**Таблицы Шульте: уникальный метод активизации мозга и развития внимания.**

Таблицы разработаны [Вальтером Шульте](https://allschultetests.ru/biografiya-nemeczkogo-psihiatra-valtera-shulte/), как психодиагностическая проба для исследования свойств внимания.

Одним из методов диагностики был листочек, с сеткой 5 Х 5, в которой размещались числа от 1 до 25. Подозревал ли тогда автор, насколько полезную штуку он изобрел?

Сегодня эта технология используется для:

* развития памяти и внимания;
* обучения навыкам скорочтения;
* повышения общей продуктивности сознания.

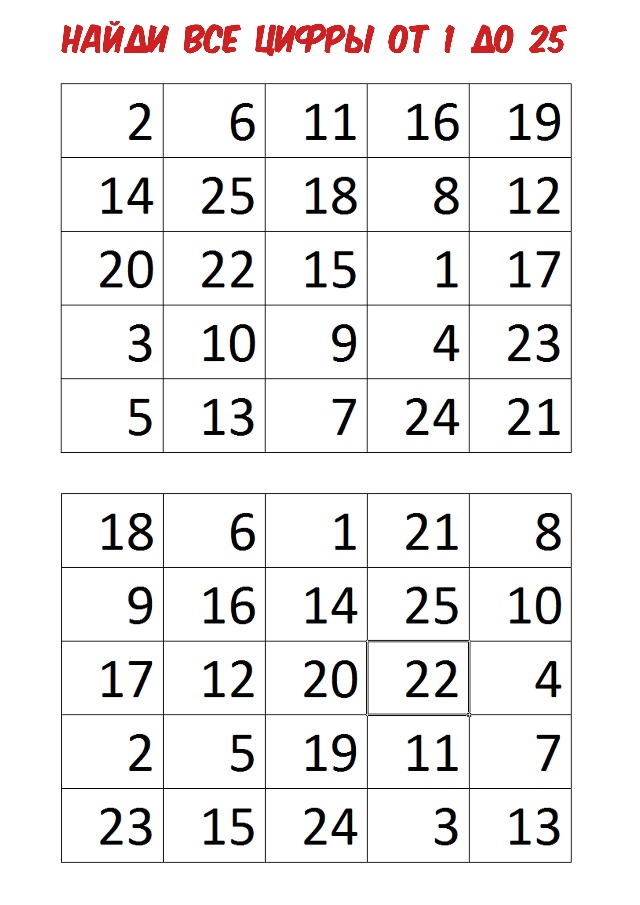
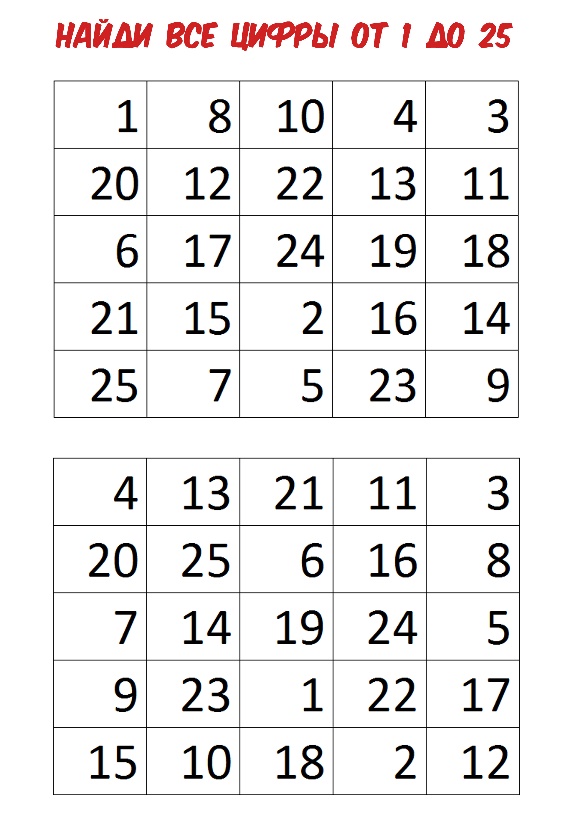
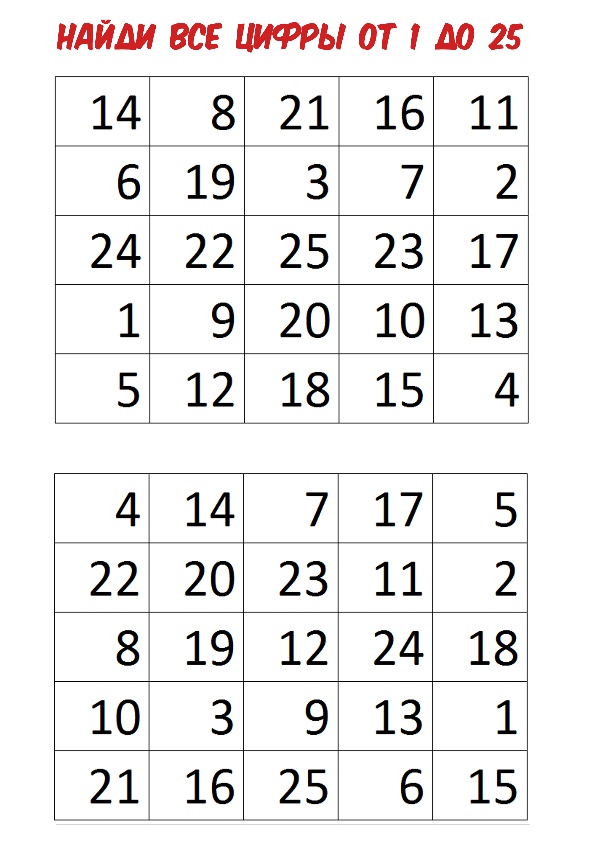
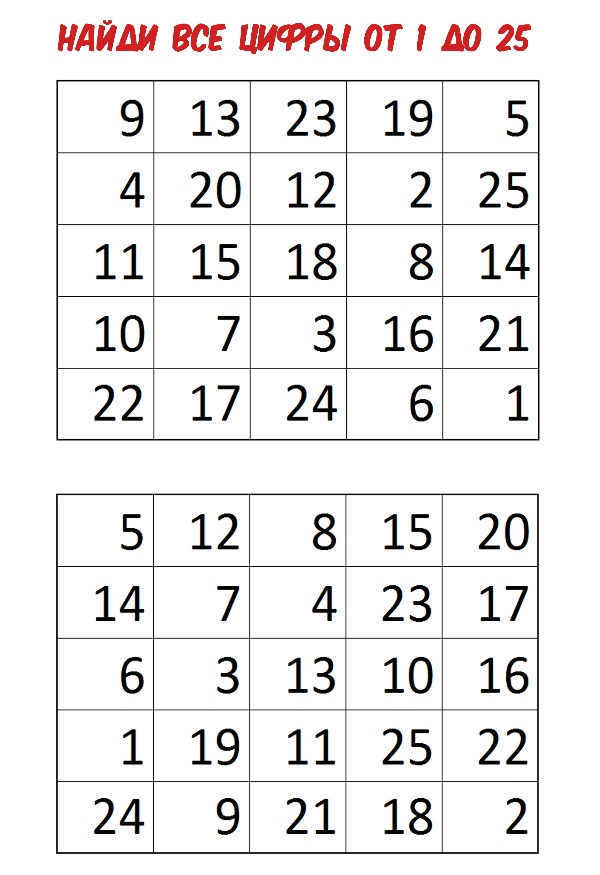
**Как правильно пользоваться таблицами Шульте?**

