

Умственное здоровье младших школьников.

Как развить память, внимание и мышление ребёнка.

Уважаемые родители!

Конечно же, каждый **родитель хочет**, чтобы их **ребенок успешно учился**.

Но при подготовке к школе многие **родители считают**, что если **ребенок** умеет читать и знает цифры, то он готов к школе, но это не так.

Многие читающие дети не умеют слушать, строить высказывание, не удерживают инструкцию, их **внимание рассеяно**, ребята не могут самостоятельно сосредоточиться на выполнении задания, им необходим контроль, многократные повторения и помощь взрослого.

Для того, чтобы ребенок чувствовал себя успешным и ему было легко учиться необходимо развивать ВПФ (высшие психические функции): внимание, память и мышление.

Остановимся подробнее на каждом процессе.

ПАМЯТЬ

Многих родителей волнует вопрос развития памяти у ребенка, особенно если он не может справиться с тем огромным количеством информации, которую требуется усваивать каждый день.

Память начинает развиваться с самого раннего возраста, **в первые годы жизни она произвольная**.

Малыши запоминают преимущественно то, что привлекло их внимание, причем делают это, не прилагая какие-либо усилия.

Но к 6-7-летнему возрасту начинается формирование другого вида памяти – произвольного. Оно предполагает наличие цели, то есть ребенок целенаправленно что-то запоминает.

По мере роста самого ребенка и его головного мозга увеличивается и объем памяти, и число способов запоминания.

Школьники начинают использовать специальные приемы, помогающие зафиксировать объекты и явления в памяти. Среди них особенно часто применяют ассоциации, когда между явлениями, предметами или событиями создаются связи.

Для того чтобы помочь ребенку, необходимо разобраться в **причинах плохого запоминания**.

- **Неправильный режим дня.** Дело в том, чтобы активизировать все мозговые центры, сделать запоминание более простым, нет необходимости давить на ребенка и загружать его постоянной зубрежкой. Попробуйте сделать нагрузки при помощи чередования. То есть чередовать физическую, а также умственную активности. Соответственно оптимальным вариантом будет заниматься около часа уроками, потом идти на прогулку или какую-то секцию, где ребенок может позаниматься физическими упражнениями, бегом, или силовыми тренировками. Это оптимальный распорядок. Обратите внимание на время засыпания, а также пробуждение вашего ребенка. Рекомендуемое количество сна 10 часов.
- **Недостаточное количество витаминов.** Некоторые витамины, а также микроэлементы, способствуют улучшению памяти, особенно витамины группы В. Соответственно их недостаток может спровоцировать плохое запоминание. В таком случае необходимо пересмотреть питание ребенка, в сторону увеличения количества полезных продуктов. Отдавайте предпочтение свежим фруктам, овощам, рыбе, мясу, молочным продуктам.
- **Недостаточная тренировка памяти.** Отсутствие игр и упражнений, которые тренируют память.
- **Неврологические нарушения.** Этим вопросом занимается невропатолог. Назначает препараты, которые стимулируют мозговую деятельность.

Как улучшить?

На память ребенка нужно воздействовать сразу с разных сторон.

- **Развивать ее между делом, в повседневной жизни.** Обязательно расспрашивайте ребенка в конце дня, чтобы было интересного в школе, выпытывая информацию с множеством деталей. Это будет регулярно тренировать память и логическое мышление. Сначала ребенок может рассказывать не все, но со временем описание дня станет связным, обретет больше мелких нюансов и подробностей.
- **Больше читать.** Привив ребенку любовь к чтению, вы обеспечите развитие его памяти, словарного запаса, образного мышления. Начинать с нескольких страниц в день, подбирая увлекательные сюжеты. Когда ребенок прочтет их, попросите пересказать, оценить действия героев.

- **Начать изучать иностранный язык.** Это прекрасный способ развить память с пользой, ведь знание других языков может помочь ребенку в будущем. Времени на изучение десятка новых слов или нескольких простых фраз уходит не очень много, но если делать это регулярно, то через пару месяцев ребенок уже сможет похвастаться знанием сотен иностранных слов. Только не забывайте на следующий день повторять изученное, чтобы новые слова фиксировались в памяти более прочно.

Организовать отдельные развивающие занятия в игровой форме.

Предлагая интересные и разнообразные задания на развитие памяти, вы также будете стимулировать внимание, мышление и речь.

Остановимся на некоторых **эффективных упражнениях.**

Упражнения

- В качестве отличного задания для тренировки зрительной памяти будет **запоминание рисунка**. Предложите ребенку картинку или фото, на котором изображено много предметов. Дав внимательно рассмотреть изображение, через 15-20 секунд его прячут, после чего ребенок должен составить список элементов, которые ему удалось запомнить.
- **Чтобы тренировать слуховую память, назовите ребенку 10 слов, после чего попросите вспомнить все названные слова.** Для начала используйте слова одной тематики, например, названия игрушек, цветов или фруктов. В норме с первой попытки дети воспроизводят минимум 3-4 слова, со второй – не меньше 6-7 слов.
- **«На что похоже?».** Такое упражнение помогает научиться использовать для запоминания метод ассоциаций.
- **«Сравни список».** Ребенку дают список из 10 слов, который ему нужно внимательно прочесть. Спустя минуту лист заменяют другим списком, в котором 5-7 слов отличаются. Заданием будет отыскать во втором списке все слова, которые присутствовали в первом

Отличным способом развития памяти школьника являются и разнообразные игры. **Это могут быть и развивающие игры на телефоне или компьютере,**

и популярные настольные игры, например, лото, шахматы, нарды, пазлы.

