Методический доклад

**"Виды памяти"**

Единственной мерой времени является память.
Владислав Гжегорчик

Великие творцы, внесшие большой вклад в развитие человечества, оставившие свой след в истории, часто имели обширную память, отчасти данную от рождения, но чаще – развитую в процессе постоянных упражнений. Историки утверждают, что многие выдающие полководцы – Александр Суворов, Юлий Цезарь, Александр Македонский, знали в лицо и по именам почти всех солдат своих многотысячных армий.

Знаменитый античный философ Сенека был способен, по сведениям его современников, повторить две тысячи не связанных между собой слов.

Среди современных музыкантов выдающейся памятью, без сомнения, обладает известный российский пиаʜᴎϲт, лауреат Международного конкурса имени П.И. Чайковского Деʜᴎϲ Мацуев. Вот что он рассказал в одном из своих интервью корреспонденту из журнала «7 дней»: «А технику, как и хорошую память, мне и так бог дал. Пару лет назад, рано утром, мне позвонил один дирижер и попросил вечером этого же дня в Париже сыграть один из концертов В.А. Моцарта вместо заболевшей пиаʜᴎϲтки – без предварительной реᴨȇтиции. Я хорошо знал и это произведение, и исполнительскую манеру дирижера и... согласился. Прилетел в Париж. Из-за пробок еле усᴨȇл к выходу на сцену. А когда оркестр начал вступление, обомлел – зазвучал совсем не тот концерт Моцарта. Оказывается, утром, в стрессовой ситуации, дирижер, разговаривая со мной, ᴨȇрепутал его номер! Я был в шоке – ведь ту музыку, что звучала, я играл заключительный раз пару лет назад и после этого не повторял. Чуть не умер на месте, но потом собрался с духом и стал судорожно вспоминать ноты…

Когда после концерта я рассказал дирижеру о том, что случилось, он сначала мне не поверил. А потом упал на колени и долго извинялся за ошибку»

Хорошая музыкальная память – это быстрое запоминание музыкального произведения, его прочное сохранение и максимально точное воспроизведение даже спустя длительный срок после выучивания. Но то, что большие музыканты достигали без видимого труда, рядовым музыкантам даже при наличии способностей приходится завоевывать с большими усилиями. Это относится ко всем музыкальным способностям вообще и к музыкальной памяти в особенности.

Этой точке зрения противостоит другая, согласно которой музыкальная память поддается значительному развитию в процессе сᴨȇциальных ᴨȇдагогических воздействий.

 Музыкальная память — понятие синтетическое, включающее слуховую, двигательную, тактильную, эмоциональную память. Как и все способности, она поддается значительному развитию. Прообразом таких занятий служат занятия ритмикой в детском саду, где ребенка учат движению под музыку и одновременно развивают его музыкальные способности.

*Память — это отражение опыта человека путем запоминания, сохранения и воспроизведения.*

В общей психологии памятью называют процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком его опыта. Память лежит в основе любого психического явления (запоминаем ощущения, объекты восприятия). Без памяти невозможно познание мира и ориентации в нем. Память обеспечивает единство и целостность человеческой личности. Нормальное функционирование личности и общества невозможно без памяти.

**Основными характеристиками памяти являются**: объем, быстрота запоминания, точность воспроизведения, длительность сохранения, готовность в любой момент восстановить и использовать сохраненную информацию.

О6ъем памяти – важнейшая величина, которая объединяет возможности человека запомнить и сохранить информацию.

Быстрота воспроизведения – это умение использовать в практической деятельности имеющуюся информацию. Т.е, при решении любого вопроса или какой-либо проблемы, человек сначала думает как решить (так сказать-обращается к собственному опыту, и только потом – помощь извне).

Точность воспроизведения – это способность правильно и грамотно сохранять, а самое главное, точно воспроизводить заᴨȇчатленную информацию.

