

Консультационный пункт для родителей.

Консультация педагога – психолога

на тему: «Развитие внимания и памяти у ребёнка дома»

Развитие внимания и памяти у ребёнка дома эффективно проходит в играх: «Найди отличия», «Запомни и повтори», «Цепочка слов», чтение вслух с пересказом и собирание пазлов. Для улучшения когнитивных способностей важны режим дня, здоровое питание (рыба, овощи) и регулярные физические нагрузки. Играть желательно регулярно и с интересом.

Основные методы развития внимания и памяти дома:

Игровые техники:

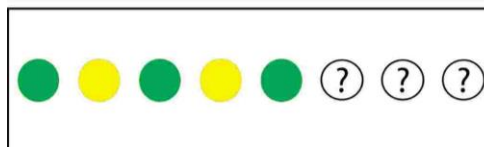
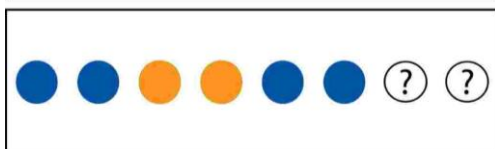
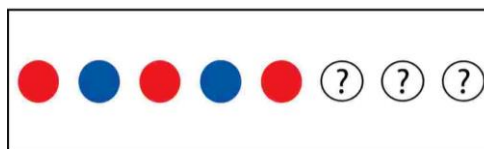
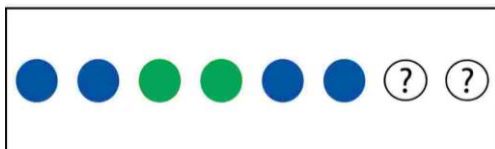
«Запомни и повтори»/ «Чего не стало?»: разложите предметы (3-7штук), попросите запомнить, затем попросите ребёнка закрыть глаза, а сами уберите или поменяйте предметы местами. Ребёнок рассказывает, что изменилось.

«Найди отличия»: сравнение двух похожих картинок тренирует усидчивость и зрительное внимание.



«Цепочка слов»/ «Снежный ком»: игра, где каждый называет слово, повторяя предыдущее и добавляя своё.

«Запомни цифры/ последовательность»: поиск закономерностей.



Развитие речи и памяти:

Пересказ и обсуждение: попросите ребёнка пересказать прочитанную сказку или подробно рассказать, как прошёл его день.

«Что исчезло»: разложите 5-7 игрушек, проговорите, попросите запомнить. Затем попросите ребёнка отвернуться, уберите один предмет и спросите, чего не хватает.

«Запомни пару»: картинки раскладываются, ребёнок находит пары, то есть по две одинаковые.

«Расскажи о дне»: попросите ребёнка подробно описать события прошедшего дня. Развивает смысловую память.

«Учим стихотворения»: регулярное заучивание стихов и песен тренирует память, расширяет словарный запас.

Игры для развития внимания:

«Найди отличия»: сравнение двух одинаковых картинок тренирует концентрацию.

«Съедобное - несъедобное»: подвижная игра с мячом, развивающая слуховое внимание и скорость реакции.

«Муха» (в уме): представьте квадрат 3/3. «Муха» движется по команде вверх, вниз, влево, вправо. Задача - следить за ней, не глядя на поле.

https://youtu.be/oe_ZlrU7kVg?si=0vyqJ1tidPxe2LEy

«Поиск предметов»: попросите ребёнка найти все предметы в комнате красного цвета или определённой формы.

Рекомендации родителям:

Режим дня: соблюдайте режим сна, так как недосып ухудшает концентрацию.

Рацион: включите в меню продукты, полезные для мозга (рыба, орехи, овощи), ограничьте сладости.

Эмоции: игры и упражнения должны быть эмоционально окрашены, читайте книги с выражением.

Регулярность: лучше заниматься по 15 минут каждый день, чем час раз в неделю!

