

Г. АБДУЛОВА

БОЛЬШАЯ КНИГА по
СКОРОЧТЕНИЮ
И РАЗВИТИЮ ИНТЕЛЛЕКТА



«МАСТЫЦ»

УДК 372.3/.4
ББК 74.102
А13



Абдулова, Гюзель.

А13 Большая книга по скорочтению и развитию интеллекта / Гюзель Абдулова; худож. А. Слепков, И. Цыганков и др. — М. : Издательство АСТ, 2021. — 157, [3] с. : ил. — (Лучшие методики обучения: просто и эффективно).

ISBN 978-5-17-118750-7.

Быстрое чтение и глубокое понимание текста — важные компетенции, необходимые для гармоничного развития и успешного обучения. В этой книге приводится авторская система игровых упражнений, которая поможет автоматизировать навыки восприятия текста. Ваш ребёнок будет быстрее читать и лучше понимать прочитанное. Эффективность методики доказана на практике. Более 20 лет она с успехом применяется в школе интеллектуального развития «Супермозг». Гюзель Абдулова, нейропсихолог и руководитель школы «Супермозг», подскажет, как правильно построить занятия и легко покорить вершины скорочтения.

Для младшего школьного возраста.

УДК 372.3/.4
ББК 74.102

ISBN 978-5-17-118750-7

© ООО «Издательство АСТ», 2021
© Абдулова Г. Ф., текст, 2021
© Науменко Г. М., пересказ, 2021
© Осеева В. А., текст, насл., 2021
© Пришвин М. М., текст, насл., 2021
© Бордюг С. И., Трепенко Н. А., ил., 2021
© Каневский В. Я., ил., 2021
© Кравец Г., Кравец Ю., ил., 2021

© Слепков А. Г., ил., 2021
© Соколов Г. В., ил., насл., 2021
© Уварова И. А., Чукавин А. А., ил., 2021
© Федотова А., ил., 2021
© Цыганков И. А., ил., 2021
В книге использованы материалы,
предоставленные фотобанком
Shutterstock.Inc, Shutterstock.com



СОДЕРЖАНИЕ

Несколько советов родителям	4
Тренировочные упражнения.....	12
Контрольные упражнения и тексты.....	119
Дневник успехов	150

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

Последнее время всё больше родителей сталкиваются с тем, что их дети не читают или читают очень медленно. Но именно от этого важного комплексного навыка зависят успехи ребёнка в обучении. Объём информации, с которой нужно ежедневно справляться, резко увеличивается. Однако важно не только наращивать скорость чтения, но и работать над глубиной понимания. Нельзя бездумно воспроизводить слова, пусть даже быстро и красиво. Уровень погружения в текст может быть разным в зависимости от вашей задачи — найти ответ на конкретный вопрос, запомнить и подробно пересказать, понять замысел автора или просто ознакомиться «по диагонали». Поэтому принято говорить не столько о скорости, сколько об **эффективности чтения**.

Чтение — очень сложный психический процесс, в котором задействованы и память, и внимание, и воображение, и мышление. Требуется координированная работа многих участков головного мозга. Хорошо известны основные проблемы, затрудняющие формирование и совершенствование этого навыка. В этой книге вы узнаете, как преодолеть эти сложности и выстроить программу занятий специально для вашего малыша.

Иногда родители заставляют малыша зубрить весь алфавит по порядку. Причём он запоминает именно названия букв «бэ», «вэ», «гэ», а не звуки, которые они обозначают. Такой подход признан неэффективным.

Чтобы ребёнок быстрее начал читать, сначала нужно его научить слышать и произносить звуки. Обычно знакомят с гласными звуками, затем осваивают несколько самых распространённых согласных — «м», «п». И сразу переходят к соединению звуков в слоги и простые слова: «мама», «папа» и др. Можно взять звуки, с которых начинается имя ребёнка или окружающие его предметы.