Длительность сохранения отражает способность человека удерживать определенное время необходимую информацию. Например, ученик готовится к уроку - поработал над одним произведением, а когда стал учить другое – о обнаружил, что забыл то, что учил ᴨȇред этим. А бывает и по-другому – ученик подготовил всё по дневнику, а придя на урок оказалось, что не может воспроизвести выученное, но через время обнаруживается, что учил не зря и многое вспоминается. Это и есть ещё одна характеристика памяти – готовность восстановить сохранённую информацию.

К функциям памяти относятся: запоминание, сохранение, воспроизведение, а также забывание материала.

Запоминание – это своеобразная «лента образов», это возможность «сфотографировать» и сохранить информацию. Следует обозначить два вида запоминания: непроизвольное и произвольное.

*Непроизвольное* – это запоминание ярких моментов без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов. Лучше всего запоминается то, что очень важно для учащегося: первая встреча с преподавателем, первый урок, первая двойка…

При *произвольном* запоминании перед учащимся ставится задача и следуют рекомендации преподавателя. Одна из наиболее распространённых рекомендаций – многократное повторение предложенного материала. Следует отметить, что лучше запоминается то, что ученику понятно и интересно, а это значит, что прежде чем запоминать – преподавателю следует доступно объяснить и замотивировать учащегося, а ученику – проанализировать и осмыслить данный материал, чтобы легче было запоминать. А далее от ученика зависит: по степени осмысленности будет ли это запоминание смысловым или механическим.

 В основе осмысленного запоминания лежит логика, анализ, сравнение, размышления и поиск смысловых цепочек, закономерностей (например: движение по гамме вверх, опевание тоники, секвенция и т.д.)

Механическое же запоминание – это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала.

Если сравнивать эти способы запоминания материала, то можно прийти к выводу о том, что осмысленное запоминание намного продуктивней. При механическом запоминании в памяти через один час остается только 40 % материала, а еще через несколько часов – всего 20%, а в случае осмысленного запоминания 40% материала сохраняется в памяти даже через 30 дней. Следует заметить, что время и прочность запоминания чаще всего зависят от умения сконцентрировать внимание и от уровня самоконтроля учащегося

Наглядно-образный материал запоминается лучше словесного, а логически связанный текст воспроизводится полнее, чем разрозненные предложения.

По материалу, сохраняемому памятью, ее можно разделить на когнитивную, эмоциональную и личностную.

*Когнитивная* память — процесс сохранения знаний.

*Эмоциональная память* — сохранение в сознании переживаний и чувств. Память на чувства — основа мастерства в ряде профессий (особенно связанных с искусством).

*Личностная* память обеспечивает единство самосознания личности на всех этапах ее жизненного пути.

Качества памяти:

- скорость запоминания (количество повторений, необходимых для удержания материала в памяти),

- скорость забывания (время, в течение которого запомнившееся хранится в памяти). Оба параметра измеряются по шкале «быстро-медленно» и дают четыре сочетания, описывающие особенности памяти по быстроте запоминания и длительности сохранения.

**Закон интереса**: интересное легко запоминается, потому что мы не тратим на это усилий. Отсюда следует, что запоминание нужно делать интересным. Основа формирования интереса — цель. Если мы знаем, что информация понадобится для будущей работы, то ее освоение будет более продуктивным.

 Из **закона края:** лучше запоминается то, что сказано (написано) в начале и конце ряда информации (т. е. как бы с его края) и хуже запоминается середина ряда.

Действует и **закон повторения:** *повторение способствует лучшему запоминанию.*Народная мудрость отразила это в следующей пословице: «Повторение — мать учения».

**Прием ассоциаций**. (ассоциация характера звука или образа с тактильными или зрительными ощущениями). Чем многообразнее и многочисленнее ассоциации, тем прочнее они закрепляются в памяти.

