

Серия «Тест-тренажёр»

Т. А. Сухомлинова

МОИ СПОСОБНОСТИ

**Тренируем периферическое зрение
у детей 7–14 лет**

Ростов-на-Дону



УДК 373.3/4
ББК 74.202
КТК 421
С91

Сухомлинова Т. А.

С91 Мои способности : тренируем периферическое зрение у детей 7–14 лет / Т. А. Сухомлинова. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 109, [1] с. — (Тест-тренажёр).

ISBN 978-5-222-39738-1

А вы знаете, что суперспособности есть у всех детей? Надо лишь раскрыть их сильные стороны и развить индивидуальные особенности. Пособия серии «Тест-тренажёр» помогут узнать ребёнку свои индивидуальные способности и качественно улучшить результат.

Данное пособие направлено на развитие периферического зрения, что, в свою очередь, является базовой необходимостью, чтобы стать внимательнее, грамотнее и научиться быстрее читать, воспринимать и запоминать прочитанное.

Пособие содержит тестовые задания и комплекс разнообразных упражнений, которые связаны с измерением и тренировкой разных составляющих, но в целом обеспечивают расширение поля зрения.

Представленные в пособии техники развития периферического зрения будут полезны как детям, так и взрослым.

УДК 373.3/4
ББК 74.202

ISBN 978-5-222-39738-1

© Сухомлинова Т. А., текст, 2023
© ООО «Феникс», оформление, 2023
© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии www.shutterstock.com, 2023

ОТ АВТОРА

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Вы держите в руках книгу, цель которой — помочь вам развить периферическое зрение, что является базовой необходимостью, если вы хотите стать внимательнее, грамотнее и научиться быстрее читать, воспринимать и запоминать прочитанное. Цель заявлена довольно грандиозная, но у нас нет сомнений, что если вы доверитесь автору и пройдёте это пособие от начала и до самого конца, то и результат не заставит себя долго ждать. Давайте для начала разберёмся, что такое периферическое зрение и почему важно его развивать (причём абсолютно в любом возрасте!).

Периферическое зрение — это боковое зрение, которое помогает нам, концентрируясь на чём-либо взглядом, знать, что происходит по сторонам, и быстро реагировать, если происходящее по бокам требует от нас какой-либо реакции. Прямо сейчас зафиксируйте взгляд на любом предмете перед собой. При этом в ваше поле зрения попадают и другие предметы рядом с тем, на который вы смотрите. Эти объекты выглядят нечётко, однако вы имеете возможность отследить их движение. Именно периферическое зрение и помогает вам держать эти предметы в поле видения. Чем лучше развито периферическое зрение, тем шире зрительный обзор и тем выше скорость чтения и восприятия информации.

Для быстрого чтения необходимо иметь хорошее периферическое зрение. Именно его развитием мы с вами будем заниматься, выполняя разнообразные эффективные упражнения. Но для того чтобы начать развивать какой-то навык, сначала нужно понять, что вы уже умеете, а что ещё не совсем легко даётся. Для этого перед каждым блоком упражнений мы предлагаем пройти короткий тест, который позволит вам оценить и понять уровень

ваших способностей. Обратите, пожалуйста, внимание, что разные тесты вы можете пройти с разной степенью успешности, поэтому не расстраивайтесь, если какой-то тест показался вам очень сложным и вы прошли его не так хорошо, как вам хотелось бы. Вероятно, другой тест (а их в книге много) вы пройдёте намного лучше. Главное — это не сдаваться и продолжать!

О структуре книги и о том, как лучше по ней заниматься

В данной книге представлены тестовые упражнения, которые связаны с измерением и тренировкой разных составляющих, в целом обеспечивающих расширение поля зрения. Сначала пройдите тест с обязательным замером потраченного времени. Замерять время важно, так как это поможет понять, стало ли вам легче справляться с такого типа заданиями после серии тренировок.

Затем оцените полученный результат, при этом обязательно зафиксируйте его письменно, чтобы ничего не забыть и иметь возможность сравнить то, что получилось сейчас, с тем, что получится после тренировок. В самом пособии есть все необходимые графы и строки для записей — пожалуйста, не пропускайте их. После этого посмотрите, сколько дней вам рекомендуют заниматься исходя из вашего результата: 2–3, 5 или 7 дней. Обратите внимание, что, конечно же, вы всегда можете решить пройти полную недельную тренировку! Заниматься можно в любое время (на каникулах или во время учёбы). Но здорово, если получится так организовать тренировку, чтобы проводить её каждый день в одно и то же время. Так ваш мозг будет заранее готов к тому, что в определённое время нужно будет настроиться на режим повышенной внимательности.