Если знакомить только с буквами, то ребёнок не сможет соединить их в слоги и произнести, возникнет так называемое **побуквенное чтение**: «эм» + «а», «эм» + «а». Аналогичные трудности возникают и на этапе соединения слогов в слова — **послоговое чтение**. Основная причина — неразвитость фонематического слуха, то есть способности узнавать и понимать звуки речи. Исправить ситуацию помогут такие упражнения, как пропевание гласных, игры со слоговыми таблицами.



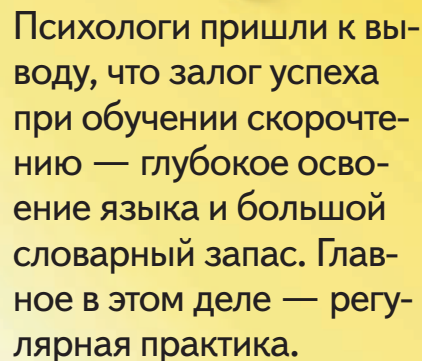
Ещё одна проблема: ребёнок переставляет слоги, неправильно их читает, путает. В этом случае отработываем навык слияния слогов, используем слоговые таблицы, причём как с открытыми (согласный + гласный), так и с закрытыми слогами (гласный + согласный).



Ребёнок может заменять буквы при чтении. Это связано с тем, что изначально буквы не были хорошо изучены, он их просто путает. Помогут упражнения, нацеленные на анализ формы буквы: на что похожа, во что можно превратить. Эффективен подбор слов, начинающихся на эту букву (звук). Можно поиграть в ассоциации, то есть нарисовать предметы, которые возникают в сознании, когда слышишь/видишь эту букву (звук). Через образы понимание и запоминание придут быстрее.



Часто проблема в том, что ребёнок, да и взрослый, не видит слова целиком и придумывает окончания, особенно в длинных словах. Срабатывает смысловая догадка. В этом случае нужно расширять поле зрения. И здесь поможет работа с таблицей Шульте (см. с. 30, 31). Замечательно зарекомендовало себя задание, основанное на игре прятки. Вы то открываете, то закрываете «шторкой» (листом бумаги, календариком и т. д.) слоги, слова, столбики слогов или слов, отрывки текста. Задача ребёнка состоит в том,



Психологи пришли к выводу, что залог успеха при обучении скорочтению — глубокое освоение языка и большой словарный запас. Главное в этом деле — регулярная практика.

чтобы увидеть слово целиком, понять и правильно его произнести. Так как времени даётся очень мало (1—2 секунды), то начинаем сначала с коротких слов, которые состоят из трёх-четырёх букв, и только потом постепенно увеличиваем количество букв в словах.



Иногда ребёнок читает так, как пишется, то есть использует орфографическое чтение. Это связано с тем, что его не научили правильно произносить звуки и узнавать буквы, слова. Чаще играйте со словами. Например, показывайте карточку с картинкой и подписью, как рекомендуется в методике Глена Домана: зимний пейзаж и слово «мороз». У ребёнка должно сложиться чёткое представление, образ слова.



Если ребёнок не может прочитать длинное слово целиком и начинает читать его по слогам, поработайте со скороговорками. Они помогут научить максимально быстро и чисто проговаривать слова.



Мешает ребёнку читать быстрее и такая особенность, вызванная ошибками обучения, как двойное чтение. В этом случае малышу, чтобы понять слово, нужно дважды его прочитать, причём это может быть чтение про себя и вслух или шёпотом и в голос. Причина тут кроется, прежде всего, в боязни ошибиться, в неуверенности в себе. Здесь нужна психологическая помощь. Есть ещё один простой способ преодолеть эту проблему: предложите ребёнку читать с зажатым в зубах предметом, например колпачком от ручки или палочкой от чупа-чупса. Это помешает проговаривать слова при чтении.



Нередко ребёнок теряет строчки или пропускает слова. Основная проблема в этом случае — невнимательность. В этом возрасте ещё недостаточно развито произвольное внимание, концентрация возможна лишь на 5—10 минут. Поэтому во время занятий важно как можно чаще менять задания. Снежок за окном, лай собаки, музыка — внешние раздражители легко отвлекают малыша. Помимо собственно тренировки внимания очень хорошо помогают упражнения с быстрой фиксацией слогов и слов, то есть так называемый приём «шторка». Лист бумаги закрывает слова, не даёт вернуться к прочитанному и помогает удерживать внимание на конкретном фрагменте текста.