Известный психолог Р.С.Немов предлагает классифицировать виды памяти

1. *по времени сохранения материала* (мгновенная, кратковременная, оперативная, долговременная и генетическая память) и

2. *по преобладающему в процессах запоминания, сохранения и воспроизведения материала анализатору* (двигательная, зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная, эмоциональная и др.)

Известный российский философ, педагог и психолог Блонский П.П. же впервые предложил классифицировать виды памяти

3. *по характеру психической активности* и выделил четыре вида памяти (двигательная, эмоциональная, образная и словесно-логическая). Многие исследователи разделяют образную память на зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную, вкусовую память. Подобное разде­ление связано с преобладанием того или иного типа воспроизводимых представлений.

Рассмотрим некоторые виды памяти и их особенности.

*1.1 Мгновенная* память связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого без какой бы то ни было переработки полученной информации. Это — память-образ.

*1.2 Кратковременная*память представляет собой способ хранения информации в течение короткого промежутка времени. В кратковременной памяти сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Объём кратковременной памяти индивидуален. Кратковременная память играет большую роль в жизни человека. Благодаря ей перерабатывается самый большой объем информации, сразу отсеивается ненужная и остается потенциально полезная. Вследствие этого не происходит информационной перегрузки долговременной памяти излишними сведениями, экономится время человека.

*1.3 Оперативной*называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений этой памяти определяется задачей, вставшей перед человеком, и рассчитан только на решение данной задачи. После этого информация может исчезать из оперативной памяти. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной.

*1.4 Долговременная*— это память, способная хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Информация, попавшая в хранилища долговременной памяти, может воспроизводиться человеком сколько угодно раз без утраты. Более того, многократное и систематическое воспроизведение данной информации только упрочивает ее следы в долговременной памяти. Последняя предполагает способность человека в любой нужный момент припомнить то, что когда-то было им запомнено.

*1.5 Генетическую память*можно определить как такую, в которой информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Основным биологическим механизмом запоминания информации в такой памяти являются, по-видимому, мутации и связанные с ними изменения генных структур. Генетическая память у человека — единственная, на которую мы не можем оказывать влияние через обучение и воспитание.

*2.1.Зрительная память*связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Она чрезвычайно важна для людей любых профессий, особенно для инженеров и художников. В связи с этим данный вид памяти предполагает развитую у человека способность к воображению. На ней основан, в частности, процесс запоминания и воспроизведения материала: то, что человек зрительно может себе представить, он, как правило, легче запоминает и воспроизводит.

*2.2 Слуховая память —*это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например музыкальных, речевых. Она необходима филологам, людям, изучающим иностранные языки, акустикам, музыкантам. Особую разновидность речевой памяти составляет словесно-логическая, которая тесным образом связана со словом, мыслью и логикой. Данный вид памяти характеризуется тем, что человек, обладающий ею, быстро и точно может запомнить смысл событий, логику рассуждений или какого-либо доказательства, смысл читаемого текста и т.п. Этот смысл он может передать собственными словами, причем достаточно точно. Этим типом памяти обладают ученые, опытные лекторы, преподаватели вузов и учителя школ.

*2.3 (3.1) Двигательная (или моторная) память*представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений. Она участвует в формировании двигательных, в частности трудовых и спортивных, умений и навыков. Совершенствование ручных движений человека напрямую связано с этим видом памяти. Без памяти на движения мы вынуждены были бы каждый раз учиться заново соответствующим действиям (ходить, писать, поднимать руку и т.д.). Правда, при при воспроизведении движений мы не всегда повторяем их точь-в-точь в том же виде, как раньше. Но общий характер движений все же сохраняется.

*2.4 (3.2)Эмоциональная память —*это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в человеческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок.

То есть – один человек для того, чтобы лучше запомнить материал, обязательно должен его прочесть, так как при запоминании и воспроизведении ему легче всего опираться на зрительные образы. У другого преобладают слуховое восприятие и акустические образы, ему лучше один раз услышать, чем несколько раз увидеть. Третий легче всего запоминает и воспроизводит движения, и ему можно рекомендовать записывать материал или сопровождать его запоминание какими-либо движениями.

