

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  
**6-7 лет**



Детский центр развития когнитивных  
способностей **Шамиля Ахмадуллина**



# ДЕНЬ 1:

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

желтый черный синий

красный синий желтый

черный красный синий

зеленый синий красный

зеленый желтый красный

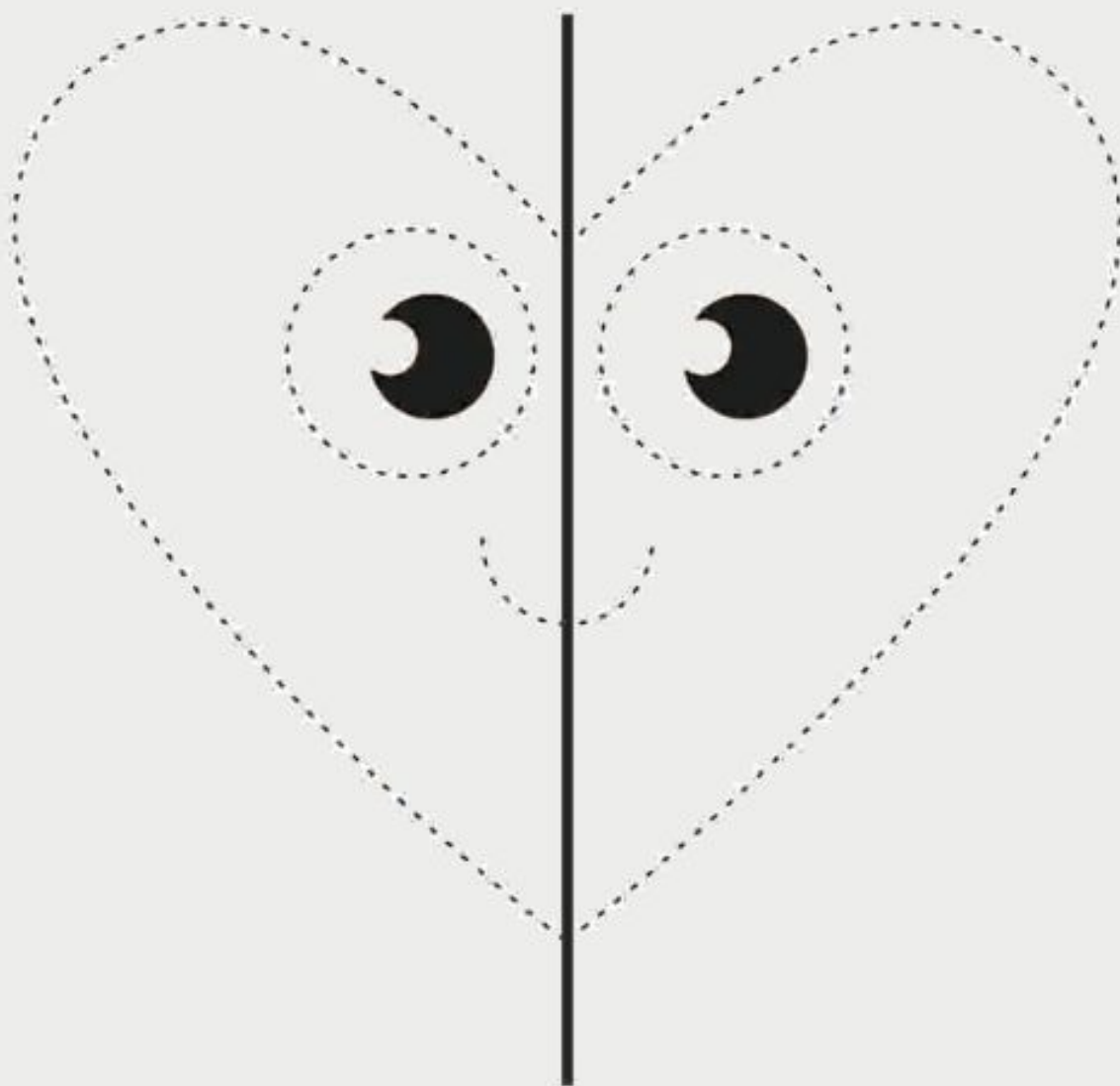
красный синий желтый

синий черный красный

желтый синий зеленый



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





### 3. Перепиши следующие строчки

АММАДАМА РЕБЕРГЕ АССАМАСА  