Также мы советуем вам перед началом тренировки подготовить стакан обычной питьевой воды, ведь пить воду — это очень полезно для работы мозга. После того как работа с выбранным блоком упражнений подойдёт к концу, обязательно оцените произошедшие изменения: сравните время,

которое у вас уходило на выполнение этого теста каждый день. Стало ли это задание получаться быстрее? Если стало, то цель оказалась достигнута быстро — и это здорово! Если же не стало, то это всего лишь означает, что понадобится чуть больше времени и чуть больше тренировок. Все составляющие периферического зрения, на проработку которых направлена эта книга, взаимосвязаны, поэтому, потренировавшись на заданиях другого типа, вы сможете улучшить свой результат и в этом тесте.

Ещё один важный момент — это количество разного типа упражнений, которые можно делать в один день. Например, можно ли выполнять тест «Попеременное слежение» и в тот же день тест «Скачки»? Можно, но смотрите по своей загруженности (например, в период каникул умственных нагрузок меньше и вполне можно потренироваться побольше) и обязательно отдохните между двумя тестами разного типа хотя бы полчаса.



Представленные в пособии техники развития периферического зрения будут полезны как детям, так и взрослым.

Желаем вам интересных и продуктивных тренировок!

ТЕСТ

Попеременное слежение

Проверь:	насколько быстро ты можешь находить числа по порядку, НЕ переводя взгляд с числа на число.
Что улучшит:	расширение поля зрения, концентрацию внимания.
Где пригодится:	в русском языке (для выявления ошибок на письме), при поиске нужной информации в тексте (литература, история, география, биология, обществознание).
Суть теста:	<ul style="list-style-type: none">• зафиксировать взгляд на точке;• удерживая на точке взгляд, попеременно дотрагиваться указательными пальцами то левой, то правой руки до чисел по порядку от 1 до 16: указательный палец левой руки касается цифры 1, указательный палец правой руки — цифры 2 и т. д.

-  Обязательно фокусируй внимание на центральной точке на протяжении выполнения задания. Даже если из-за этого тебе будет казаться, что ты делаешь упражнение медленнее, чем мог(ла) бы, — скорость увеличится постепенно.
-  Начинать можешь с любой руки (хоть с левой, хоть с правой), но обязательно следи за тем, чтобы не сбиться и не начать выполнять задание одной рукой. Нужно сохранить попеременную работу рук.

