

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
10-12 лет



Детский центр развития когнитивных
способностей **Шамяля Ахмадуллина**



ДЕНЬ 1:

1. АЛФАВИТ

Верхний ряд — буквы, которые нужно называть вслух.

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

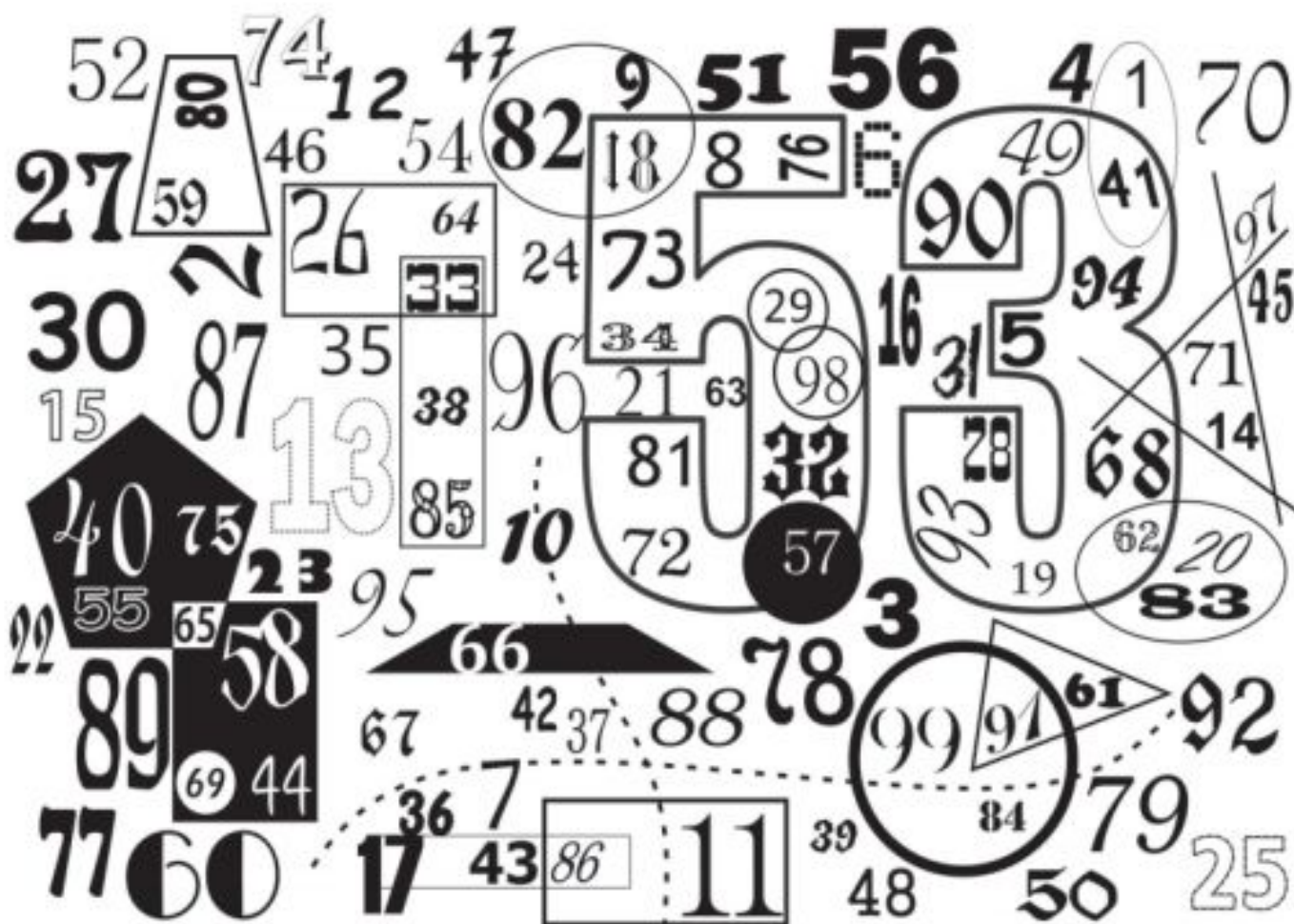
А	Г	Ж	Е
Л	П	П	В
Б	К	Э	Ч
П	В	П	Л
Ф	Х	А	Н
В	Л	П	В

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

Время выполнения _____ Ошибок _____



2. Найди цифры от 1 до 20



Время выполнения _____



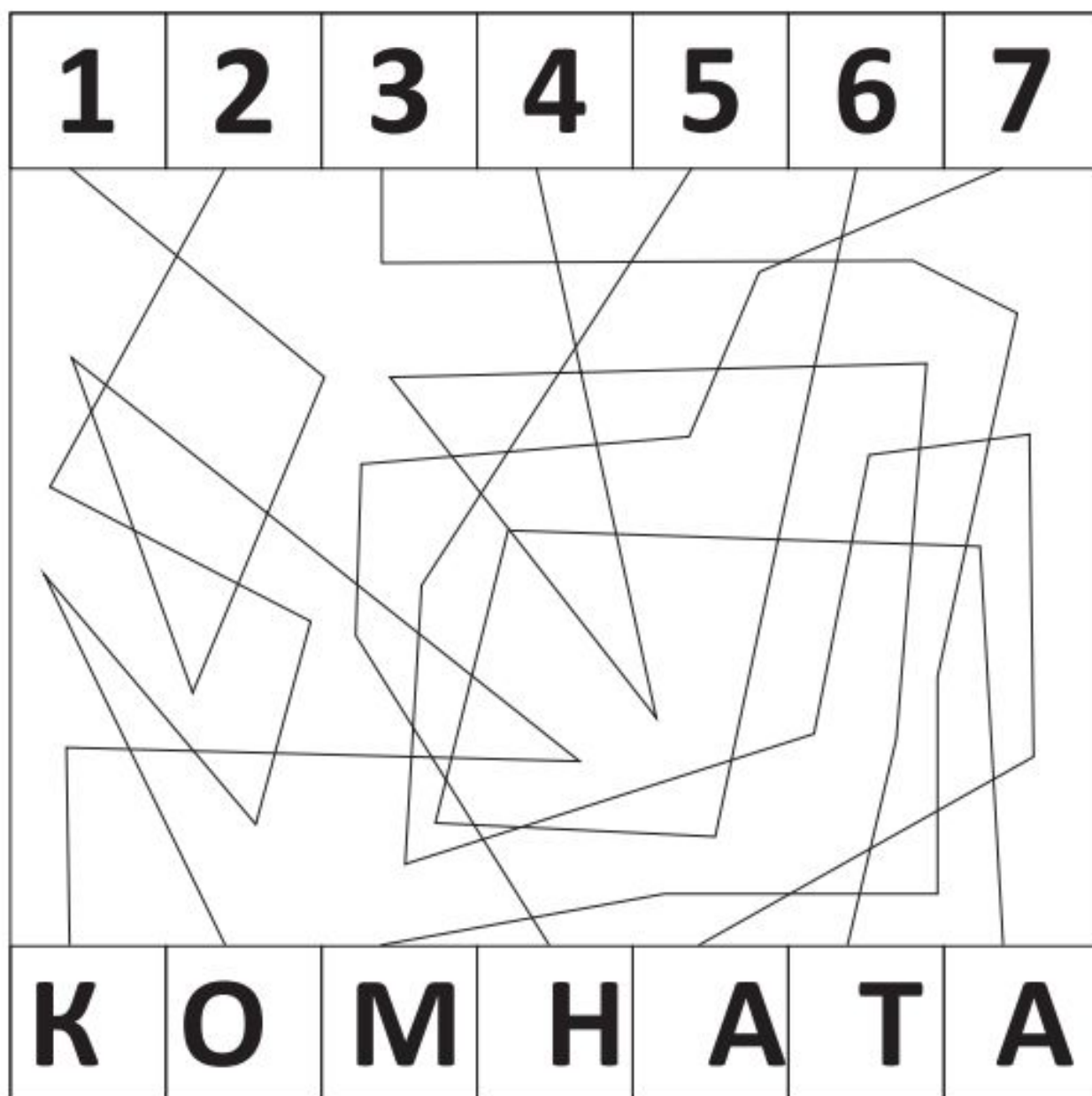
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

РАОЖЩУКАРАОЛДАЧАЛЛАДВОС
КЛАДЬИМРЭХЛДПРИВЕТЛПДБЛИ
НЫЛАДАЖЗОНТБАЛПРВОЛВЖОГ
ИСТСЕРДЦЕЬФУТБОЛКАОПЖЛП
ТОМАСКАЖПЭПОАЛДТТЕЛЕВИЗ
ОРТБДЖРАОТИМРАЛАНТЕННАЛ
ПДЖ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт



ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Запомни последовательность букв

Д Ж О З Х



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



6. РАДУГА

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

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

Время выполнения _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

**1, 3, 6, 4, 6, 4, 9,
0, 9, 6, 3, 2**

Время выполнения _____



ДЕНЬ 2:

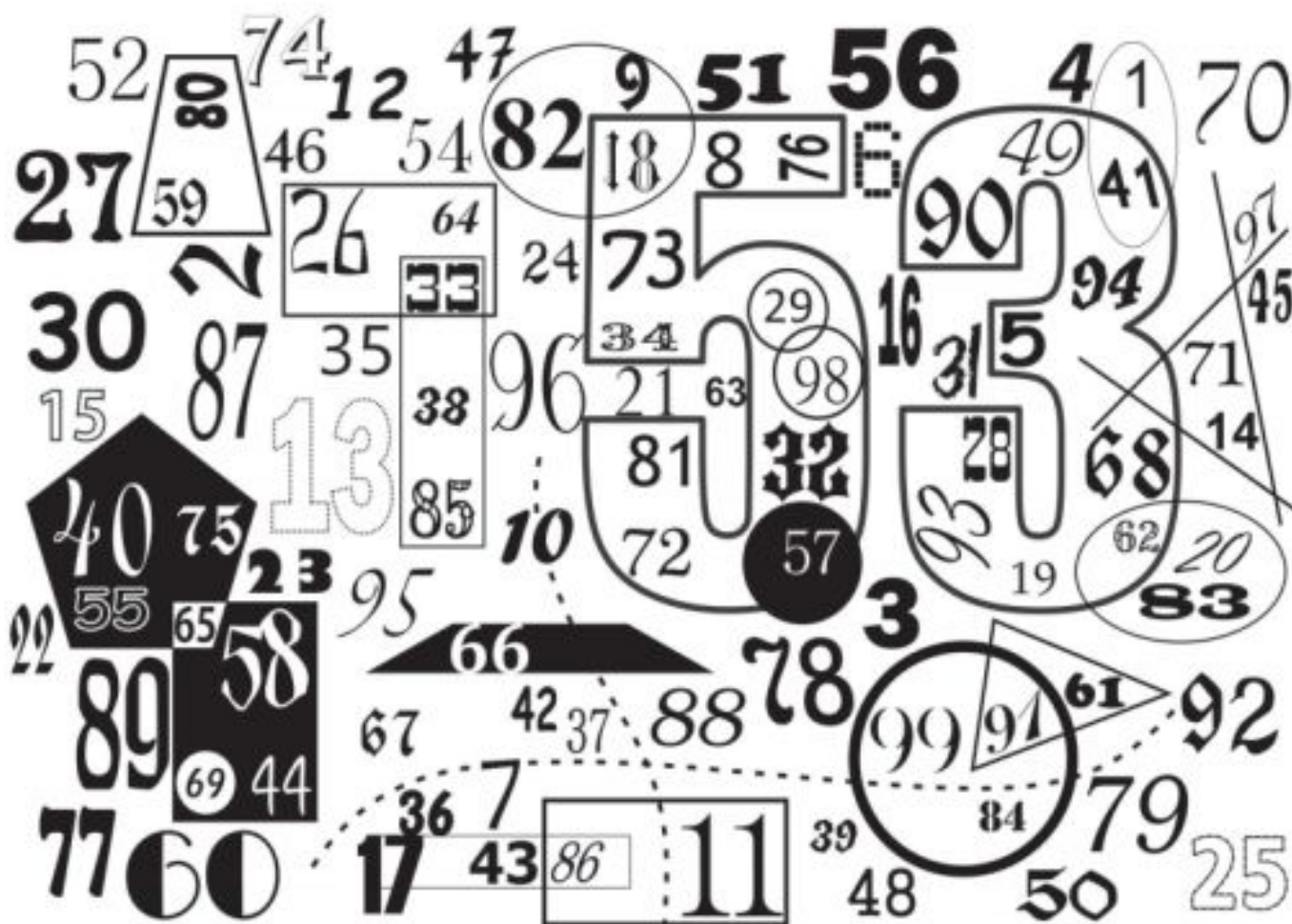
1. АЛФАВИТ

Д П	И Л	Ж В	Щ Л
Р В	Т П	Э В	Ф В
Х Л	И П	У В	З Л
П В	Н В	О П	К Л

Время выполнения _____ Ошибок _____



2. Найди цифры от 20 до 40



Время выполнения _____



3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ОАЛБИНТДАЖТАРХЛОПЬЯДАЛ
АЬОАТИРЖАОВДШЖАОТРОНЛА
ДТАРЖСЛЕДОАЛДТМИРБАНЯЛ
АЛАЖВЖРАОИКРАЛЖЦЗАВТРА
КДЖАТСЬПЕЧЬДПЖЭВУЩЗЙОЛ
АДКЛОНОПЖТАИСЕЗОНОПДОА
ЛДТТУФЛИАЛДТХЪ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт



ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Запомни последовательность букв

Д Ж Т Ъ Й К



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



6. РАДУГА

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

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

Время выполнения _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

1, 2, 7, 5, 5, 9, 2,

4, 3, 7, 9, 1, 4

Время выполнения _____



ДЕНЬ 3:

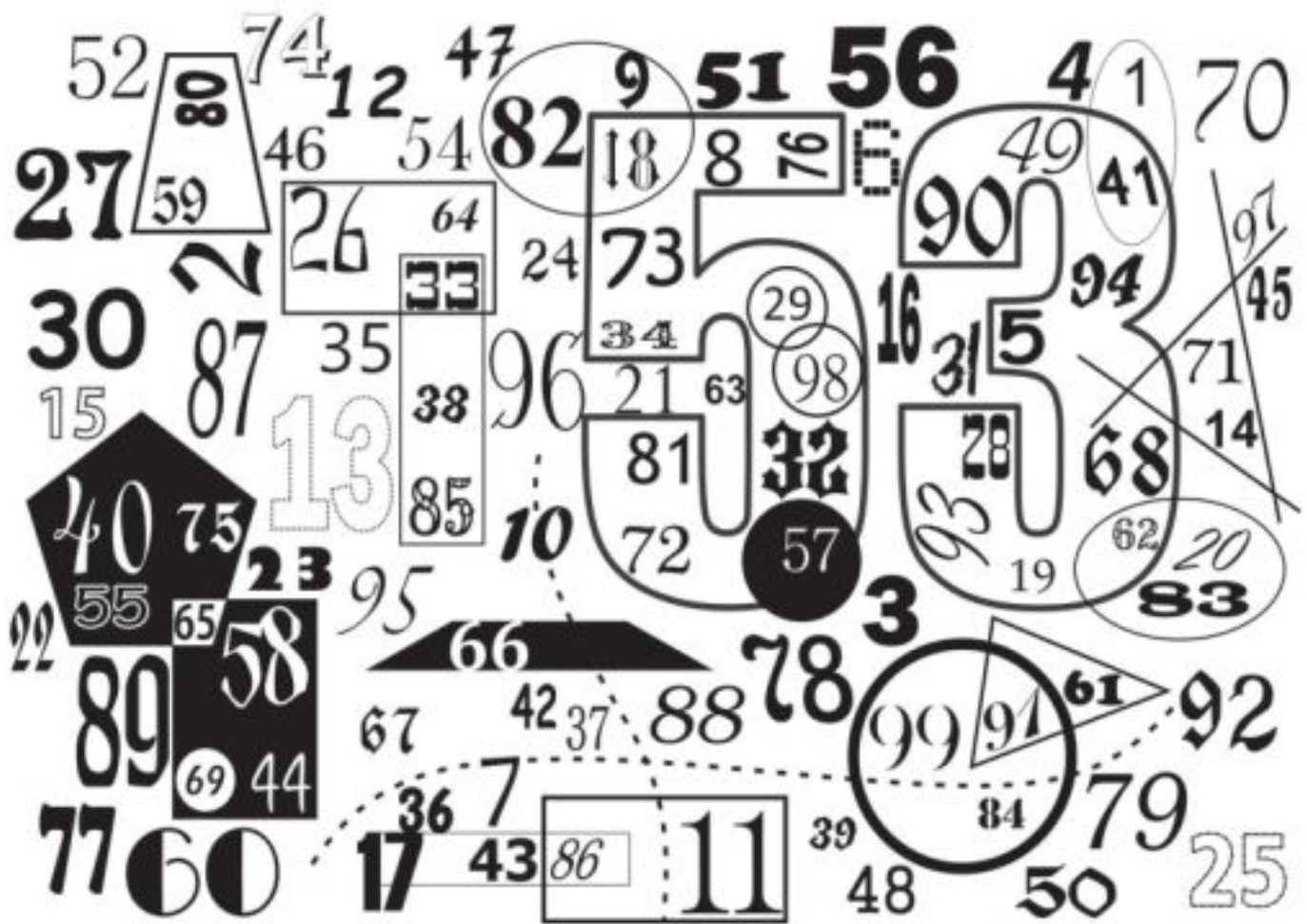
1. АЛФАВИТ

Ц П	Д В	М Л	Г В
Ж Л	Х В	Э П	Е В
Э Л	Щ В	Х П	Ф П
Ы В	Л Л	К В	Д П

Время выполнения _____ Ошибок _____



2. Найди цифры от 40 до 60



Время выполнения _____



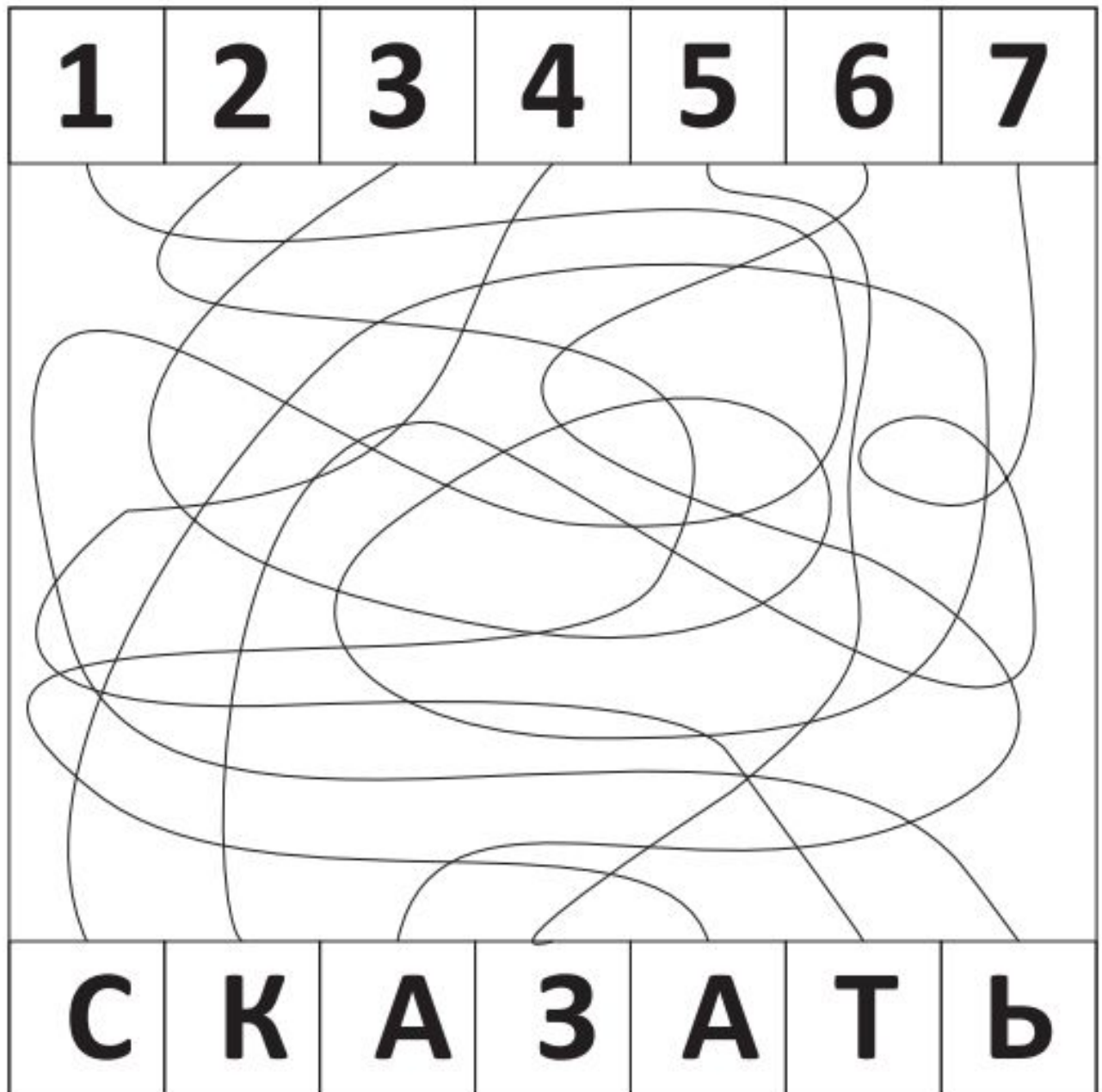
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

АТДКАРТОФЕЛЬТСЬВВХЪЩ
ШРБЪТЕНИГЛАРАДСЛИВАОАЛ
ДОМЛАТЫЭРУЧКАЛПДХУСЧО
АЛПЕСНЯЬМБДЦЫПЛЕНОКИП
РЛТМЬБЖСТОЛЬБДАЖЙХ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт



ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Запомни последовательность букв

Л З Х Ц Н Ю



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



6. РАДУГА

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

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

Время выполнения _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

3, 3, 5, 4, 2, 7,

4, 1, 8, 4, 1, 8,

Время выполнения _____



ДЕНЬ 4:

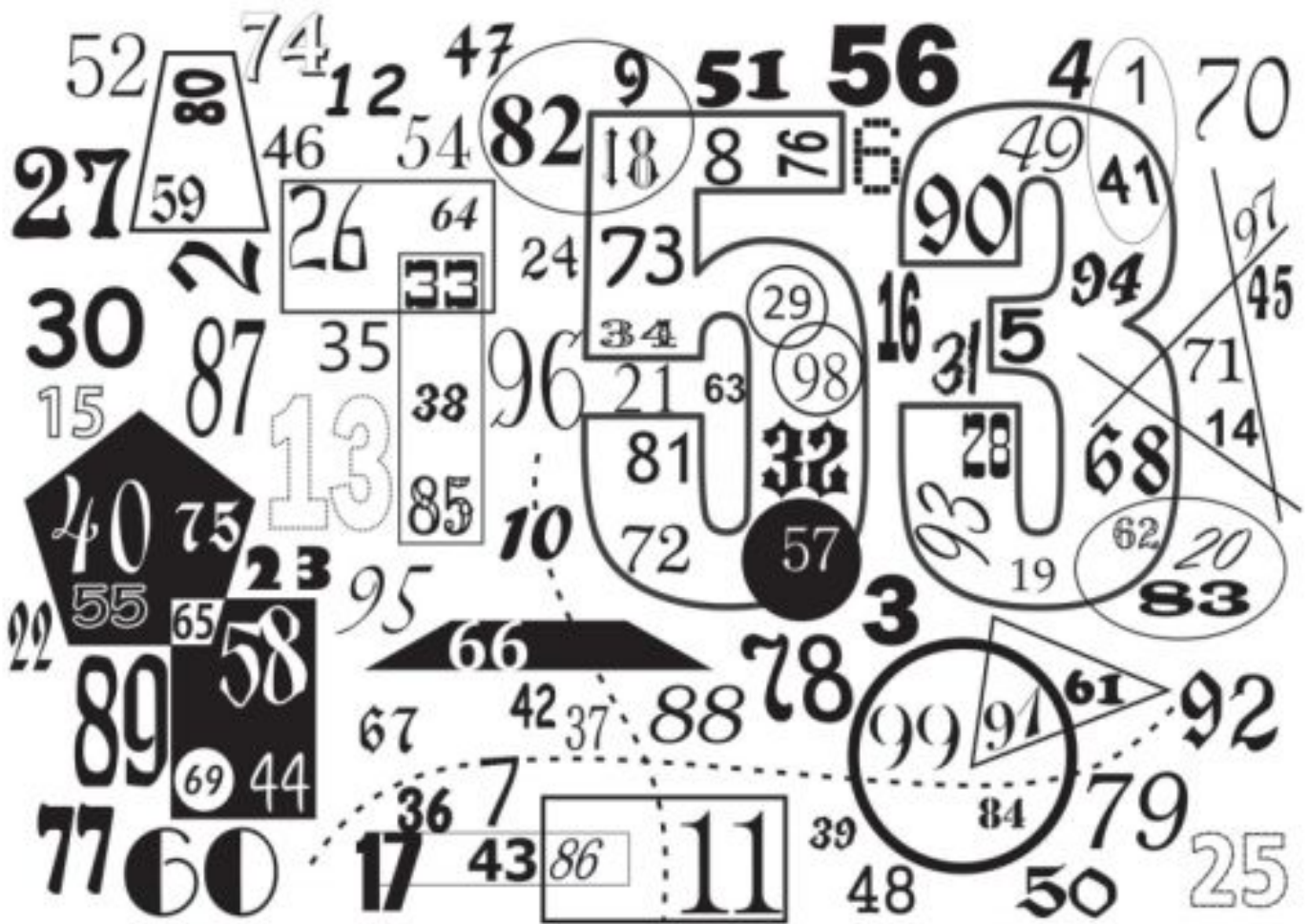
1. АЛФАВИТ

Р П	К В	Ж Л	Е В
Х П	У Л	Ф В	Б Л
Н В	М Л	К В	Т Л
С В	Щ Л	М В	Т П

Время выполнения _____ Ошибок _____



2. Найди цифры от 60 до 80



Время выполнения _____



3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ЛПБДЖКАРТАЕДИНОРОГДАЖЖ
ДЕРЕВНЯДАЖЗЕРНОЕЛОАДХЛ
ЕБОПБЖВВРЕМЯБАДЗЕРКАЛО
ДАЖЬХЩШЪЭНРОПЛАДПОДУШ
КАТЬПЖТАБИТМПЛАСТИЛИНЛА
ЖЩШЗОАЛЖЙОГУРТЛАДИЛАМУ
СОРЛАДНОДАЖЯЙЦОДАЖАЖЭ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт

1	2	3	4	5	6	7
Р	Е	Ш	Е	Н	И	Е

ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Запомни
последовательность букв

Ь Г А Ы Ц Ю



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



6. РАДУГА

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

Время выполнения _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

**10, 9, 12, 1, 5, 7, 8,
0, 2, 3, 11, 5, 6, 3**

Время выполнения _____



ДЕНЬ 5:

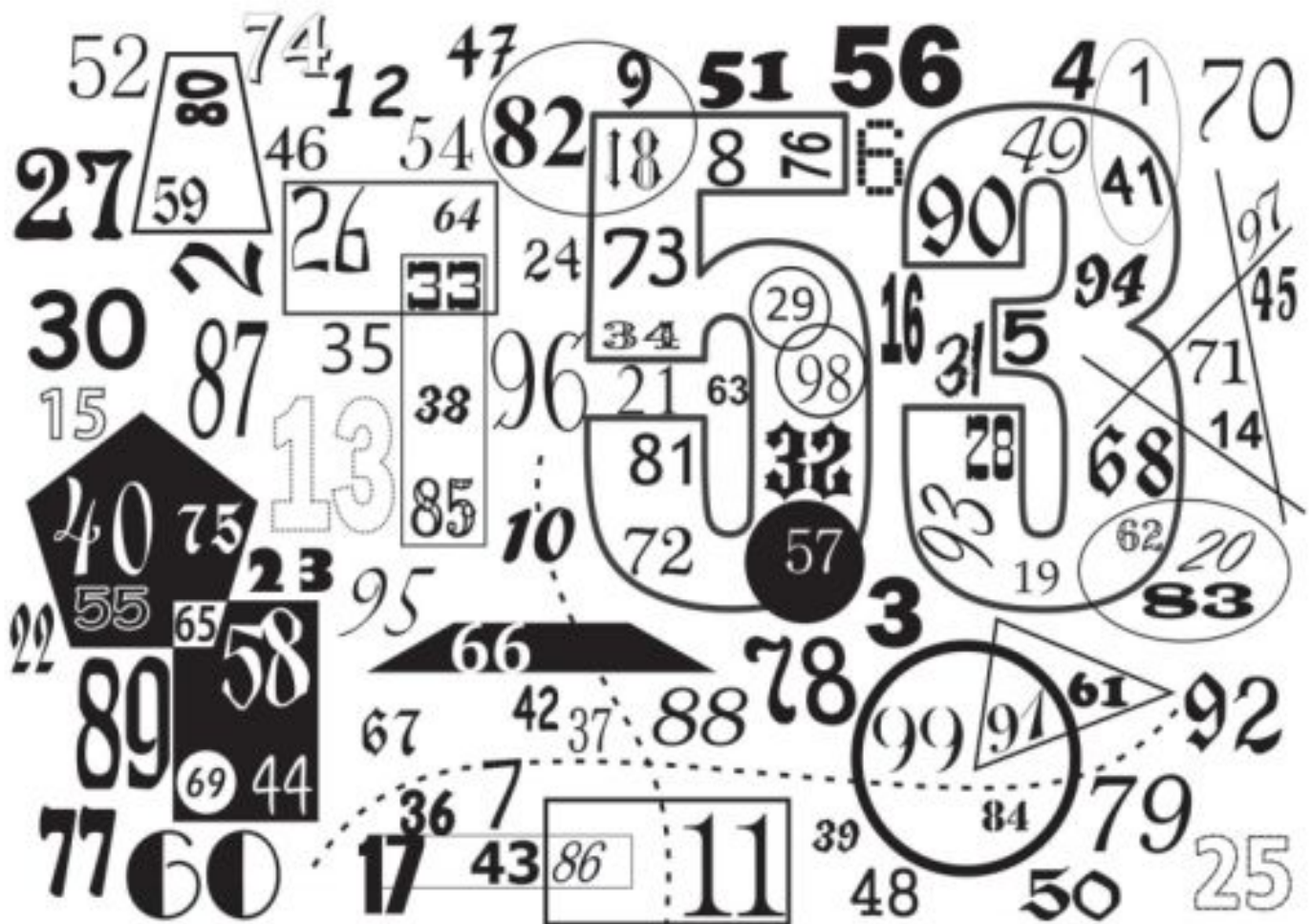
1. АЛФАВИТ

Р П	Д В	Ш П	Ы В
О Л	Е П	И Л	У В
Б П	Х Л	Н В	Ж В
Щ Л	Р В	М Л	С В

Время выполнения _____ Ошибок _____



2. Найди все цифры, которые делятся на 9



Время выполнения _____



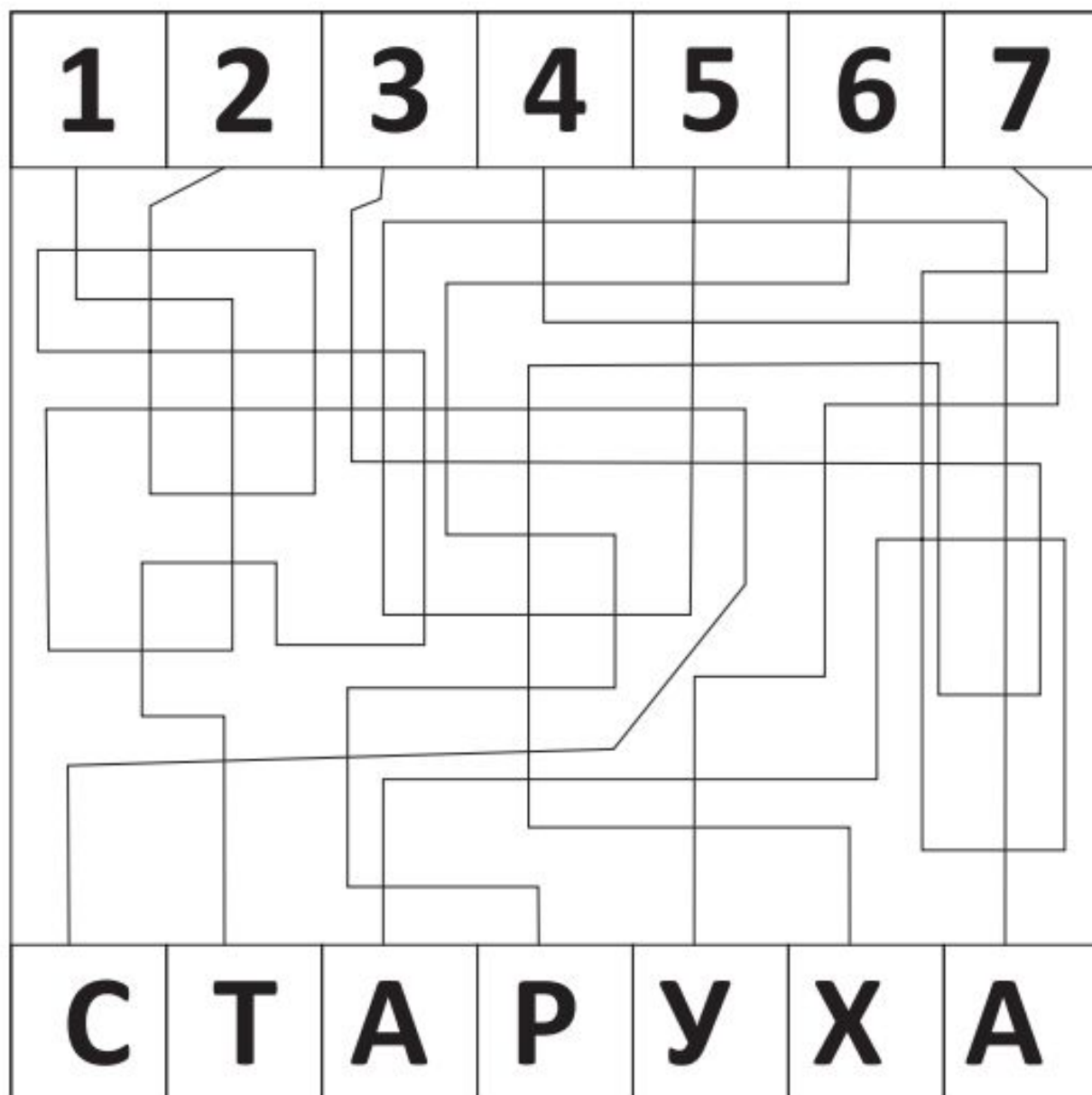
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ДАЛ ПЕРЕЦ ОАЛА ВОРОБЕЙ ДА Ж
ОАД ЖУК ЛЖА ДТА Ъ ЖЛАДСУДЛА
ЖПИРАТ ЛЖЗЯЛ ЖЗИМАЛ ПЖБЫ
ЫЖЩШЙЦОАЛЖПЛАНЖЭОАЖС
ИТУАЦИЯЛАЖДАЖЛЕСОАДТЬ
ЖЛАЖЬТУЧАДЖПЛАДНОЧЬДЮ
АТАР ПЕРЕМЕНА ОПЛЖВЭ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт



ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Запомни последовательность букв

Э Н Ь У

А Т Ч



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



6. РАДУГА

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

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

Время выполнения _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

3, 6, 1, 4, 5, 5, 8, 10,

1, 9, 10, 9, 7, 11, 12

Время выполнения _____



ДЕНЬ 6:

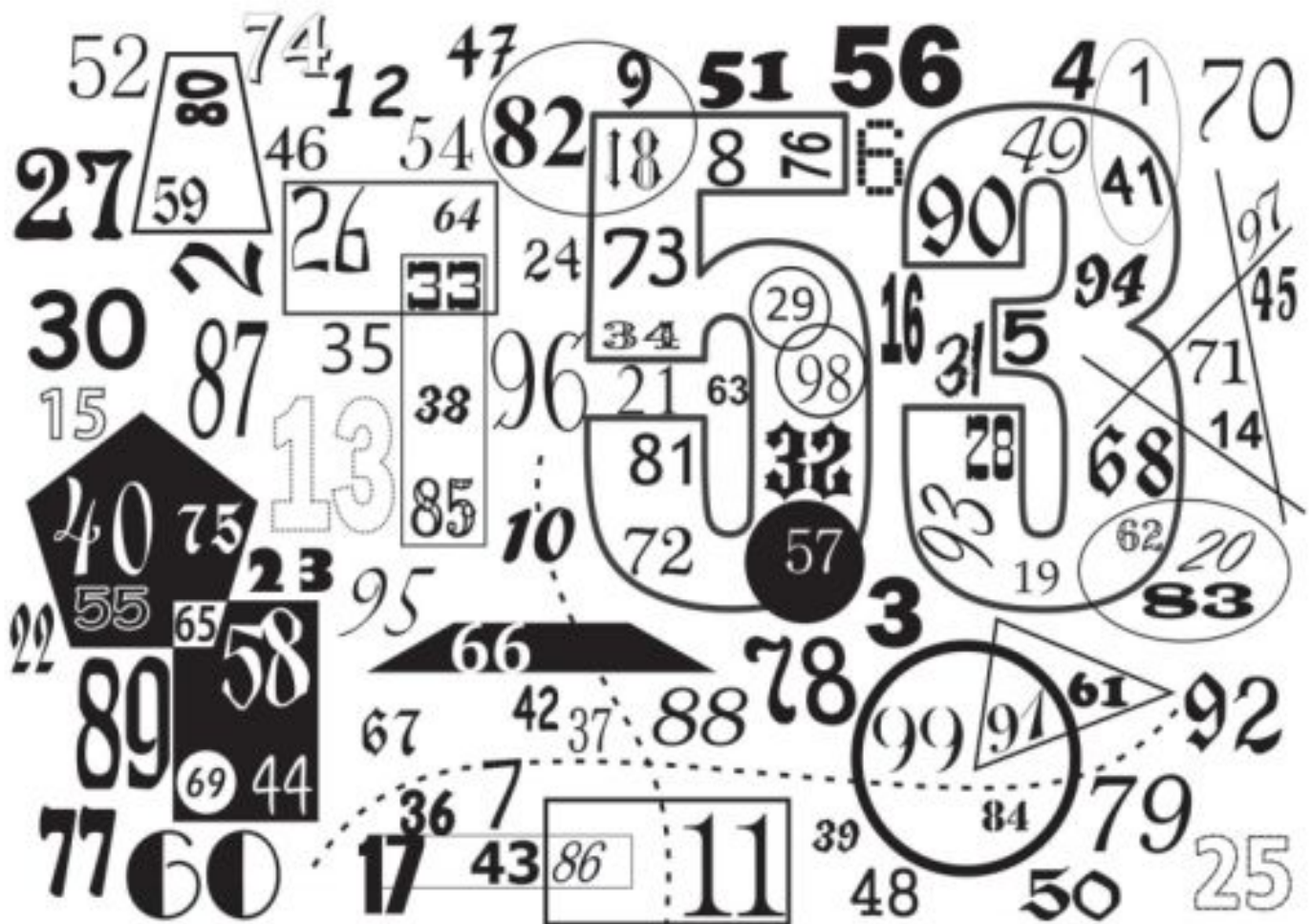
1. АЛФАВИТ

Л П	У В	И П	Д В
Ь В	Х Л	А П	Ч В
М П	У В	Е В	Й П
Ж В	Е П	О Л	Х П

Время выполнения _____ Ошибок _____



2. Найди все цифры, которые делятся на 8



Время выполнения _____



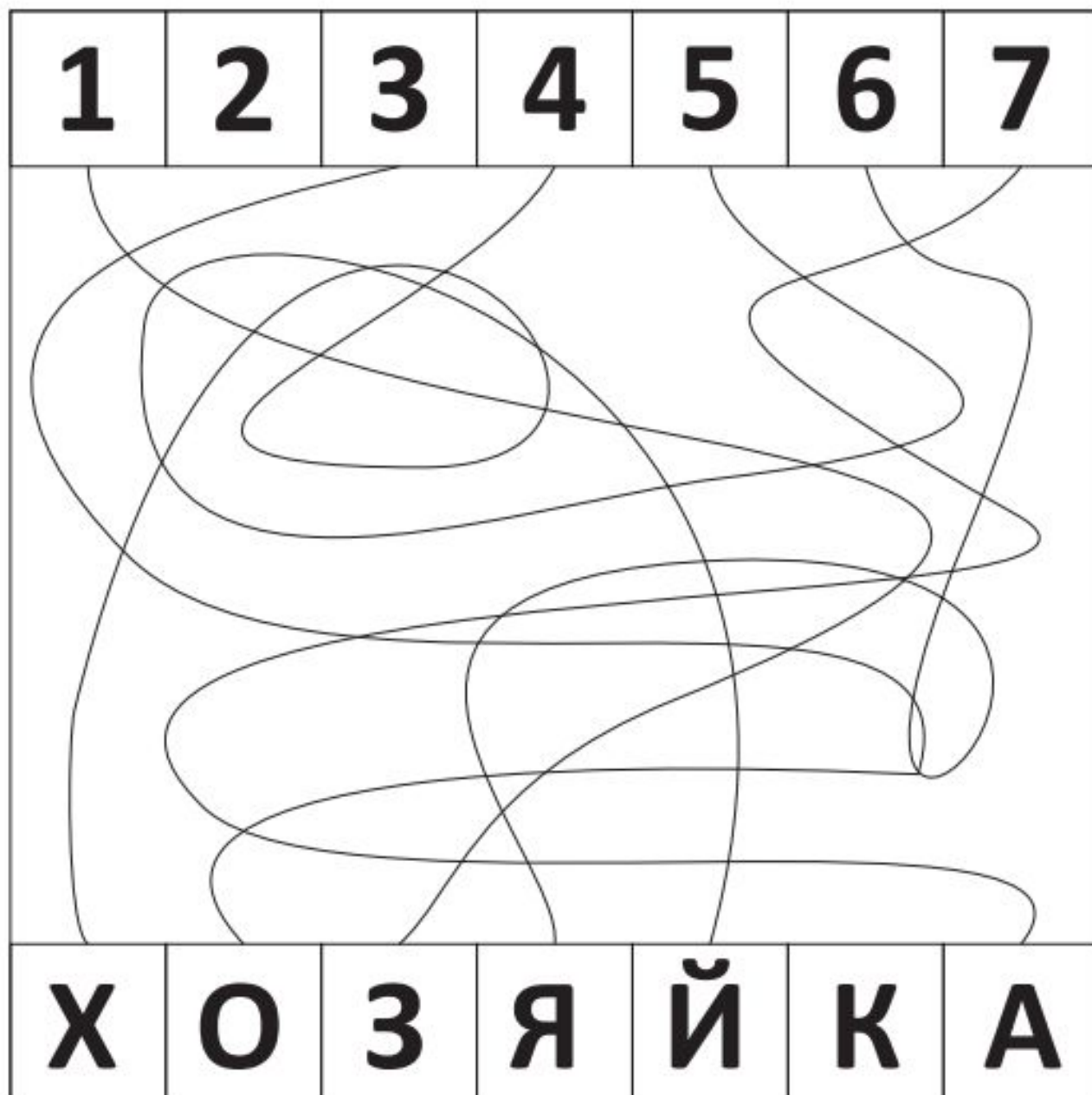
3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ЛАДДСТРЕЛКАРЕДИСКАРОЛМА
НДРИНДЖЖОШЩЗЗЖАДЭЫФИГ
УРАЛАЖЦТПОЛЕТЛАДЖЫГКНИ
СТБЫЯЗЛАДЫЮКАРТИНАЛАДЖ
СЛИВКИЛАЖАЛВДДВШЛЫЬАЫД
ЖЩЗРОЗЕТКАДПЖПЛАДГРЯЗЬ
ДАЖДАЖЗЦХЦХЮ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт



ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Запомни последовательность букв

Ы Л Ц К Й
С Ы Д



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



6. РАДУГА

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

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

Время выполнения _____



7. Прочитай быстро и четко
вслух числа

16, 2, 4, 15, 3,

1, 2, 10, 0, 2, 9,

0, 4, 9, 5, 12

Время выполнения _____



ДЕНЬ 7:

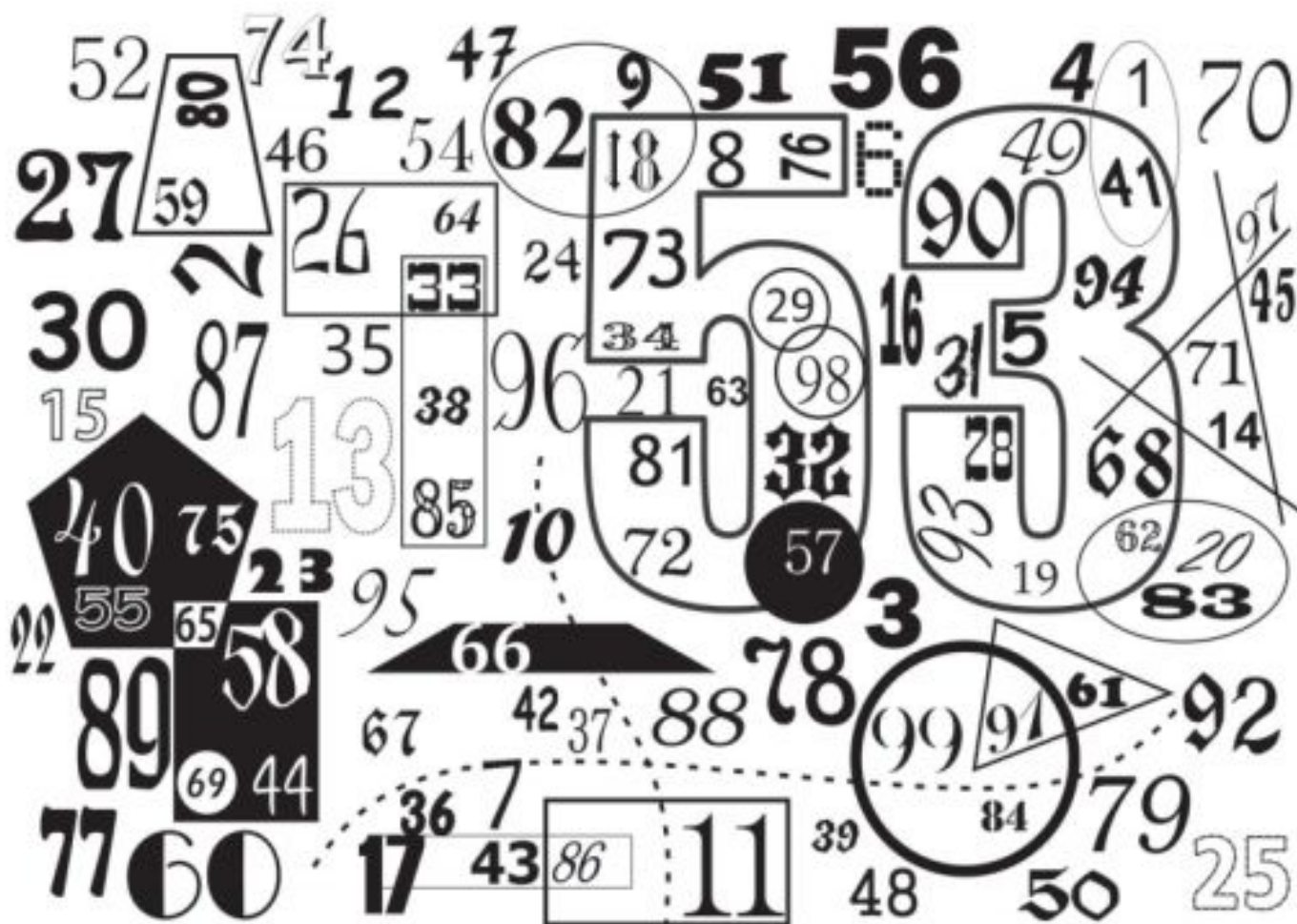
1. АЛФАВИТ

Н В	Д П	Э Л	И В
У Л	Ы В	Л П	Ь В
Ц В	Ч Л	Е В	О Л
Н В	К В	Р Л	Д П

Время выполнения _____ Ошибок _____



2. Найди все цифры, которые делятся на 7



Время выполнения _____



3. Найди слова в тексте и подчеркни их

ОАЛВДВОЛШЕБСТВОЛАДЖВКО
МНАТАДПЖАЖВДАЛДВДСУМКА
ДПДЛАЖПЛЕДЖВЖЫЛВДЫЖЫЭ
ЩЩОАЛДНОСЛПДДЫЖБЕГЕМО
ТПДЖРАТЖСЕЙФДДЖВЛАБАНА
НЛАДАОЛОАДШИШКАДПЖЛАЖ
ЫБЩЗЪШЩ

Время выполнения _____



4. Пройди лабиринт



ОТВЕТЫ: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 –

Время выполнения _____



5. Запомни последовательность букв

Л Ш К 4

9 И Р



Напиши последовательность букв

Правильных ответов _____



6. РАДУГА

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

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

Время выполнения _____



7. Прочитай быстро и четко вслух числа

**12, 7, 18, 4, 4, 17,
2, 1, 9, 3, 7, 16,
3, 5, 9, 10, 3, 0**

Время выполнения _____