

## **Развитие памяти у детей дошкольного возраста**

Память – это комплекс познавательных способностей и высших психических функций по накоплению, сохранению информации и воспроизведению приобретенных знаний и навыков. Другими словами память обеспечивает нам запоминание и последующее использование накопленной информации. Память необходима для нормального и полноценного существования человека. Способность запоминать обеспечивает возможность ребенка накапливать опыт, а это, в свою очередь, необходимое условие формирования восприятия, мышления и речи. Поэтому развитие памяти у дошкольников становится важной задачей для педагогов и родителей.

### **Как устроена память ребенка**

Ребенок дошкольного возраста проявляет активность в познании окружающего мира, ищет ответы на свои вопросы, пытается получить как можно больше информации о том, что его интересует. Новые знания запоминаются и сохраняются, а когда возникает необходимость, воспроизводятся. Такая форма отражения опыта и называется памятью.

Развитие памяти дошкольников неразрывно связано с формированием других познавательных процессов. Так, узнавание объектов и явлений в восприятии возможно только в случае, если они уже воспринимались в прошлом, а информация о них запечатлелась в памяти. С другой стороны, процесс запоминания представляет собой установление связей между тем, что наблюдается, воспринимается непосредственно в этот момент и тем, что было в опыте ребенка ранее.

В памяти могут отражаться объекты и явления как те, на которые направлено внимание, так и те, которые попадают в поле зрения ребенка случайно, но вызывают у него эмоциональный отклик. Именно поэтому на качество

запоминания разного рода информации влияют личностные особенности ребенка: его интересы, настроение, предпочитаемые виды занятий.

На прочность запоминания влияет степень осмысления материала. Осмысленное запоминание заключается в том, что человек пытается соотнести новую информацию с той, которая была в его опыте ранее, благодаря чему знания систематизируются.

При механическом заучивании человек не вникает в смысл материала.

### **Какие виды памяти бывают**

Информация, которая отражается в памяти, может быть разной. Это отличие заключается в задействовании разных органов чувств (анализаторов) при ее восприятии.

Не существует какой-то единой и неделимой памяти. В действительности память человека состоит из трёх основных составляющих. Это, так называемые, виды памяти человека. Каждая из них имеет значение на определённом этапе запоминания. Только слаженная и гармоничная работа всех «частей памяти» и даёт возможность каждому из нас приобретать новые знания, усваивать разнообразную информацию и помнить прошедшие события.

Выделяют следующие виды памяти:

- ▣ зрительная (запоминание увиденных образов и явлений);
- ▣ слуховая (запоминание услышанной информации);
- ▣ обонятельная (память на запахах);
- ▣ осязательная (отражение в памяти тактильных ощущений);
- ▣ вкусовая (запоминание вкусовых ощущений).

Если брать во внимание характер психической активности ребенка, связанной с процессом запоминания, то память может быть:

- *Двигательная* — направлена на запоминание движений, их последовательностей. Играет важную роль в формировании навыков ходьбы, бега, письма, трудовых и других двигательных навыков.
- *Образная* — представляет собой отражение в памяти предметов и явлений, которые воспринимались при помощи органов чувств (зрительные, слуховые образы). Именно образная память является преобладающей у дошкольников.
- *Эмоциональная* — отвечает за запоминание переживаний. Благодаря этому, припомнив какие-то жизненные события, человек может вновь ощутить связанные с ним эмоции (радость, стыд, страх). Этот вид памяти служит опорой для нравственного воспитания дошкольников.
- *Словесно-логическая* — в этом случае объектом запоминания являются мысли и понятия. Информация при этом может воспроизводиться как дословно, так и в словесной форме, более доступной человеку для понимания.

В зависимости от того, на протяжении какого времени будет сохраняться информация, память бывает кратковременной, долговременной и оперативной.

Кратковременная память позволяет хранить и воспроизводить информацию сразу после ее восприятия.

Благодаря оперативной памяти возможно сохранение определенных знаний на время, необходимое для осуществления какой-либо деятельности. Если эти знания после достижения человеком цели теряют свою значимость, то они забываются.

Долговременная память отвечает за хранение информации в течение длительного срока. Благодаря этому обеспечивается прочность запоминания приобретенных человеком знаний и умений.

