**Советы учителя-логопеда родителям.**

Жерновая Н.В., учитель –логопед

МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа № 1»

**Упражнения для развития кратковременной памяти.**

***Группировка объектов***

Использование этого правила, например, для номер телефона из 10 цифр 9258674567, означает, что проще запомнить, разбив его на несколько частей, например: 925 867 45 67.

***Приемы мнемоники***

Мнемоника включает изображения, звуки, цвета, вкусы, запахи, контакт, язык и эмоции. Большинство из них связано с органами чувств. Связь приятного цвета или звука с определенной информацией помогает людям вспоминать быстрее.

Мнемонические образы должны быть позитивными и приятными для вас. В противном случае вы будете их отвергать.

Можно привести такой пример мнемоники. Если вам нравится какая то

мелодия, можно запомнить номер телефона или имя человека в ритм этой мелодии. Несколько раз пропойте это и увидите, насколько прочнее информация сохраняется в памяти.

***Питание***

витамины B (особенно B6, B12 и фолиевую кислоту (витамин В9)). Эти витамины содержатся в зеленых овощах с листьями, в белковых продуктах: молоко, мясо, рыба, бобовые и т.д., в хлебе из муки грубого помола, дрожжах, печени, входят в состав мёда.

антиоксиданты, такие как витамины C, E и бета каротин. Лучшие источники: черника и другие ягоды, свежие фрукты и свежевыжатые соки. Как правило, все они имеют кислый или кисло-сладкий вкус.

Омега-3 жирные кислоты. Содержатся в некоторых морских и растительных жирах. В основном это рыба, семена льна, грецкие орехи, рапсовое масло.

***Развивайте логическую память***. Необходимо учиться понимать и осмысливать материал, разбивать на информационные блоки, находить между ними логические связи, систематизировать их.

Вдобавок к логической памяти подключайте образную. На листе бумаги воспроизведите на нем запоминаемую информацию материала в виде рисунков, графиков, схем, таблиц.

Позаботьтесь о хорошо проветриваемом помещении.

Организму требуется спать достаточное количество времени. Взрослому хватит 7-8 часов в сутки, подростку понадобиться чуть больше - 9 часов. Не высыпаясь, мозг станет работать хуже.

**Описании вчерашнего дня по минутам.** Если у вас появится некий "провал" в памяти, займитесь чем-нибудь другим, а через полчаса попытайтесь вспомнить снова.

**Запоминание и воспроизведение**. Возьмите любую вещь, внимательно осмотрите ее в течение 30 сек, затем закройте глаза и попытайтесь, как можно точнее воспроизвести ее. Если некоторые детали не четко вспоминаются, посмотрите на предмет опять, затем закройте глаза, и так до полного воспроизведения вещи.

**Мысленное составление небольшого рассказа** о друге детства. Постарайтесь вспомнить о нем все, что только можно: общий вид, прическу, походку, лицо с характерными гримасами, особые фразы, [одежду](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=HgRrOK6mp6aMT6ZPW-yG-lY9wADoIPOUfZeCJqHJLKWWOdLnxtzLAcoHNv5SyqYhVvCtmyimmnn3ma5H04j513waEpfqLR21i87TbY7JuTfTyQNuP2Lhe5mR3VfS26heg1jqR8k5elZPUeOyjxu6VuRWY11fBwR*eJak*3rSvm3a4*-NEfI70G*Au0gF6HDcr7D05E2U7JzZdVjR6TInsvRM1kbF*BY5jbyh4FJdp1Bzf6Q10VtBSo*IPmCR5AYTjOmbmJs6QPX6bZtnSr-4fqwlAAo9G3NkHsIQSeslvmzy3XJ7Etya5oVbSPEkF-LMsI1UhFLbh*f-6t1iru5gtZP51vXvrwdwnVi357y2bmGvAMUQDFMttCusfUTun4-ORubFjy3ZBFuAPk-nst7ByA7y21S6hbj4i10r35dWOqz7TvvM&eurl%5B%5D=HgRrOKanpqchUeZlrcg2is*eOvVlvAp7u7Yf-MFsFb7Okox8).