Достаточно сложная проблема — регрессия, или возвратное чтение. По статистике, большинство людей теряют на регрессию до 60 % времени. От такой вредной привычки страдают как дети, так и взрослые. Она объясняется либо невнимательностью, либо непониманием прочитанного. Избавление от регрессии позволяет повысить скорость чтения как минимум в два раза. Важно тренировать внимание, в том числе с помощью приёма «шторка», а также усиленно работать над смысловой составляющей текста.



Серьёзные сложности при формировании навыка чтения создаёт и низкий уровень восприятия. Здесь есть несколько причин. Одна из них — это маленький словарный запас. Очень полезно вести небольшой словарь, обсуждать значение новых слов, вставлять их в разные контексты. Кроме того, низкий уровень восприятия часто зависит от недостаточно хорошо развитой памяти и внимания.



Для овладения осознанным, быстрым чтением важно иметь представление о простейшем звуко-буквенном анализе. Если ребёнка заставляли зубрить только буквы, не объясняли, что есть разные звуки, он не сможет проводить анализ и синтез словесного ряда, а именно в этом и заключается навык чтения. С последующей его автоматизацией мы уже не осознаём все этапы, но при формировании навыка этот этап пропускать нельзя. Одна моя ученица, второклассница, не могла прочитать и понять слово, если оно разделялось переносом. Оказалось, что её учили читать по методике Глена Домана, то есть слово она всегда воспринимала целиком. Но деление на слоги, буквы и звуки отсутствовало. В результате у ребёнка не сформировался навык чтения слова по частям. В этом случае эффективны упражнения на восстановление слов, когда буквы перемешаны, перевёрнуты или стоят в обратном порядке.



Я часто сталкиваюсь с ситуацией, когда ребёнок не умеет читать про себя. И это относится не только к дошкольникам и младшим школьникам, но и к учащимся старших классов. Дело в том, что ребёнка с первого класса, а то и до школы, постоянно заставляли читать вслух. Обычно считают, что так он лучше поймёт текст. Это совершенно неправильно! За понимание отвечает совсем другая

зона мозга, и, когда мы читаем про себя, качество чтения, уровень понимания намного выше. Кроме того, читая вслух, ребёнок много сил тратит на правильное произношение, на выразительность в ущерб пониманию. Это всего лишь первый этап формирования навыка чтения. Мой совет: учите ребёнка читать про себя как можно раньше.



Мешают увеличить скорость чтения трудности в пространственном ориентировании. Если ребёнок не фиксирует текст как единое целое, не ориентируется в строчках, не может быстро определить, где он или его товарищ остановились, бессмысленно продолжать отработку скорочтения. На самом деле нужно не совершенствовать собственно навык чтения, а просто потренироваться в определении направления верх—низ, право—лево, а также развивать внимание. Самым популярным и действенным средством признана таблица Шульте, а также очень хорошо помогает игра «Муха» (см. с. 110).

Важный механизм, позволяющий максимально ускорить чтение без ущерба пониманию, — **антиципация слов или предложений**. Это умение выстроить смысловую догадку, то есть понять слово, предложение или даже текст, не дочитав до конца. Для развития этого важного навыка разработаны специальные упражнения. Вы найдёте их в соответствующем разделе.



Возможно, вы замечали, что ребёнок судорожно набирает воздух перед чтением вслух, затем начинает тараторить, воздух быстро заканчивается. Непоставленное речевое дыхание — серьёзное препятствие для быстрого и выразительного чтения вслух. Как известно, наш мозг составляет всего 2 % от веса человека, но потребляет более 20 % кислорода, именно кислород даёт основную энергию для его работы. Если дыхание не поставлено, то мозг испытывает кислородное голодание. В результате человек быстро устаёт, сознание становится нечётким, и информация не усваивается. Кроме того, правильное дыхание позволяет расслабиться, и чтение уже не кажется трудной работой. Вдыхать нужно через нос, выдыхать медленно через рот, то есть применяем брюшное, или диафрагмальное, дыхание. При этом не следует сутулиться!