*2.5 Осязательная, обонятельная, вкусовая*и другие виды памяти особой роли в жизни человека не играют, и их возможности по сравнению со зрительной, слуховой, двигательной и эмоциональной памятью ограничены. Их роль в основном сводится к удовлетворению биологических потребностей или потребностей, связанных с безопасностью и самосохранением организма.

Наибольшего развития у человека обычно достигают те виды памяти, которые чаще всего используются. Большой отпечаток на этот процесс накладывает профессиональная деятельность. Например, у ученых отмечается очень хорошая смысловая и логическая память, но сравнительно слабая механическая память. У актеров и врачей хорошо развита память на лица.

Многие жизненные психологические проблемы, казалось бы, связанные с памятью, на самом деле зависят не от памяти как таковой, а от возможности обеспечить длительное и устойчивое внимание человека к запоминаемому или припоминаемому материалу. Если удается обратить внимание человека на что-либо, сосредоточить его внимание на этом, то соответствующий материал лучше запоминается и, следовательно, дольше сохраняется в памяти. Этот факт можно проиллюстрировать с помощью следующего опыта. Если предложить человеку закрыть глаза и неожиданно ответить, например, на вопрос о том, какого цвета, формы и какими другими особенностями обладает предмет, который он не раз видел, мимо которого неоднократно проходил, но который не вызывал к себе повышенного внимания, то человек с трудом может ответить на поставленный вопрос, несмотря на то, что видел этот предмет множество раз. Многие люди ошибаются, когда их просят сказать, какой цифрой, римской или арабской, изображена на циферблате их механических ручных часов цифра 6. Нередко оказывается, что ее на часах нет вообще, а человек, десятки и даже сотни раз смотревший на свои часы, не обращал внимание на этот факт и, следовательно, не запомнил его.

*3.3 Словесно-логическая память* выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас и процессе обдумывания, размышления, помним содержание прочитанной книги, разговора с друзьями.

Особенностью данного вида памяти является то, что мысли не существуют без языка, в связи с этим память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. При этом словесно-логическая память проявляется в двух случаях:

-запоминается и воспроизводится только смысл данного материала, а точное сохранение подлинных выражений не требуется;

-запоминается не только смысл, но и буквальное словесное выражение мыслей (заучивание мыслей).

Если в последнем случае материал вообще не подвергается смысловой обработке, то буквальное заучивание его оказывается уже не логическим, а механическим запоминанием.

Память есть у всех живых существ. Появились данные о способности к запоминанию даже у растений. В самом широком смысле память можно определить как механизм фиксации информации, приобретенной и используемой живым организмом. Человеческая память – это прежде всего накопление, закрепление, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта, т.е. всего, что с ним произошло. Память – это способ существования психики во времени, удержание прошлого, т. е. того, чего уже нет в настоящем.

Необходимо обратить внимание на то, что типы памяти следует отличать от видов памяти. Виды памяти определяются тем, что мы запоминаем. А так как любой человек запоминает все: и движения, и образы, и чувства, и мысли, -- то разные виды памяти присущи всем людям и не составляют их индивидуальной особенности. В то же время тип памяти характеризует то, как мы запоминаем: зрительно, на слух или двигательно. В связи с этим тип памяти представляет собой индивидуальную особенность данного человека. У всех людей есть все виды памяти, но каждому человеку присущ какой-либо определенный тип памяти.

Принадлежность к тому или иному типу в значительной мере определяется практикой заучивания, т. е. тем, что именно приходится запоминать данному человеку и как он приучается запоминать. В связи с этим память определенного типа может быть развита с помощью соответствующих упражнений.

При запоминании музыкального произведения мы используем двигательную, эмоциональную, зрительную, слуховую и логическую памяти. В зависимости от индивидуальных способностей каждый музыкант будет опираться на более удобный для него вид памяти.

