

ШАМИЛЬ АХМАДУЛЛИН

**35 проверенных  
упражнений,  
чтобы увеличить  
скорость чтения  
ребёнка**

для детей  
10–16 лет













# День 1.

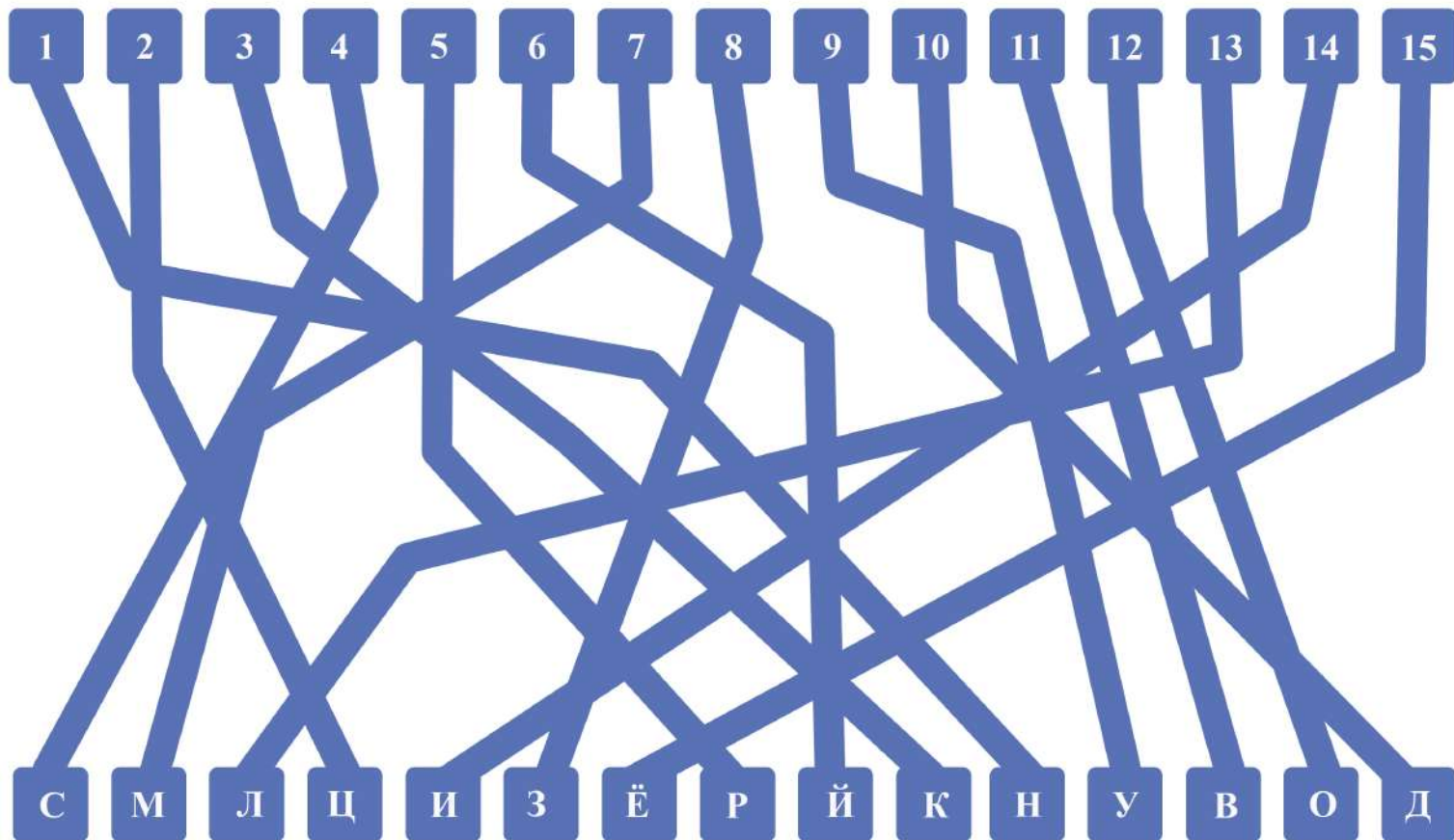
1. **Алфавит.** Громко назови верхнюю букву в клеточке и одновременно подними правую или левую руку, или обе, в зависимости от того, какая буква написана ниже “П”, “Л” или “О”.

