

Рекомендации по развитию памяти для детей:



1. Чаще запоминайте разную информацию (факты, даты, имена людей, номера телефонов, новые слова, названия и т. п.) устно, не используя записи.
2. Проговаривайте вслух (пересказывайте) то, что вам необходимо запомнить. Для сохранения информации в памяти чаще ее повторяйте.
3. Используйте для запоминания и сохранения информации разные приемы: схемы, графики, рисунки, планы.
4. Когда вы воспринимаете и запоминаете новый материал, осмысливайте его, представляйте в виде образов или сравнивайте с уже известными фактами, мыслями, переживаниями.
5. Если вам нужно запомнить новый материал, постарайтесь найти в нем что-то интересное, необычное, вызывающее положительные эмоции.
6. Ставьте перед собой конкретную цель: запомнить необходимую информацию.

Рекомендации по развитию зрительной памяти



1. Перед сном как можно ярче представляйте детали дневных впечатлений (что с вами происходило, каких людей вы встречали, какое выражение лица было у этих людей, во что они были одеты).
2. В течение некоторого времени (от 1 до 3 недель) ежедневно по 2-3 раза делайте следующее: посмотрев на окружающую вас обстановку, закройте глаза и назовите все предметы, которые вас окружают. Откройте глаза и проверьте правильность своего ответа.
3. Когда вы встречаете незнакомых людей, старайтесь как можно отчетливее запомнить их лица, а затем сравните их между собой (одинаковая ли у этих людей форма лица, носа, глаз и т. д.).

Рекомендации по развитию слуховой памяти



1. Повторяйте сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. При этом старайтесь повторить и интонацию диктора.
2. Учите наизусть стихи. Пусть это будут небольшие отрывки, но каждый день - и через пару месяцев вы почувствуете первые результаты.
3. Воспроизведите фрагменты песен вслед за певцом, с магнитофонной записью или без нее.
4. Попробуйте воспроизвести какие – либо ритмичные звуки при помощи постукивания.

Рекомендации по развитию двигательной памяти



1. Если вы увидите ломаную или кривую линию, попробуйте как можно точнее воспроизвести ее на бумаге. Затем сравните исходную линию с тем, что у вас получилось.

2. Хорошо помогают улучшить двигательную память занятиям танцам.

3. Двигательную память хорошо развивает копирование букв и слов на иностранном языке, особенно иероглифов. Если вы изучаете иностранный, больше пишите на этом языке, Можно также копировать тексты на незнакомом языке.

Все эти упражнения желательно выполнять систематически (лучше ежедневно) для развития памяти и поддержания ее на хорошем уровне в течение длительного времени.