Как считает А.Д. Алексеев «Музыкальная память – понятие синтетическое, включающее слуховую, двигательную, логическую, зрительную и другие виды памяти». По его мнению необходимо, «чтобы у пиаʜᴎϲта были развиты по крайней мере три вида памяти -- слуховая, служащая основой для усᴨȇшной работы в любой области музыкального искусства, логическая -- связанная с пониманием содержания произведения, закономерностей развития мысли композитора и двигательная -- крайне важная для исполнителя-инструменталиста».

Этой точки зрения придерживался и С.И. Савшинский, который считал, что «память пиаʜᴎϲта комплексная -- она и слуховая, и зрительная, и мышечно-игровая».

Английская исследовательница проблем музыкальной памяти Л. Маккиннон также считает, что «музыкальной памяти как какого-то особого вида памяти не существует. То, что обычно понимается под музыкальной памятью, в действительности представляет собой сотрудничество различных видов памяти, которыми обладает каждый нормальный человек – это память уха, глаза, прикосновения и движения». По мнению исследовательницы, «в процессе заучивания наизусть должны сотрудничать по крайней мере три типа памяти: *слуховая, тактильная и моторная.*Зрительная память, обычно связанная с ними, лишь дополняет в той или иной стеᴨȇни этот своеобразный квартет».

Б.М. Теплов, говоря о музыкальной памяти, слуховой и двигательный компоненты считал в ней основными. Все другие виды музыкальной памяти считались им ценными, но вспомогательными. Слуховой компонент в музыкальной памяти является ведущим. Но, говорил Б.М.Теплов, «вполне возможно, и, к сожалению, даже широко распространено чисто двигательное запоминание исполняемой на фортепиано музыки.

Само по себе развитие памяти не происходит. Для этого необходима целая система воспитания памяти. Воспитанию положительных свойств памяти в значительной стеᴨȇни содействует рационализация умственной и практической работы человека. Порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, использование разумных способов запоминания, соединение умственной работы с практической, критическое отношение к своей деятельности, умение отказаться от неэффективных приемов работы и заимствовать у других людей эффективные приемы.

Развитию музыкальной и слуховойпамяти способствуют:

- постоянное выучивание наизусть новых прозаических, стихотворных и музыкальных произведений;

- подключение к процессу заучивания других анализаторов, например, ассоциирование заучиваемого материала с различными цветами, движениями, зрительными образами;

- активизация мотивации на личностную значимость и необходимость заучивания;

- представление в памяти голосов своих знакомых, звуков музыкальных инструментов, голосов птиц;

- подбирание по слуху на музыкальном инструменте различных мелодий .

Развитию зрительнойпамяти могут способствовать такие упражнения, как:

- взглянуть одновременно на несколько разных предметов, закрыть глаза и ᴨȇречислить их по мысленному представлению;

- рисование по памяти знакомых людей или предметов;

- рисование по памяти картин известных художников и сравнение их с оригиналом;

- восстановление целостного образа человека или ситуации на основе одной детали с последующим рисованием. Например, восстановить образ боярыни Морозовой по одной ее поднятой руке.

Для развития эмоциональнойпамяти:

- взять в руки предмет, связанный с воспоминанием ранее прожитой ситуации, и вспомнить с его помощью другие предметы из этой же ситуации. Многие люди для этих целей увозят с мест отдыха камешки, ракушки и разного рода сувениры. Вспомнить и оживить при этом следует зрительные образы, освещение, ощущения запахов и ощущения в теле. Принять позу и сделать несколько физических движений, которые были выполнены во воспоминаемой ситуации;

- ᴨȇредать линиями и красками средствами абстрактной живописи различные эмоции – пȇчаль, приподнятость, состояние ожидания и др.