Первое правило – таблица должна находиться на расстоянии 30-35 см от глаз ребенка. При этом ее нужно приподнять под небольшим углом. Далее младший школьник должен сфокусировать свой взгляд в центре карточки – отводить глаза в стороны запрещается, так не будет достигнут желаемый эффект.

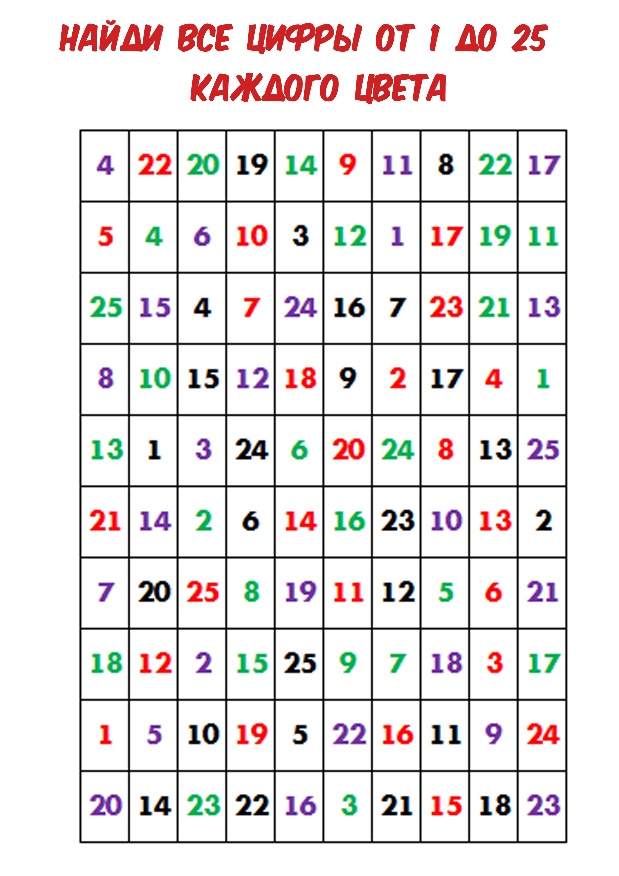
* ребенок держит таблицу, смотрит на нее в течение 10 секунд, после чего должен перевернуть ее лицевой стороной вниз.
* школьник должен сосредоточиться на просмотренном материале.
* далее таблицу следует перевернуть обратно и карандашом соединить цифры от 1 до 25 по порядку, не раздумывая долго над своими действиями.
* каждую цифру нужно назвать вслух.

**Повысить результативность упражнения можно также используя различные варианты заданий:**

* Показать и назвать числа по порядку.
* Показать и назвать числа в обратном порядке.
* Находить сначала только чётные числа, а потом нечётные.
* На время (не более 45 секунд).
* Показать все числа одного цвета, затем другого цвета, как в прямом, так и в обратном порядке.
* Показать числа двух цветов одновременно в прямом и обратном порядке.







Регулярные занятия с таблицами Шульте дают заметное увеличение скорости чтения, улучшение памяти, внимания и всех мыслительных процессов.

При выборе варианта таблиц ориентируйтесь на возраст и возможности ребенка. Рекомендую начинать с более простых вариантов. Успешное выполнение задания придаст ребенку уверенность в себе и повысит мотивацию.