

Как развить

ВНИМАНИЕ

ребенка?

Пошаговая система
тренировки внимания
ЗА 7 ДНЕЙ:

- ☑ Занятия 15 мин в день
- ☑ Тренинг в игровой форме
- ☑ Самые эффективные упражнения

Для детей
8-9 лет



Детский центр развития когнитивных
способностей **Шамяля Ахмадуллина**



ДЕНЬ 1:

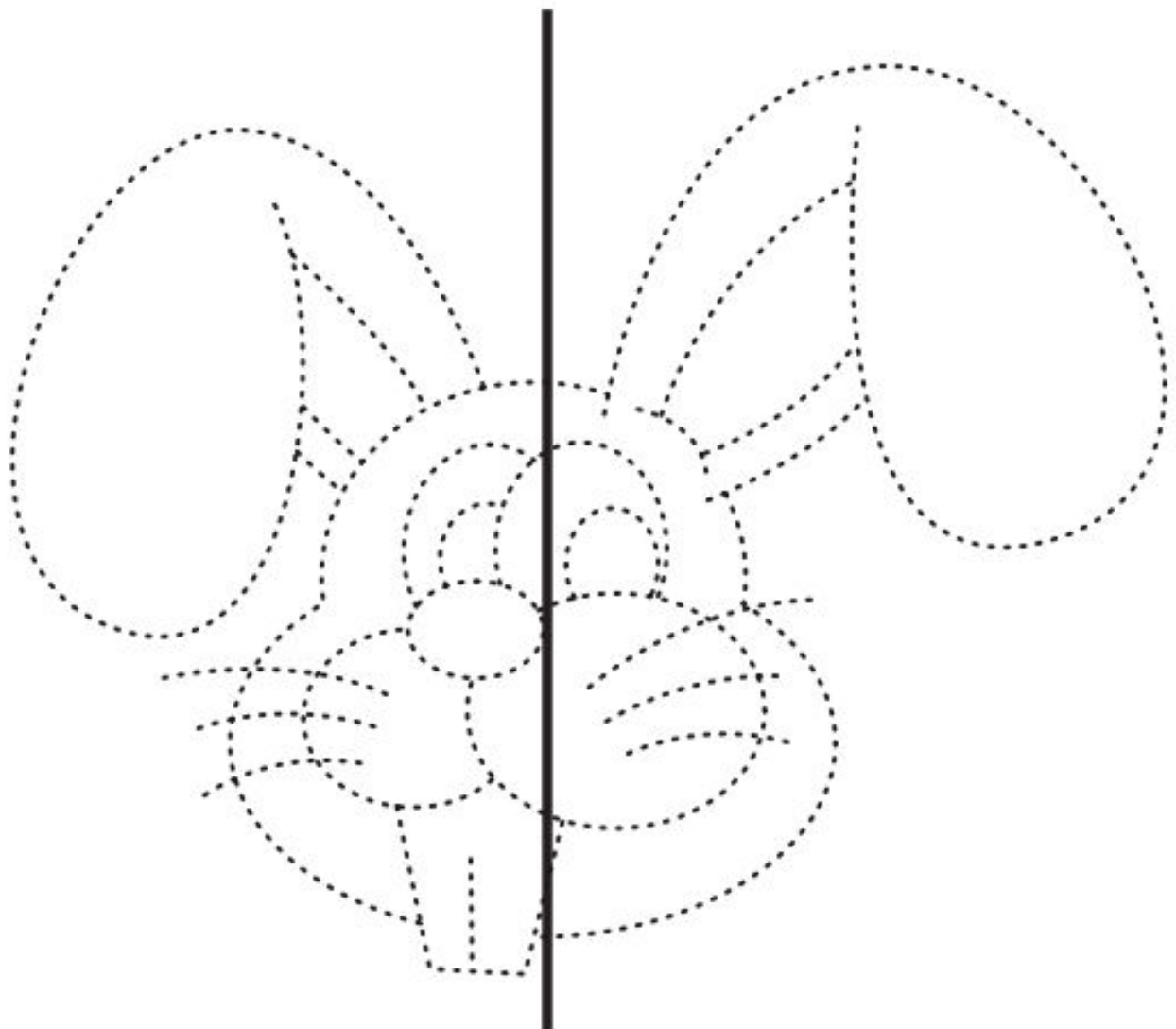
1. Назови цвет, которым
написаны слова. Не читай
слова, только называй цвет.

желтый **красный** **красный**
синий **желтый** **синий**
черный **красный** **синий**
зеленый **синий** **красный**
зеленый **желтый** **красный**
красный **синий** **желтый**
синий **черный** **красный**
желтый **синий** **зеленый**
желтый **красный** **красный**
синий **синий** **желтый**

Время выполнения _____



2. Обведи двумя руками одновременно. Справа рисуй правой рукой, слева – левой





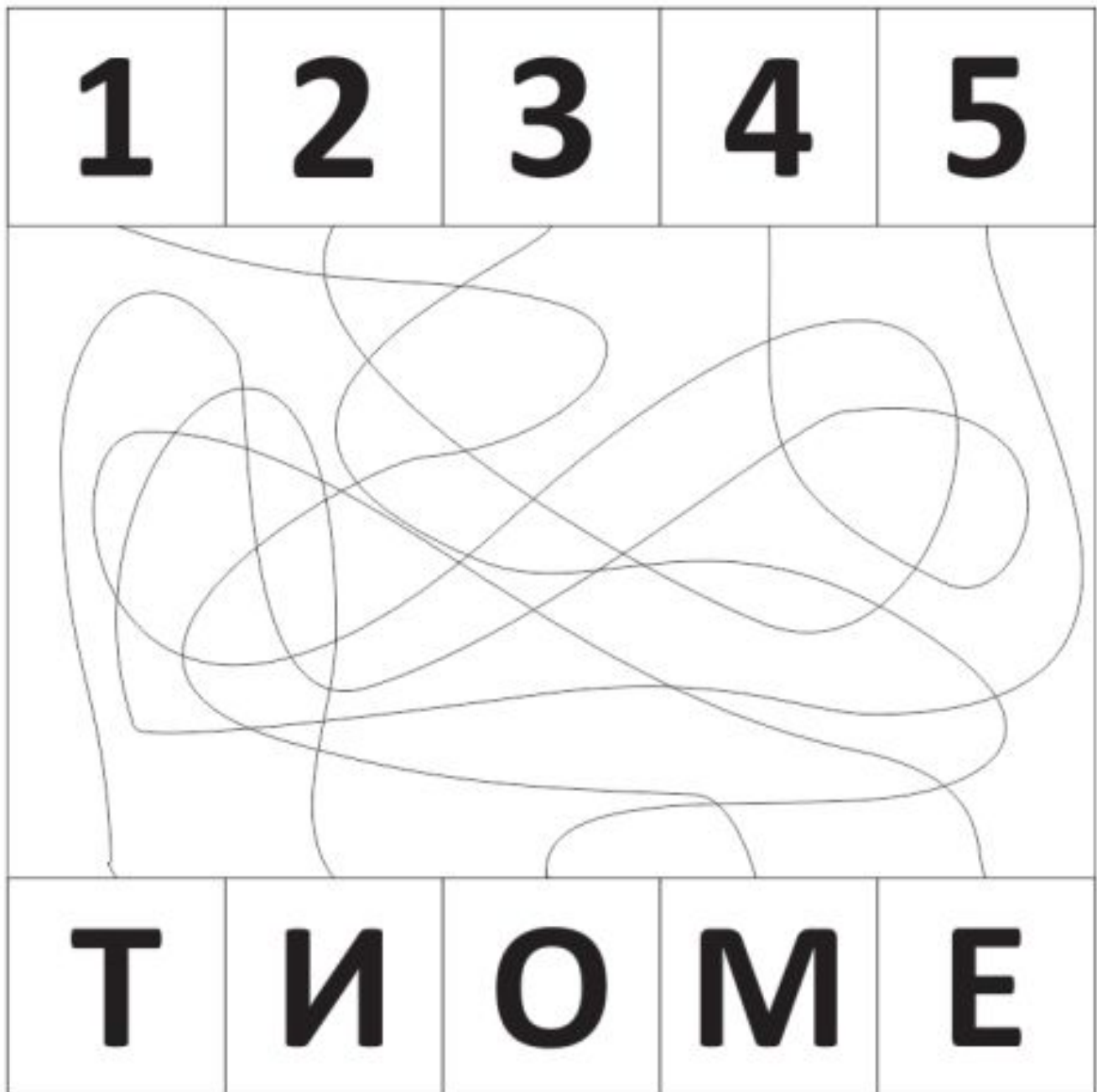
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ОЛРНТОРТШДЕНГКАРТВАЫЧЧС
СОКБОЛОЛМЕХЯВРНГЖДУВФЦ
ГРИБШЕНОРОЛДЫЛФАРТУКЗЩТ
ИПРЕНКУРТКАЛОДСЕРДЦЕТИПР
ОЛДШНГОДЖ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт

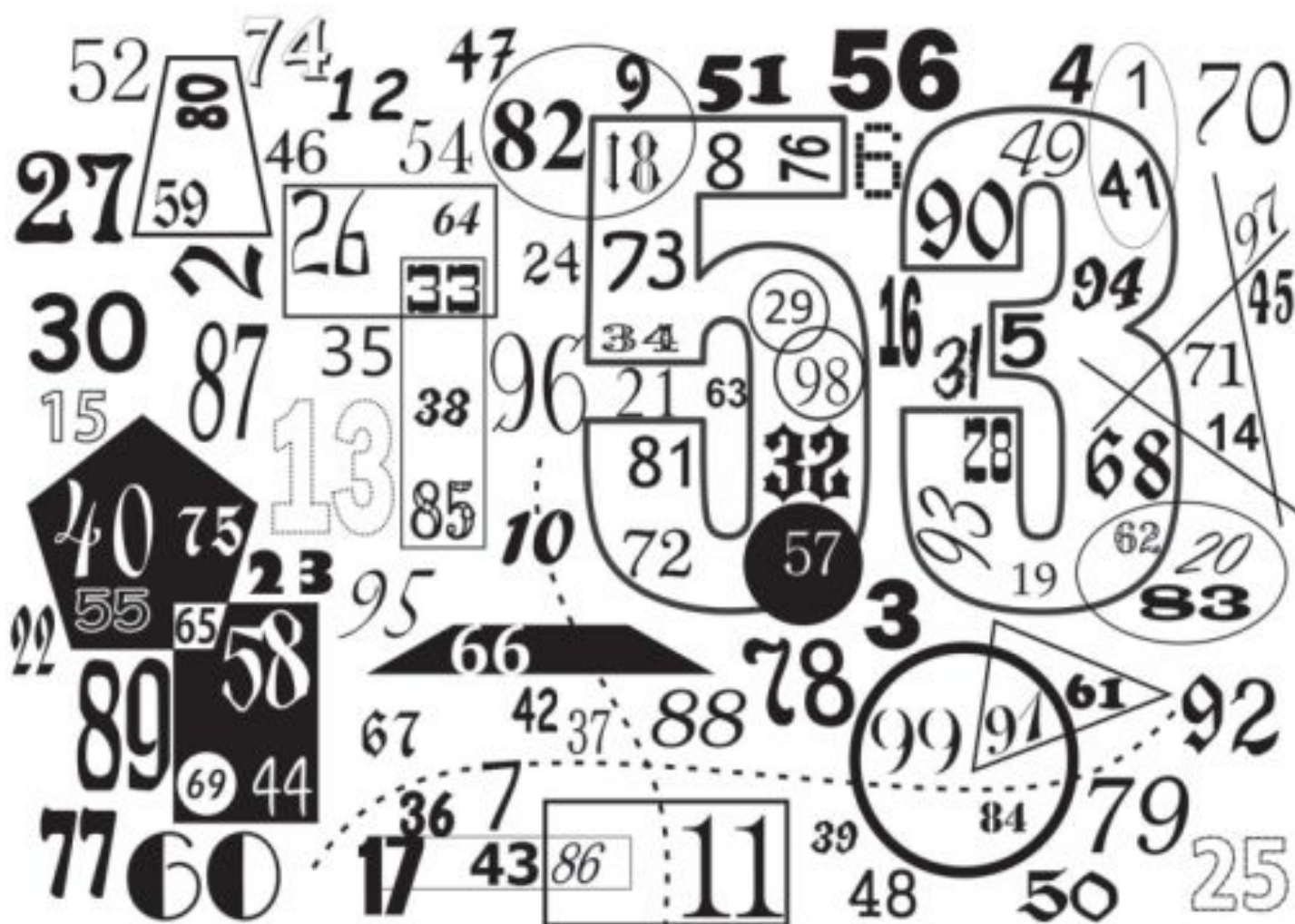


ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Найди цифры от 1 до 15



Время выполнения _____



6. Запомни последовательность букв

О Д Е Т Ю Ы



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

1, 6, 4, 3, 9, 6, 7, 1

Время выполнения _____



ДЕНЬ 2:

1. АЛФАВИТ

Верхний ряд – буквы, которые нужно называть вслух.

Нижний ряд – буквы, которые обозначают, какую руку поднимать вверх

О	Т	Э	У
В	П	В	Л
Б	Ц	Ф	Б
В	Л	Л	П
У	Ч	М	Ш
В	Л	П	П

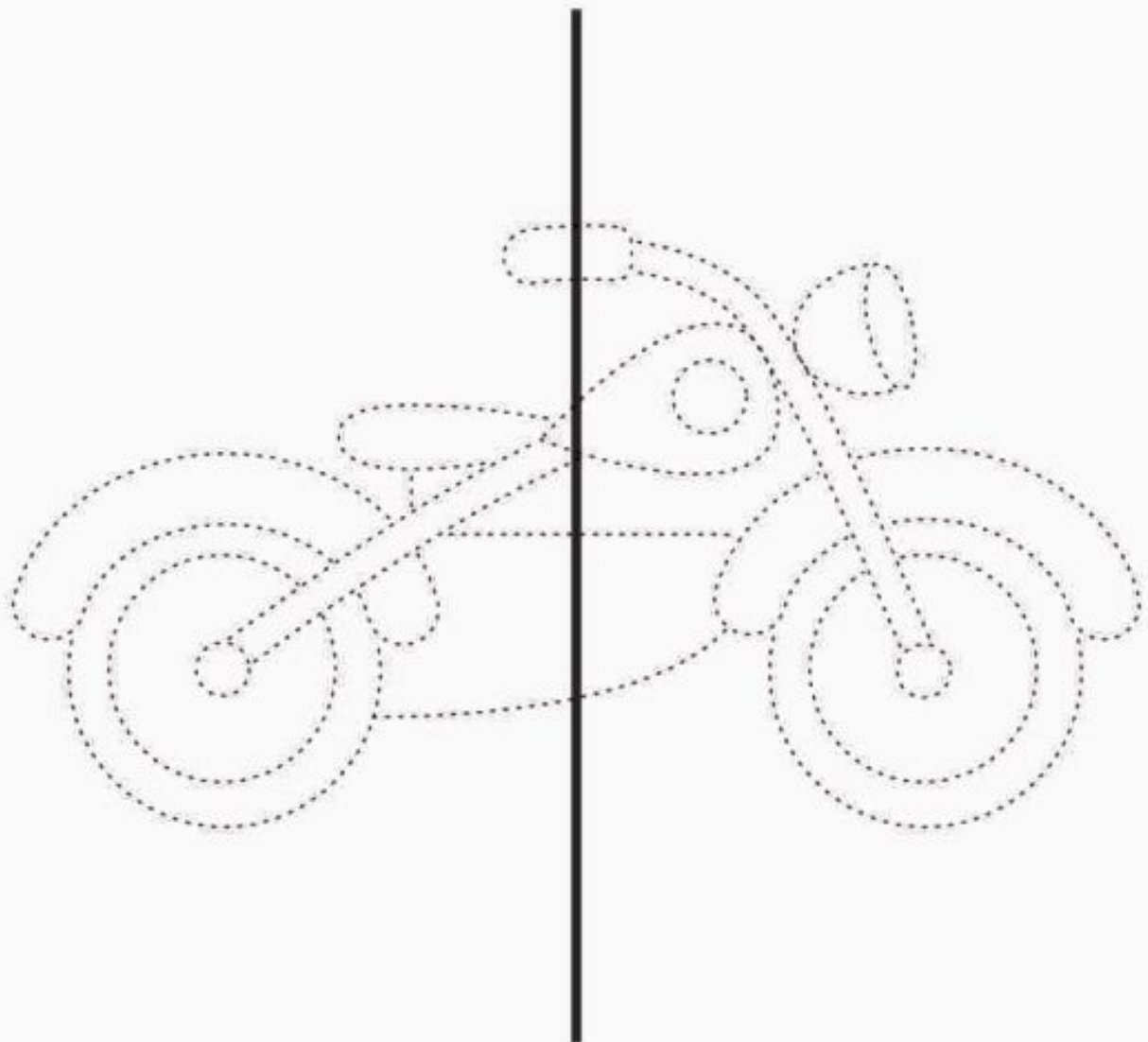
(П – правая, Л – левая, В – вместе),
одновременно называйте верхнюю букву и
поднимайте нужную руку.

Время выполнения _____

Ошибок _____



2. Обведи двумя руками одновременно. Справа рисуй правой рукой, слева – левой





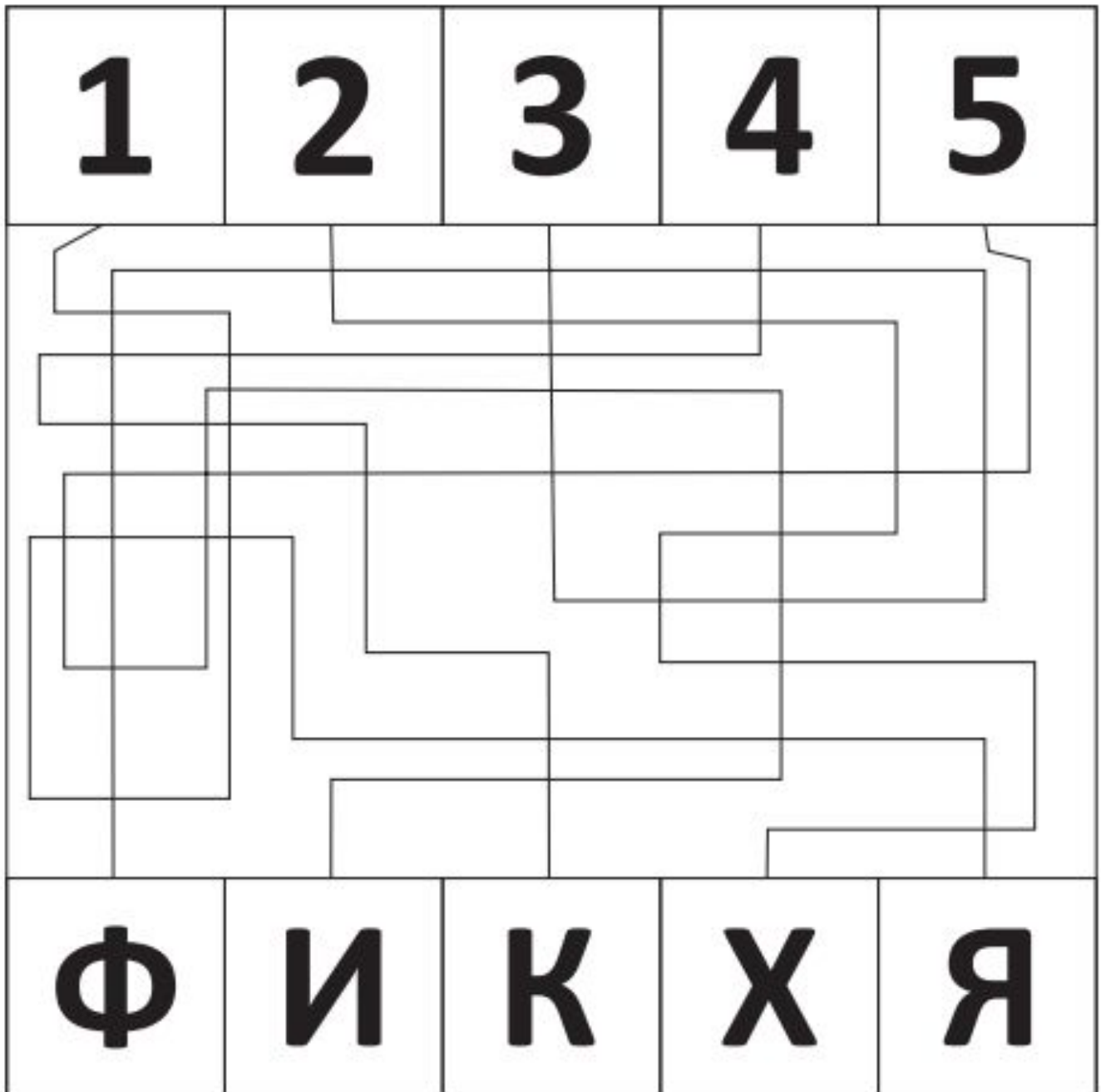
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ЛДЖДЩШЛКОТБЪТЫВКМИНГ
МИРЮХЗЩЧФТИГРЕНЕНДЕЛЬ
ГАЖДБОЛДВЧСБЮЯЦАПЛЯРО
ЛДЩШГНЕЬВАМТВОЗДУХИТР
ОЛДУРОК