По степени активности человека в процессе запоминания и воспроизведения выделяют произвольную и

непроизвольную память. Непроизвольное запоминание происходит в случае, если человек в процессе какой-либо деятельности без особых стараний усваивает полезную и интересную для себя информацию. Произвольное запоминание предполагает наличие цели усвоить тот или иной материал и невозможно без волевых усилий человека. В зависимости от направленности личности ребенка память характеризуется индивидуальными особенностями: объемом памяти, точность воспроизведения, быстрота забывания. Индивидуальность памяти детей проявляется в том, что, наблюдая одно и то же явление, разные дети запомнят неодинаковое количество деталей, и не у всех хорошо получится рассказать об увиденном через время.

### **Особенности развития памяти у детей дошкольного возраста**

Развитие памяти у дошкольников характеризуется высокой интенсивностью, изменением ее качественных (уровень осознанности, целенаправленности) и количественных (объем материала, длительность хранения) характеристик.

Основной характеристикой памяти дошкольников является преобладание непроизвольных форм запоминания. Легко запоминается то, что ярко, ново и интересно для ребенка, то, что вызывает у него эмоциональную реакцию.

У детей дошкольного возраста активно развивается речь, накапливается словарный запас, все это способствует улучшению запоминания словесного материала.

Дошкольники с легкостью запоминают диалоги из мультфильмов, песни и стихотворения. Дети уже способны заметить, если взрослый допускает ошибку при рассказывании их любимой сказки.

Потребность запомнить материал у детей среднего дошкольного возраста может возникать в процессе игр, при выполнении бытовых поручений, на занятиях в детском

саду. Сталкиваясь с необходимостью что-то припомнить, ребенок начинает искать способы запоминания. Так некоторые дошкольники, запоминая предъявляемый материал, пытаются связать его с прошлым опытом (ассоциативный способ запоминания). Например, запоминая изображения на картинках (мяч, скакалку, бантик), девочка может объединить их, припоминая события из своей жизни: «У меня есть скакалка, но я больше люблю играть с мячом. А вчера мама мне завязала красный бант».

У детей дошкольного возраста часто отмечается способность точно запечатлеть в памяти целые ситуации, а потом в деталях воспроизводить эти воспоминания. Такую память называют эйдетической (образной). Основана она на зрительном восприятии субъективных образов. Такой вид памяти дает очень высокий эффект запоминания в процессе обучения ребенка.

### **Как развивать память ребенку дошкольнику**

Ребенок дошкольного возраста проявляет активность в исследовании объектов и явлений окружающего мира, задача взрослого - направлять его восприятие, обеспечивать получение им разнообразных сведений о заинтересовавшем его предмете. Например, чтобы запомнить характеристики яблока, ребенок должен определить его форму, цвет (задействовать зрение), потрогать его (получить тактильные ощущения), попробовать на вкус (задействовать вкусовые рецепторы), взрослый же дополнит эту информацию рассказом о том, как выращивают яблоки.

Участие ребенка в получении информации обеспечивает прочность ее запоминания. Материал, который предназначен для запоминания, должен быть значим в деятельности ребенка.

Важную роль в запоминании у дошкольника играет его интерес к наблюдаемому объекту. Поэтому в обучении дошкольников особую роль играет создание мотивации

деятельности. Для этого, предлагая ребенку задание, нужно пытаться создать воображаемую игровую ситуацию, вызывать желание сделать открытие, получить удовлетворение от успеха. Например, запомнить обозначения цветов светофора поможет игра, где ребенку нужно помочь перевести через дорогу лесных друзей. Такая деятельность связана с эмоциональным включением ребенка в ситуацию, которая требует от него запоминания материала.

Если взрослый ставит перед ребенком задачу запомнить материал, то нужно делать это так, чтобы ему было понятно, зачем это нужно. Сознательное запоминание и воспроизведение информации – это уже начало развития произвольности памяти. Такое целенаправленное усвоение материала происходит в процессе обучающих игр.

Развитию памяти дошкольника способствует соблюдение режима дня. Это предполагает ежедневное выполнение в одно и то же время определенных действий. Такая частая повторяемость обеспечивает прочность произвольного запоминания.

