваемость в школе](http://proigrushku.ru/kak-povysit-uspevaemost-rebyonka-v-shkole/) падает. Если вы заметили подобные симптомы у своего ребенка, поскорее обогащайте его рацион йодом. Сейчас в аптеках продается множество различных биоактивных добавок с йодом. Кроме того, можно добавлять в пищу ребенка морскую капусту или спирулину.  
-**Не хватает тренировки памяти**. Иногда проблема заключается в нетренированной памяти. И это можно безболезненно решить, если всерьёз заняться ее развитием, не допуская упреков в отношении ребенка. Замечая, что он с трудом умеет выражать собственные мысли, вы должны насторожиться. Недостаточно развитая речь, как правило, сочетается с плохой памятью.

**Как тренировать память ребенка. Рекомендации родителям.**

Ничто так не [развивает детскую речь](http://proigrushku.ru/razvitie-rechi-detej-rannego-vozrasta/), как **общение**. Расспрашивайте ребенка о делах в школе, не обрывайте его рассказ, любую фразу дослушивайте до конца. При ответах на ваши вопросы, в головном мозге ребенка активизируются участки, отвечающие за память. Чем больше деталей произошедшего вы хотите узнать, тем активнее они работают, а ребенок при этом тренирует память. Кстати, почитайте книгу [Как говорить с детьми, чтобы они учились](http://proigrushku.ru/kak-govorit-s-detmi-chtoby-oni-uchilis-kniga-adel-faber-i-elejn-mazlish/). Эта замечательная книжка поможет вам правильно строить диалог с ребенком, чтобы мотивировать его к учебе!

**Ежедневно заучивайте** с ребенком хотя бы несложную пословицу, [скороговорку](http://proigrushku.ru/skorogovorki-dlya-razvitiya-rechi-i-dikcii-skorogovorki-dlya-detej/) или четверостишие. Весьма полезно запоминать новые иностранные слова. При этом не забывайте повторить выученное ранее, так как это немаловажно.

**Уделяйте внимание развитию ассоциативной памяти.** Разговаривая с ребенком, обращайте внимание на признаки предмета: цвет, аромат, отдельные детали, их описание. Благодаря этому вы формируете в памяти ребенка образы, а их легче запомнить. Образное мышление помогает лучше запоминать текст или стихи. Строки прочнее улягутся в памяти, если ребенок визуально представляет, о чем сейчас идет речь. Предложите ребенку [игры на развитие внимания](http://proigrushku.ru/razvitie-vnimaniya-u-detej-igry-na-razvitie-vnimaniya/).Конечно, процесс тренировки памяти длителен и трудоемок. Но пускать все на самотек неправильно, лучше начать занятия своевременно в начальных классах, пока школьные предметы не отличаются сложностью и высоким объемом. Иначе в будущем вам предстоят еще большие проблемы, где вина самого ребенка будет не столь велика.

|  |
| --- |
| **Упражнения для тренировки памяти школьников**  Память – это один из психических процессов, который можно успешно развивать. Регулярные тренировки приносят наибольшую эффективность. Предлагаем вам некоторые из хорошо зарекомендовавших себя приемов.  **Упражнение «Запомни пары»**  Прочитайте ребенку слова вслух. Нужно постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а ребенок  записывает второе.  **МАТЕРИАЛ: 1**. Курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга – читать, бабочка - цветок, улыбка - зубы, турист – палатка, снежинка - зима, петух - утро, ручка – писать, оценка - тетрадь, корова - молоко, рельсы – поезд, яблоки – сок, звезды – ночь.  **2.** ящерица - кресло, перо - вода, очки – исправление, колокольчик - память, голубь - дедушка, поливать - трамвай, расческа - ветер, сапоги- костер, дверь - мать, спичка - коза, терка - море, коньки - завод, тесто - рыба, молоток - компот.  **Упражнение «Образы»**  **Инструкция ребенку:**  Представь как можно ярче соответствующие картинки, названия которых произнесут. Лучше выполнять это упражнение с закрытыми глазами.   1. Лев, нападающий на антилопу 2. Собака, виляющая хвостом 3. Муха в вашем супе 4. Двойка в вашем дневнике 5. Миндальное печенье в коробке 6. Свет в конце тоннеля 7. Молния в темноте 8. Пятно на вашей любимой одежде 9. Бриллиант, сверкающий на солнце 10. Крик ужаса в ночи 11. Радость материнства 12. Друг ворующий деньги из вашего кошелька   А теперь пусть ребенок постарается вспомнить и записать названия представленных мысленно образов. Если вспомнит более 8 образов, это хороший результат.  **Упражнение «Слово с номером»**  **Инструкция ребенку:**  За 40 секунд постарайся запомнить 20 предлагаемых слов и их порядковые номера. Закрой текст, на листке бумаги напиши слова с их порядковыми номерами.  1. Россия. 2. Математика. 3. Каша. 4. Игра. 5. Книга. 6. Лекарство. 7. Ножницы. 8. Совесть. 9. Глина. 10. Словарь. 11. Масло. 12. Бумага. 13. Пирожное. 14. Логика. 15. Солнце. 16. Дождь. 17. Река. 18. Солдат. 19. Свеча. 20. Вишня.  Продуктивность запоминания можно вычислить так: количество правильно воспроизведенных слов умножить на 100 и разделить на количество предлагаемых слов.  То же самое можно сделать с цифрами.    **Упражнение «Запомни по порядку»**  **Инструкция ребенку:**  Зачитывается 10 слов. Тебе нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.  **Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.**    **Упражнение «Числовые ряды»**  **Инструкция ребенку:**  Я зачитаю ряды чисел. Тебе нужно записать запомнившиеся числа. После этого я вновь прочитаю ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.  **Числовые ряды:**  37 48 95  24 73 58 49  89 65 17 59 78  53 27 87 91 23 47  16 51 38 43 87 14 92  72 84 11 85 41 68 27 58  47 32 61 18 92 34 52 76 84  69 15 93 72 38 45 96 26 58 83 |