**Игра с парами слов**. Упражнение можно выполнять, начиная с дошкольного возраста. Итак, запишите себе на лист 10 пар слов, связанных между собой по смыслу, например, стул - стол, кошка - собака, [вилка](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=HgRrOIeLiovHEB6NmT5EPJT-AsIq4jFWv1VA5PW85403S18yKJ8XLU1Eit2Ub6pRj2RyDDMVQ9LxVGM3HfznORuxTS9CSNu5eMe91lchiYLGx9HjdA7aW2AWiG6H12oC4JjeCYs8Jkj9SJhvECsxvcjyeHL3SfmXaiWnW6LCJ6zPb5EOXD6KhlzchZRxZo35tVLmP4DuqLDVU1qALR6fRIUqzfj5NpwPM4aJWieMIAI2lszZl2w552no1zd76U77mNGy7JiLW6GFWM4QPUO2Z*hABp4bIBOo3Tk59xkt4dHRwlFq68SaiZqNqC0HtDa9owiCkXpUKI1LwHUBomc3M4bfwSba5chtIunJJd3KZxpQUHoEWdm60PhzDdtEo*u6ioV4jnOMLhiP0hy9BEw4auRUctrCRgmTfD2p68X0mKgjIheS-uEW*JqSzUSvqiaGiwnJ9kfGq4jKRsdd2QINSB*2oiL5YJ1vt5p0ggnXpt0CF5i99qV61diOPVc67Dh0IoZujqTZNm9ZmJPG7uhV8CkfTtgifJrf4aX33vxS5wnil7d7NjK7bwBr0ES44JvIKDCJJbfsuSgujXcuS5HPbednigw&eurl%5B%5D=HgRrOKChoKGP3dJ1vdgmmt*OKuURzabVoaLZ0UYBsOC7MIH6) - тарелка. Теперь следует прочитать эти слова малышу 3 раза. Обязательно выделяйте пары слов с помощью интонации, не торопитесь. Через небольшой отрезок времени называйте ребенку первые слова из пары, в то время как он должен следом за каждым вашим словом повторять его пару. Таким образом, тренируется кратковременная память, а для развития долговременной - выполните то же упражнение спустя пол часа.

**Развитие тактильной памяти ребенка.** Завяжите глаза малышу, кладите в его руки разные предметы. Затем попросите его назвать предметы в том порядке, в котором он их трогал. При этом работает узнавание и запоминание.

**Развитие зрительной памяти детей**. Для упражнения необходимо склеить 2 башни из коробков. В одной башне будет 3 коробка, а в другой - 4. Сначала положите пуговицу в один из коробков, а задача ребенка - назвать, в какой башне и в каком отделении находится пуговица. Далее можно будет использовать 2 пуговицы в разных башнях. Начинать выполнять упражнение можно ребенку с 3 лет.

**Развитие памяти и внимания**, хорошо работать с картинками "найди отличия". Концентрируйтесь на деталях, шагая по улице, пытайтесь как можно быстрее находить вещи по определенному признаку, например, окна с голубыми занавесками.

1. **Управление вниманием.** Научиться концентрировать внимание на нужной информации и выделять из нее только существенные сведения.

2. **Структурирование информации.**

Существуют следующие примеры структурирования:

смысловое расчленение (выделение основных микротем);

выделение смысловых опорных пунктов (в качестве таких пунктов могут выступать: заголовки теста, краткие тезисы, вопросы, схематические рисунки, примеры, цифровые данные, незнакомые непривычные термины, эмоции, в которых выражается отношение к усваиваемым сведениям и др.);

использование наглядных образов (рисунки, схемы и др.),

соотнесение с уже имеющимися знаниями.

3. **Рациональное повторение**. Повторения формируют устойчивые образы. Повторения могут быть зрительными, слуховыми, вкусовыми, обонятельными, мышечными.

4. **Использование семантических вставок**. Особую трудность при запоминании вызывают различные сведения, плохо связанные между собой в смысловом отношении. В этих случаях смысловое объединение данных с помощью посредников - легко запоминающихся слов и предложений. Из

школьной практики цвета радуги рекомендовали запоминать, используя предложение "каждый охотник желает знать, где сидит фазан", а падежи - "Иван родил девчонку, велел тащить пеленку".

5. **Использование целенаправленного воображения.**

метод Айвазовского - обратить внимание на какой-нибудь предмет, закрыть глаза и попытаться точно воспроизвести его образ в цвете и со всеми деталями, открыть глаза и сравнить мысленное изображение с оригиналом, повторяется несколько раз, пока не достигается максимальное совпадение (тренируется способность зрительно схватывать большой объем информации);

бросать спички и пытаться одним взглядом определить их количество.

Развитие наблюдательности, мышления и воображения приводит к улучшению памяти.