

### **Развитие памяти у детей**

Человеческая память состоит из сложного комплекса процессов, позволяющих людям воспринимать, хранить и воспроизводить поученную ими информацию. Сбои в любом из этих процессов могут вызвать трудности в учёбе.

Память принято подразделять на два вида: произвольную и произвольную. В процессе произвольного запоминания людям требуется прикладывать осознанные усилия для запоминания чего-либо. Когда вступает в действие произвольное запоминание, то все факты и события запоминаются без применения силы воли, сами собой. Легко запоминается нечто захватывающее, важное, интересное. Разумеется, школьные уроки невозможно организовать таким образом, чтобы нужные знания сами впитывались в детскую память. Но на интересных для детского внимания занятиях легче, быстрее и прочнее усваиваются прочные знания.

Кроме этого, память делится ещё на две категории: непосредственная и опосредованная. Непосредственное или, по-другому, механическое запоминание, позволяет сохранить информацию в памяти без участия осознанного мышления. Иными словами, требуемая информация происходит без её осмысления и установления логической структуры запоминаемого, без применения специальных приёмов «зубрёжки». Опосредованное запоминание требует применения мышления, логики, всю информацию перед запоминанием требуется осмыслить.

С самого раннего возраста у каждого ребёнка ярко выражено механическое запоминание. Исходя из этого принципа, психологи предлагают ещё до школы, как можно раньше, начинать учить ребёнка иностранным языкам. Овладение любым языком состоит примерно на семьдесят процентов из изучения слов и грамматики, для которых нужна «зубрёжка», а не понимание сути. И только примерно тридцать процентов отводится на структуру построения речи, требующей включения логики и понимания. Следует особо отметить то, что в обучении языкам более эффективным является логическое запоминание, требующее обучения детей приемам мнемотехники.

По длительности сохранения информации память делится на кратковременную, удерживающую сведения в течение короткого промежутка времени, равную примерно двадцати секундам; оперативную, задерживающую информацию на заданный срок, необходимый для выполнения некоего определённого действия; долговременную, способную удерживать информацию очень долго.

По типам запоминаемой информации память классифицируется на двигательную, слуховую, зрительную, словесную, числовую. Человеческая память носит характер субъективности, подвергается искажениям из-за того, что воспоминания способны видоизменяться после каждого их извлечения из глубин сознания. Все вышеприведённые положения легли в основу упражнений, рекомендованных для занятий с детьми с низким уровнем развития памяти.

Для более лёгкого занесения необходимой информации в память, необходимо освоить перевод информации в образный ряд, конкретную, знакомую детям, зрительную форму. Визуализация (зрительное представление) некоей идеи представляет собой мысленное создание иллюстрации, картинки. Такой процесс длится менее пятнадцати секунд и гарантирует при этом в будущем быстрое извлечение информации из памяти в нужный момент. Для перевода информации из кратковременной памяти, длящейся секунды, в память долговременную, информация подвергается структурному логическому упорядочиванию. Этот процесс невозможен без применения сознательных усилий. При этом информация, для удобства хранения и дальнейшего извлечения из памяти, разделится на категории и будет помечена эмоциональными знаками. С обучения детей умению сравнивать разные запоминаемые предметы, находя в них сходства и различия, начинается тренировка долговременной памяти.

## *Консультация для родителей*

Инструментом, при помощи которого информация извлекается из недр памяти, служат ассоциации. Ассоциация представляет собой психический процесс, в ходе которого воспоминания цепляются одно за другое и все выходят из памяти. Например, слово «зима» способно вытянуть из человека воспоминания о снеге, Новом годе, санках и многом другом. Ассоциации устанавливаются обычно без участия мыслительных процессов, лишь при помощи интуиции. Но подобная работа интуиции основана на умении сопоставлять данные, находя в них различия и сходства. Не следует исключать значение пищи, физических упражнений для тренировки всех видов памяти.

В конце статьи следует упомянуть о полезной для работы памяти пищи, рекомендуемой включить в детский рацион. Детей кормить следует небольшими порциями, но часто. Такой режим обеспечит постоянный, необходимый для полноценной работы головного мозга, уровень сахара в крови. Врачи-диетологи рекомендуют включить в детский рацион орехи, цельнозерновые продукты, сыр, семечки, жирные сорта рыбы, гречку, бобовые, овощи, фрукты. Эти продукты содержат высокую концентрацию витаминов и полезных веществ, важных для мозга и его кровоснабжения. Особую пользу несут в себе некоторые растительные масла: оливковое, соевое, арахисовое, подсолнечное. Что касается категории "быстрые сахара", (сахар, конфеты, пирожные), то они плохо усваиваются организмом и могут привести к ухудшению памяти. Не только кариес грозит сладкоежкам!

В рацион ребёнка следует включить такие пищевые добавки, как рыбий жир, витамин Е, поливитаминно-минеральные препараты. И, конечно же, не следует забывать о физических упражнениях. Интенсивная получасовая физическая зарядка способна более чем на сутки улучшить кровоснабжение мозга, в то время как недосыпание и прерывистый сон развивают забывчивость.