ГЕСКЛАЛЛА ЕССАНЕССАС ДЕТАЛЛАТА

---

---



## 4. Запомни последовательность букв

**А Г Н Т О**



Напиши последовательность  
букв

---



## 5. Найди 10 отличий





## 6. Найди цифры от 1 до 10

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





## 7. Прочитай быстро вслух числа

**4, 6, 4, 9, 9, 6, 3, 2**



## ДЕНЬ 2:

### 1. АЛФАВИТ

**Верхний ряд** – буквы, которые нужно называть вслух.

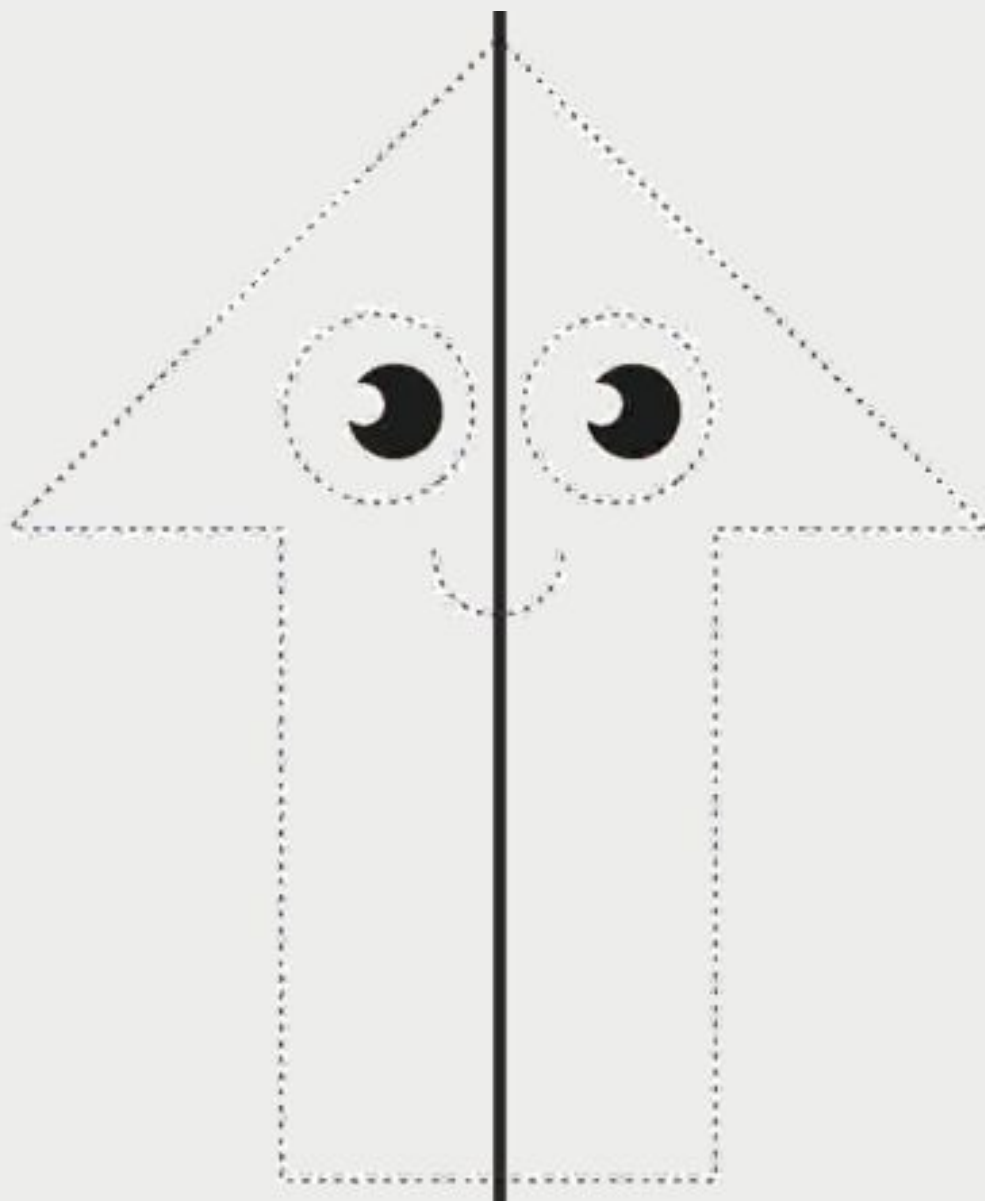
**Нижний ряд** – буквы, которые обозначают, какую руку поднимать вверх