Таким образом, развитие памяти у дошкольников требует:

- ▣ постоянного привлечения ребенка к деятельности, которая предполагает запоминание и воспроизведение материала;
- ▣ создания условий для активности и самостоятельности ребенка в познавательной деятельности;
- ▣ установления связи изучаемого с потребностями и интересами ребенка;
- ▣ включения новых сведений о предметах и явлениях, предназначенных для запоминания, в систему уже имеющихся знаний.

### **Роль литературы в формировании памяти детей дошкольников**

Одним из наиболее эффективных методов достижения желаемого результата при развитии памяти у дошколят

является чтение сказок и другой детской литературы, а также прослушивание детских аудиокниг.

Чтение сказок и рассказов очень важно для развития памяти дошкольников. Подбирая художественную литературу для малыша, нужно позаботиться, чтобы она была доступна для его понимания, имела связь с его жизнью, содержала соответствующие смыслу текста картинки. Дошкольники с удовольствием слушают рассказы о детях, комментируют иллюстрации, потому что это близко их опыту. Таким образом, опираясь на слушание, возможность рассмотреть изображение, эмоционально пережить описанные события, в представлении ребенка создается целостный образ, который легко запоминается. Если содержание сказки или рассказа интересно малышу, можно предложить ему ответить на вопросы или пересказать текст, опираясь на иллюстрации.

Воспроизведение за взрослым новой информации – это тоже способ развития навыков запоминания у ребенка. Многократность повторения обеспечивает прочность сохранения материала в памяти.

### **Роль игры в развитии памяти у дошкольников**

Игра является ведущим видом деятельности у детей 4-6 лет, поэтому развитие памяти у детей этой возрастной группы предполагает использование игровых приемов, которые повышают мотивацию запоминания. Так, например, исполняя роль покупателя в игре, ребенок может запомнить перечень продуктов, которые ему следует приобрести. А вот запоминание этого же списка вне игры будет не таким продуктивным, потребует значительного количества повторов.

Развитию запоминания способствуют пальчиковые игры, которые предполагают установление связи между словом и действием и обеспечивают активность ребенка в освоении новых знаний – малыш, слушая взрослого, повторяет

движения за ним. Спустя несколько повторений, ребенок будет пытаться самостоятельно воспроизвести не только движения, но слова.

### **Минералы, витамины и аминокислоты, которые помогают улучшить память**

- ▣ **Витамин С** — настоящий король среди витаминов, который способен увеличить умственную активность головного мозга, наряду с другими его большими способностями творить чудеса в нашем организме. Где содержится витамин С, наверное, знает каждый ребенок. И конечно это болгарский перец, капуста (особенно квашенная), шпинат, брокколи, многие ягоды (смородина, малина), плоды шиповника, и конечно же цитрусовые.
- ▣ **Холин или витамин В 4** используется организмом для производства нейромедиатора ацетилхолина, который необходим для нормального функционирования всех клеток. Холин особенно важен для функции головного мозга, так как она влияет на области мозга, ответственные за функции памяти и способность к обучению на протяжении всей жизни. Холин также необходим для транспортировки питательных веществ по всему организму, включая мозг. Богатый источник холина яйца и другие источники включают говядину, цветная капуста, пшеница, арахис и салат. Подобно таурин, холин, обычно укрепленные в сухое молоко. Продукты, содержание холин — мясо, молоко, соя, яичный желток, цветная капуста. Эти продукты содержат и другие витамины группы В, которые также благоприятно воздействуют на работу мозга.
- ▣ **Таурин** является аминокислотой, которая поддерживает неврологическое развитие и увеличивает мощность памяти детей. Также считается, что таурин обладает антиоксидантными свойствами, которые помогают функции мозга. Таурин содержится в

мясе, рыбе и в грудном молоке. Большинство выпускаемых сухих смесей обогащены таурином так как организм детей раннего возраста, лишенных грудного молока, не имеет способность, синтезировать таурин из своего рациона. Обычное коровье молоко не обеспечивает достаточное количество таурина.