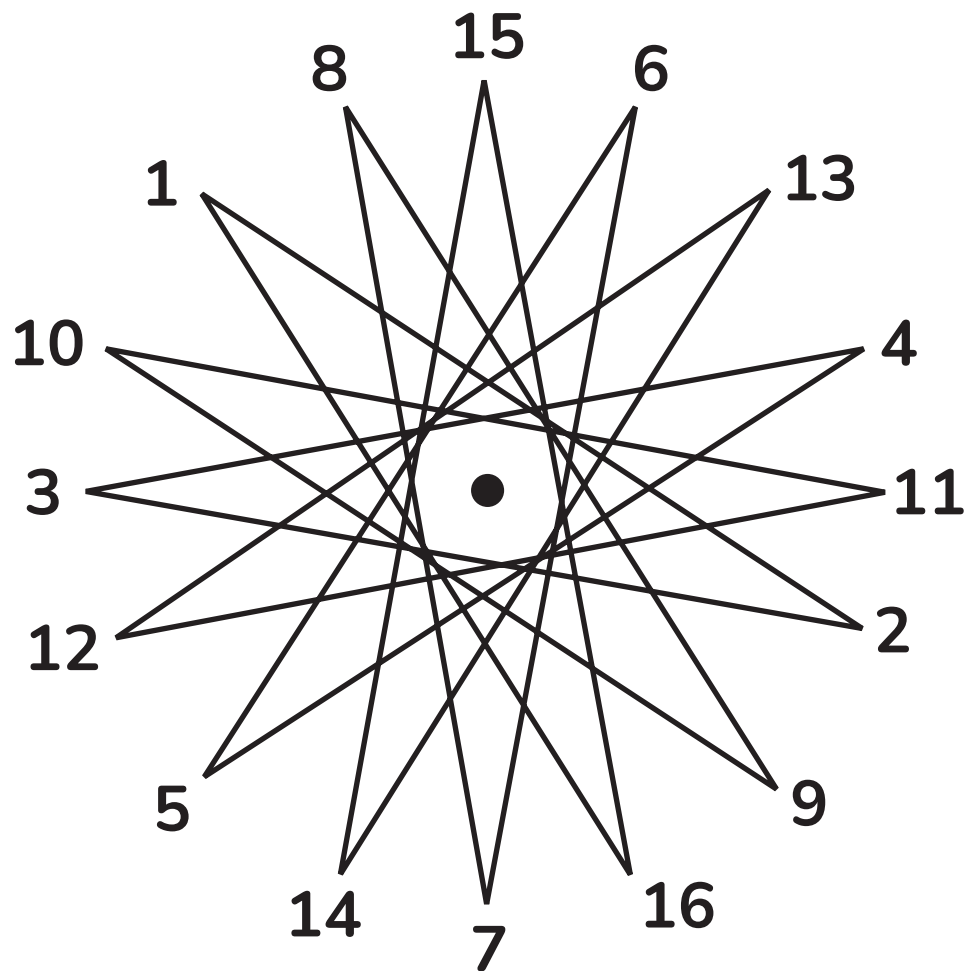
 **Важно!**

Вспомни, что нужно сделать в этом тесте: прочитай информацию ещё раз. Убедись, что всё понятно. 

Замерь время, которое у тебя уйдёт на прохождение этого теста, с помощью секундомера. После выполнения задания запиши время.



**Замерь
время**



Время

Результаты теста



до 45 секунд

Это **ОТЛИЧНЫЙ** результат. Концентрироваться на одном и при этом делать что-то ещё ты можешь быстро, правда, не факт, что долго. Попробуй пройти сегодня-завтра ещё пару-тройку подобных заданий. Или, если хочешь, пройди все и ещё больше увеличь свою скорость.



**от 45 секунд
до 1 минуты**

Это **ХОРОШИЙ** результат. Ты уже неплохо умеешь концентрироваться и при этом замечать что-то ещё, но тебе есть куда стремиться! Потренируйся, чтобы улучшить свои результаты: проходи в течение пяти дней подряд похожие задания и посмотри, улучшился ли твой результат после этих пяти дней.



**больше
1 минуты**

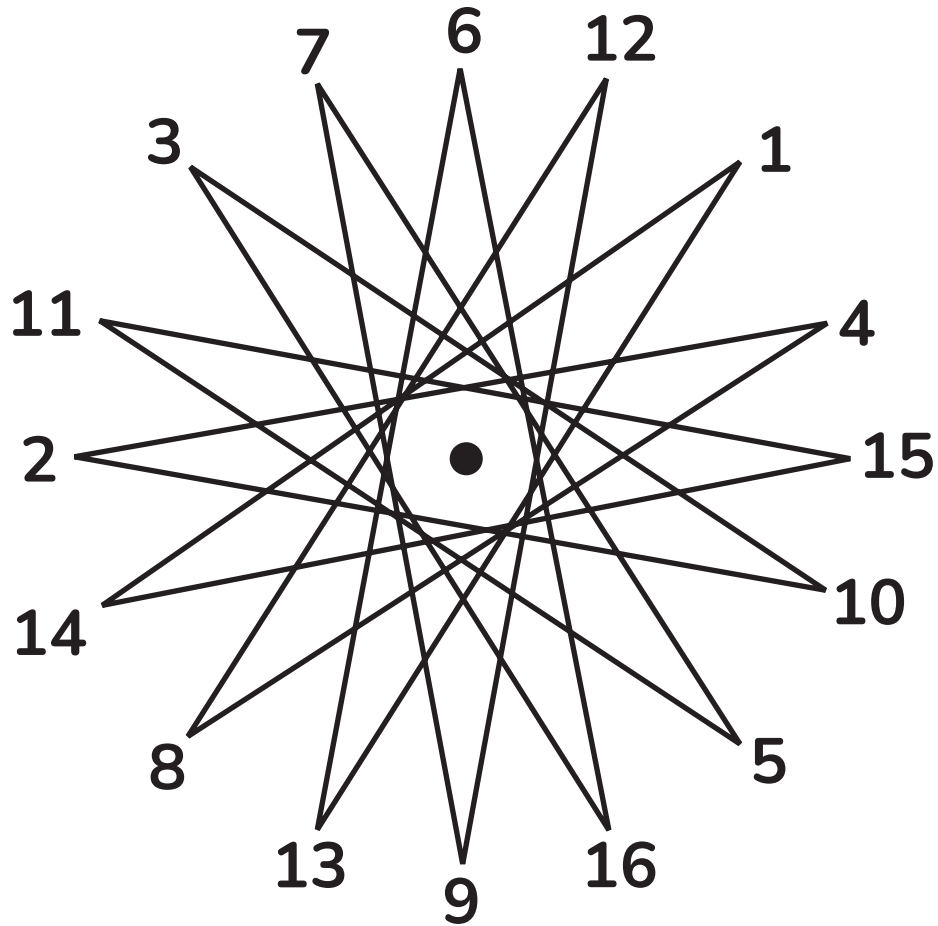
Это **НЕПЛОХОЙ** результат, но с периферическим зрением нужно немного поработать. Выполняй в течение семи дней (всего одной недели) подряд похожие упражнения и оцени в конце недели, насколько изменился твой результат.