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт

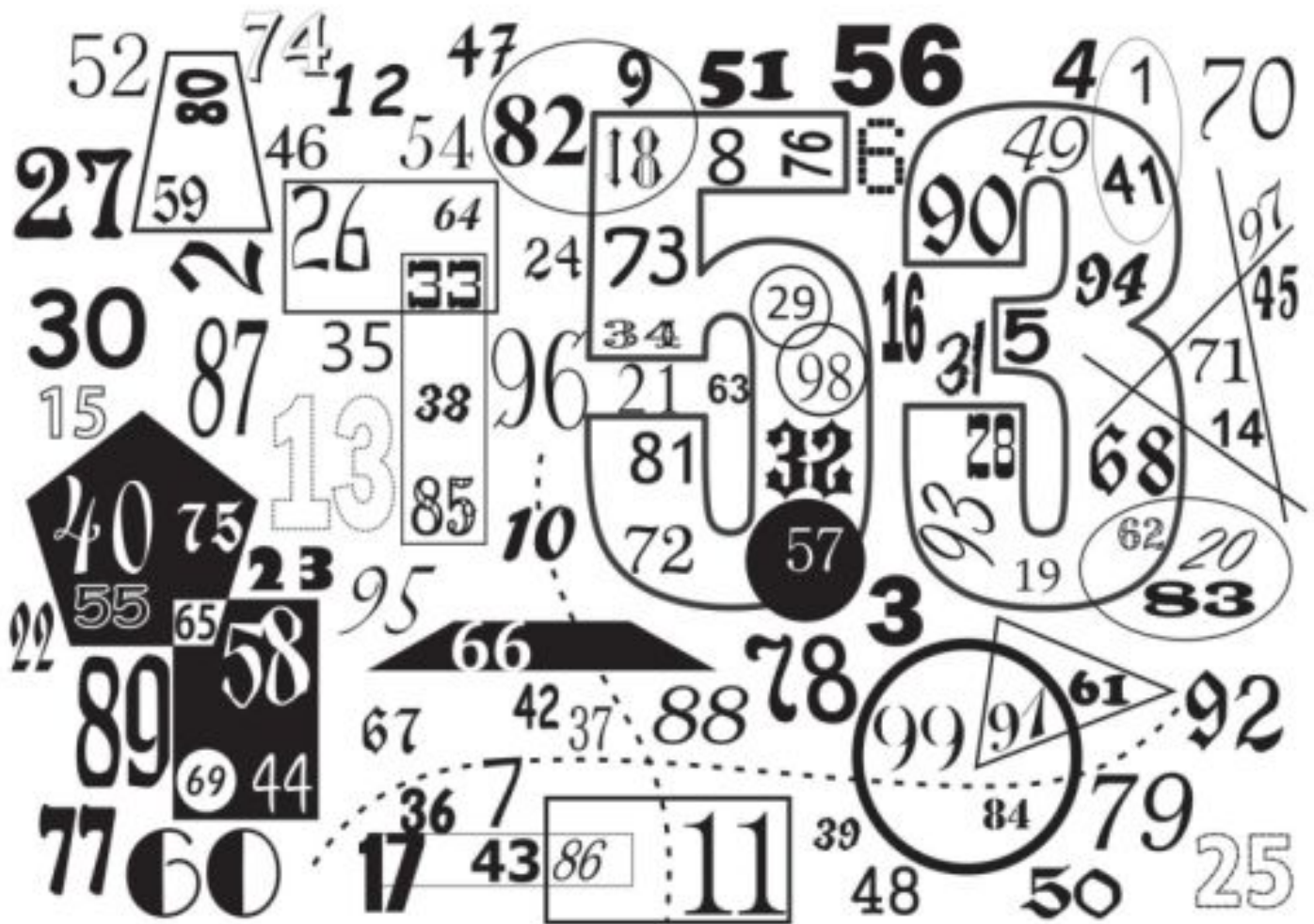


ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Найди цифры от 15 до 30



Время выполнения _____



6. Запомни
последовательность букв

Л Д В Ъ Р Й



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

3, 7, 5, 3, 9, 2, 6, 7, 4, 1

Время выполнения _____



ДЕНЬ 3:

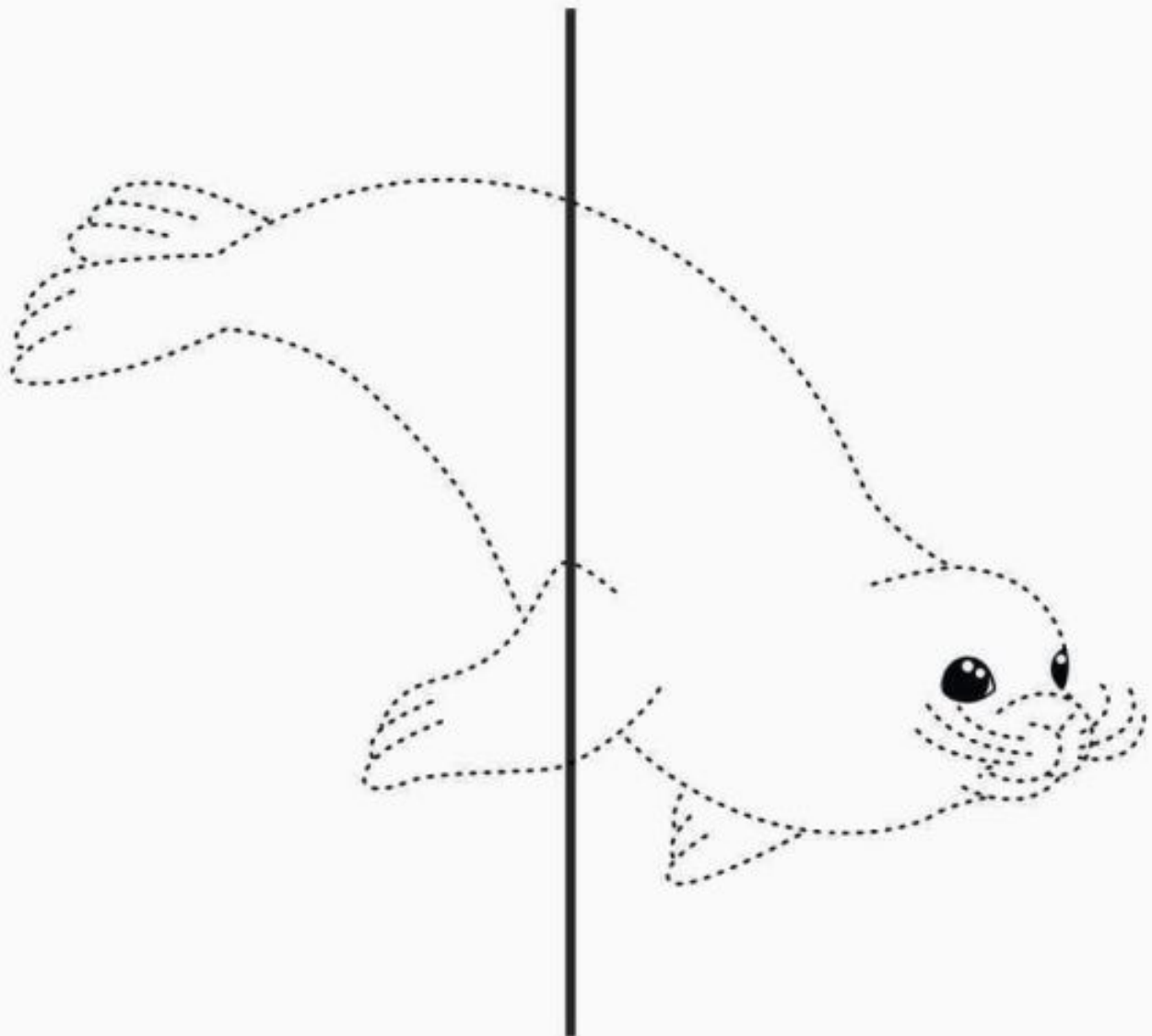
1. Назови цвет, которым написаны слова. Не читай слова, только называй цвет.