О	Р	Ж	Г
Л	В	В	Л
Ы	З	Б	Э
Л	П	В	В
Ц	И	У	Е
Л	Л	П	Л

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



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





### 3. Перепиши следующие строчки

ЕНАЛССТАДЕ ЕНАДСЛАТ  
ЕТАЛЬТАРРС УСОКГАТА ЛИММОДОРА  
КЛАТИМОР

---

---

---



## 4. Запомни последовательность букв

**П Р Е У Ф Л**



Напиши последовательность  
букв

---



## 5. Найди 10 отличий





## 6. Найди цифры от 1 до 20

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





## 7. Прочитай быстро вслух числа

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



## ДЕНЬ 3:

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

зеленый черный синий

черный синий желтый

черный красный синий

зеленый синий красный

черный желтый желтый

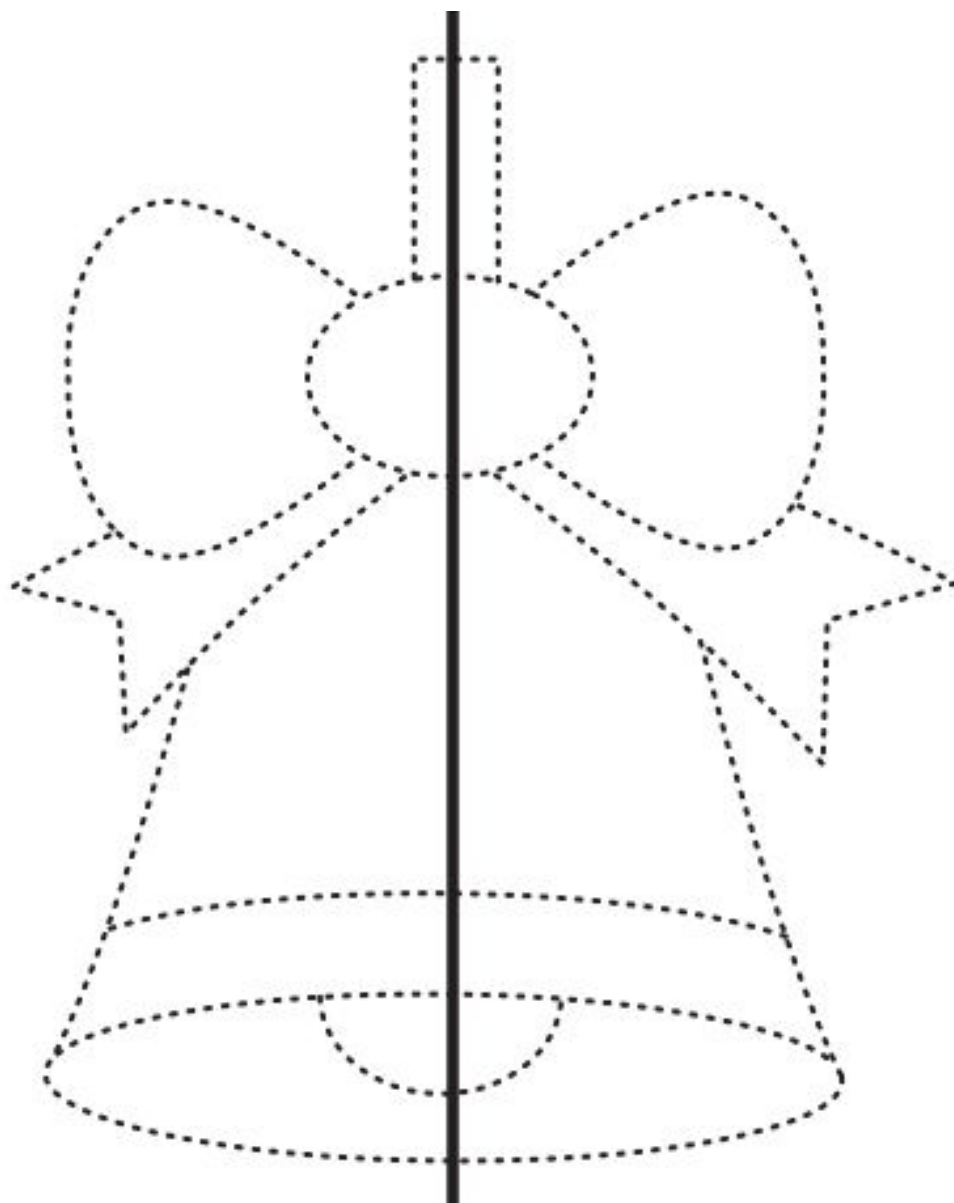
красный синий желтый

синий черный красный

желтый красный зеленый



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





### 3. Перепиши следующие строчки

ПРОЛЛЛЛГГГНУТ ДЩОЛДТТЬ  
ЕРПННГИИТОООЫАВ ЛЖЖДЖДЖД  
ММММИПППФВФФФАААЧЧЧОО

---

---

---



## 4. Запомни последовательность букв

**В Л О И**  
**Т Ш Н**



Напиши последовательность  
букв

---



## 5. Найди 10 отличий





6. Найди цифры от 1 до 10

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





## 7. Прочитай быстро вслух числа

**3, 3, 4, 2, 7, 1, 8,  
4, 1, 8, 0**



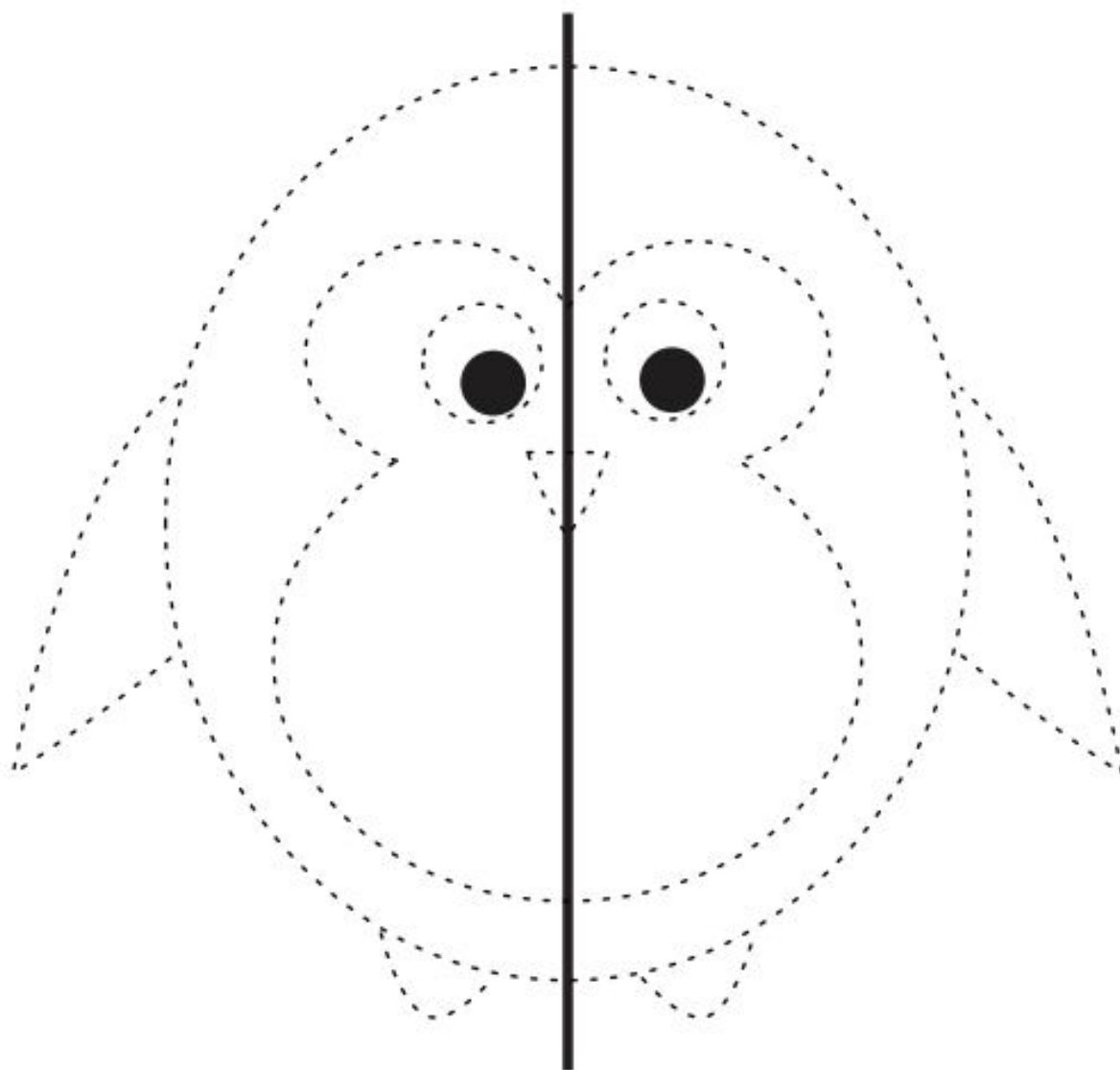
## ДЕНЬ 4:

### 1. АЛФАВИТ

<b>О</b> <b>В</b>	<b>И</b> <b>Л</b>	<b>Р</b> <b>Л</b>	<b>Г</b> <b>Л</b>
<b>Х</b> <b>В</b>	<b>И</b> <b>П</b>	<b>Ж</b> <b>Л</b>	<b>У</b> <b>В</b>
<b>Щ</b> <b>Л</b>	<b>С</b> <b>П</b>	<b>Ц</b> <b>Л</b>	<b>О</b> <b>В</b>
	<b>Е</b> <b>В</b>	<b>Д</b> <b>Л</b>	



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





### 3. Перепиши следующие строчки

ВАААРОООЛКЕКЕКЕКЕШШШЛО  
ДОДУИЛРДДДФЫЫВААКУТ  
НЕНРРРИИПАВЫДЛЗУКЛО

---

---

---



## 4. Запомни последовательность букв

**П Р О Л М**  
**И Р Р У**



# Напиши последовательность букв

---



## 5. Найди 10 отличий





6. Найди цифры от 10 до 20

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





## 7. Прочитай быстро вслух числа

**1, 9, 2, 1, 5, 7, 8,  
0, 2, 3, 1, 5**



## ДЕНЬ 5:

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

зеленый **черный** синий

красный **черный** желтый

**черный** красный **синий**

зеленый **синий** красный

зеленый **желтый** красный

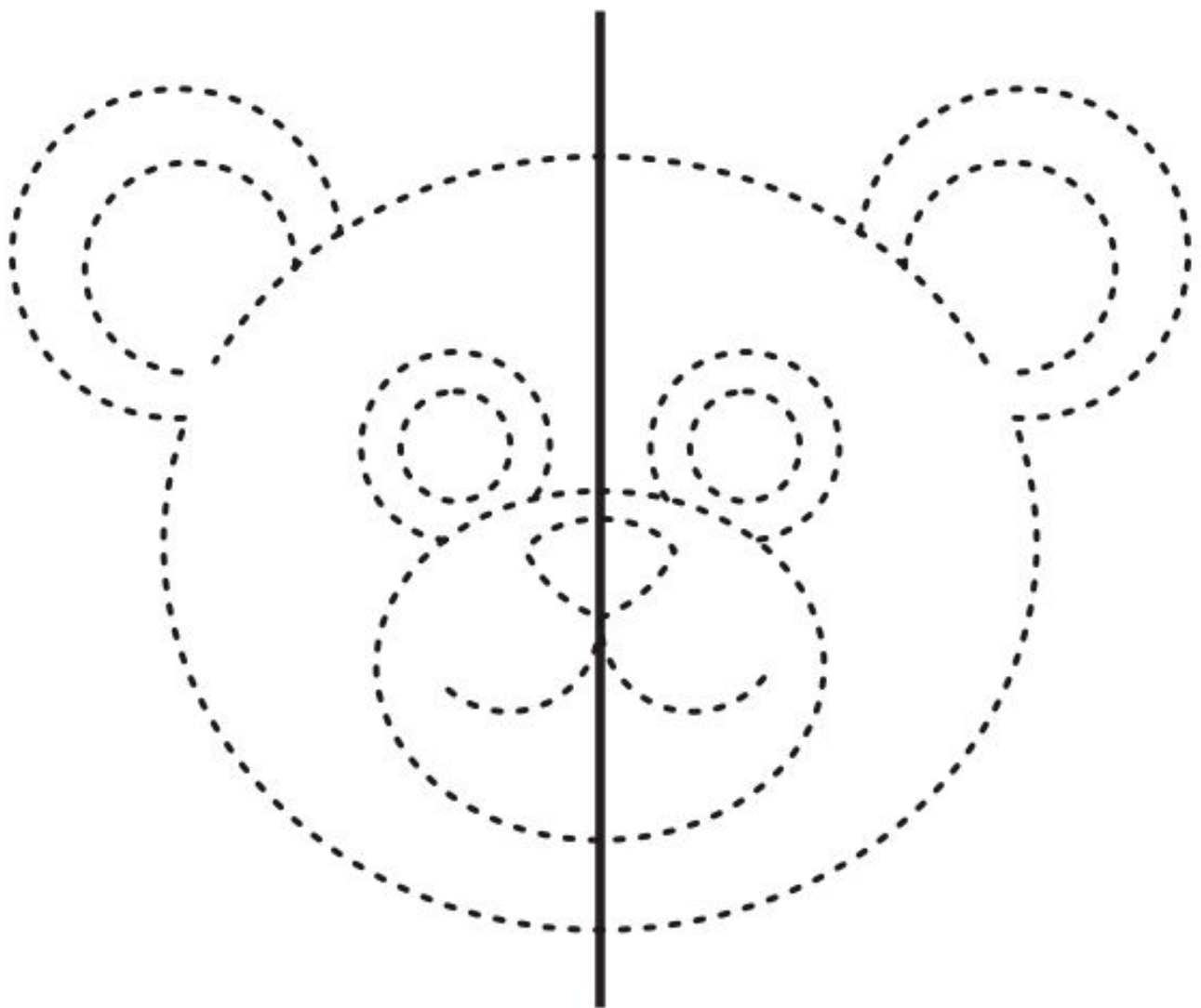
**красный** **черный** желтый

**синий** **черный** зеленый

желтый **синий** **зеленый**



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





### 3. Перепиши следующие строчки

RRRRRRRAPПЙЙЩЩДФООЫРРАА

ДОДОЛЖЖЖЕНРОИАПВК

ПИРОЛДДГОООГОГАААЫВА

ТТЬЬЬБЛБЛБЛБЛБЦЕННЫФФФФЛААПАПАП

---

---

---

---



