**Тренировка устойчивости и распределения зрительного внимания.**

**Упражнение 1.**

Возьми небольшой газетный текст (столбец в 25-30 строк) и выбери одну букву, которую ты будешь вычеркивать определенным образом (например, О). Работать следует очень быстро.

Засеки время, которое тебе потребовалось на работу. Запиши его. Закончив подсчитай количество неправильно зачеркнутых и пропущенных букв О в тексте. Во время работы попробуй сосчитать количество вычеркнутых букв. Проверь себя.

 Если ошибок и пропусков не окажется ,то значит ,у тебя высокий показатель устойчивости внимания и ты можешь перейти к более сложному заданию.

Если же ты допустил много ошибок ,то не расстраивайся и потренируйся еще немного. Все будет хорошо!

**Упражнение 2.**

Эта также работа с буквенной корректурой. Но задание нужно несколько усложнить. Ты выбираешь две буквы и вычеркиваешь различными способами (А Е). подсчитай во время работы количество вычеркнутых А иЕ. Заметь время, затраченное тобой на эту работу. Окончив, подсчитай количество пропусков и ошибок.

 Ну как ,успешно ? Тогда переходи к более сложному заданию.

Упражнение3.

На этот раз ты выбираешь 3 буквы ,две из которых вычеркиваешь различными способами, а одну обводишь в кружок (А Е П).Заметь время ,которое ты затратил на эту работу. Закончив ,подсчитай количество неправильно выделенных и пропущенных букв.

 **Упражнение4.**

Выполняется аналогично упр.3. Только во время работы необходимо сосчитать одновременно все выделенные тобой знаки в отдельности. По окончании работы проверь себя.

Выполнять подобные упражнения желательно по несколько минут через 2-3 дня, результат не замедлит сказаться.

Для следующих упражнений тебе необходимо подготовить две таблицы размером 10 на 10 клеток. Размер каждой клетки -не менее1.5 см. Все клетки заполняются в произвольном порядке числами от1 до 25, записанными синим, желтым , красным и зеленым цветом ,то есть каждое число представлено в таблице 4 раза. Лучше, если таблицы ты заполнишь не самостоятельно, а попросишь кого-нибудь.

**Упражнение5-8**

 Счет прямой и обратный по одной из таблиц. Засеки время и подсчитай.

 Упр.5 От1 до 25-красные,от25 до1-желтые.

Упр.6. От25 до 1- синие, от1 до 25-зеленые.

Упр.7.. От1 до 25-нечетные красные, четные зеленые.

От25 до 1-нечетныежелтые ,четные синие .

Упр.8. От25 до 1-нечетные синие , четные красные .

От1-до25-нечетные зеленые ,четные желтые.

Упражнения 9-12

Для выполнения этих упражнений тебе понадобятся две таблички одновременно. Засеки время и подсчитай:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1-я таблица | 2-я таблица |
| Упражнение 9 . | От 1-до 25 красныеОт 25 до 1 красные | Нечетныечетные | Четныенечетные |
| Упражнение 10. | От 1 до 25 синиеОт 25до1 синие | Нечетныечетные | Четныенечетные |
| Упражнение 11.. | От 1 до25 желтыеОт 25 до1 желтые | Нечетныечетные | Четныенечетные |
| Упражнение.12. | От 1 до25 зеленыеОт25 до1 зеленые | Нечетныечетные | Четныенечетны |

Сколько времени у тебя ушло на выполнение каждого задания? Запиши.