Р	Е	Г	С	Ф	К	Ц
О	Л	П	Л	О	Л	О
Е	Э	Ш	В	Ы	М	А
Л	О	Л	П	П	О	П
Я	Г	Д	Ч	Ц	Й	Э
О	П	О	Л	О	О	Л
К	Щ	Ж	З	М	Б	Ю
О	Л	О	П	О	П	Л
Ц	Ы	У	В	К	Н	Г
О	П	О	П	Л	О	П
Т	Б	Ю	М	Ч	Я	С
О	П	Л	О	П	Л	О
Ф	Ы	В	А	Р	Д	Ж
О	П	Л	П	О	П	Л

2. Число - фигура - слово. Проведи взглядом слева направо и назови то, что находится в круге: фигуру, число, либо написанное слово.

	ива	8	еда	
7	зуб			имя
мяч		куб		2
4	лук		1	
		7		мел

3. Лабиринт. Найди соответствие числа букве с помощью пальца.



4. Таблица Шульте. Сфокусировав взгляд в центре таблицы, найди числа от 1 до 16.

6	2	13	8
4	10	1	15
9	14	3	7
12	5	16	11

**5. Чтение столбцов.** Прочитай про себя текст, улавливая за один взгляд всю строку.  
Вертикально спускайся вниз.

**Жил  
в  
лесу  
волчишко  
с  
матерью.  
Ушла  
мать  
на  
охоту.  
Поймал  
волчишку  
человек,  
сунул  
в  
мешок  
и  
принёс  
в  
город.  
Посреди**

**комнаты  
мешок  
положил.  
Долго  
не  
шевелился  
мешок.  
Потом  
забарахтался  
в  
нем  
волчишко  
и вылез.  
В  
одну  
сторону  
посмотрел,  
испугался -  
человек  
сидит,  
на**

**него  
смотрит.  
В  
другую  
сторону  
посмотрел -  
чёрный  
кот  
фыркает,  
пыжится,  
самого  
себя  
вдвое  
толще,  
еле  
стоит.  
А  
рядом  
пёс,  
зубы  
скалит.**

## День 2.

1. Струп-тест. Внимательно читай про себя и называй не сами слова, а цвет, которым они написаны.

зелёный

красный

красный

чёрный

чёрный

оранжевый

жёлтый

синий

жёлтый

жёлтый

оранжевый

зелёный

синий

фиолетовый

красный

синий

зелёный

жёлтый

чёрный

зелёный

чёрный

зелёный

красный

синий

**2. Клиновидная таблица.** Закрой непрозрачной линейкой или листом бумаги строки ниже первой. Постепенно опуская линейку на одну строку ниже, называй буквы слева и справа.

