*Часто ли Ваш ребенок нуждается в помощи при подготовке к урокам?* *Всегда ли Вы можете ему помочь?*

На первый вопрос большинство родителей ответят положительно. Второй вопрос заставит задуматься, т.к. каждый родитель станет искать для себя оправдания. К примеру, такие: «Ребенок плохо запоминает», «он очень невнимательный», «нас так не учили».

Сколько родителей, – столько и оправданий для себя. Но оказывать помощь своему ребенку все равно надо. А можно ли помочь улучшить память, концентрацию внимания? Можно! И даже нужно, используя при этом игры.

*« Нос-ухо». Правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо. Затем хлопните в ладоши и поменяйте руки. Хлопните в ладоши вновь и вернитесь в исходное положение. Делайте это до тех пор, пока не станет получаться.*

*«Голова-живот». Одной рукой гладьте себя по голове, а другой хлопайте по животу. Периодически меняйте руки.*

*«Турбинки». Правой рукой изображайте, будто вы крутите ручку швейной машинки. А левой рукой выполняйте то же движение, но в противоположном направлении.*

*«Военный». Хлопните несколько раз в ладоши, а потом быстро отдайте честь правой рукой, а левой изобразите монокль.*

*«Перевертыш». Представьте себе любое слово.* Прочитайте его наоборот.

Таких игр может быть множество. Они помогут Вашему ребенку стать более внимательным и сосредоточенным.

Развитие памяти – более сложный процесс, так как он зависит от умения представлять зрительные образы, ассоциативно мыслить, связывать между собой информации разного рода, прибегая не только к помощи логического мышления, но и к возможностям своего воображения.

Вот несколько упражнений, которые помогут улучшить память и увеличить ее объем. Одно условие – выполнять их нужно регулярно.

*Сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1.*

*Повторите алфавит, на каждую букву придумывая слово. Если Вы забыли какую-то букву, то не останавливайтесь. Здесь важен темп.*

*Назовите 20 мужских и женских имен.*

*Выберите любую букву и назовите 20 слов, начинающихся с этой буквы.*

*Считайте от 1 до 100, пропуская числа, которые оканчиваются на 3 и делятся на 3 (5 ). Затем заметьте время и посмотрите, за какой период Вы совершаете этот счет. С каждым разом должно требоваться на минуту меньше.*

Детям нравятся такие игры. Вроде ничего нет особенного в такой тренировке, но результат может быть заметен через несколько недель постоянных занятий. Важно, чтобы Вы тренировались вместе с ребенком. Потому что самостоятельно ребенок этим заниматься не будет. А Вы, любящий родитель, всегда сможете прийти к нему на помощь, потому как именно Вы заинтересованы в успехе своего чада.

*Три закона памяти.*

  1. *Узелок на память*. Это может быть записка, прикрепленная на самом видном месте, может быть интересный рисунок или игрушка, которая будет напоминать Вашему ребенку о чем-то важном. Главное, ребенок должен получить глубокое, яркое впечатление о том, чего он не должен забыть. Используйте для этого не только зрение, но и слух и обоняние ребенка. Хотя зрительное впечатление самое яркое, ведь нервы, ведущие от глаза к мозгу, в двадцать раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу.

 2. *Повторение.* Большой объем текста запоминается только за счет частого повторения. Повторяйте вместе с ребенком новые сведения, которые надо запомнить. Пользуйтесь ими, употребляйте их в разговоре с ребенком. Сведения, которые часто используются, лучше запоминаются.

 3. *Ассоциации.* Единственный способ надежно запомнить некий факт – это связать его с уже известными сведениями. Например, чтобы запомнить цифры или даты, ассоциируйте их со знаменательными для Вас датами, которые уже хорошо известны и Вам и ребенку. Если надо запомнить какое-то правило, то надо связать его с яркими и знакомыми примерами или случаями из жизни ребенка.

Наша память во многом зависит от того, чем мы питаемся. Для сохранения памяти и внимания в рационе должны присутствовать не реже 2-3 раз в неделю мясо, птица, рыба, соевые и молочные продукты, яйца. Орехи, капуста, изюм, финики, инжир, курага. А также горький шоколад, апельсины, какао, овес, блюда из печени и сердца. Во многих перечисленных продуктах содержится холин, который играет важную роль в развитии и сохранении памяти. Перед экзаменами или заучиванием большого объема текста, перед выступлением неплохо съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом, так как морковь стимулирует обмен веществ в мозге.

Ваша помощь ребенку должна быть постоянной, если Вы хотите видеть его успешным и в учебе, и в жизни. А самым главным результатом такого взаимодействия является сохранение любви, тепла, хороших взаимоотношений между родителями.