



Василя Сеницына

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

пособие-тренажер

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

для детей
от 5 до 99 лет

О ВНИМАНИИ

Произвольное внимание - это способность волевым усилием удерживать внимание на текущей деятельности, задании. Произвольное внимание зависит от зрелости нервной системы и его можно натренировать.

Ежедневные посильные тренировки произвольного внимания помогут Вашему ребенку стать более усидчивым, сконцентрированным, меньше совершать ошибок.

О ПОСОБИИ

Это очень простой инструмент, который изобрел немецкий психотерапевт Вальтер Шульте (1910—1972) для тренировки спецангентов. Таблицы Шульте развивают периферическое зрение и тем самым способствуют скорочтению, развивают скорости реакции, тренируют навыки работы с большим количеством информации и усвоения ее.

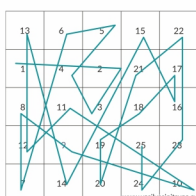
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Таблицу Шульте необходимо проходить смотря строго в центр таблицы и периферийным (боковым) зрением находить цифры в порядке их возрастания (или убывания).



13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	18	16	
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

Правильное выполнение упражнения с таблицей Шульте



13	6	5	15	22
1	4	2	21	17
8	11	18	16	
12	9	19	25	23
7	14	20	24	10

Неверное выполнение упражнения с таблицей Шульте

В данном пособии предлагается 3 уровня сложности.

Начните с таблиц 3x3. Объясните ребенку, что смотреть нужно на центральную цифру, а боковым зрением постараться увидеть 8 остальных цифр.

Это упражнение выполняется не на время.

Однако, Вы можете засечь время работы с таблицей в начале и в конце тренировок, чтобы отметить для себя динамику.

О БУДУЩЕМ

Ознакомиться с другими нашими пособиями-тренажерами на развитие межполушарных связей, памяти, внимания, мышления можно на странице www.vasilyasinitsyna.ru/marathons/

Если Вы хотите БЕСПЛАТНО получать выдержки из наших пособий, то подпишитесь на страницу @prepare_for_school в Instagram и следите за нашими рассылками.

Если Вы хотите гарантировано получить результат за короткий срок, то присоединяйтесь к нашим марафонам СКОРОЧТЕНИЕ, БЫСТРЫЙ СЧЕТ, РЕШАЕМ РЕБУСЫ на сайте www.vasilyasinitsyna.ru

ПРОСЬБА АВТОРА

Не передавайте, пожалуйста, материалы 3-м лицам. Авторские материалы, предназначены ТОЛЬКО для личного использования. Дальнейшее распространение ЗАПРЕЩЕНО.

По вопросам коммерческого использования и размещения материала на сторонних порталах прошу обращаться @vasilya.vesna в Инстаграм.

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

17	20	25	5	3
12	16	18	22	13
1	23	6	10	24
4	14	9	2	15
11	19	7	21	8

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

8	4	19	5	3
18	24	17	22	16
1	23	6	25	12
11	20	9	7	13
15	2	14	21	10

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

12	9	4	16	18
20	1	17	22	2
15	23	6	25	11
8	7	10	24	13
19	3	14	21	5

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

12	17	4	15	9
19	25	10	21	2
14	22	6	24	1
18	7	16	23	11
8	3	13	20	5

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

12	6	13	3
8	10	16	2
14	7	5	11
9	4	15	1

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

8	5	16	3
2	12	14	13
15	1	10	9
11	4	6	7

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

8	2	14	3
4	13	16	15
10	1	11	9
12	5	6	7

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

5	2	14	3
4	13	7	10
9	1	15	12
11	4	6	8

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

4	6	1
5	8	2
7	9	3

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

7	1	8
4	6	5
2	9	3

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

4	6	7
2	8	5
1	9	3

**СМОТРИ В ТОЧКУ.
НЕ ДВИГАЯ ГЛАЗАМИ, ПОСТАРАЙСЯ
УВИДЕТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ЦИФРЫ**

5	8	6
4	9	2
7	1	3