И.....1.....Э

С.....2.....Д

Ц.....3.....Т

Б.....4.....Н

Е.....5.....К

Ч.....6.....З

О.....7.....Г

Ш.....8.....Ч

З.....9.....С

К.....10.....Т

И.....11.....М

О.....12.....Г

Щ.....13.....П

Т.....14.....Д

Ё.....15.....И

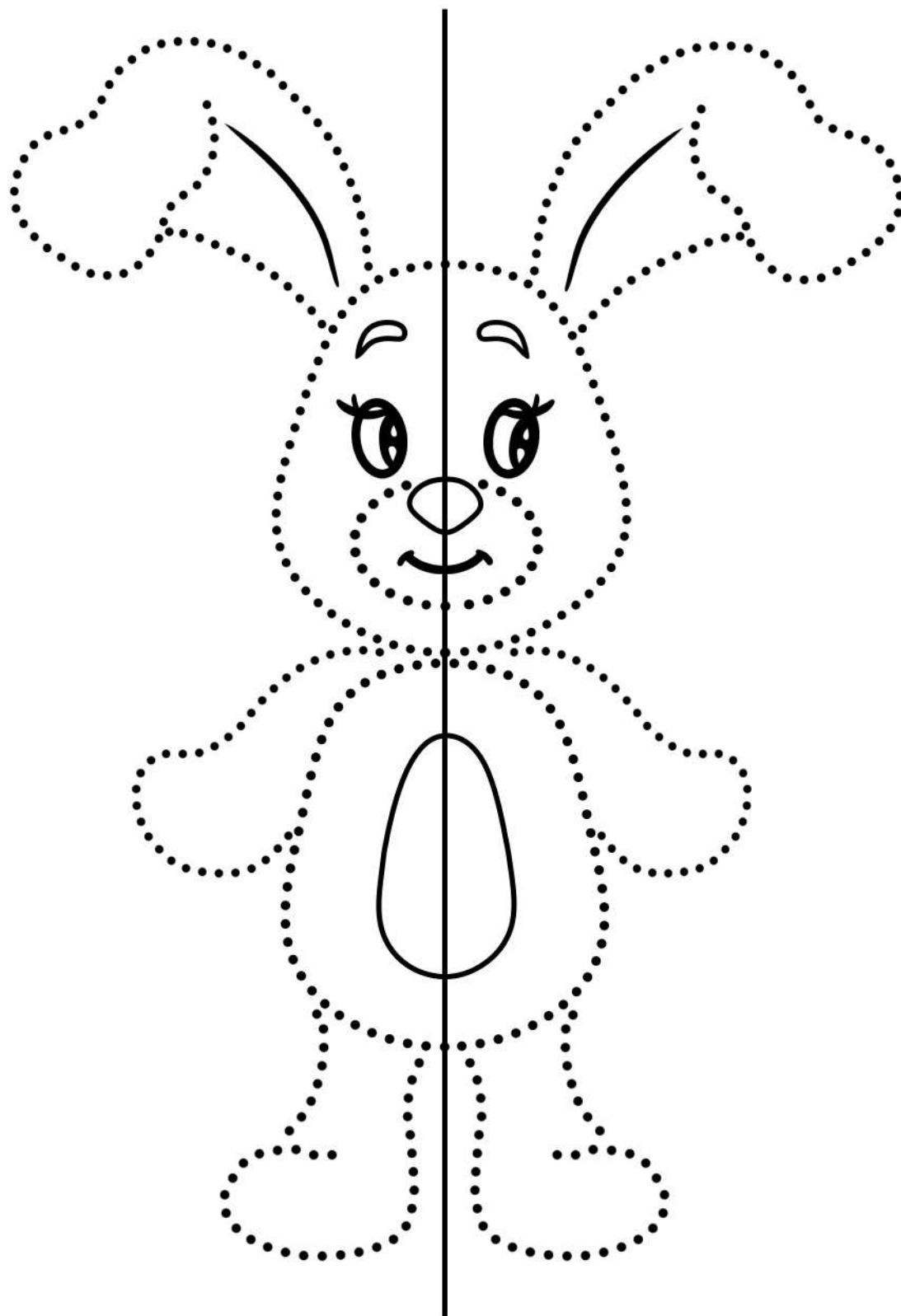
К.....16.....Л

Ы.....17.....А

И.....18.....Р



**3. Рисование двумя руками.** Обведи максимально быстро, но при этом аккуратно, симметричный рисунок сразу двумя руками.



4. Таблица Шульте. Сфокусировав взгляд в центре таблицы, найди числа от 1 до 16.