Тест «Попеременное слежение»

День 1

Убедись, что:

- помнишь, в чём суть теста;
- готов(а) засесть время, которое уйдёт на выполнение теста.



Время

Тест «Чтение под звёздочкой»

День 1

Убедись, что:

- помнишь, в чём суть теста;
- готов(а) засесть время, которое уйдёт на выполнение теста.

смотри на звёздочку В НАЧАЛЕ	смотри на звёздочку В СЕРЕДИНЕ	смотри на звёздочку В КОНЦЕ*
*И недолго думая,	Неточка склоняет * голову набок	и тихонько, чуть слышно, шепчет:*
* — Зоя! Зоя! Приди в следующую перемену	к «крану» в коридор. * Слышишь, Зоя!	Мне надо переговорить с тобой,*
*посоветоваться насчёт одной тайны.	Ну понимаешь? * Придёшь?	— Угу! — кратко соглашается Зоя,*
*хотя мысль её целиком сейчас	в классном журнале, * где учитель	только что начертал ей, Зое,*
*за сочинение некую цифру,	а какую — Зоя не успела * как следует проследить.	Звонок только что возвестил*
*окончание урока.	В классе * обычная суета.	Пока длится перерыв, здесь*
*открываются форточки, а гимназистки	в это время прогуливаются * в зале и в коридоре.	У крана или, вернее,*



Время

смотри на звёздочку В НАЧАЛЕ	смотри на звёздочку В СЕРЕДИНЕ	смотри на звёздочку В КОНЦЕ*
*у фильтра с кипячёной водой	стоит Неточка, * прибежавшая сюда	гораздо раньше Зои, и ждёт подругу.*
*Неточка волнуется.	И чего она только * копается там, эта Зоя!	Несносная какая — того и гляди*
*кончится перерыв, погонят их всех	снова в класс, и не * успеет она,	пожалуй, сообщить ей свою тайну.*
*Но вот показалась высокая	фигура Стояновой в * коридоре. Наконец-то!	Неточка с такой стремительностью*
*кидается навстречу Зое, что чуть	не сшибает с ног * подвернувшуюся ей	по пути тоненькую «первушку».*
*— Что вы толкаетесь? Такая большая! —	ворчливо шипит * «первушка» и делает	по адресу Неточки злое-презлое лицо...*
*Но Неточка ничего и никого не видит	и не слышит в эти минуты. * Никого, кроме Зои.	Неточка сама не своя.*
*Она хватает за руку подругу,	увлекает её в самый * дальний угол коридора	и шепчет голосом, прерывающимся от волнения...*

Сколько слов спряталось в таблице? _____

Б	А	Р	А	К	В	А
П	А	С	Т	О	Ш	А
А	К	Н	И	Л	А	М
А	Т	С	У	П	А	К
К	Р	А	С	О	Т	А
М	И	Р	П	О	Н	Ь
П	Р	И	Н	Ц	И	П
К	А	П	Р	Е	Т	С
С	И	В	И	Н	Ь	Е
М	Е	Р	У	Л	А	С



Время



до 1 минуты

Это **ОТЛИЧНЫЙ** результат. Сосредотачиваться на нужном и отбрасывать из поля зрения и внимания ненужное ты уже умеешь. Единственное, что здесь можно улучшить, — это время, то есть научиться видеть больше и удерживать внимание на важном дольше. Попробуй пройти сегодня-завтра ещё пару-тройку подобных заданий для развития навыка. Или, если упражнение тебе понравилось, пройди весь интенсив целиком.