- **Фолиевая кислота** снижает уровень гомоцистеина, повышенный уровень которого плохо влияет на память. Продукты, богатые фолиевой кислотой — цельнозерновые злаки, соя, шпинат, зеленый горошек, брокколи и апельсины. Существует достаточно исследовательских данных, подтверждающих использование фолиевой кислоты в качестве бустера памяти.
- **Витамин К (филлохинон)** укрепляет стенки сосудов, защищает их от разрушения и придает им эластичность, предупреждает развитие атеросклероза всех сосудов, в том числе и сосудов мозга. Известно, что это вещество улучшает память, активизирует мыслительную деятельность. Данный витамин содержится в продуктах растительного происхождения — в шпинате, белокочанной капусте, в зеленом чае и черном чае, в томатах, брокколи, финиках, кресс-салате, в бобовых и мн. др. Из животных продуктов витамин К содержат говяжья печень, печень трески, яйца, козье молоко.
- **Омега 3.** Преимущества этой полиненасыщенной жирной кислоты в том, что она оказывает содействие развитию мозга. Пищевые источники омега-3 жирных кислот — рыбий жир и некоторые растительные или ореховые масла. Тунец, лосось и сельдь также являются источниками Омега 3 животного происхождения. Арахис, грецкие орехи и миндаль также являются распространенными источниками этой жирной кислоты. Для детей, которые не любят есть рыбу или орехи, выпускается рыбий жир в капсулах или в виде желатиновых фигурок с разными вкусами.

- **Магний** – необходим нашему организму и мозгу, так как он является антистрессовым веществом, участвует в обмене жиров, углеводов, белков, передаче нервных импульсов, очищает организм от токсинов и так далее. Этот микроэлемент улучшает память и внимание. Магний содержится практически во всех орехах, кашах, проросших зернах злаков, в горчице, бананах, морской капусте и бобовых. Из овощей магний в достаточном количестве содержится в брокколи, свекле, авакадо, луке и зелени. Также магнием богаты плоды какао и, соответственно, темный шоколад.
- **Селен** – это мощный антиоксидант, необходимый для укрепления памяти, так как он защищает нервные клетки от их разрушения. Селен содержится в сельди, крабах, чесноке, душице, оливковом масле, креветках, белых грибах, зародыше пшеницы и бразильских орехах. Родители также должны знать, если у ребенка серьезные проблемы с памятью, и ему очень сложно дается запоминание, возможно стоит обратиться к нейропсихологу.

### **Игры и упражнения для развития памяти у дошкольников**

**Игра: «Объясни без слов».** Цель: развитие двигательной памяти. Игра для группы детей от 4 лет.

Один ребенок становится возле взрослого, остальные поворачиваются к ним спиной. Взрослый показывает ребенку серию движений, которые содержат определенную информацию. Например, шагает (я зашел в ванную), имитирует мытье рук и умывание (помыл руки и умылся). Ребенок тут же повторяет за взрослым. А когда остальные дети поворачиваются к ним лицом, воспроизводит всю серию последовательных движений для них. Участники должны догадаться, о чем им пытался сообщить ребенок.

Сложность подобранных движений и их количество зависит от возраста детей.

**Игра «Чего не хватает?».** Цель: развитие образной памяти.

Для игры понадобится 3 – 7 небольших предметов (в зависимости от возраста детей), например, маленькие фигурки животных.

Проводить игру лучше индивидуально или в группе не более трех детей. Фигурки выстраиваются в ряд, каждая называется, обсуждается. Далее ребенка просят закрыть глаза, и взрослый незаметно убирает одну фигурку. В случае с животными игровое задание для ребенка может выглядеть так: «Посмотри, кого не хватает? Кто ушел гулять?». И возникает задача припомнить все фигурки, которые предьявлялись, и определить, какой не хватает.

**Упражнение «Что звучало?».** Цель: развитие слуховой памяти.

В упражнении используются музыкальные игрушки, например, колокольчик, погремушка, бубен, барабан.

Ребенку демонстрируются игрушки. Он может их исследовать, послушать, как они звучат. Взрослый подсказывает название каждого предмета. После этого ребенок отворачивается, взрослый звенит колокольчиком, например. Игровая задача для ребенка: назвать, какая игрушка издает такой звук.

**Упражнение «Запомни и назови».** Цель: развитие кратковременной памяти.

Для проведения упражнения необходимо найти сюжетную картинку, например, на которой изображены играющие дети.