желтый **красный** **красный**
черный **желтый** **зеленый**
зеленый **красный** **синий**
зеленый **синий** **красный**
зеленый **желтый** **красный**
красный **синий** **желтый**
красный **черный** **синий**
желтый **синий** **зеленый**
желтый **красный** **красный**
зеленый **синий** **желтый**

Время выполнения _____



2. Обведи двумя руками одновременно. Справа рисуй правой рукой, слева – левой





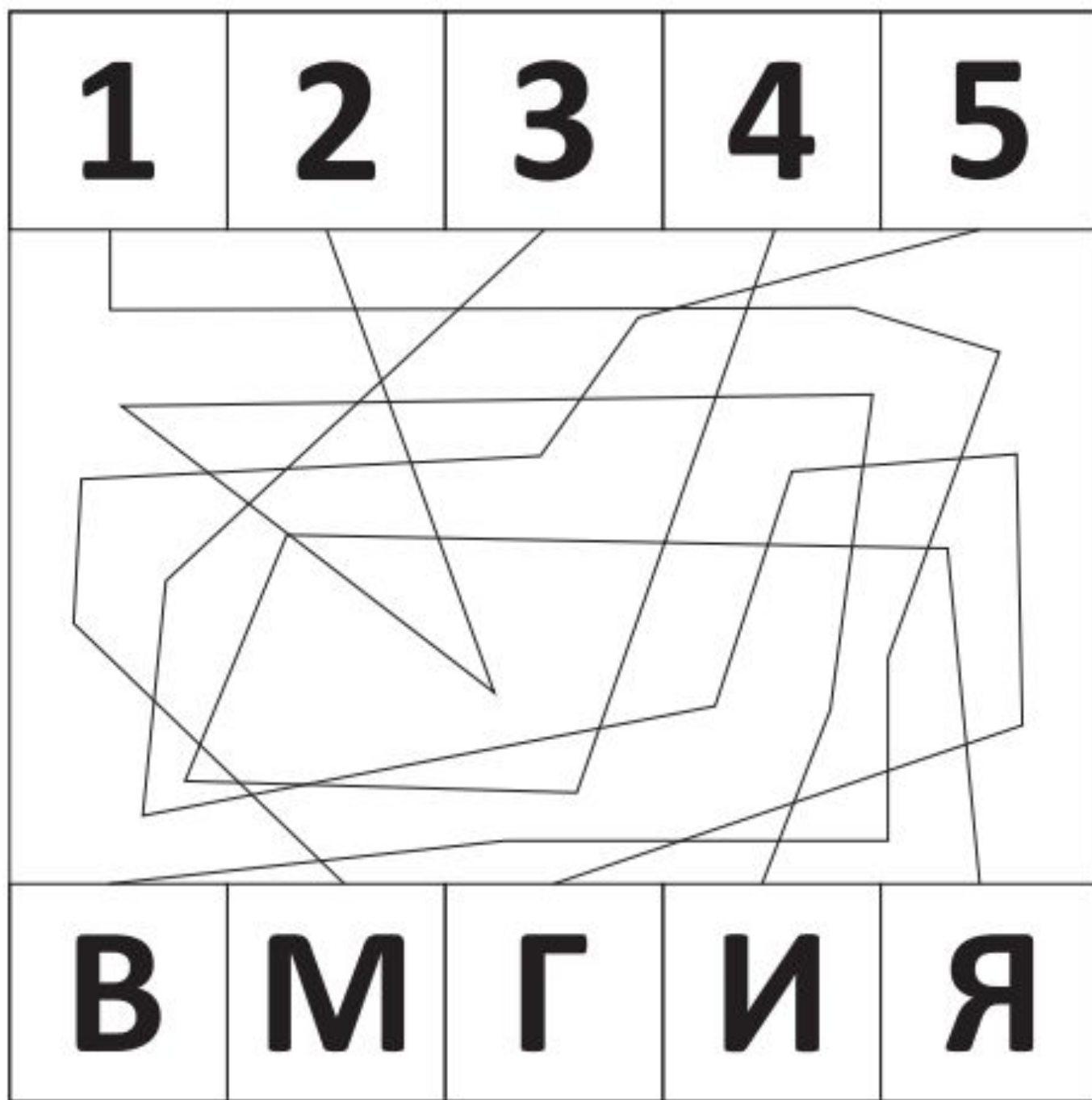
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

РИПЫЫВАВОЛСОЛНЦЕТУТЧП
ЕСОКДЛШЩЗРАЛОЛТИРЛОДК
АРИТЛДМОЛОКОИТОЛЛВГАП
ИРОГКРОАТСИРАСУПШОЛЦИ
ТЛУКДЩШ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт

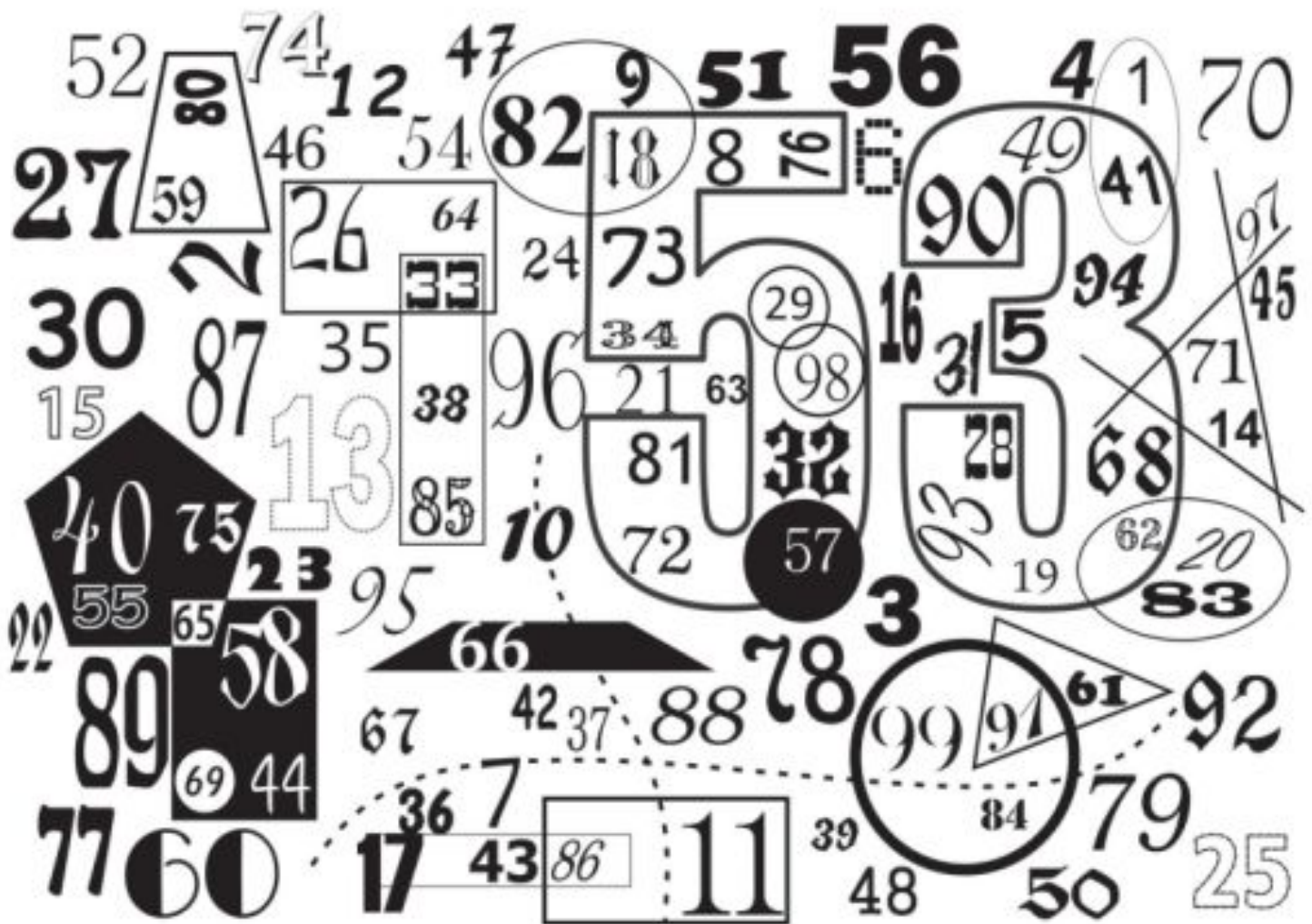


ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Найди цифры от 30 до 45



Время выполнения _____



6. Запомни последовательность букв

Р Л З Б
Ж К Е



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

6, 9, 4, 2, 4, 1,

8, 4, 3, 8, 1

Время выполнения _____



ДЕНЬ 4:

1. АЛФАВИТ

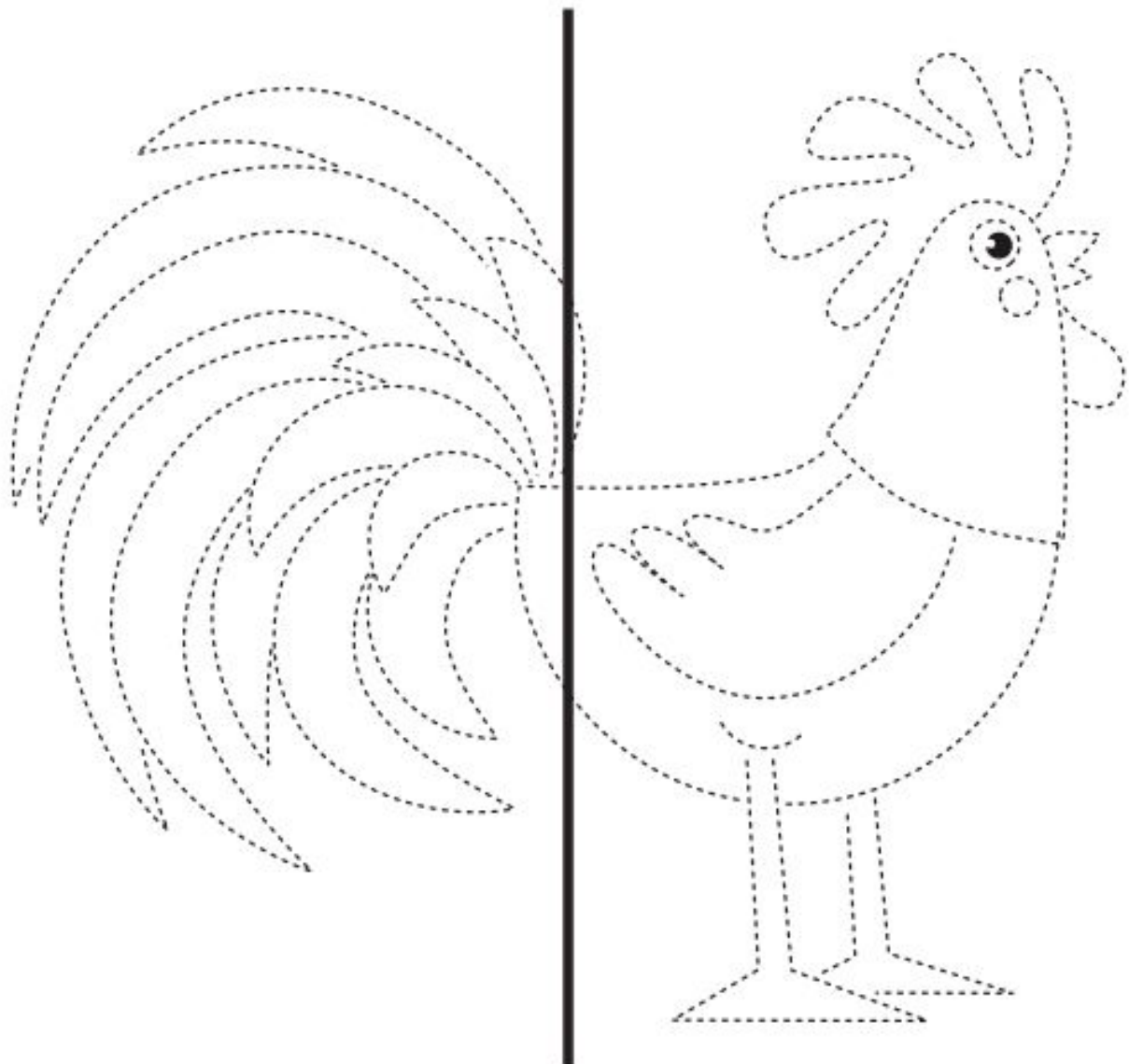
П П	О Л	М В	Г П
Ю В	У Л	Ч П	Ю В
Я В	Д Л	К В	З В
Ц Л			

Время выполнения _____

Ошибок _____



2. Обведи двумя руками одновременно. Справа рисуй правой рукой, слева – левой





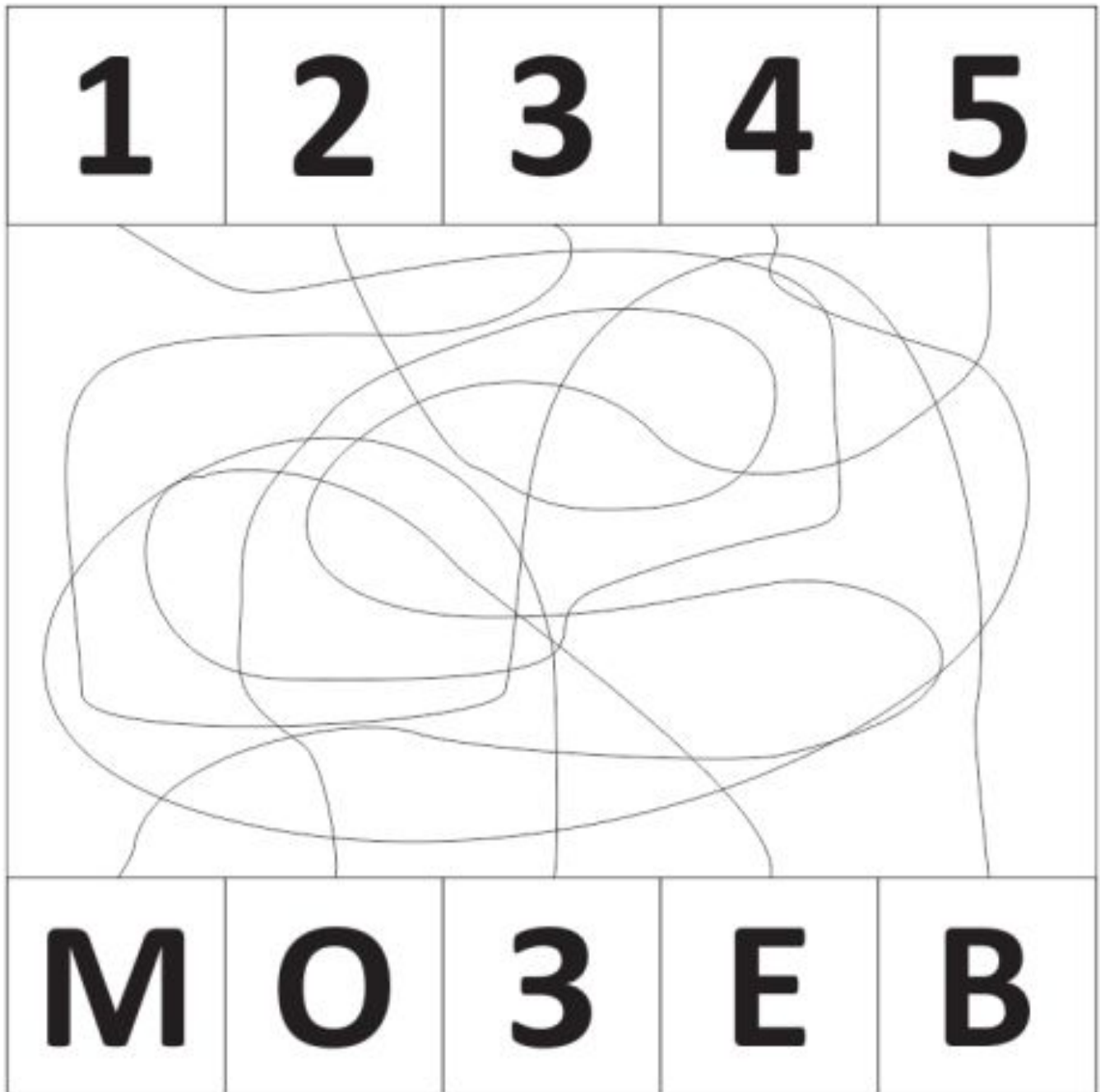
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ИТАРАОНЕБОЛАРТИДОМЛОЛД
ТМИГОЛУБЬРИТЬДЖУКЦИТСД
ЖАШЩЯМАТИВЦЗХЖБЛДЛОТС
ЫОДЧАСЫЛОЗЩШТЕСТОДАПР
ОЖСТАЛ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт

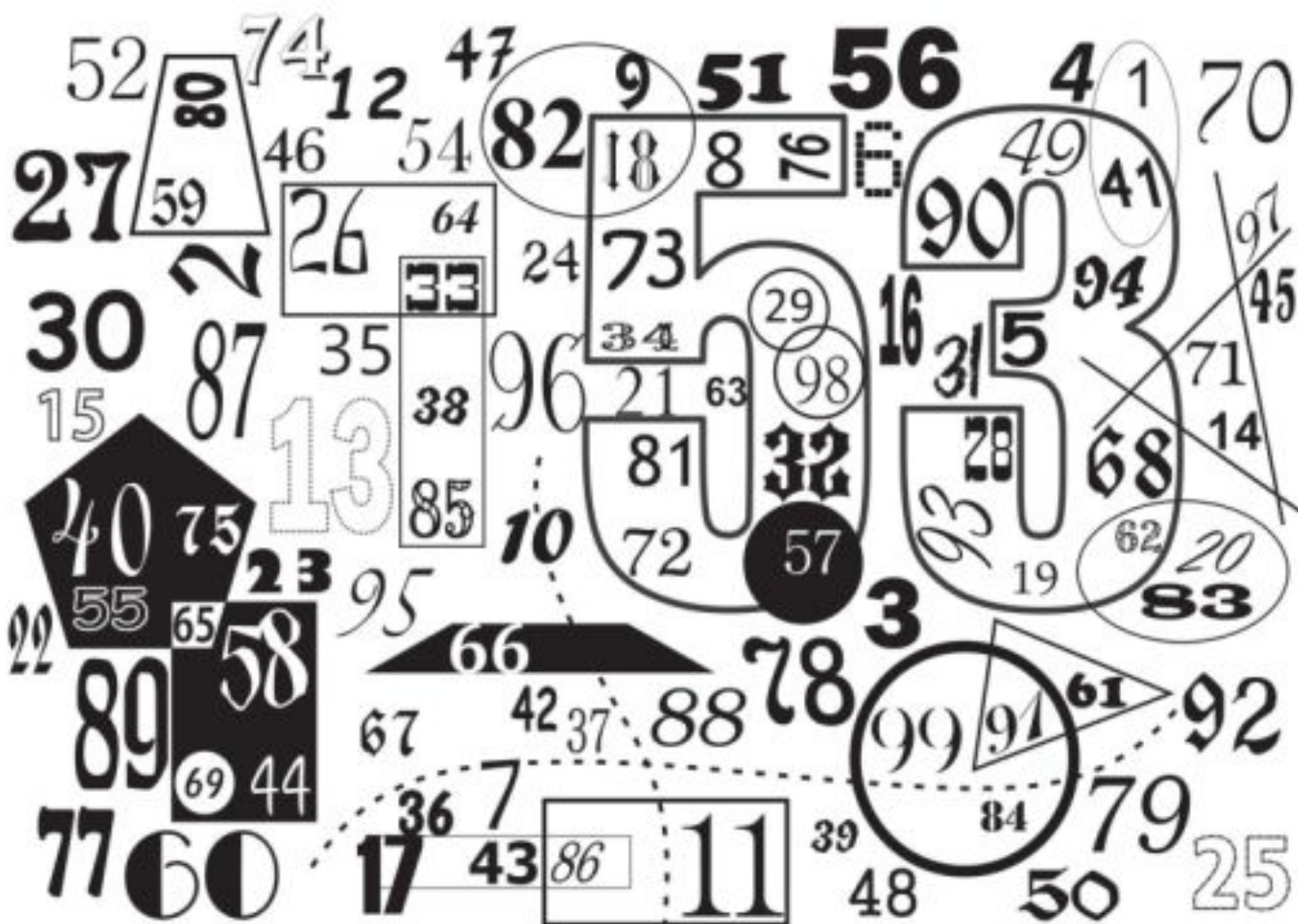


ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Найди цифры от 45 до 60



Время выполнения _____



6. Запомни последовательность букв

Ж Д Р У Т
И Б О



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

**5, 9, 2, 3, 5, 7, 3,
0, 2, 2, 1, 4**

Время выполнения _____



ДЕНЬ 5:

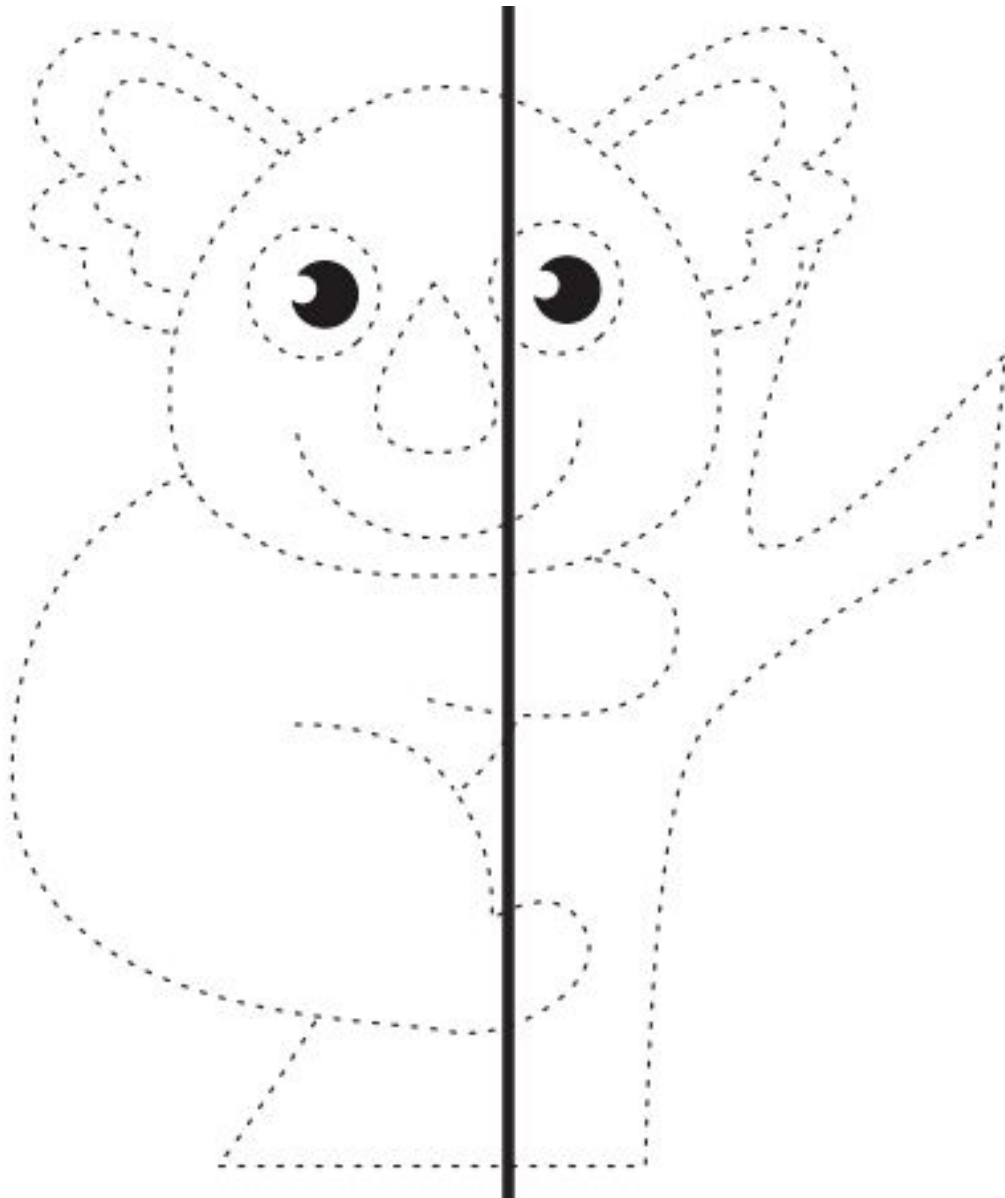
1. Назови цвет, которым
написаны слова. Не читай
слова, только называй цвет.

желтый красный красный
синий желтый синий
черный зеленый синий
желтый синий красный
зеленый желтый красный
красный синий желтый
синий черный красный
зеленый синий зеленый
желтый красный красный
черный синий желтый

Время выполнения _____



2. Обведи двумя руками одновременно. Справа рисуй правой рукой, слева – левой





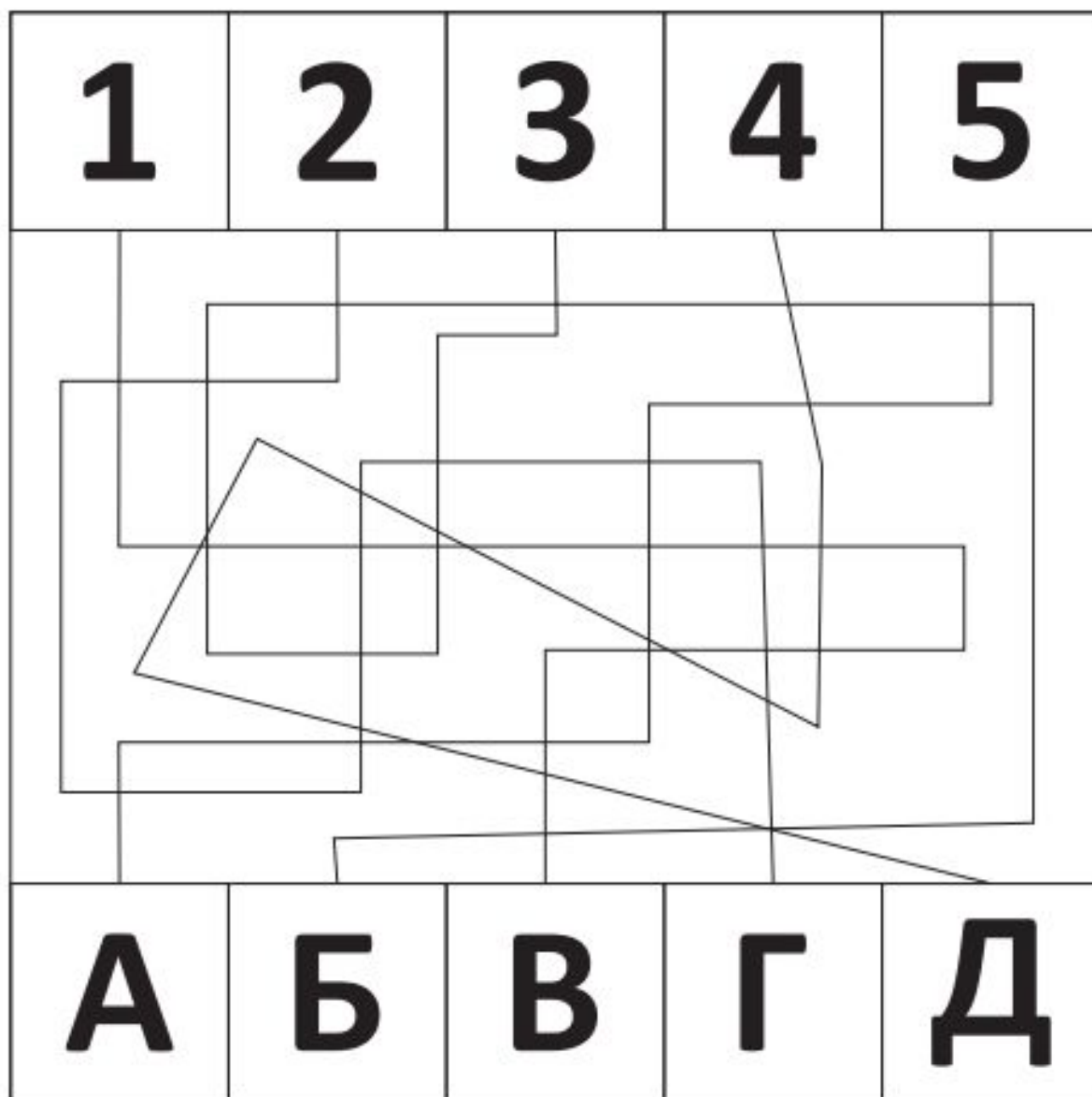
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ОАЛПОПЛАСЧАСТЬЕЛДЛШКОЛ
АДВЛВДЫЖРАОВЫМОРЕЕРАО
ВЕТЕРВЛАДЫМАШИНАЖАОАЛ
ВТЕЛЕФОНЛАДААДПОЫЖИРАФ
ЛАШВС