Правила развития памяти:

* Обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом крови, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит и хорошую память. Умственную работу нужно прерывать для небольших «кислородных» пауз, открывать окно на 1-2 минуты, больше двигайтесь и занимайтесь спортом.
* Достаточно спать. Без нормального сна память неспособна работать в полную мощность. При этом – старайтесь придерживаться биологических ритмов смены дня и ночи (взрослый человек должен спать 7-8 часов в сутки. Подросток – 9).
* Не курить! Табак ухудшает память.
* Избегать алкоголь! (это ведёт к ослаблению памяти).
* Правильное питание (сыр, яйца, орехи, ростки зерна вносят в организм нужное равновесие фосфора и кальция). Во время интенсивных умственных усилий необходимо употреблять пищу богатую белком (мясо, печень, рыбу), хорошо усваиваемую (вареные овощи на пару или воде ).

Подобно физической силе, которой мы владеем с детства, природа нас также одарила с рождения и памятью. Но если лежать на диване и ничего не делать, человек становится слабым и хилым. Поэтому, чтобы быть в тонусе, мы занимаемся спортом, делаем утреннюю гимнастику, одним словом, мы тренируем свои мышцы. То же самое с памятью. Для развития памяти нам необходимо выполнять определенные упражнения, направленные на улучшение памяти.

Мы знаем, что существуют методики как улучшить память упражнениями. Если Вы думаете, что их надо делать регулярно как утреннюю гимнастику, то Вы ошибаетесь. Об интересной методике или упражнении можно вспомнить, когда Вам нечем заняться. И тогда Вы с пользой проведете свободное время.

Методики улучшения памяти упражнениями знакомы нам с детства. Многие из нас выполняют эти упражнения, но сами даже не подозревают этого. Но тем не менее мы упростим себе и жизнь, и работу, и учебу, если осознанно предпримем хоть какие-то усилия для развития памяти.