Если ребенок испытывает трудности с выполнением домашних заданий и заучиванием стихов, **не стоит постоянно делать замечания и ругать его.** Определив, что виной всему проблемы с памятью, сосредоточьтесь на их решении, а не на критике.

ВНИМАНИЕ

Мелкий объём, недостаточная избирательность, переключаемость и устойчивость внимания — недостатки, устраняемые благодаря специальным упражнениям. Для улучшения внимания ребёнка необходимо использовать два способа:

- 1) формирование внимания, как личностное свойство
- 2) специальные упражнения на развитие основных свойств внимания (устойчивости, распределения, концентрации);

Развитие внимания младших школьников при правильной организации перерастает во внимательность — неотъемлемую черту успешного человека. Это важно объяснить детям, убедив их в том, насколько необходимы наблюдательность, умение искать недочёты, видеть изменения. Расскажите детям о том, что внимательные люди всегда имеют цель и с лёгкостью достигают её.

Улучшить внимание ребёнка можно, приучив её к дисциплинированности, ответственности и аккуратности. Внимательные дети — собранные дети, которые бережно относятся к вещам, умеют заботиться о близких людях и самих себе.

Постоянная тренировка внимания и памяти — залог формирования у младшего школьника навыков, необходимых для эффективного и успешного обучения. Включение следующих игр в процесс образования позитивно сказывается на успеваемости детей и их способности к концентрации.

Упражнение «Найди слова». Детям предлагается отыскать в буквенном ряду слова, выделив лишнее по определённому признаку: часть речи, род, число, падеж.

Упражнение «Назови цвет» Суть задания — безошибочно назвать цвета, которыми написаны слова. Игра развивает концентрацию внимания, ведь ребёнок сосредотачивается на цвете шрифта, а не на слове, обозначающем цвет.

«Найди отличия». Задача ребёнка — найти все отличия между двумя схожими изображениями.

МЫШЛЕНИЕ

Обучение в школе существенно меняет содержание приобретаемых ребенком знаний и способы оперирования ими. Это ведет к перестройке мыслительной деятельности детей. Психологические исследования показывают, что в этот период главное значение приобретает дальнейшее развитие мышления. **Причём мышление ребёнка младшего школьного возраста находится на переломном этапе развития. В этот период совершается переход от мышления наглядно-образного, являющегося основным для данного возраста, к словесно-логическому.**

Работу по развитию словесно-логического мышления нельзя начинать с любого логического приема, так как внутри системы логических приемов мышления существует строго определенная последовательность, один прием строится на другом.

Первое, чему необходимо научить - это умению выделять в предметах множество свойств.

Как только ребенок научится выделять в предметах множество различных свойств, можно переходить к следующему компоненту - формированию понятия об общих и отличительных признаках предметов.

Задание на умение выделять существенные и несущественные признаки «Выбери главное»

Учащихся просят подобрать к слову, написанному заглавными буквами, два слова из скобок, которые находятся в наиболее тесной связи с ним. Например, «УЧИТЕЛЬ (ученики, парта, объяснение, мел, доска)». Учитель может работать без мела, парт, доски, но не может работать без учеников и объяснения. Значит, выбираем слова «ученики» и «объяснение».

Упражнение «Сравниваем понятия»

Ребенку объясняется, что понятия можно сравнивать. Для удобства сравнения, чтобы наглядно изобразить понятия изображаются с помощью кругов.

Например, отношение между понятиями «собака» и «животное» может быть изображено как на Рисунке 1:



Понятия могут совпадать частично, например, «книга» и «учебное пособие». Тогда отношение между ними наглядно изображается как на Рисунке 2.



Понятия могут совпадать полностью или являться синонимами. Например, понятия «квадрат» и «равносторонний прямоугольник». С помощью кругов отношение между ними изображается как на Рисунке 3.



Если сравниваемые понятия не имеют ничего общего, например, понятия «отметка» и «сосна»

Далее предлагается учащимся привести свои примеры совпадающих, пересекающихся понятий, понятий, не имеющих ничего общего, понятий,



полностью входящих в более общее понятие.

Упражнение «Подбери общее понятие».

Материал к заданию: пары слов, к которым нужно подобрать общее понятие.

Ребёнку называется пара слов. Он должен назвать их одним словом, т.е. обобщить.

Слова для предъявления:

Окружающий мир, математика - ...

Плюс, минус - ...

Мы познакомились с некоторыми развивающими упражнениями.

Нет таких упражнений и игр, которые бы **развивали только память**, только **внимание**, **мышление** или **восприятие**. Любое упражнение **развивает** сразу несколько психических функций.

Уважаемые родители, ваше активное участие совместно с педагогами поможет созданию единого пространства для детского развития, позитивно отражающиеся на умственном, физическом, социальном здоровье ребенка.