

Уважаемые взрослые!

Рассеянность внимания — одна из самых актуальных проблем у младших школьников. Для её решения существует много эффективных методик, в том числе таблицы Вальтера Шульте и Патрика Келли. С их помощью можно одновременно улучшать концентрацию внимания, её устойчивость, тренировать память. Кроме того, занятия по таким таблицам развивают зрительное восприятие и образное мышление, улучшают быстроту реакции, психическую выносливость.

Таблицы Шульте и Келли просты в использовании и подходят как для индивидуальных, так и для групповых занятий с детьми 7-9 лет.

Чтобы эффект от занятий был максимальным, обратите внимания на несколько рекомендаций.

- С помощью секундомера фиксируйте затраченное на задание время. Это поможет отследить прогресс.
- Выполняйте 1-2 задания в день и повторяйте пройденный материал в течение двух-трёх месяцев для закрепления результата.
- Тренажёр лучше располагать под углом 45° на расстоянии 30-50 см от глаз. Задания нужно выполнять без проговаривания, только при помощи взгляда. Детям младше 8 лет допустимо помогать себе пальчиком, указывая на числа и буквы. Постепенно такую помощь лучше сократить.
- Нормально, если в процессе тренировки возникает слёзотечение. Для снижения дискомфорта сделайте паузу на 5-10 минут и проведите гимнастику для глаз.
- При работе с таблицами Шульте с точкой в центре, нужно удерживать взгляд на середине таблицы, стараясь «не бегать глазами». Если ребёнок не находит нужное число или букву в течение 1 минуты, он может пропустить её и искать следующее за ним число или букву.
- Тренажёр подходит и для взрослых. Тренировка по таблицам Шульте и Келли способствует профилактике болезни Альцгеймера, старческого слабоумия и потери памяти.

Желаем успешной тренировки!

Педагог-психолог
Трясорукова Татьяна

ПРОСТЫЕ ТАБЛИЦЫ

Задание 1

При помощи взгляда найди в таблице все числа от 1 до 9, затем в обратном порядке от 9 до 1. Запиши время выполнения задания в ячейку.

Рекомендация:

повторить задание 3 раза, чередуя его с полезной переменной.

Вариант 1

2	8	4
5	7	1
9	3	6

Затраченное время:

00:00	00:00	00:00
-------	-------	-------



ПРОСТЫЕ ТАБЛИЦЫ

Вариант 2

9	5	3
7	1	8
4	6	2

Затраченное время:

00:00	00:00	00:00
-------	-------	-------



Полезная переменка

Исходное положение: сидя, кисти рук перед грудью, пальцы прижаты друг к другу. В быстром темпе разводи пальцы в стороны, затем возвращай их в исходное положение. Выполняй движения сначала двумя руками одновременно, затем чередуй правую и левую руку.