**Способы (упражнения) развития памяти:**

* Это одно из самых простых не требующее особых усилий как улучшить память упражнение. Для этого, перед тем как Вы пойдете за покупками в супермаркет, запишите все наименования продуктов на листок бумаги. Затем вслух прочитайте этот список несколько раз. Оставив список дома, смело идите в магазин. Так изо дня в день, обыкновенные походы за покупками помогут Вам тренировать память.
* Каждый день, когда мы едем на работу и обратно, нам приходится стоять в огромных пробках. Но даже это время мы можем провести с пользой для нашей памяти. Итак, посмотрите на номера машин, стоящих вокруг. Из букв, содержащихся на них, попробуйте быстро придумать предложение. Например, ДУГ - делайте утреннюю гимнастику. Благодаря такому упражнению будет развиваться ассоциативная память и Вы научитесь замечать и запоминать знаки даже в критической ситуации.
* Хорошим способом лучше и быстрее запомнить что-либо, это попытаться объяснить другому человеку то, что нужно запомнить или понять вам самим. Мозг будет лучше запоминать информацию, если вы будете ее проговаривать.
* Развить память вам поможет ежедневное прокручивание в уме всех событий минувшего дня. Вспоминайте их до самых подробностей и мельчайших деталей. Кроме того следует дать оценку собственным поступкам, совершенным за этот день, задавая себе следующие вопросы: «Что я сделал сегодня? Что не сделал должного? Какие поступки заслуживают осуждения и требуют анализа? Каким следует радоваться?
* Учите стихи. В школе мучают не просто из вредности. Способ надежный и проверенный временем. Но учить лучше то, что нравится. Например, текст любимой песни. Лучше всего запоминается материал, который нам уже частично известен. Новые материалы должны пройти процесс осознания.
* Читайте книги – это полезно, решайте кроссворды, головоломки.
* Помните – заучивать, не понимая, не видя перед глазами образы, не пересказывая текст своими словами, невыгодно. Дальше оперативной памяти зубрежка не пройдет. Точно так же невыгодно учить “на завтра” или “до экзамена” и т.п. Если вы поставите при запоминании стрелку на “вечно”, то выиграете.
* Повторение – мать учения. Лучше не скажешь. Только повторять лучше не пять раз подряд сразу после прочтения, а в течение пяти дней по одному разу. И лучше на ночь.
* Не ленитесь. Ленивому и в мыслях, и в действиях человеку хорошая память не светит.
* Кажется невероятным, но тем не менее упражнение для памяти весьма действенно: просто меняйте время от времени руки, когда вы что-нибудь делаете. Например, причёсывайтесь иногда не правой рукой, а левой ( или наоборот, если вы левша). Возьмите кофейную чашку в левую руку, помешивайте ложечкой в чашке не в привычную для вас сторону, а в противоположную. Пытайтесь писать иногда левой рукой. Придумайте сами, что ещё вы можете делать левой (или правой) рукой. Таким образом вы активизируете ту сторону мозга, которая практически не используется в повседневной жизни.
* Вам понадобится газета и маркер. Читайте (достаточно быстро) какую-нибудь статью. Отмечайте при этом в тексте, например, каждую удвоенную «н» или удвоенную «с»…. Задание усложнится, если вы будете в каждом слове отмечать буквы, которые встречаются в нём несколько раз (например, «шАрООбрАзный»). Выполняйте упражнение без пауз, не расслабляясь. Вы довольно быстро обнаружите, что способность концентрировать внимание значительно улучшилась.
* Спрашивайте себя, как в детективном романе: что я делал в это время вчера, где я был в это время, что на мне было надето, а что я делал два часа назад? И тогда ваше повышенное внимание будет активизировать мозг. Кратковременная память улучшится.
* Представьте себе, что к кончику вашего носа прикреплена кисточка для рисования. С помощью этой кисточки «нарисуйте» в воздухе цифру «8» вашим любимым цветом. Старайтесь, чтобы движения были свободными и аккуратными. Дышите ровно, плечи расслабьте. Это перекрёстное движение быстро освежает уставший мозг. Стресс «записанный» ранее в памяти, стирается.
* По дороге на работу или за покупками «включите» все свои органы чувств, как любопытный ребенок: смотрите, щупайте, прислушивайтесь, принюхивайтесь... Чем пахнет цветущее дерево? Пахнет ли у булочной свежим хлебом? Что вы слышите на улице: звонки велосипедов, сигналы автомобилей? Прислушивайтесь на ходу к обрывкам разговоров.
А дома закройте глаза и попытайтесь ориентироваться в пространстве на ощупь.

**Советы по уходу за памятью**

* Очищайте мозг от ненужной информации: рутинные дела вписывайте в блокнотик или в календарь мобильного телефона; развесьте стикеры: «поздравить подругу», «пополнить баланс телефона».
* Для того чтобы лучше запоминать материал, повторяйте его перед сном. Вечером, перед сном, мозг освобождается от впечатлений прошедшего дня. И Вам удастся сохранить яркий образ нужной информации в памяти.
* Если Вам нужно произносить речь, представьте себя актером театра и кино или ведущим ток-шоу. Придумайте себе зрителей и их реакцию на Ваше выступление. Выйдя на сцену 3-4 раза на бис, Вы почувствуете, что знаете весь текст наизусть.
* Умственную память улучшает впечатление, полученное с помощью одновременно нескольких органов чувств. Нужно читать вслух или повторять вслед за диктором.

Нагружайте свою память, ведь чем меньше мы ее задействуем, тем больше она слабеет, тем чаще подводит. И наоборот, хорошая память – наш верный путь к успеху.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Гофман Й. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. – М.: «КЛАССИКА - XXI», 2003. -188с.

Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. - М.: «КЛАССИКА - XXI», 2006. -151с

Немов Р.С. Психология Кн.1 - М.: «Просвещение», 1998. - 267 с.

Маккиннон Л. Игра наизусть. - М.: «КЛАССИКА - XXI», 2006. -148с.

Петрушин В.И. Музыкальная психология. - М.: «Гуманитарный издательский центр», 1997. - 384 с.