## 4. Запомни последовательность букв

**П Р И Я Я**  
**Ц Ц Е Е**



# Напиши последовательность букв

---



## 5. Найди 10 отличий





6. Найди цифры от 1 до 10

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





## 7. Прочитай быстро вслух числа

**6, 4, 5, 5, 8, 0, 1,**

**9, 1, 9, 7, 1, 7**



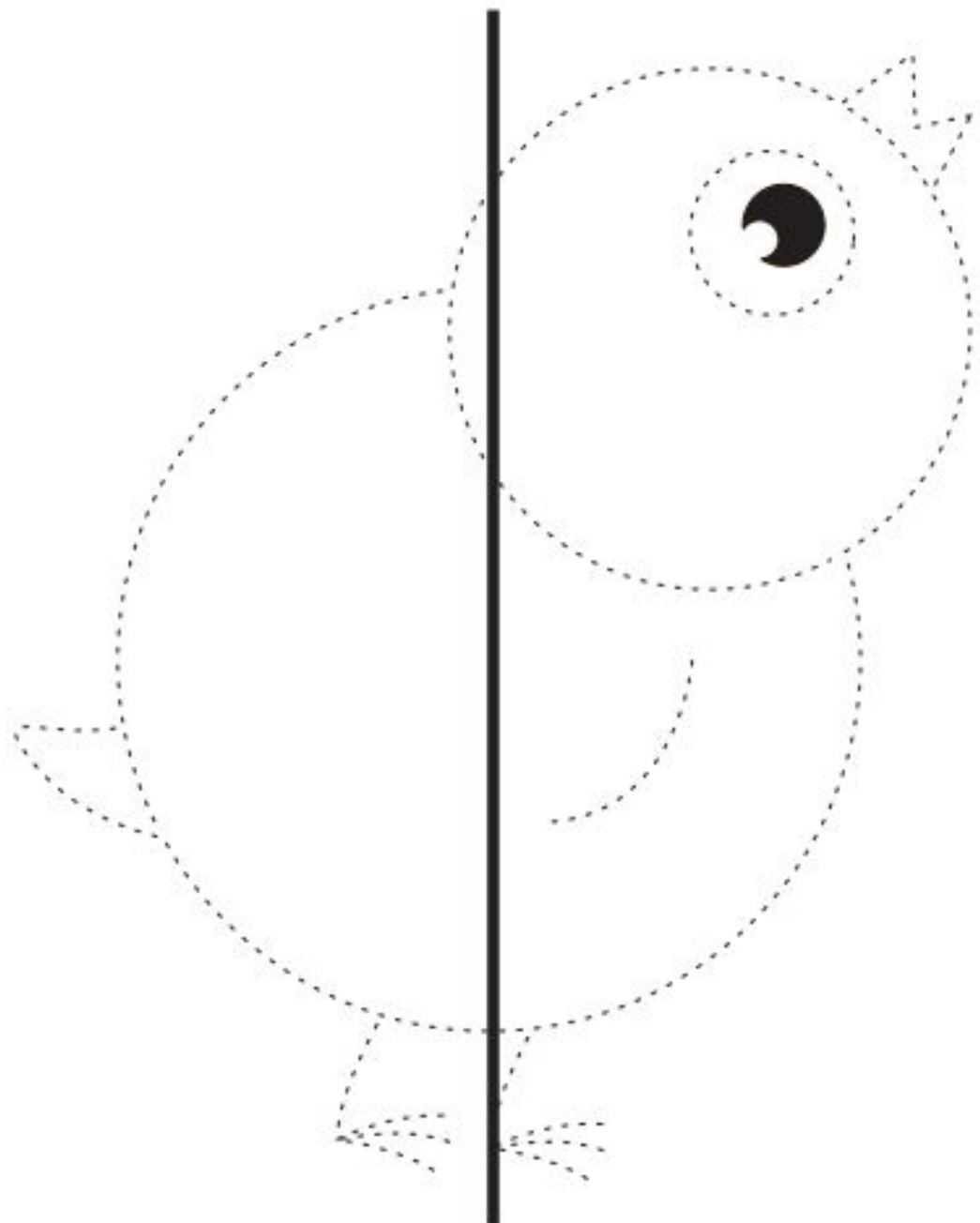
# ДЕНЬ 6:

## 1. АЛФАВИТ

<b>О</b> <b>Л</b>	<b>П</b> <b>П</b>	<b>А</b> <b>Л</b>	<b>О</b> <b>В</b>
<b>И</b> <b>Л</b>	<b>Р</b> <b>Л</b>	<b>Ц</b> <b>Л</b>	<b>Ы</b> <b>В</b>
<b>Ч</b> <b>В</b>	<b>А</b> <b>П</b>	<b>И</b> <b>Л</b>	<b>У</b> <b>П</b>
<b>Г</b> <b>Л</b>	<b>Д</b> <b>Л</b>	<b>А</b> <b>В</b>	