Ребенок изучает картинку вместе со взрослым, называют, какие предметы изображены, описывают их. После этого картинка прячется, а ребенку дается задание: «Вспомни, что

ты видел на картинке?». Если возникают трудности, то можно подсказать ребенку, задавая вопросы.

**Игра «Что в мешочке?».** Цель: развитие опосредованного запоминания.

Для игры нужен мешочек и 3 – 8 небольших предметов, например, мячик, колокольчик, карандаш, яблоко.

Рассматривая каждый предмет, ребенок придумывает, на что он похож, например, мячик – на солнце, карандаш – на палочку. После этого все предметы собираются в мешочек, и взрослый дает задание: «А вспомни-ка, что у меня в мешочке по моим словам-подсказкам». И так ребенок по слову-определению должен вспомнить все предметы: солнце – мячик, палочка – карандаш и так все остальные.

### **Упражнения для развития памяти и внимания**

- ▣ «Детектив». Развитие произвольного внимания. Ребенок в течение 15 минут рассматривает 15 картинок, после чего картинки убирают; ребенок должен назвать картинки, которые запомнил.
- ▣ «Пирамида». Развитие кратковременной механической памяти. Взрослый называет ребенку одно слово, ребенок повторяет; потом называет два слова, ребенок повторяет, потом три слова, ребенок повторяет и т.д.
- ▣ «Следопыт». Взрослый показывает ребенку игрушку и говорит, что спрячет ее сейчас в комнате; ребенок отворачивается; взрослый прячет игрушку, а ребенок должен ее найти.
- ▣ «Одежда». Ребенок должен вспомнить, в каком порядке он надевал предметы одежды утром.
- ▣ «Что ты ел на обед?». Ребенок вспоминает, что ел на обед.
- ▣ Нарисуй такой же. Взрослый рисует на листе бумаги простой предмет, лист переворачивается, и ребенок должен нарисовать такой же предмет.

- ▣ «Я положил в мешок». Взрослый на глазах ребенка кладет в мешок разные предметы; ребенок должен вспомнить, что лежит в мешке.
- ▣ «Короткий рассказ». Взрослый читает короткий рассказ, ребенок должен повторить его.
- ▣ «Башня». Ребенку показывают схематическое изображение башни, состоящей из множества геометрических фигур. Ребенок должен запомнить эти фигуры и назвать.
- ▣ «Фигурка из палочек». Взрослый выкладывает фигурку из палочек (камушков, веточек, бусинок); ребенок запоминает ее и по памяти выкладывает такую же.

Мнемотехника — эффективный метод развития памяти у детей дошкольного возраста

Многие из вас смотрели шоу с ведущим Якубовичем — «Я могу». Помните, как удивляли и восхищали вас люди, обладающие феноменальной зрительной памятью? Один из участников сказал, что тренировать память начал совсем недавно и поделился, что использовал для тренировок одну методику, а именно, мнемотехнику.

Мнемотехника («искусство запоминания») — это методика развития памяти, который основан на создании образов и ассоциаций. Другими словами, чтобы научиться запоминать, нужно представлять в своём воображении различные предметы. У ребенка прекрасная ассоциативная память и богатая фантазия, поэтому мнемотехника очень эффективна для развития памяти в детском возрасте.

Главный принцип этого метода — создать наиболее сложную ассоциативную цепочку. Чем более необычную ситуацию вы создаете в сознании, тем сильнее она врезается в память.

Некоторые детские сады практикуют мнемотехнику для развития памяти у дошколят, но их немного, и скорее всего вам придется осваивать эту технику самостоятельно с вашим ребенком. В интернете, так же как и на прилавках в

книжных магазинах есть литература, описывающая данную методику. Одну из наиболее интересных и полезных книг по мнемотехники написал Р. Гейссельхарт и называется она «Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания». В этой книге подробно и популярно описывается данная методика и упражнения. Освоив ее вы сможете самостоятельно заниматься со своим ребенком, а также научитесь тренировать и свою память.

Источник: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/razvitie\\_pamyati\\_u\\_detej\\_doshkolnogo\\_vozrasta/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/razvitie_pamyati_u_detej_doshkolnogo_vozrasta/)