




# «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.



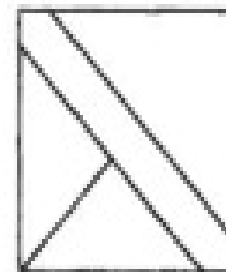
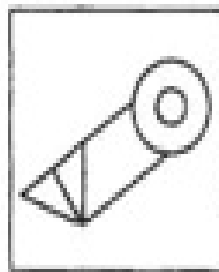
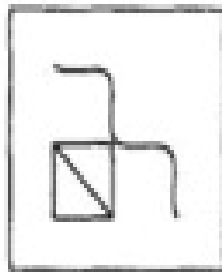
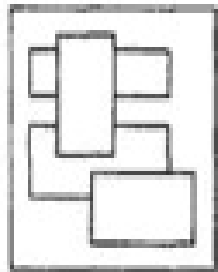
# Упражнения для развития памяти:





## Пробуждение "чувства 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

Называется 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.