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





### 3. Перепиши следующие строчки

РОООЛЛГГГОГРРРРЛДДДДАВЫВЫ  
ООТТЬЬИРИРИППЕНРГГОМААЕН  
ЖЖЖЖЩЩЗЗЗПППИИРРРЫЫВАА  
ТТТТНОГГОГОГОПРАВЫФФУЕЕНГ

---

---

---

---



## 4. Запомни последовательность букв

**О Л Т Т Н**  
**К У Ч З Л**



Напиши последовательность  
букв

---



## 5. Найди 10 отличий





6. Найди цифры от 10 до 25

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





## 7. Прочитай быстро вслух числа

**6, 2, 4, 5, 3, 1, 2,**

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



## ДЕНЬ 7:

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

черный желтый синий

красный синий желтый

черный красный синий

зеленый синий красный

зеленый синий красный

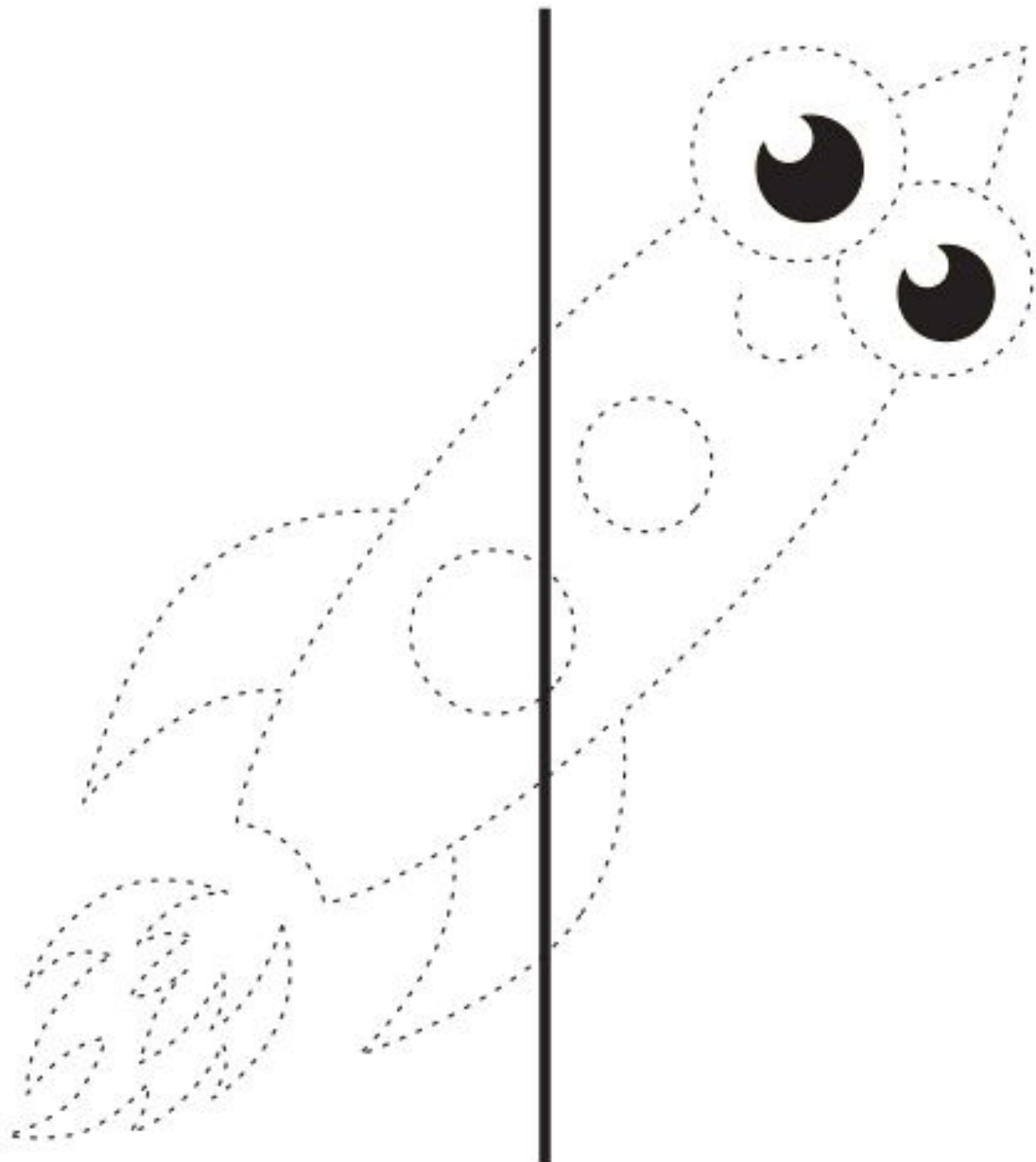
красный синий желтый

синий черный красный

желтый синий зеленый



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





### 3. Перепиши следующие строчки

ЛЛЛДДДДДОРРЫЫВААААРГГ ШЩГГЗД  
АЕАЕАЕЕЕЕРИПЫВААВССССОЛ  
ДЖЖДООЛГОГОФЫАВКЕНРР  
БИПРОГГНЕМССИИИАААПНРРРГГГГ

---

---

---

---



## 4. Запомни последовательность букв

**В А И И Р О**  
**Г О Г Д Ш**



Напиши последовательность  
букв

---



## 5. Найди 10 отличий





## 6. Найди цифры от 1 до 10

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





## 7. Прочитай быстро вслух числа

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