



Тренируем память

Память является одним из основных свойств личности. Древние греки считали богиню памяти Мнемозину матерью девяти муз, покровительницей всех известных наук и искусств. Человек, лишённый памяти, по сути дела перестаёт быть человеком. Но следует знать и о том, что хорошая память не всегда гарантирует её обладателю хороший интеллект. Память – это одно из необходимых условий для развития интеллектуальных способностей. Выделяют три типа памяти: наглядно-образную память, которая помогает хорошо запомнить лица, звуки, цвет предметов и т.д. Словесно-логическую, при которой преимущественно запоминаются формулы, схемы, термины. Эмоциональную, при которой лучше всего сохраняются пережитые чувства. Кроме того, существует ещё разделение памяти на два вида в зависимости от той же

ОТБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Отделение СР и ПТП

Подготовила: учитель-дефектолог

Вершинская С. П.

2018 г.

ряд. Взрослый предлагает запомнить, какая игрушка, на каком месте находится. Затем ребёнок отворачивается, а взрослый меняет местами игрушки. После чего ребёнок должен вернуться и расставить игрушки по местам. Игра проводится до 5-6 раз. «Запомни рассказ» Цель: развивать словесно-логическую память. Чтобы ребёнок обладал хорошей памятью, её необходимо постоянно тренировать. Вы можете это делать, запоминая ежедневно стихи, песенки, рассказы. Инструкция: «Внимательно слушай и запоминай рассказ». Кто как одет. Дни стали ненастные, ночи холодеют. На огородах стали овощи убирать, чтобы не испортились, не помёрзли. Сначала убрали огурцы – гольши. Потом лук в бумажных рубашках. Потом бобы в шерстяных чулочках. Убрали репу, морковку, свеклу и разную петрушку. Одна капуста осталась. Её позже всех убирают. У неё, у капусты, семьдесят одежек, она холода не боится! Если ребёнок затрудняется воспроизвести текст, следует задать ему вопросы. Вопросы: Когда убирают овощи? Какие овощи убрали с огорода? Что осталось в огороде? У капусты семьдесят одежек. Почему так говорят? «Запомни фразы» Цель: развивать смысловую память. Инструкция: «Я назову по очереди пять фраз, а ты должен запомнить и назвать: 1. Мальчик устал. 2. Девочка плачет. 3. Папа отдыхает. 4. Мама готовит. 5. Бабушка читает.

информации человек может сохранить), прочность и точность памяти (насколько долго человек сохраняет воспринятое и насколько правильно его воспроизводит). Основным видом деятельности является игра. Поэтому предлагаю развивать и тренировать память в игровой форме, что поможет поддержать его интерес к выполнению заданий. Если с ребёнком проводить специальные занятия, то формирование произвольности запоминания происходит быстрее. Используя различные вспомогательные средства для запоминания: картинки, опорные слова, вопросы, а также классификацию и группировку предметов, - можно развивать опосредованную память, увеличить скорость и объём запоминания.

«Каскад слов» Цель: развитие объёма кратковременной слуховой памяти. Содержание: Взрослый просит ребёнка повторять слова. Начинать нужно с одного слова, затем назвать два. Ребёнок должен повторить их в той же последовательности. Затем взрослый называет три слова и т.д. Если ребёнок не справляется со словесным рядом, нужно повторить ряд ещё 2-3 раза. 1. огонь; 2. дом, молоко; 3. конь, гриб, игла; 4. петух, солнце, асфальт, тетрадь; 5. крыша, пень, вода, свеча, школа; 6. карандаш, машина, брат, мел, птица хлеб; 7. орёл, игра, дуб, стакан, телефон, пальто, сын; 8. гора, вороны, часы, стол, снег, картина, сосна, мел.

«Каскад цифр» Цель: развивать кратковременную зрительную память. Инструкция: «Посмотри внимательно на цифровой ряд и повтори его в

последовательности (вначале две цифры, затем три, четыре и . п.) 6 2 2 8 3 1 7 4 3 6 3 5 9 1 4 6 8 2

«У оленя дом большой» Цель: развитие умение использовать мнемонические приёмы для запоминания текста. Содержание: Взрослый, проговаривает текст игры, сопровождает его движениями. У оленя Дом большой, Он глядит в свое окошко: Заяц по лесу бежит, В дверь к нему стучит. Стук, стук, Дверь открой! Шам в лесу охотник злой! Заяц, заяц, забегай! Лапу подавай! Скрещивают руки над головой, Изображают крышу. Руки перед лицом изображают окно. Производят движения руками, как при беге. Кулаками имитируют стук в дверь. Большим пальцем через плечо Показывают, что сзади охотник, Дети вытягивают руки вперёд. Усложнение: постепенное увеличение темпа проговаривание текста.

«Запомни картинку» Цель: развитие зрительной памяти. Содержание: Ребёнок рассматривает пять (знакомых) предметных картинок и запоминает, что на них нарисовано. Затем картинки переворачивают. Взрослый показывает на перевёрнутую картинку, а ребёнок должен вспомнить и назвать предмет, изображённый на ней. Усложнение: увеличить количество картинок, уменьшить время запоминания.

«Кто не на месте?» Цель: развитие целенаправленного запоминания и припоминания. Содержание: Десять игрушек выставляются перед ребёнком на столе в один

длительности хранения информации: кратковременную память, когда материал запоминается быстро, но ненадолго. Долговременную память, требующую больших усилий, но позволяющую сохранить информацию на многие годы. Скорость заучивания у людей также разная. Есть быстро заучивающие и медленно заучивающие предлагаемый материал. Второй группе людей для запоминания такого же объёма информации потребуется втрое больше времени, но помнят они значительно дольше. Память разделяется ещё на механическую и смысловую. Часть людей склонна к механическому заучиванию (зубрёжке). А другая часть – к осмысленному запоминанию. Иногда без всякого усилия, порой даже против воли человека, тот или иной материал «всплывает» в памяти. Возникает какой-то мотив песни, оживает картина какой-то автомобильной катастрофы. Такая память носит название произвольной. Произвольная памяти имеет место тогда, когда человек прилагает усилия для запоминания или припоминания воспринятого, т.е. направляет свою активность на достижение поставленной цели. Люди различаются и тем, какой материал они лучше запоминают. Так, музыкант успешно запоминает музыку, у него развита слуховая память. Художник имеет высоко развитую зрительную память, А у спортсменов развита память на движения (двигательная). Различными бывают и основные свойства каждого вида памяти: объём (сколько