

Як тренувати пам'ять дитини вдома: корисні поради

Для розвитку пам'яті необхідна комплексна робота, крім постійних тренувань пам'яті:

- забезпечте дитині повноцінне харчування. Вона повинна отримувати в достатній кількості вітаміни, особливо вітаміни групи В, жирні омега кислоти і магній. Дізнайтеся, які продукти корисні для мозку.
- забезпечте правильний режим дня. Дитина повинна мати достатню кількість годин для сну. Сон необхідний для відновлення і зняття нервової напруги, яка може викликати труднощі з запам'ятовуванням або відтворенням інформації.
- запишіть дитину в спортивну секцію. Спортивні навантаження допомагають роботі мозку.
- більше гуляйте. Забезпечте дитині можливість отримання достатньої кількості кисню.
- опануйте з дитиною дихальну гімнастику. Це допоможе йому навчитися контролювати своє тіло, зніме зайву напругу і збільшить насичення мозку киснем.

Грайтеся з дитиною в розвиваючі ігри

- Гра в картки – знайди пару. Ця гра проста і добре відома, але від цього не стає менш ефективною. Переверніть малюнком вниз кілька пар однакових карток, і потім, перевертаючи попарно, знаходите однакові. Якщо перевернуті непарні картки, то вони знову перевертаються картинкою до столу. Якщо відкрита вірна пара, то вона або забирається або залишається лежати відкритою на столі.
- Намалюй з пам'яті. Спершу ви показуєте дитині картинку на кілька секунд. Після цього дитина повинна намалювати зображення з пам'яті. Картинка необов'язково повинна бути повноцінним зображенням, це може бути набір геометричних фігур так чи інакше накладених одна на одну, тобто будь-яке зображення, яке може повторити дитина.
- Гра в слова. Чудова гра для вивчення іноземної мови або для простого запам'ятовування слів. В залежності від потреби обираєте картки зі словами або зображеннями предметів чи істот, які підписані зі звороту. Дитина читає слово і називає переклад, або ж бачить зображення і називає слово. Можна поєднати і на картках зобразити і слово, і зображення – це допоможе краще запам'ятати. Гру можна зробити самостійно вдома, для цього потрібен лише принтер і набір паперу.
- Експериментуйте. Створюйте ігри самостійно завдяки домашньому принтеру та набору фотопаперу. Шукайте ідеї в інтернеті або придумуйте самі, допомагайте дитині готувати домашнє завдання креативно та корисно. Для цього потрібен великий шматок паперу або стіна, в деяких випадках підійдуть навіть дверцята холодильника.

Все важливе (дати, відомі особистості, події, формули, правила чи закони) можна надрукувати на фотопапері (можна використати клейкий або магнітний) та розмістити все на стіні чи дверцятах холодильника. На папері також можна дописати важливу інформацію, намалювати стрілки, провести паралелі або наочно зобразити важливу інформацію.

Головне правило – будьте уважні до дитини, беріть участь у процесі і приділяйте цьому час, адже важливо часто повторювати вправи та ігри для кращого запам'ятовування.

Ще одна корисна порада – залучіть дитину до створення ігор, нехай вона обере малюнки, надрукуйте їх разом і розмістіть на папері чи в кімнаті. Не бійтеся проявляти максимальну креативність, а набір якісного фотопаперу допоможе вам у цьому.