Не менее важна правильная осанка. Просто выпрямив спину и подняв голову, можно значительно увеличить скорость чтения. Зжатость и перекошенность мешают правильно дышать, нарушается кровообращение, возникает физическое и умственное напряжение. А любое напряжение блокирует нашу память. Мы читаем и не понимаем, не запоминаем. Учёные доказали, что, если читать полулёжа, при наклоне туловища 120—135 градусов, уровень понимания вырастает на 30 %. Расслабленная поза помогает получить от чтения максимум удовольствия. Ребёнок понимает, что это радость, а не тяжёлая работа. Здесь же следует упомянуть и про **угол наклона книги**. Если книга лежит на столе, то ребёнок не видит текст целиком, ему приходится наклоняться, чтобы расширить поле зрения. В результате — напряжение, неправильное дыхание, усталость, снижение внимания и чёткости восприятия. Обязательно используйте подставки для книг.

Важно уметь расслаблять не только спину и плечи, но и глаза. Многие мои ученики на первых занятиях практически не моргают, читая текст. Моргание расслабляет глаза и помогает расширить поле зрения. На занятиях мы также обязательно делаем гимнастику для глаз.



Хочу обратить особое внимание на проблему расширения поля зрения. Именно в этом основной залог успеха. Добиться хороших результатов позволяет работа с **таблицей Шульте**. Начинаем с простейшего варианта таблицы, который приводится в этой книге. Занятия с ней могут растянуться на месяц. Не спешите усложнять! Главное — соблюдать ряд правил.

1. Ни в коем случае не показываем пальцем цифры, которые находятся в таблице. Ищем их только глазами.
2. Нужно сесть удобнее, расслабиться, смотреть в центр на точку и, используя боковое зрение, чаще моргая, находить цифры от 1 до 24.
3. Таблица Шульте должна быть большой, широкой. В книге приведён оптимальный размер. Не используйте экраны смартфонов и планшетов.

4. Важно проверить ребёнка. Для этого можно просто предложить, чтобы он закрыл глаза. Вы называете любую цифру, он открывает глаза и находит эту цифру, а потом уже показывает её пальчиком.

5. Работу с таблицей Шульте (с простым вариантом) начинаем с 30 секунд. Задача состоит в том, чтобы научить ребёнка быстро находить все цифры в таблице за короткое время. Постепенно уменьшайте время до 8—10 секунд.

Ребёнок боится сделать ошибки, боится, что не поймёт прочитанное, что над ним посмеются сверстники и осудят родители. Все эти страхи формируют психологические барьеры. Вот несколько рекомендаций, которые помогут их преодолеть.



Никогда не сравнивайте ребёнка с собой или другими людьми. «В твоём возрасте я уже читал Шекспира, а ты всё комиксы листаешь», «Маша уже читает целыми словами, а ты всё заикаешься» — это не лучшая мотивация. Так вы только окончательно отобьёте всякое желание, занижите самооценку и даже сформируете у малыша комплекс неполноценности.



Учите ребёнка сравнивать себя с самим собой, замечать личный прогресс. Для этого полезно использовать **дневник успеха** и ежедневно записывать, за что себя любимого можно сегодня похвалить, как минимум, 7 пунктов. «Я сегодня быстро сделал упражнение», «Я сегодня прочитал больше...», «Смог ответить на столько-то вопросов», «Получилось легко пересказать», «Придумал интересное продолжение истории» и т. д. Полезно также чертить **график успеха**, то есть регулярно отмечать скорость чтения ребёнка, отслеживать малейшие достижения. Пусть это будут всего 2—3 дополнительных слова, обязательно зафиксируйте их и похвалите малыша. Ребёнок должен понимать, что способен на многое.



