

Консультация для родителей «Продукты для укрепления памяти»

В логопедические группы детских садов поступают дети с различной речевой патологией. Несмотря на уровень развития речи, психические процессы, в той или иной мере, требуют своего развития и совершенствования. Процессы запоминания и воспроизведения нового материала у речевых детей протекают медленнее. У них снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Дети забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У более слабых детей низкая активность припоминания может сочетаться с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

Поэтому логопеды, воспитатели и другие специалисты, работающие на коррекционных группах, способствуют развитию всех психических процессов и памяти, в частности.

Со стороны родителей тоже хотелось бы найти поддержку в этом вопросе. И не только в плане закрепления пройденного материала. Продукты питания детей тоже могут способствовать укреплению процессов запоминания.

В родительский уголок мы вывешиваем материалы с перечнем продуктов для улучшения памяти.

**Твёрдые сыры*

В сырах много кальция и особой аминокислоты триптофана. Кальций поддерживает активное состояние нервных окончаний, что повышает скорость мышления. Эта аминокислота помогает мозгу расслабиться, когда нужно. Триптофан помогает выработке гормона сна – мелатонина. Поэтому бутерброд с сыром или овощной салат с пармезаном помогут лучше заснуть и хорошо выспаться.

**Жирная рыба и морепродукты*

В рыбе жирных сортов (сельдь, скумбрия, сёмга) содержится много омега -3 полиненасыщенных жирных кислот. Они помогают растворить «плохой» холестерин и позволяют сосудам мозга дольше находиться в активном состоянии. В любой рыбе много фосфора, который важен для памяти. Морепродукты (устрицы, мидии, креветки) богаты цинком, а

он, в свою очередь, улучшает процессы обмена в центральной нервной системе.

**Гречка*

В гречке много железа в легкоусвояемом виде. Оно необходимо мозгу для концентрации внимания. Железом богаты чёрный хлеб, зелёные яблоки, спелые гранаты. Ещё гречка богата глюцидами – медленными углеводами, которые помогают обновлению нервных клеток.

**Мёд*

Натуральный пчелиный мёд способен активизировать в мозгу процессы усвоения информации и сохранения полученных знаний. Это происходит благодаря высокому содержанию медленных углеводов, которые являются пищей для клеток головного мозга. Ещё один приятный момент – благодаря активным ферментам мёд снимает ощущение тревожности. Так что, пейте чай с мёдом!

**Имбирь*

Имбирь содержит вещество – капсаицин, которое стимулирует мозговое кровообращение даже в мелких сосудах и снимает спазмы. Для стимуляции мозгового кровообращения желательно съедать в день щепотку черного перца (добавлять в разные блюда) или чайную ложку горчицы. В них тоже есть капсаицин и жгучие вещества, которые активизируют нейроны мозга.