



«Кладовая» нашего мозга

Авторы: Крамерова И.Г.

г.Сургут 2011

**Что нужно, чтобы хорошо
запоминать?**



- ❖ Что такое память?
- ❖ Какая бывает память?
- ❖ Что может влиять на ухудшение памяти?
- ❖ Что делать чтобы развивать память?
- ❖ Упражнения для развития памяти.

**Память- способность человека
запечатлевать в головном мозгу,
сохранять и воспроизводить то, что
ранее воспринимал, переживал,
думал, делал.**



Память

(по типу запоминаемой информации)

- ❖ Зрительная
- ❖ Слуховая
- ❖ Двигательная
- ❖ Вкусовая
- ❖ Обонятельная
- ❖ Осязательную
- ❖ Эмоциональную



Что может влиять на ухудшение памяти?

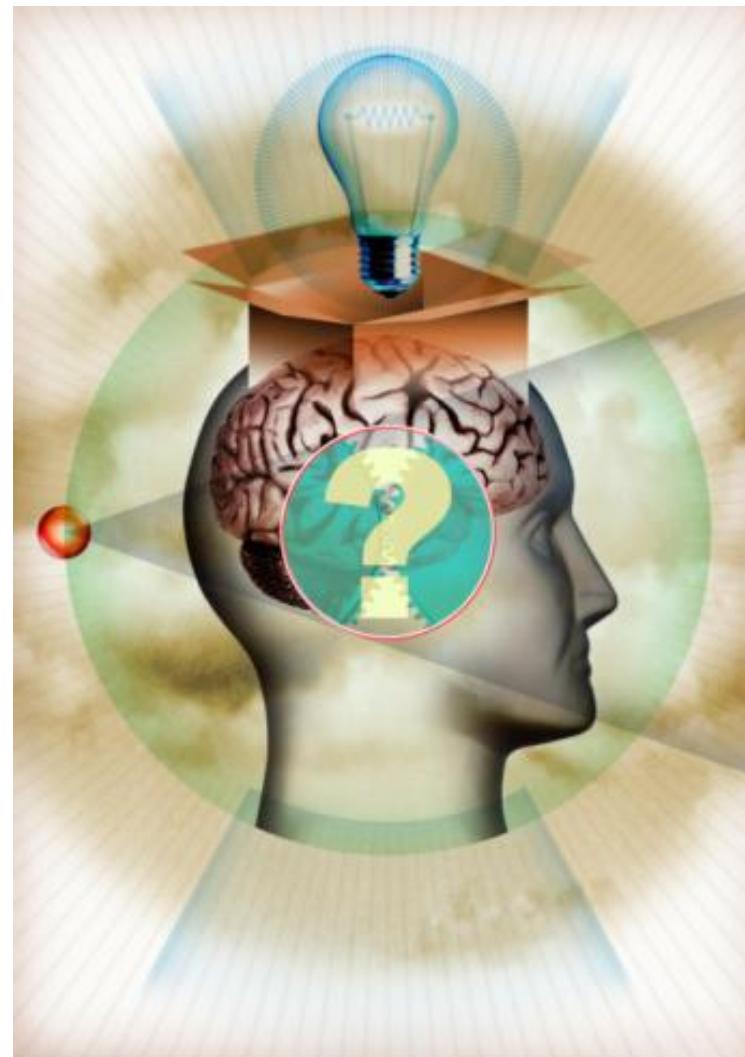
- травмы мозга (ушибы);
- неполноценный сон;
- информационные перегрузки;
- дефицит некоторых витаминов;
- вредная еда.

Что делать чтобы развивать память?

- ❖ правильно питаться;
- ❖ решение кроссвордов;
- ❖ заучивание стихов;
- ❖ выполнение специальных упражнений.

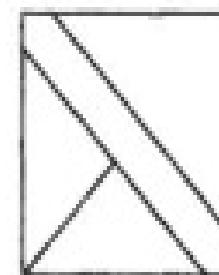
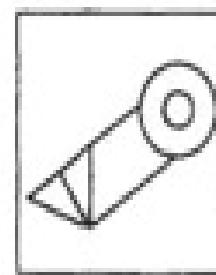
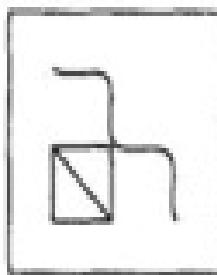
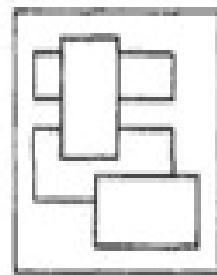


Упражнения для развития памяти:



Пробуждение "чувств деталей"

Каждую фигуру рассмотреть в течение минуты, закрывая при этом остальные, чтобы не отвлекать внимание. Затем мысленно представить себе эти фигуры во всех деталях и по памяти начертить каждую на бумаге.



«Запоминание стихов»

Любой текст можно представить мысленными образами, на этом и основана предлагаемая техника запоминания.

В огороде чучело
Шляпу нахлобучило
Рукавами машет -
И как будто пляшет!
Это чучело - оно
Сторожить поставлено,
Чтобы птицы не летали,
Чтоб горошек не клевали.
Вот какое чучело
Шляпу нахлобучило,
Синий шарф на палке -
Пусть боятся галки!
(И. Михайлова)

Игра в слова

Называются несколько слов. Постарайся их запомнить.

Сокол, сито, сосна, старик, сарай,
Снегурочка.

ЗАДАНИЕ 1. Назови слова, которые ты запомнил.

ЗАДАНИЕ 2. Как ты думаешь, есть что-нибудь общее у этих слов? Чем похожи эти слова?

Запоминаем цифры

Показывается ряд цифр. Их надо запомнить в таком же порядке.

2 3 5 7 3 5 7

ЗАДАНИЕ. Повтори цифры. Расскажи, как запоминал. Посмотри, каким образом эти цифры можно сгруппировать.

Например, 2 3 5 7 3 5 7

Вывод: надо помнить, что наша память во многом зависит от нас. Поэтому будет правильно, если сказать, что не бывает плохой памяти. Память можно улучшить с помощью специальных упражнений.

Использованная литература:

- ❖ Большая детская иллюстрированная энциклопедия Эгмонт Россия ЛТД.
- ❖ Моя самая первая энциклопедия Москва Росмэн, 2006.
- ❖ Холодова О., «Юным умникам и умницам: Задания по развитию познавательных способностей: Методическое пособие». Росткнига, М., 2005.