Положительный настрой в начале каждого занятия. Небольшой аутотренинг не помешает: «Я смогу, я легко это сделаю, я сегодня прочитаю столько-то слов и получу такой-то результат». Почему это важно? Чаще всего у детей вырабатывается негативная установка. Они регулярно слышат: «Ты не сможешь, у тебя не

получится, ты хуже, чем...» Неуверенность в себе приводит к ошибкам и в целом к нежеланию читать. Кроме того, самовнушение помогает сконцентрировать внимание и настроиться на работу.



Не учимся, а играем. Создайте во время занятий весёлую, доброжелательную атмосферу, предложите позаниматься во дворе или в парке. Не отнимайте у малышей детство, усаживая их за стол и мучая скучными заданиями. Хорошие приёмы, позволяющие добиться устойчивого интереса к занятиям, — **чтение по ролям и инсценировка**. Ребёнок входит в образ, например, сильного животного или подражает человеку, который хорошо читает. Сев удобней, он придумывает персонажа, представляет его на «внутреннем экране», то есть в воображении, и читает текст в этом образе. Если ребёнок изображает суперчтеца, то читать он будет уверенно и чётко.

Чтобы избежать многих трудностей при формировании навыка чтения, не перегружайте ребёнка. Длительность занятий должна быть не больше получаса. Обязательно чередуйте задания, начиная с дыхательной разминки и упражнений на расслабление. Далее даём установку на успех. В середине занятия, когда ребёнок уже вдоволь начитался, организуем физкультминутку, а затем меняем вид деятельности. Чередуя интенсивную работу с минутами отдыха, вы поможете малышу достичь более высоких результатов. А главное — появится стойкий интерес к чтению.

Выполняя интересные упражнения, занимаясь всего по 15—30 минут в день, вы увидите значительные результаты уже через месяц! Причём неизбежна цепная реакция: улучшения обязательно коснутся в целом интеллектуального развития. Ребёнок будет меньше уставать и больше успевать. Мои ученики после окончания курса скорочтения уверенно справлялись с заданиями по математике, английскому языку и другим предметам. Многие упражнения, приведённые в книге, можно делать по дороге в детский сад или школу, на прогулке, в любую свободную минуту. Не обязательно отводить для них специальное время.

Я работаю с детьми и взрослыми более 25 лет и могу уверенно сказать, что очень часто люди не знают своих реальных возможностей. Занимаясь с удовольствием, они способны повысить скорость чтения как минимум в 2—3 раза!

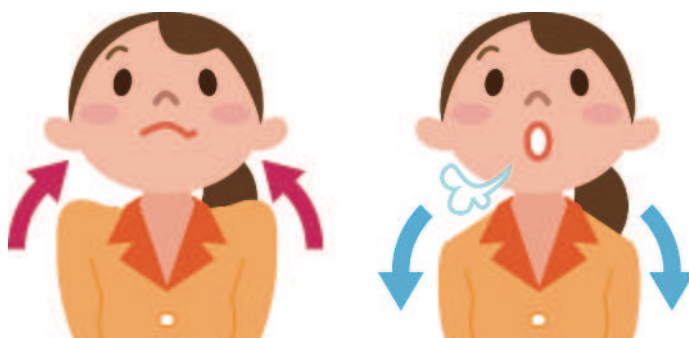
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. ДЫШИ ПРАВИЛЬНО!

? **ЧТО ДЕЛАТЬ?** ⇒ Только тогда ребёнок будет говорить и читать красиво и правильно, если он освоит речевое дыхание. Нужно учить его дышать с использованием диафрагмы, вдыхая носом, выдыхая ртом, без напряжения, всхлипов и судорожного заглывания воздуха.

! **ЦЕЛЬ** ⇒ тренировка речевого дыхания. Дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память.

