**Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Ивана Федоровича Кузьмичёва с.Посёлки –**

**Основной общеобразовательной школы с.Никольское**

**Кузнецкого района Пензенской области**

**Научно-исследовательская работа**

**Тема работы:**

**«Тайны нашей памяти»**

**Выполнила:**

Зазуля Вероника, ученица 4 класса

Филиала МБОУ СОШ с.Посёлки –

ООШ с.Никольское

**Руководитель:**

Егорова Ирина Владимировна,

учитель начальных классов

Филиала МБОУ СОШ с.Посёлки –

ООШ с.Никольское

2023г.

**Содержание**

I.Введение…………………………………………………..3-4

II.Основная часть…………………………………………. 4-8

1. Память – что это?.......................................................4-5
2. Наша память………………………………………...5-7
3. Развитие память…………………………………….7-8

III.Заключение……………………………………………..8-10

IV.Список литература…………………………………….11

V. Приложение

**I. Введение**

Вот уже четыре года мы ходим в школу. За это время мы многому научились  и поняли, что  именно память позволяет человеку хорошо учиться. Запоминая, мы получаем  новые знания и учимся их применять. Но почему- то одну информацию люди помнят долгие годы, а другую  забывают очень быстро? Некоторые ученики запоминают всё на уроках, а другие ещё долго учат дома? Мне захотелось узнать: что такое память человека и как можно улучшить  память, чтобы быстрее запоминать?

Так появилась тема моей работы.

**Тема работы:**«Тайны нашей памяти»

Чтобы получить ответы на эти вопросы, мне необходимо было разобраться, что такое память (здесь мне на помощь пришла наш психолог – Линькова Наталья Викторовна); затем провести исследование (помощниками стали мои одноклассники); провести сравнительный анализ, как память влияет на положительные отметки; найти способы как улучшить память

**Цель работы:**Узнать, что такое память. Выяснить, какая память у моих одноклассников. Исследовать, можно ли улучшить память.

**Задачи:**

* Изучение источников литературы в данной области
* Определение основного вида памяти одноклассников
* Провести сравнительный анализ как память влияет на положительные отметки
* Найти приёмы развития памяти и методы эффективного запоминания информации

**Методы исследования:**

* Исследование
* Практическая работа
* Сравнение
* Систематизация полученной информации

**Предмет исследования:**память

**План исследования:**

1.Изучить научную литературу.

2. Провести исследование (практическую работу)

3. Проанализировать с учителем собранный материал

4. Изучив научную литературу, выбрать способы, как улучшить память

5. Представить результаты своего исследования одноклассникам и предложить им поучаствовать в эксперименте по улучшению своей памяти

6.Обработать полученный результат.

7.  Сделать выводы.

**Гипотеза:** Я думаю, что человеческая память индивидуальна и  можно улучшить свою память при помощи систематических упражнений.

**Актуальность:** Современное обучение в школе требует от учеников запоминания большого объёма информации и многие мои сверстники, как и я, хотят улучшить возможности своей памяти.

**II. Основная часть**

**1. Память – что это?**

«Без памяти человек ничего не может изобрести, не может скомбинировать и двух идей» (Вольтер)

«Память – кладовая ума» (Пословица)

Память – это способность мозга сохранять информацию и воспроизводить её при необходимости спустя какое-то время.

**Учёные выделяют процессы памяти:**

* Запоминание
* Хранение информации
* Воспроизведение (воспоминание)

**Память различается:**

* по объекту запоминания
* Двигательная
* Образная (зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная, вкусовая)
* Смысловая
* Эмоциональная
* по длительности сохранения информации.
* Кратковременная (оперативная)
* Долговременная
* Генетическая

**2. Наша память.**

Мы решили выявить основной вид памяти одноклассников и исследовали

* зрительную память (образную),
* зрительную память (знаковую),
* слуховую.

Для того чтобы узнать каким видом памяти пользуются мои одноклассники чаще всего и у кого из моих одноклассников память лучше, мы с Натальей Викторовной провели ряд исследований:

**Диагностика слуховой памяти**

Для запоминания мы предложили ребятам ряд из 10 слов: дирижабль, лапа, яблоко, гроза, утка, обруч, мельница, попугай, листок, карандаш. Потом ребята должны были записать в любом порядке те слова, которые запомнили. Затем предложили на слух запомнить 10 двузначных чисел (34, 75, 46, 89, 33, 57, 26, 89, 71, 13) и записать их в любом порядке. Далее мы подсчитали количество слов и чисел, которые смогли воспроизвести ребята и получили следующий результат.

Таблица №1

Результаты диагностики слуховой памяти

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Слова (из10) | | Числа (из10) | | Итого, % |
| колич. | % | колич. | % |
| Айзатуллин Айрат | 5 | 50 | 4 | 40 | 45% |
| Архипкин Денис | 6 | 60 | 5 | 50 | 55% |
| Бахтеева Алина | 7 | 70 | 6 | 60 | 65% |
| Кузнецов Антон | 8 | 80 | 6 | 60 | 70% |
| Лебедев Александр | 6 | 60 | 5 | 50 | 55% |
| Сидорова Карина | 6 | 60 | 5 | 50 | 55% |
| Соломыкин Дмитрий | 5 | 50 | 4 | 40 | 45% |
| Фирстова Софья | 4 | 40 | 5 | 50 | 45% |
| Чеховская Агата | 5 | 50 | 5 | 50 | 50% |

**Диагностика зрительной памяти**

Ребятам были предложено 10 картинок, которые они в течение 30 секунд должны были запомнить, а потом записать в любом порядке те слова, которые запомнили. Затем было предложено по очереди 10 карточек, на которых написано по одному двузначному числу, также их запомнить и записать в любом порядке. Мы подсчитали количество слов и чисел, которые смогли воспроизвести и получили следующий результат.

Таблица №2

Результаты диагностики зрительной памяти

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Слова (из10) | | Числа (из10) | | Итого, % |
| колич. | % | колич. | % |
| Айзатуллин Айрат | 6 | 60 | 5 | 50 | 55% |
| Архипкин Денис | 8 | 80 | 6 | 60 | 70% |
| Бахтеева Алина | 8 | 80 | 7 | 70 | 75% |
| Кузнецов Антон | 8 | 80 | 7 | 70 | 75% |
| Лебедев Александр | 7 | 70 | 6 | 60 | 65% |
| Сидорова Карина | 7 | 70 | 6 | 60 | 65% |
| Соломыкин Дмитрий | 6 | 60 | 6 | 60 | 60% |
| Фирстова Софья | 6 | 60 | 6 | 60 | 60% |
| Чеховская Агата | 7 | 70 | 6 | 60 | 65% |

Также выяснилось, что те ребята, которые хорошо учатся – их память оказалась лучше. Я поделилась с ребятами полученными результатами. И предложила провести «Месячник» по развитию памяти! Идея моим одноклассникам понравилась, так как все хотят учиться на «4» и **«**5», все хотят быстро учить стихи и выполнять домашнее задание. Перед началом эксперимента мы посчитали общее количество «5» в наших дневниках за одну неделю для того, чтобы сравнить свой результат сегодняшний и будущий.

* 1. **Развитие памяти.**

На уроках и в других случаях нам приходится часто воспринимать информацию на слух и порой нам кажется, что она не логична. Как же запомнить всё, что нам необходимо?

Вместе с Ириной Владимировной мы подобрали упражнения, как можно улучшить память и стали с одноклассниками играть в перемены.

Например: игра «День – ночь» (ставили предметы на стол, затем убирали. Нужно вспомнить последовательность, в которой стояли предметы или назвать предметы, которых не стало).

Увлекательная игра «В палочки»! Для этой игры нам понадобятся палочки. Их бросают на стол (не больше 10). Через 1-2 секунды их закрывают листом бумаги, а тебе нужно сказать, сколько палочек на столе.

Мы стали придумывать по аналогии игры сами. Вот одна из них. Мы её назвали «Весёлый карандаш». Для этого мы берём цветные карандаши или фломастеры разного цвета и также выкладываем на несколько секунд. Нужно назвать количество карандашей и цвета карандашей.

Группами или парами составляли ряд слов для других ребят, менялись и пытались, чтобы запомнить слова, найти ассоциации, закономерности, пытались на слух, по памяти их записать или просто назвать.

С удовольствием играем в игру «Фотография» (мы её придумали сами). Нужно посмотреть на рисунок, фотографию и по памяти быстро назвать всё, что запомнил.

Увлекательная игра, в которую ещё в детстве играла наша учительница «Я знаю 5 имён девочек…)

Перемены за такими занятиями пролетают незаметно.

Мы открыли для себя много нового, сделали вместе с учителем выводы и поняли, что даже самые, на первый взгляд, трудные задания можно выполнить достаточно быстро и легко, если знать некоторые правила. Мы назвали их «Законы шести З» и составили правила запоминания.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Произойдёт быстрее и легче !** |
| Закон ИНТЕРЕСА (желания) | Если учишь с желанием («А это интересно!») |
| Закон МОТИВАЦИИ (установки) | Если есть мотивация и ты даёшь себе установку («Мне это очень нужно!») |
| Закон СМЫСЛА (понимания) | Если тебе понятно то, что ты стараешься запомнить («Эврика!») |
| Закон КРАЯ (начало и конец) | Если сложно, то лучше запоминается в начале и в конце (И, наконец….») |
| Закон ДЕЛЕНИЯ (части) | Если много, то раздели материал на части («Из частей создаётся целое!») |
| Закон ПОВТОРЕНИЯ | Если тяжело, повторяй материал несколько раз вслух с перерывами («Повторение – мать учения») |

Также узнали, чтобы память была лучше надо правильно питаться:

* орехи, яйца, крупы, семечки, хлеб с отрубями, ростки пшеницы, зеленые листовые овощи (витамин Е);
* ягоды – черника и черная смородина (витамин С);
* морские продукты;
* горсть семечек тыквы (цинк).
* молоко (В2), сыр, мясо (B12)
* Говядина, баранина, зеленые овощи, сухофрукты (железо)

**III. Заключение.**

Два месяца мы ежедневно выполняли упражнения по улучшению памяти, а затем еще раз провели повторное тестирование.

Таблица №3

Результаты диагностики слуховой памяти

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Слова (из10) | | Числа (из10) | | Итого, % |
| колич. | % | колич. | % |
| Айзатуллин Айрат | 5 / 7 | 50 / 70 | 4 / 7 | 40 / 70 | 45% / 70% |
| Архипкин Денис | 6 / 8 | 60 / 80 | 5 / 7 | 50 / 60 | 55% / 70% |
| Бахтеева Алина | 7 / 9 | 70 / 90 | 6 / 7 | 60 / 70 | 65% / 80% |
| Кузнецов Антон | 8 / 9 | 80 / 90 | 6 / 8 | 60 / 80 | 70% / 85% |
| Лебедев Александр | 6 / 7 | 60 / 70 | 5 / 7 | 50 /70 | 55% / 70% |
| Сидорова Карина | 6 / 8 | 60 / 80 | 5 / 6 | 50 / 60 | 55% / 70% |
| Соломыкин Дмитрий | 5 / 7 | 50 / 70 | 4 / 6 | 40 / 60 | 45% / 65% |
| Фирстова Софья | 4 / 6 | 40/ 60 | 5 / 6 | 50 / 60 | 45% / 60% |
| Чеховская Агата | 5 / 7 | 50 / 70 | 5 / 7 | 50 / 70 | 50% / 70% |

Таблица №4

Результаты диагностики зрительной памяти

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Слова (из10) | | Числа (из10) | | Итого, % |
| колич. | % | колич. | % |
| Айзатуллин Айрат | 6 / 7 | 60 / 70 | 5 / 6 | 50 / 60 | 55% / 65% |
| Архипкин Денис | 8 / 9 | 80 / 90 | 6 / 8 | 60 / 80 | 70% / 85% |
| Бахтеева Алина | 8 / 9 | 80 / 90 | 7 / 9 | 70 / 90 | 75% / 90% |
| Кузнецов Антон | 8 / 9 | 80 / 90 | 7 / 9 | 70 / 90 | 75% / 90% |
| Лебедев Александр | 7 / 8 | 70 / 80 | 6 / 8 | 60 / 80 | 65% / 80% |
| Сидорова Карина | 7 / 9 | 70 / 90 | 6 / 7 | 60 / 70 | 65% / 80 |
| Соломыкин Дмитрий | 6 / 8 | 60 / 80 | 6 / 7 | 60 / 70 | 60% / 75% |
| Фирстова Софья | 6 / 8 | 60 / 80 | 6 / 7 | 60 / 70 | 60% / 75% |
| Чеховская Агата | 7 / 8 | 70 / 80 | 6 / 8 | 60 / 80 | 65% / 80% |

После того как сравнили результаты первого и второго тестирования, то поняли, что те упражнения, которыми мы с ребятами занимались в школе, а некоторые еще и дома – эффективны и приносят положительные результаты. Объем памяти у моих одноклассников увеличился, как и увеличилось количество хороших отметок.

Значит наша работа была ненапрасной, мы достигли цели и подтвердили свою гипотезу, доказав, что можно улучшить свою память при помощи систематических упражнений. Мы будем продолжать заниматься, соблюдая рекомендации и в дальнейшем все будем учиться на одни пятерки!

Рекомендации:

1. Регулярное выполнение упражнений не только в школе, но и дома. Это не только интересно и увлекательно, но и помогает развить объем памяти (зрительный, слуховой, механической).
2. Пользоваться законами шести З.
3. Правильно питаться и соблюдать распорядок дня.

А для всех ребят и их родителей мы с Ириной Владимировной приготовили «Памятки по развитию памяти».

**IV. Список литературы**

1. Эллиот Д., Кинг А. Детская энциклопедия[Текст]/ Д.Эллиот, А. Кинг. -М.: издательский Дом «Росмэн».
2. Самусев Р.П., Селин Ю.М. Анатомия человека [Текст]/ Р.П. Самусев, Ю.М. Селин -М.: Издательство «ОНИКС 21 век».
3. Матюгин И., Чакаберия Е. Зрительная память[Текст]/ И. Матюгин, Е. Чакаберия -М.: Эйдос.
4. [http://www.sevpsiport.com](http://www.sevpsiport.com/) Кривонос Г.А. Память : виды и процессы
5. http://nkozlov.ru/library/samorazvit/ Козлов Н. И. 126 Эффективных упражнений по развитию Вашей памяти
6. http://iqmindbrainlibrary.com  Хорошая ли у Вас память? Советы по улучшению.
7. [http://adalin.mospsy.ru](http://adalin.mospsy.ru/)  Упражнения для развития памяти  
   http://ru.wikipedia.org/wiki/Память
8. http://gomer.info Александр Каменский, доктор биологических наук/ Что такое память человека? Как улучшить и развить память?