7	3	14	9
5	1	2	16
15	13	4	6
10	12	8	11

**5. Перевернутый текст.** Вслух прочитай перевернутый текст, не поворачивая голову.

**Влияние Луны.**

**Приливы и отливы, которые ежедневно наблюдают жители побережий океанов, вызваны воздействием Луны. Из-за её притяжения подвижная водная поверхность**

**выгибается, образуя два «горба»: один со стороны Луны, другой с противоположной стороны. Они перемещаются благодаря вращению Земли, а на побережьях наблюдаются два прилива и два отлива в сутки. Солнце своим притяжением тоже вызывает приливы, но из-за удалённости светила от нашей планеты солнечные приливы слабее лунных. Воздействие гравитационного поля Луны испытывают и жидкости, находящиеся внутри организма человека, особенно оно сказывается на распределении крови.**

## День 3.

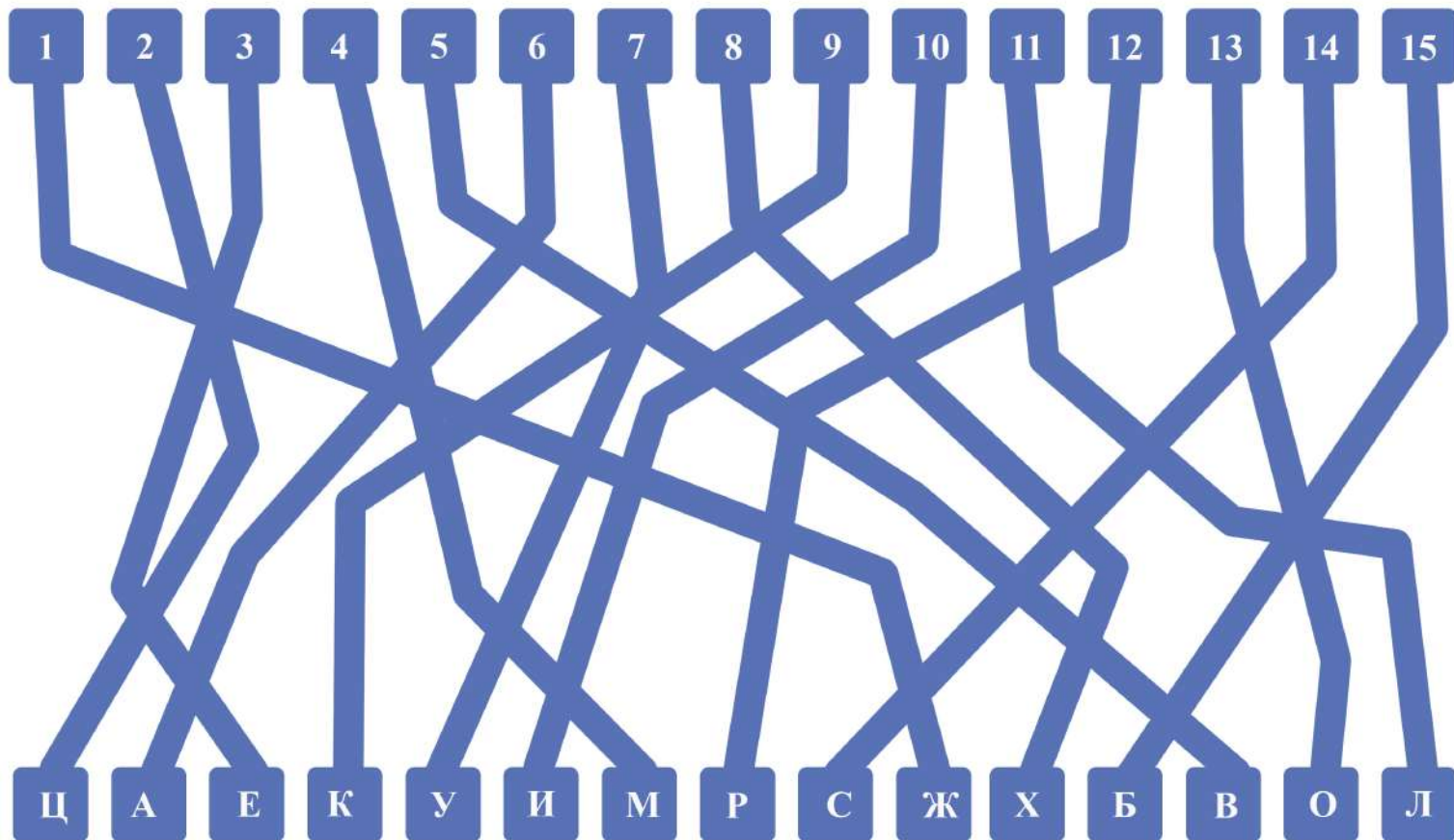
1. **Алфавит.** Громко назови верхнюю букву в клеточке и одновременно подними правую или левую руку, или обе, в зависимости от того, какая буква написана ниже “П”, “Л” или “О”.