ПРОСТЫЕ ТАБЛИЦЫ

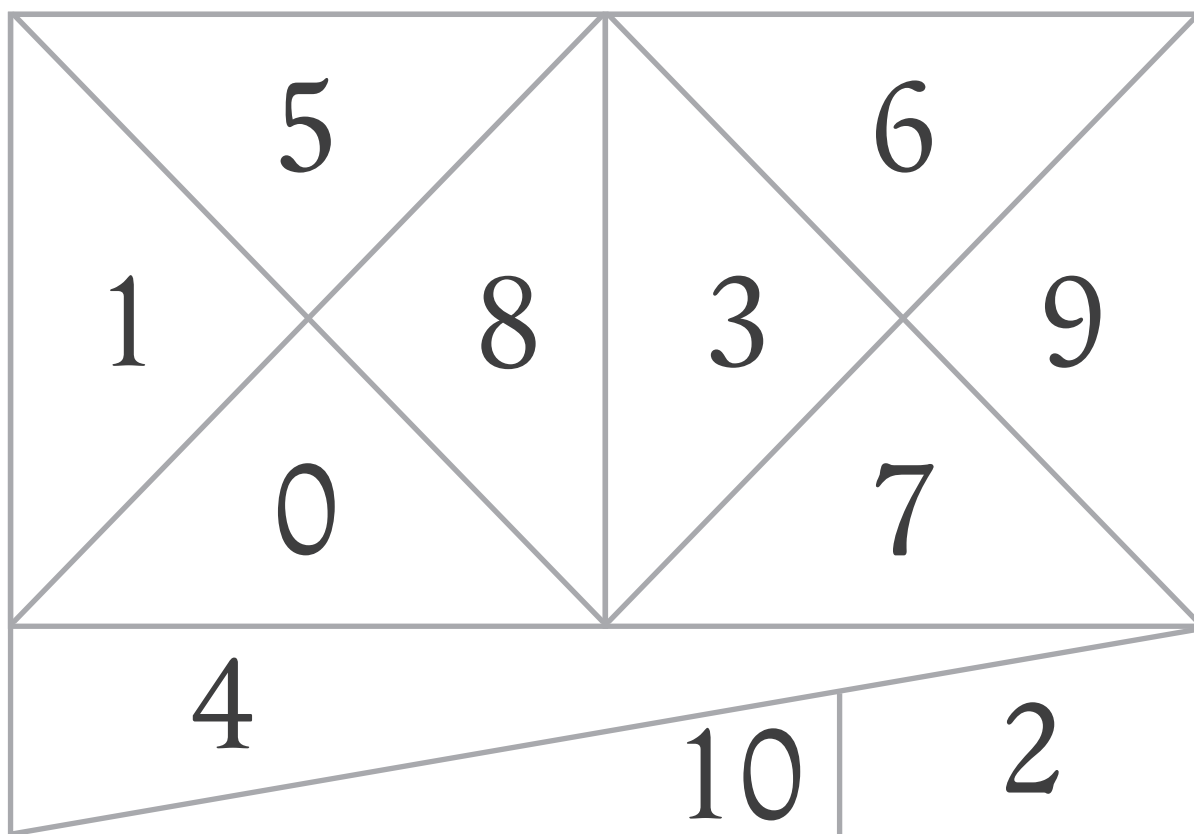
Задание 2

При помощи взгляда найди в таблице все числа от 0 до 10, затем в обратном порядке от 10 до 0. Запиши время выполнения задания в ячейку.

Рекомендация:

повторить задание 3 раза, чередуя его с полезной переменной.

Вариант 1



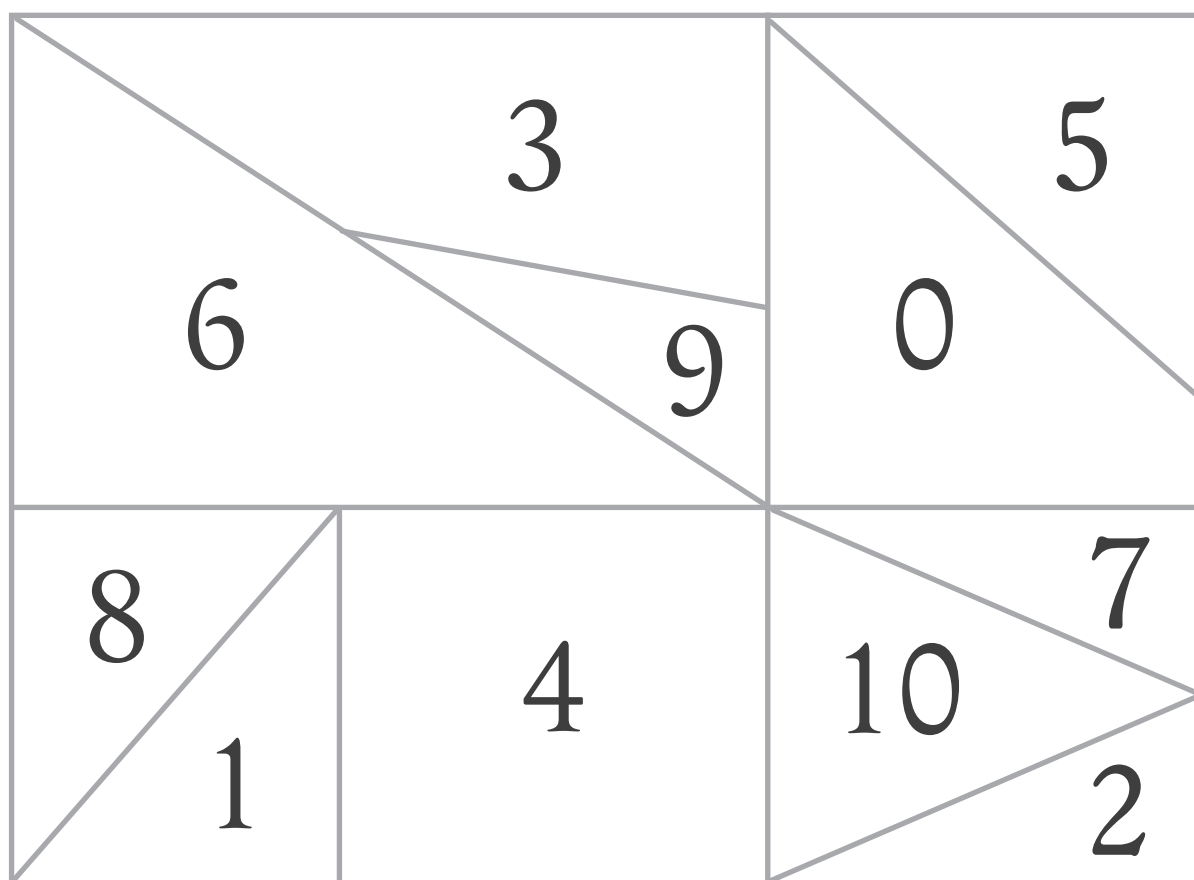
Затраченное время:

00:00	00:00	00:00
-------	-------	-------

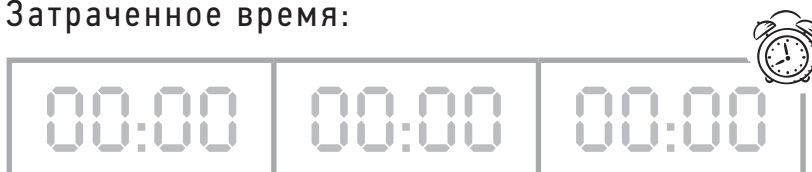


ПРОСТЫЕ ТАБЛИЦЫ

Вариант 2



Затраченное время:



Полезная переменка

Исходное положение: сидя, кисти рук на уровне груди. Плотно и сильно сожми правую кисть в кулак. Сохраняя позицию, сосчитай до 5 и расслабь руку, то же самое повтори для левой руки, затем выполни упражнение одновременно двумя руками.

ПРОСТЫЕ ТАБЛИЦЫ

Задание 3

При помощи взгляда найди в таблице все числа от 1 до 12, затем в обратном порядке от 12 до 1. Запиши время выполнения задания в ячейку.

Рекомендация:

повторить задание 3 раза, чередуя его с полезной переменной.

Вариант 1

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

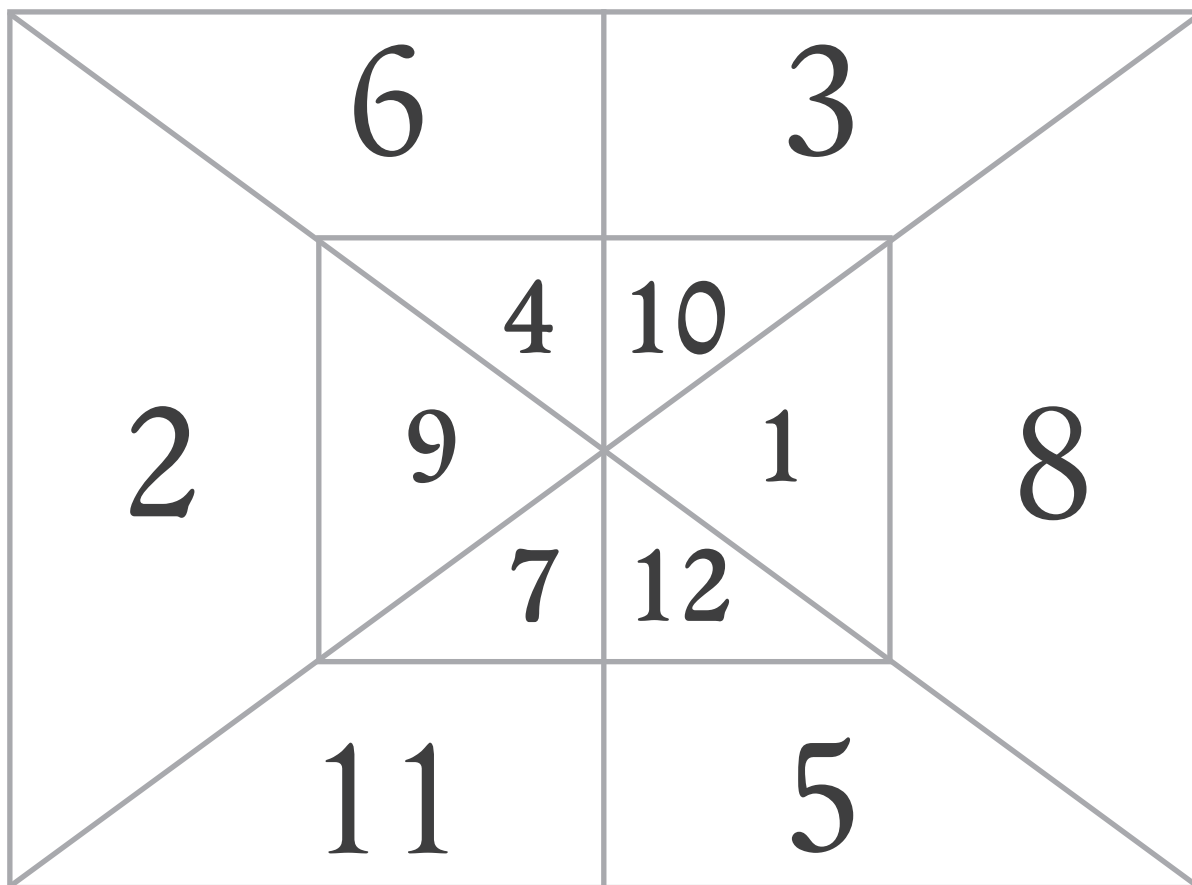
Затраченное время:

00:00	00:00	00:00
-------	-------	-------

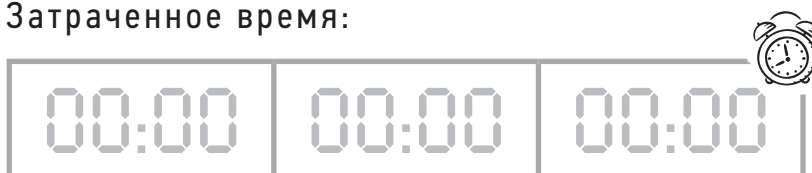


ПРОСТЫЕ ТАБЛИЦЫ

Вариант 2



Затраченное время:



Полезная переменка

Исходное положение: кисти рук перед грудью. «Встряхивай» кисти рук в течении 5-10 секунд. Выполняй движения отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно.

ПРОСТЫЕ ТАБЛИЦЫ

Задание 4

При помощи взгляда найди в таблице все числа от 1 до 15, затем в обратном порядке от 15 до 1. Запиши время выполнения задания в ячейку.

Рекомендация:

повторить задание 3 раза, чередуя его с полезной переменной.

Вариант 1

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

Затраченное время:

00:00	00:00	00:00
-------	-------	-------