**от 1 до
2 минут**

Это **ХОРОШИЙ** результат. Ты постепенно учишься охватывать взглядом больше и сосредотачиваться на главном, но тебя всё ещё многое может отвлечь. Особенно это заметно на важных и ответственных контрольных работах и при восприятии новых тем, когда неожиданная мысль или шум в классе может помешать тебе понять нужную информацию. Ещё есть куда стремиться! Потренируйся, чтобы улучшить свои результаты: проходи в течение пяти дней подряд похожие задания и посмотри, улучшился ли твой результат после этих пяти дней.



**больше
2 минут**

Это **НЕПЛОХОЙ** результат, но с вниманием и с периферическим зрением нужно немного поработать. Выполняй в течение семи дней (всего одной недели) подряд похожие упражнения и оцени в конце недели, насколько изменился твой результат.

Тест «Прямо по центру»

День 1

Убедись, что:

- помнишь, в чём суть теста;
- готов(а) засечь время, которое уйдёт на выполнение теста.

Р	О	Л	И	Н	Г	Т
К	А	В	И	П	Р	О
А	Б	Р	И	К	О	С
У	П	Р	И	Т	О	Н
О	Д	А	К	О	В	А
А	Д	М	И	Р	А	Л
Т	А	К	О	В	Д	А
А	С	И	П	Т	Р	О
П	И	Р	О	Г	Е	Н
С	В	А	Р	О	Н	Е



Время

Убедись, что:

- помнишь, в чём суть теста;
- готов(а) засесть время, которое уйдёт на выполнение теста.

День 2

В	А	П	Р	И	Т	О
А	К	Ч	Е	Т	П	А
А	Л	Д	О	Р	И	Н
Г	Р	Е	Б	С	Й	А
А	Н	Н	Е	Т	Н	А
В	Ф	С	М	И	Р	О
М	О	Р	И	Т	Е	Н
А	Н	Е	К	Д	О	Т
А	К	Н	О	И	П	Т
А	Л	Ф	А	В	И	Т

**Время**

Б	Й	Г	О	И	Г
Н	А	И	Т	О	Л
Ы	М	У	Ю	Б	Л
А	Ч	И	Р	К	Ь

Я	Н	И	Е	Б	М	Ц	Ь	Л	И
Б	А	Т	Л	Н	Т	И	И	О	В
Т	А	Е	Е	Р	Ж	К	Г	А	Д



Время



до 1 минуты

Это **ОТЛИЧНЫЙ** результат. У тебя хорошо получается контролировать перемещение своего взгляда и действовать по инструкции: быстро понимать, что от тебя требуется, и находить заданное. Попробуй пройти сегодня-завтра ещё пару-тройку подобных заданий для закрепления навыка. Или, если упражнение тебе понравилось, пройди весь интенсив целиком.



**от 1 до
2 минут**

Это **ХОРОШИЙ** результат. Ты можешь понять и применить инструкцию, у тебя неплохо получается контролировать перемещение взгляда, но ты иногда сбиваешься. Ещё есть куда стремиться! Потренируйся, чтобы улучшить свои результаты: проходи в течение пяти дней подряд похожие задания и посмотри, улучшился ли твой результат после этих пяти дней.



**больше
2 минут**

Это **НЕПЛОХОЙ** результат, но с контролем над своим взглядом и умением действовать по инструкции нужно немного поработать. Выполняй в течение семи дней (всего одной недели) подряд похожие упражнения и оцени в конце недели, насколько изменился твой результат.

Содержание

От автора.....	3
ТЕСТ «Попеременное слежение».....	6
ТЕСТ «Скачки».....	16
ТЕСТ «Чтение под звёздочкой».....	26
ТЕСТ «Прямо по центру».....	44
ТЕСТ «Сочетания букв».....	55
ТЕСТ «Выбор по условию».....	66
ТЕСТ «Одновременный лабиринт».....	77
ТЕСТ «В линию».....	88
ТЕСТ «Чтение по номерам».....	99
Список литературы.....	109

Учебное издание



Сухомлинова Татьяна Александровна

Мои способности

Тренируем периферическое зрение у детей 7–14 лет

Ответственный редактор *Карина Хаспекян*
Выпускающий редактор *Галина Логвинова*
Технический редактор *Татьяна Ткачук*
Компьютерная вёрстка: *Анна Патулова*

Формат 70 x100/12. Бумага офсетная. Тираж 5 000 экз. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2023.
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в ООО «Издательство Вперед»
Место нахождения: 296500, Россия, Республика Крым,
г. Саки, ул. Первомайская, д. 14
Фактический адрес: 295047, Россия, Республика Крым,
г. Симферополь, ул. Узловая, дом 8, корпус ДРОБЬ 5