**Развитие памяти у детей дошкольного и младшего школьного возраста**



Память представляет собой комплекс процессов, с помощью которых человек воспринимает, запоминает, хранит и воспроизводит информацию. Неполадки на каждом из этих уровней могут вызвать затруднения в обучении. При проведении занятий с ребенком необходимо учитывать не только физиологический аспект функционирования процесса памяти, но и психологический.

 1. **Существует память произвольная и непроизвольная.** При непроизвольном запоминании объекты запечатлеваются в памяти без приложения со стороны человека каких-то волевых усилий. Мы сами собой запоминаем что-нибудь интересное, захватывающее, важное для нас. При произвольном запоминании человеку необходимо специальное сознательное усилие, чтобы что-то запомнить. Конечно, невозможно так организовать занятия, чтобы все запоминалось само собой (как говорится, "без труда - не вытащишь и рыбку из пруда"). Но чем интереснее для ребенка будут занятия, тем прочнее и быстрее будет усваиваться материал.

2. **Память можно также разделить на непосредственную и опосредованную.** При непосредственном (механическом) запоминании процесс сохранения информации происходит без участия мышления, т.е. без осмысления материла, без установления логической структуры и использования ассоциативных приемов запоминания. В обычной жизни это называется "зазубрил". При опосредствованном логикой, мышлением запоминании, материал необходимо предварительно осмыслить.

**В дошкольном возрасте у детей преобладает механическое запоминание.** Именно поэтому специалисты рекомендуют обучать детей иностранному языку еще до школы. Ведь обучение иностранному языку на 70% состоит из изучения словесной грамматики (и только 30% - структурной), где надо просто зубрить, а не понимать. Однако надо отметить, что логическое запоминание гораздо эффективнее, и поэтому необходимо специально обучать ребенка мнемотехникам.

3. **Существует также несколько видов памяти, выделяемых по времени сохранения информации**: кратковременная память, позволяющая удерживать полученную информацию в течение короткого времени, около 20 секунд; долговременная память, предназначенная для хранения информации в течение длительного времени; оперативная память, удерживающая информацию в течение определенного, заранее заданного срока, необходимого для выполнения какого-либо действия или операции. Недостатки каждого из видов памяти приводят к нарушению ее работы в целом.

4. **Также память классифицируют по типу запоминаемой информации**: зрительная, слуховая, двигательная; память на слова, цифры, лица и т.д.

5. **Память субъективна и подвержена искажениям**, т.к. воспоминания видоизменяются после каждого их извлечения.

Приведенные выше положения лежат в основе упражнений, рекомендуемых нами для занятий с детьми, имеющими низкий уровень развития памяти.

Для записи информации в память необходимо уметь осуществлять ее перевод в образную форму. Именно поэтому мы в самом начале приводим пример упражнений на развитие способности к воссозданию мысленных образов. Поскольку абстрактный образ запомнить сложнее, то первоочередной задачей является возможность научить детей преобразовывать эту информацию в конкретную зрительную форму. Такое зрительное представление (визуализация) какой-либо идеи состоит в мысленном создании картины - иллюстрации. Это занимает меньше 15 секунд, но гарантирует великолепное извлечение информации в будущем.

Вторая группа упражнений направлена на формирование у детей осознанного восприятия. Они помогут вам научить ребенка концентрировать внимание на запоминаемом объекте.

 Упражнения первой и второй группы способствуют записи информации, что необходимо для пользования кратковременной памятью. При этом данные памяти, идущие от восприятия, в соответствии с решаемой задачей дополняются данными, хранящимися в долговременной памяти.

 В то же время, чтобы воспоминания кратковременной памяти перешли на длительное хранение, т.е. в долговременную память, они должны подвергнуться специальной обработке - структурированию и упорядочиванию. Подобный процесс передачи невозможен (о чем уже говорилось выше) без участия в нем мыслительных операций. Первичная обработка по систематизации и классификации запоминаемых объектов происходит с помощью операций установления сходства и различий, при обязательном участии эмоциональной сферы. Это обеспечивает деление информации на категории (для удобства хранения) и снабжает ее опознавательными сенсорными знаками, облегчающими извлечение из памяти.

В связи с этим работа по тренировке долговременной памяти должна начинаться с необходимости развития у детей умения сравнивать запоминаемые предметы, находить в них черты сходства и отличия. На развитие этой способности (установления сходства и различий, анализа деталей предмета и синтеза) и направлены упражнения третьей группы. Они помогут детям научиться упорядочивать запоминаемую информацию.

Для извлечения же информации необходимо "ушко", или "ниточка", за которую ее можно было бы вытаскивать. Таким инструментом являются ассоциации. Ассоциация - это психический процесс, в результате которого одни представления и понятия вызывают появление в уме других. Например, вспомнили про праздник Новый Год - и сразу в сознании всплыли представления о елке, Снегурочке с Дедом Морозом…

 Обычно ассоциации устанавливаются скорее интуитивно, чем логично, хотя сама подобная работа невозможна без умения находить сходства или различия. Именно поэтому упражнения предыдущей группы должны быть проработаны особенно тщательно. Тренировке же умения устанавливать связи (ассоциации) между элементами материала посвящены упражнения четвертой группы. Здесь же приводятся задания на развитие ассоциативного мышления, умения подбирать конкретные зрительные образы к абстрактным понятиям, а также описывается мнемотехнический прием "нелогичные ассоциации" для запоминания не связанных между собой слов.

В заключение, несколько слов о полезной для памяти пищи, которая обязательно должна быть в рационе вашего ребенка.

Во-первых, кормить малыша надо понемногу, но часто, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови: это важно для оптимальной работы мозга. Врачи рекомендуют отдавать предпочтение следующей пищи: цельнозерновым продуктам, орехам, семечкам, сыру, жирным сортам рыбы, бобовым, гречневой крупе, фруктам и овощам. В них высока концентрация полезных веществ и витаминов, которые очень полезны для мозга и его кровоснабжения. Очень полезны некоторые виды растительных масел: оливковое, соевое, подсолнечное, арахисовое. А вот "быстрые сахара", содержащиеся в сахаре, конфетах, пирожных, плохо усваиваются в организме и могут вызвать ухудшение памяти. Так что сладкоежкам грозит не только кариес.

 Во-вторых, надо дополнять рацион ребенка следующими пищевыми добавками: поливитаминно-минеральными препаратами, витамином Е, рыбьим жиром.

В-третьих, не забывать о физической нагрузке, спорте. Ежедневные полчаса интенсивной физической зарядки улучшают кровоснабжение мозга более чем на 24 часа и помогают крепко спать. Прерывистый сон и недосыпание способствуют забывчивости.