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт

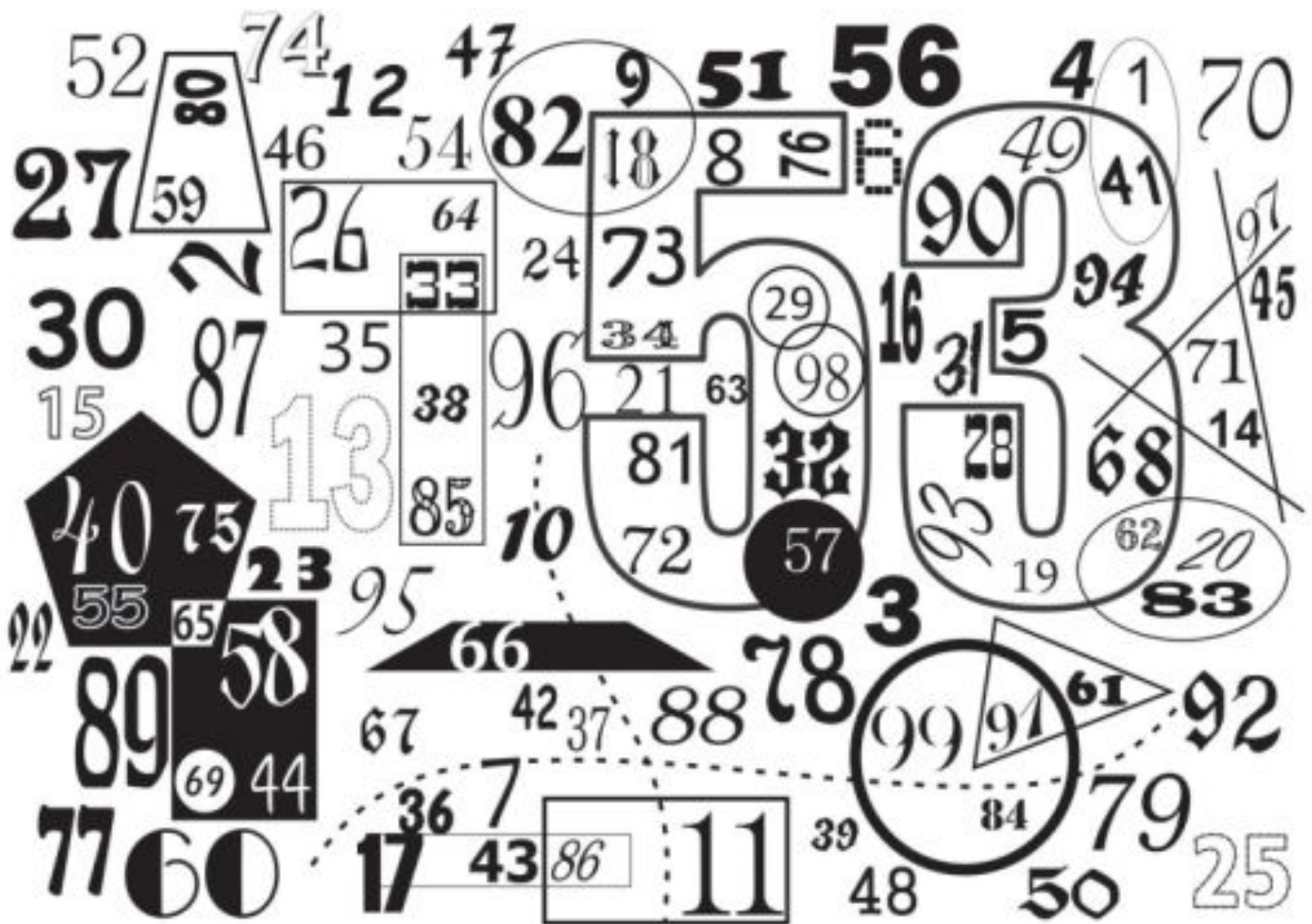


ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Найди цифры от 60 до 75



Время выполнения _____



6. Запомни последовательность букв

Л Д Щ К Е
Т Ь Й



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

**1, 4, 5, 5, 2, 8, 2,
9, 1, 2, 7, 3, 9**

Время выполнения _____



ДЕНЬ 6:

1. АЛФАВИТ

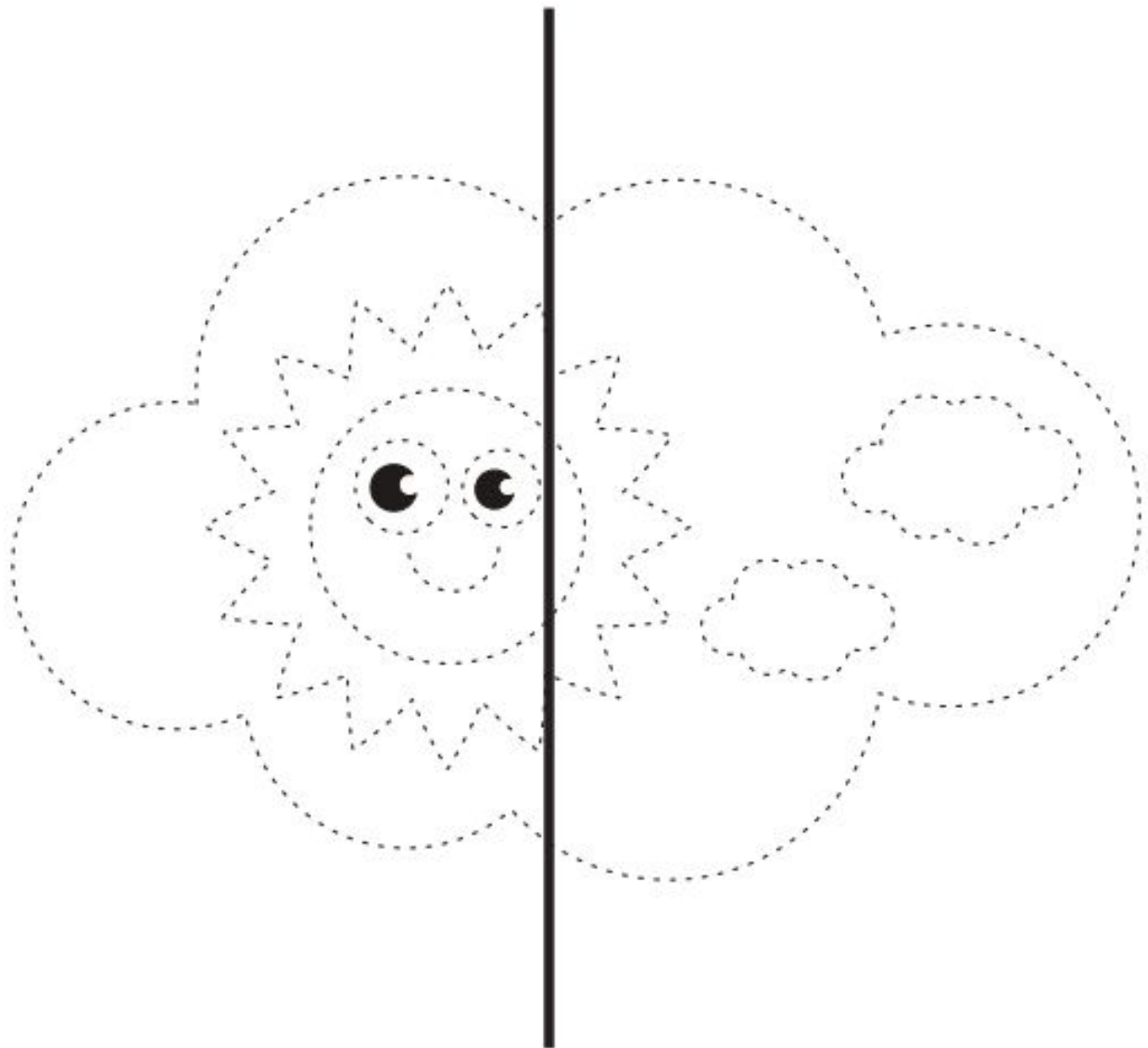
А В	Т Л	Р П	У В
Ю Л	И В	Ц Л	М П
Б Л	С В	З П	Е В
Ю Л			

Время выполнения _____

Ошибок _____



2. Обведи двумя руками одновременно. Справа рисуй правой рукой, слева – левой





3. Найди слова в тексте и подчеркни их

АРАСОКОНЬАЛВТЛПРОЗААДВД
РОВОЛЬЖДГАРВРЛОЛДВОРПР
ОВЛПОЛЕМГМГЛУЖАЛАОВРЕ
МЯДАОПРОВВЛРАВНИНАДОЛ
ТРАКТОРЛВОРОУТКАТАРОВД

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт

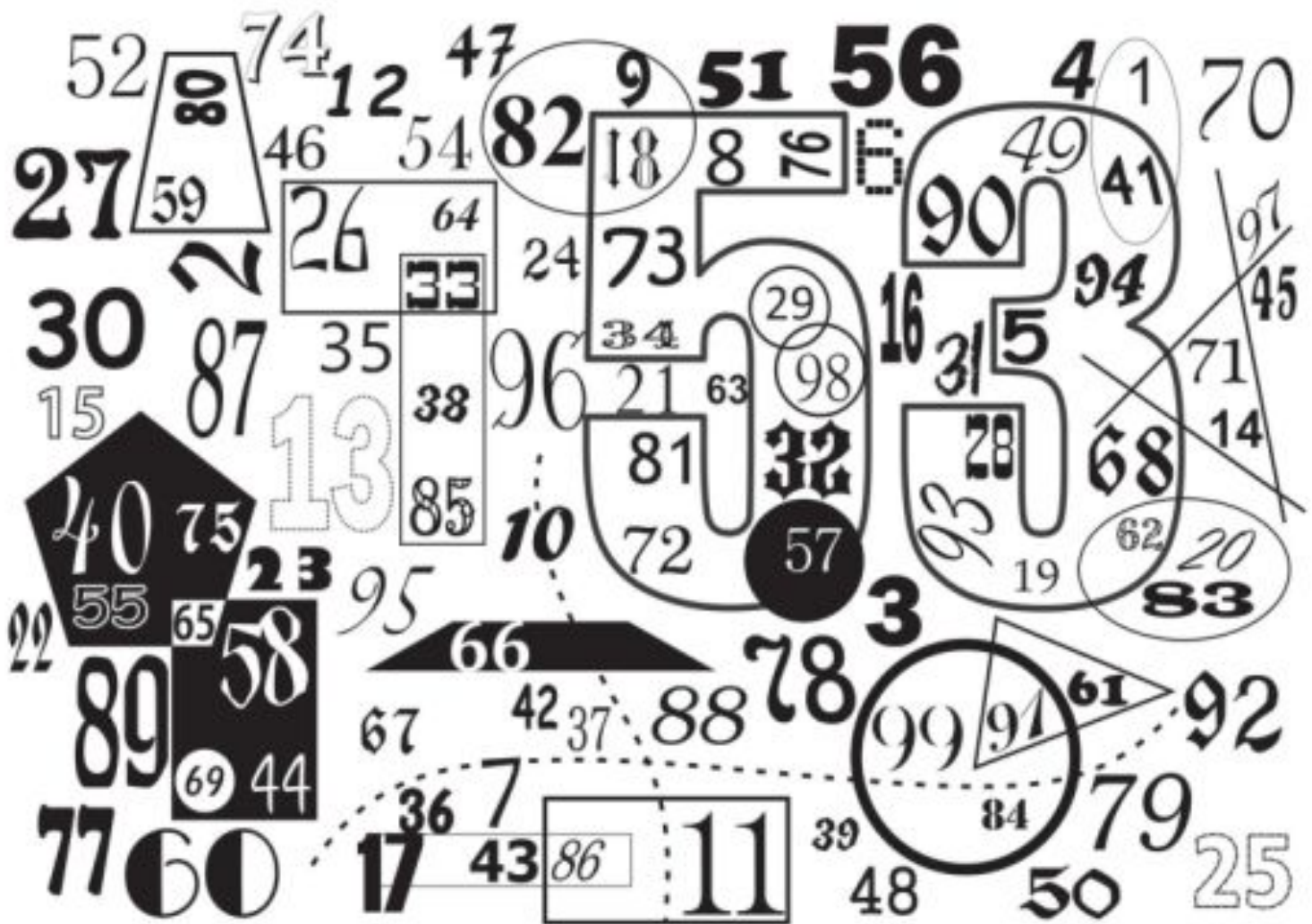


ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Найди цифры от 70 до 90



Время выполнения _____



6. Запомни последовательность букв

Л О Т Б Ц
О С И



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

**7, 7, 4, 5, 3, 1, 2, 4,
7, 2, 0, 4, 3, 5**

Время выполнения _____



ДЕНЬ 7:

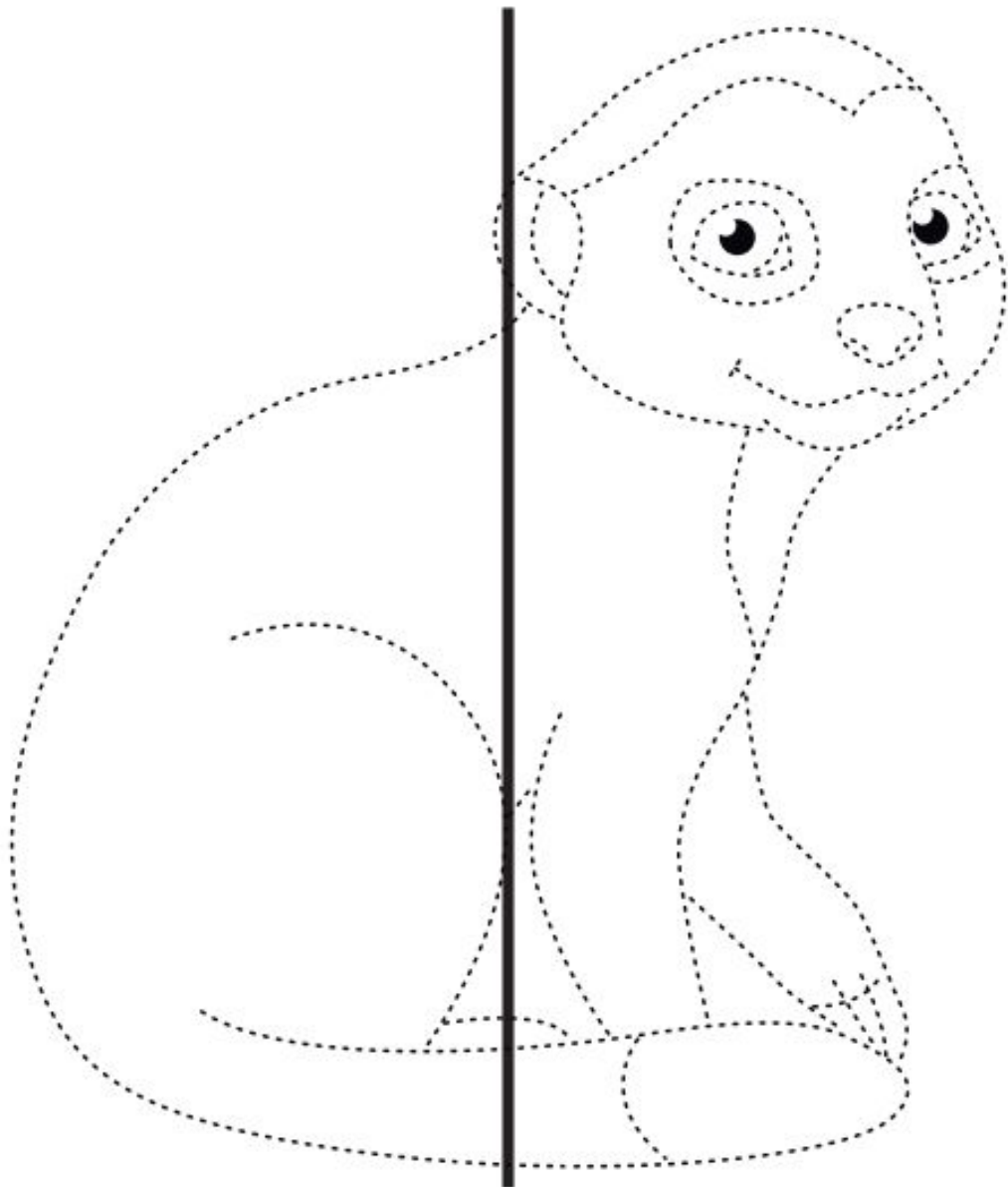
1. Назови цвет, которым
написаны слова. Не читай
слова, только называй цвет.

желтый красный красный
синий желтый синий
черный зеленый синий
желтый синий красный
зеленый желтый красный
красный синий желтый
синий черный красный
зеленый синий зеленый
желтый красный красный
черный синий желтый

Время выполнения _____



2. Обведи двумя руками одновременно. Справа рисуй правой рукой, слева – левой





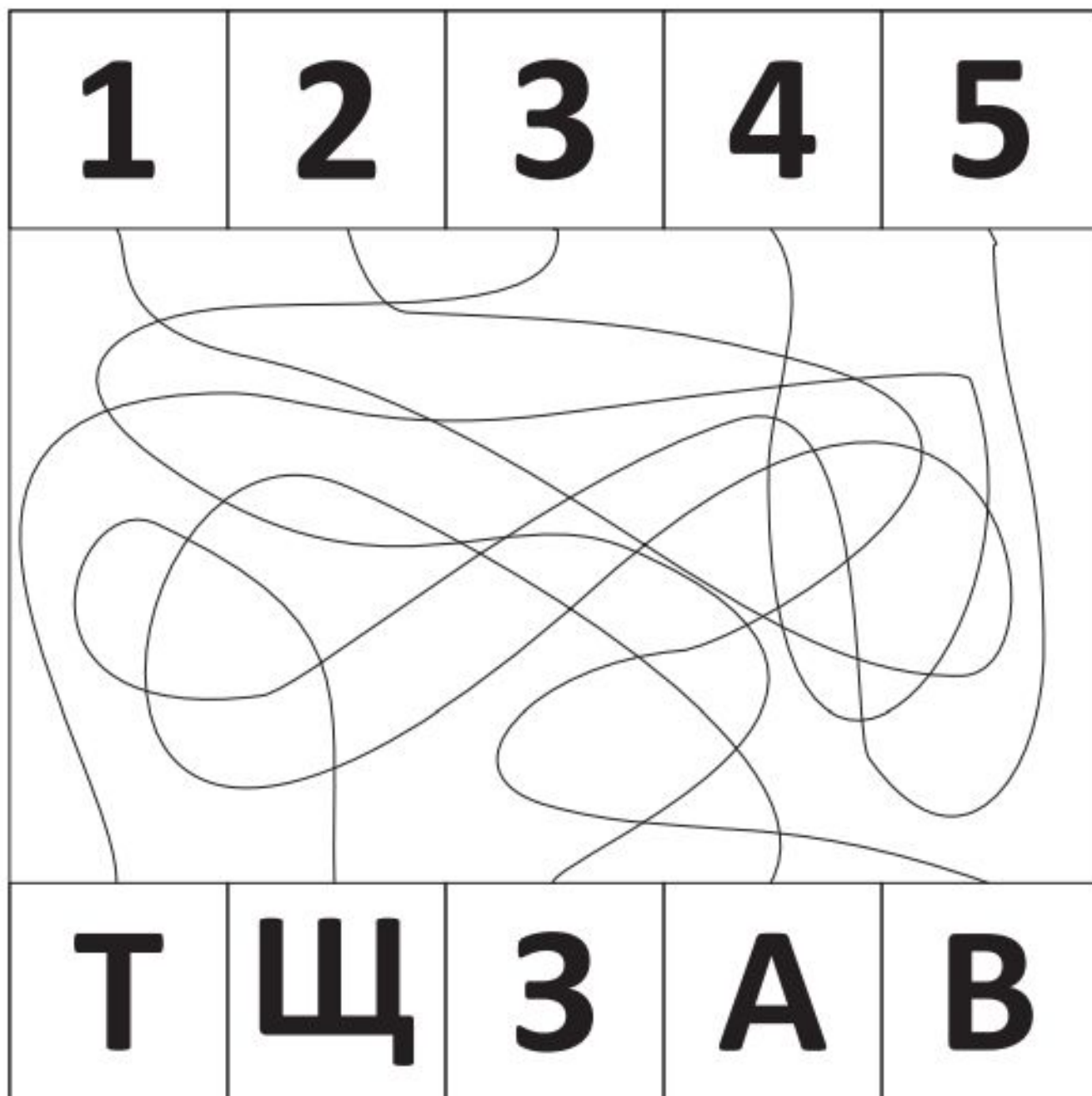
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

РАОВРОСТРОВОАЛДВОРОБЕЙ
ЖАЛОАЛТОКДАДЖРАОТЬНОЧ
ЬРАОНАДЕЖДАОАЛЩУКАОЛА
ДДАТМЛОАЬЬУДЕРЕВНЯОАЛА
ДКРАСКАЛААДАДТИОЛШЗ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт



ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Найди цифры от 1 до 20



Время выполнения _____



6. Запомни последовательность букв

Л Д Т Ь Ц
У Щ Ш Г



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

**6, 7, 8, 4, 3, 2, 1, 9,
3, 6, 3, 5, 10, 11**

Время выполнения _____