Р	Е	Г	С	Ф	К	Ц
О	Л	П	П	О	Л	О
Е	Э	Ш	В	Ы	М	А
Л	О	Л	П	П	О	П
Я	Г	Д	Ч	Ц	Й	Э
О	П	О	Л	О	П	Л
К	Щ	Ж	З	М	Б	Ю
О	Л	О	П	О	П	Л
Ц	Ы	У	В	К	Н	Г
О	П	О	П	Л	О	П
Т	Б	Ю	М	Ч	Я	С
О	П	Л	О	П	Л	О
Ф	Ы	В	А	Р	Д	Ж
О	П	Л	П	О	П	Л

2. **Число - фигура - слово.** Проведи взглядом слева направо и назови то, что находится в круге: фигуру, число, либо написанное слово.



3. Лабиринт. Найди соответствие числа букве с помощью пальца.



4. Таблица Шульте. Сфокусировав взгляд в центре таблицы, найди числа от 1 до 16.

8	3	14	10
5	13	2	11
1	15	4	6
9	16	7	12

**5. Чтение столбцов.** Прочитай про себя текст, улавливая за один взгляд всю строку. Вертикально спускайся вниз.

**Кит -  
водный  
гигант,  
который  
имеет  
огромное,  
мощное  
тело.  
Есть  
несколько  
видов  
китов.  
Между  
ними  
есть  
некоторые  
различия.  
Например,  
у  
южного  
кита**

**на  
коже  
растут  
бугорочки,  
похожие  
на  
шишечки,  
а  
у  
гренландского  
кита  
кожа  
гладкая.  
Также  
у  
него  
огромная  
голова,  
которая  
занимает  
большую**

**часть  
его  
тела  
и  
отделена  
от  
туловища  
хорошо  
заметной  
шеей.  
Но  
самый  
крупный -  
это  
синий  
кит.**



## День 4.

1. Струп-тест. Внимательно читай про себя и называй не сами слова, а цвет, которым они написаны.

оранжевый    красный    оранжевый    красный

красный    зелёный    жёлтый    чёрный

зелёный    жёлтый    зелёный    синий

синий    фиолетовый    чёрный    чёрный

жёлтый    жёлтый    зелёный    синий

зелёный    красный    чёрный    синий

**2. Клиновидная таблица.** Закрой непрозрачной линейкой или листом бумаги строки ниже первой. Постепенно опуская линейку на одну строку ниже, называй буквы слева и справа.