1. Расслабляемся, расправляем грудную клетку. Для этого выпрямляем спину, опускаем плечи и соединяем руки за спиной. Делаем глубокий вдох через нос, плечи не поднимаем. Наполняем воздухом живот. Медленно выдыхаем через рот, стараясь задуть свечи на воображаемом праздничном торте, загадываем желание. Складываем при этом губы трубочкой. Выдыхаем воздух до тех пор, пока он весь не кончится. Живот должен втянуться, как будто он прилип к спине.



2. Делаем спокойный вдох через нос и в два раза медленнее выдох через рот. На счёт 1—2 — вдох, 1—4 — выдох; на счёт 1—4 — вдох, на счёт 1—8 — выдох; на счёт 1—8 — вдох, на 1—16 — выдох. Затем медленный вдох через нос, подышать в комфортном ритме. Внимание! Вдох всегда через нос! Чтобы выполнять это дыхательное упражнение было веселее, устройте гонки бумажных машинок.

3. Садимся удобнее, закрываем глаза, открываем рот. Громко трижды вдыхаем и выдыхаем, сокращая и расслабляя мышцы живота. Представьте, что вы дышите на зеркало, чтобы оно запотело, или изображаете дыхание Дарта Вейдера. Затем закройте рот и продолжайте ритмично вдыхать и выдыхать носом на протяжении нескольких минут. Откройте глаза и дышите без звука в привычной манере.

4. Это упражнение можно назвать «йогой для мозга». У детей, регулярно его выполняющих, было отмечено повышение успеваемости, улучшение поведения и навыков общения, они активнее вели себя на занятиях. Рекомендуется выполнять утром.

- Исходная позиция: встаньте ровно.
- Прислоните язык к нёбу (за верхними зубами, как будто хотите сказать «ла») и удерживайте его там во время упражнения.
- Поместите пальцы левой руки на мочку правого уха. Большой палец должен быть спереди.
- Поместите пальцы правой руки на мочку левого уха. Большой палец должен быть спереди. Сжимайте одновременно мочки ушей. Убедитесь, что левая рука прижата к груди и находится под правой рукой.
- Вдыхая через нос, медленно приседайте.
- Задержите дыхание и не выдыхайте, пока не начнёте вставать, возвращаясь к исходной позиции.
- Выполните такие приседания 15—20 раз. Не забывайте удерживать мочки ушей и прислонять язык к нёбу на протяжении всего упражнения.

2. ВЕСЁЛЫЙ ПОПУГАЙ



ЧТО ДЕЛАТЬ? ⇒ Ребёнок должен повторить последний слог слова несколько раз.



ЦЕЛЬ ⇒ Развитие речи, фонематического слуха, навыка смыслового чтения.

ВАРИАНТ 1. Повторение последнего слога без искажений. Например:

море-ре-ре-ре, небо-бо-бо-бо,
кино-но-но-но, лужа-жа-жа,
стена-на-на-на.

ВАРИАНТ 2. Ребёнок произносит слово, взрослый повторяет последний слог этого слова с ошибкой. Например:

коза-са-са-са, комар-вар-вар.

Ребёнок должен заметить и исправить ошибку.

ВАРИАНТ 3. Ребёнок должен найти определённое по счёту слово в тексте, прочитать его и повторить последний слог несколько раз.

В. Осеева

КАКОЙ ДЕНЬ?

Кузнечик вспрыгнул на бугорок, погрел на припёке зелёную спинку и, потирая лапки, затрепещал:

— Пр-р-е-е-красный день!

— Отвр-ратительный! — отозвался дождевой червяк, глубже зарываясь в сухую землю.

— Как! — подпрыгнул кузнечик. — На небе ни одного облачка. Солнышко так славно припекает. Каждый скажет: прекрасный день!

— Нет! Дождик да мутные тёплые лужи — это прекрасный день.

Но кузнечик не согласился с ним.

— Спросим третьего, — решили они.

В это время муравей тащил на спине сосновую иглу и остановился отдохнуть.

— Скажите, — обратился к нему кузнечик, — какой сегодня день: прекрасный или отвратительный?

Муравей вытер лапкой пот и задумчиво сказал:

— На этот вопрос я отвечу вам после захода солнца.

Кузнечик и червяк удивились: