**Что такое двигательная память и за что отвечает**

Во время запоминания и воспроизведения информации человек задействует разные анализаторы. Если в ход пошли кожно-мышечный, вестибулярный и моторный, значит, ему в момент удержания нужного материала потребовалась двигательная память.

Многие психологи считают её одной из базовых, так как именно благодаря ей мы можем совершать элементарные действия, даже не задумываясь о них и не тратя на их освоение время снова и снова. Мы не учимся каждый день заново ходить, печатать на компьютере, готовить кофе, водить машину. Однажды приобретя навыки, мы пользуемся ими автоматически. Столь простой нашу жизнь делает именно двигательная, или, как её ещё называют, моторная, память.

Двигательная память – это сохранение или запоминание информации о различных двигательных системах и их воспроизведение в реальной жизни. Благодаря данной способности памяти мы можем ходить или сидеть, данный вид памяти является основой для различных навыков, связанных с практической деятельностью.

Если, например, на скользкой дороге автомобиль начинает заносить, водитель автоматически, не задумываясь, выкручивает руль в нужную сторону. Это возможно именно благодаря двигательной памяти! Благодаря данному виду памяти мозг оптимизирует процесс мышления, высвобождая тем самым ресурсы для решения новых задач.

Деление памяти:

- долгосрочная

Долгосрочная память - это тип двигательной памяти, который позволяет сохранять информацию о движениях и действиях на длительный период времени. Например, умение кататься на велосипеде, которое сохраняется на протяжении многих лет.

-краткосрочная

Краткосрочная память - это тип двигательной памяти, который позволяет сохранять информацию о движениях и действиях на короткий период времени. Например, умение зажимать мяч в руке во время игры в баскетбол.

-произвольная

Произвольная память - это тип двигательной памяти, который позволяет сохранять информацию о движениях и действиях сознательно и целенаправленно. Например, умение играть на музыкальном инструменте, которое требует сознательных усилий и тренировки.

Непроизвольная память - это тип двигательной памяти, который позволяет сохранять информацию о движениях и действиях без сознательного участия. Например, реакция на определенный звук или запах, которая происходит автоматически.

Упражнения

