[***Память***](http://health.passion.ru/list/179/)***улучшают следующие продукты:***

[морковь,](http://health.passion.ru/entsiklopediya-zdorovogo-obraza-zhizni/m/morkov.htm) перец, сельдерей, оливковое масло, розмарин.

Главное активное вещество во всех этих продуктах - лютеолин.  Лютеолин также содержится в мяте и ромашке. Так что к улучшающим память средствам можно отнести мятный и ромашковый чаи.

***Витамины, необходимые мозгу для улучшения запоминающих функций:***

*Витамин С*– содержится в больших количествах в сладком болгарском перце, киви, авокадо, в черной смородине, в цитрусовых, клубнике, помидорах, ананасах, такой зелени как лук, салат, петрушка и шпинат.

*Витамин В1* – этот витамин можно получить из грецких орехов, гороха, пшеничных отрубей, круп, макарон из твердых сортов пшеницы, яичного желтка и постного мяса.

*Витамин В2* – влияющий на способность кон-центрировать память. Этим витамином богаты обезжиренное молоко и молочные продукты (творог, сыр, простокваша).

*Витамин В12* – борется против утомляемости и способствует лучшему запоминанию. Наибольшее количество этого витамина содержится в молоке, в мясе, а конкретнее, в субпродуктах – печени, сердце, почках.

*Витамин Е* – предотвращает ухудшение памяти. Содержится в больших количествах в орехах, семечках, зеленых листовых овощах, буром рисе, яйцах и в цельнозерновых.

*Витамин К* – содержится в больших количествах в брокколи, зеленых листовых овощах, а так-же в зеленом чае, морской капусте, кабачках

«Голова без памяти — все равно, что крепость без гарнизона»

Наполеон I

******

«Внимание, вот материал, из которого сделана память, а память — аккумулятор человеческого гения»

Джеймс Расселл Лоуэлл



******

**Развиваем Память**



Консультант «Точки Опоры» СОШ п. Кунчур

Байбарина Анастасия Николаевна



***Память, один из психических процессов, который можно развивать с наибольшей эффективностью.***

Ниже приведены игры и упражнения, развивающие память в младшем школьном возрасте.

*Игра «Угадай, что исчезло»*

Взрослый выкладывает перед ребенком 6 – 7 предметов. Попросит его посмотреть и запомнить предметы, а потом отвернуться. В это время взрослый убирает, добавляет предмет или меняет его место расположения, а затем предлагает ребёнку угадать, что изменилось. Постепенно можно увеличивать количество предметов до 10-15.

*Игра «Пуговица»*

Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, в каждом из которых ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле - это квадрат, разделенный на клетки. Начинающий игру выставляет на своем поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После этого первый игрок закрывает листком бумаги свое игровое поле, а второй должен на своем поле повторить то же расположение пуговиц.

Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится сложнее.

*Игра «Рисунки»*

Потребуется 2 «одинаковых» рисунка с некоторыми отличиями. В начале, показывается первый рисунок (30-50 сек.), затем второй; после чего взрослый предлагает найти различия по памяти, которые ребенок называет или записывает на листке.

*Игра «Волшебные палочки»*

Для этой игры понадобится 30-40 палочек. Выложите на столе 1-3 геометрические фигуры, сложенные из палочек, через 1-2 секунды накрой-те их листом и просите выложить точно такие же. Затем сравните с образцом.

*Игра «Запрещённые движения»*

Взрослый показывает ребёнку движение и говорит, что надо повторять все движения кроме этого. Затем начинает показывать разные движения, а ребёнок повторяет все кроме одного.

*Игра «Цепочка слов»*

Играющим надо по очереди называть разные слова – существительные.  Каждый раз перед тем, как назвать свое слово, игрок называет все слова, которые были названы раньше. Попробуйте поиграть  всей семьёй! Сколько слов Вы сможете запомнить и назвать?

Например: 1 – молоко; 2 – молоко, машина; 3 – молоко, машина, мед; 4 – молоко, машина, мед, муха и т.д.  Это пример более сложного варианта, когда надо придумать слова на одну букву. Для начала достаточно придумывать любые слова – существительные.

Упражнение «Зрительный диктант»

Инструкция. Сейчас я покажу тебе подряд не-сколько картинок (от 5 до 10). Запомни их в таком же порядке и нарисуй на листе бумаги.

Примечание. Начать стоит с предметных картинок, а затем перейти к абстрактным символам, знакам.

*Упражнение «10 слов»*

Взрослый зачитывает 10 слов. Ребенку нужно запомнить слова в том же порядке, как они были предъявлены. Например: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

*Упражнение «Парные слова»*

Взрослым зачитываются слова. Ребенок должен постараться запомнить их попарно. Затем зачитываются только первые слова каждой пары, а ребенок записывает второе.

*Например:*

курица - яйцо,

ножницы - резать,

лошадь - сено,

книга - учить,

бабочка - муха,

щетка - зубы,

барабан - пионер,

снег - зима,

петух - кричать,

чернила - тетрадь,

корова - молоко,

паровоз – ехать и т.д.

*Упражнение «Удивительные картинки»*

Закрой глаза и представь соответствующие картинки, названия которых я произнесу..."

Например:

1. Лев, нападающий на антилопу

2. Собака, виляющая хвостом

3. Миндальное печенье в коробке

4. Молния в темноте

5. Пятно на любимой одежде

6. Бриллиант, сверкающий на солнце

А теперь вспомни и запиши названия картинок. Чем больше ребенок вспомнит образов, тем упражнение выполнено успешнее.

*Упражнение «Числовые ряды»*

Зачитываются ряды чисел. Нужно записать запомнившиеся числа. После этого вновь прочитывают ряды чисел и неправильно воспроизведенные по порядку и величине числа зачеркивают. Пропуск числа в ряду не считается ошибкой.

*Например:*

37  48  95

24  73  58  49

89  65  17  59  78

53  27  87  91  23  47