Л.....1.....З

Х.....2.....С

И.....3.....О

Б.....4.....Е

У.....5.....М

Й.....6.....А

О.....7.....Т

К.....8.....Ч

Ц.....9.....Е

Я.....10.....Н

И.....11.....С

Б.....12.....Г

Ё.....13.....В

П.....14.....К

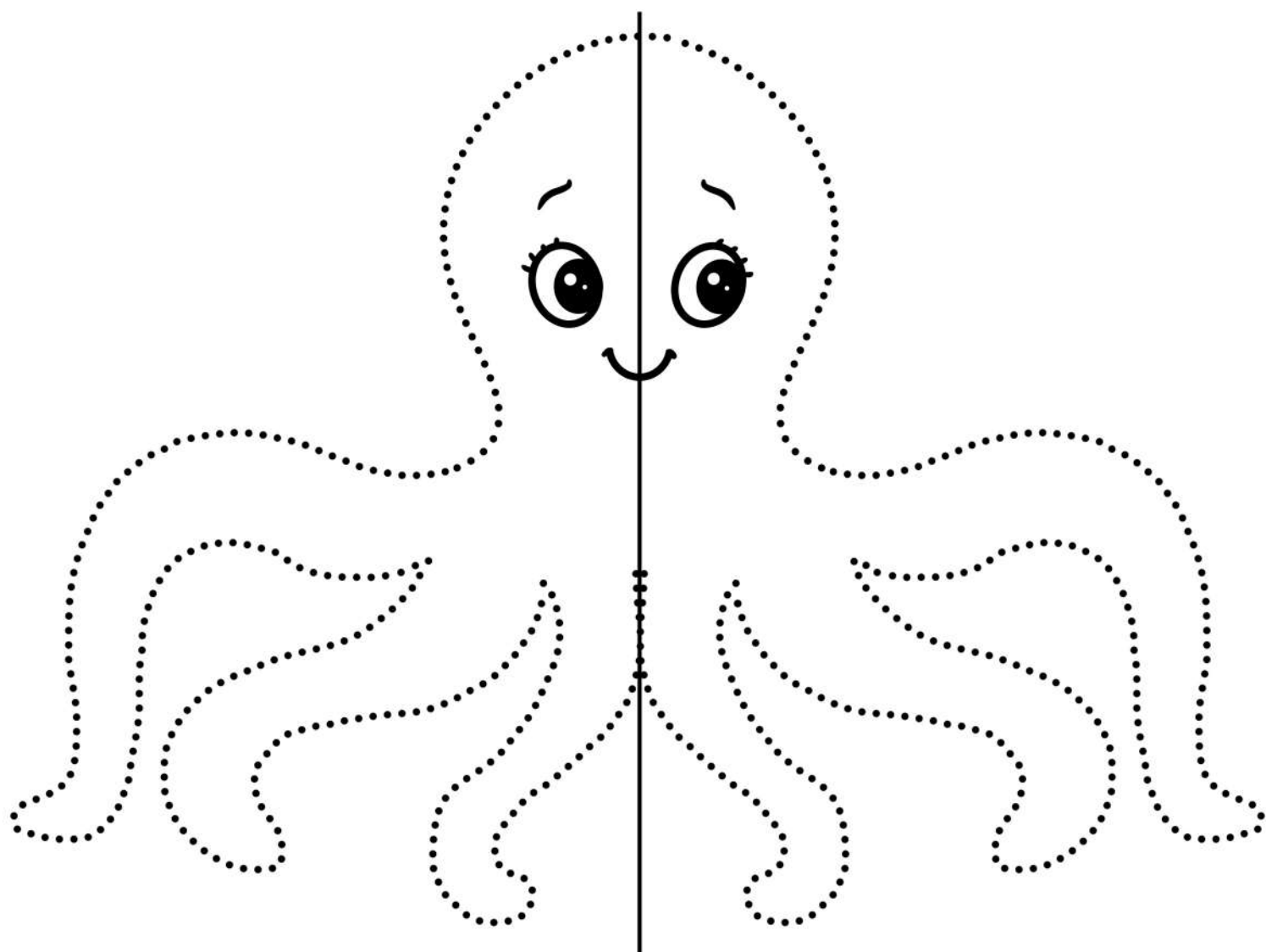
Ж.....15.....И

К.....16.....Л

Ы.....17.....И

Ш.....18.....Ф

**3. Рисование двумя руками.** Обведи максимально быстро, но при этом аккуратно, симметричный рисунок сразу двумя руками.



4. Таблица Шульте. Сфокусировав взгляд в центре таблицы, найди числа от 1 до 25.

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

**5. Перевернутый текст.** Вслух прочитай перевернутый текст, не поворачивая голову.

**Так или так.**

**В нашем доме живут два мальчика - Митя и Витя.**

**Митя и Витя - братья. Но они совсем не похожи друг на друга.**

**Митя - белокурый, худенький, а Витя - рыженький, кругленький.**

**Митя немного старше Вити и выше него ростом. Поэтому, когда они строят, то Митя может положить на верхушку высотного здания самый последний кубик, а Витя - только предпоследний. Но это не огорчает Витю:**

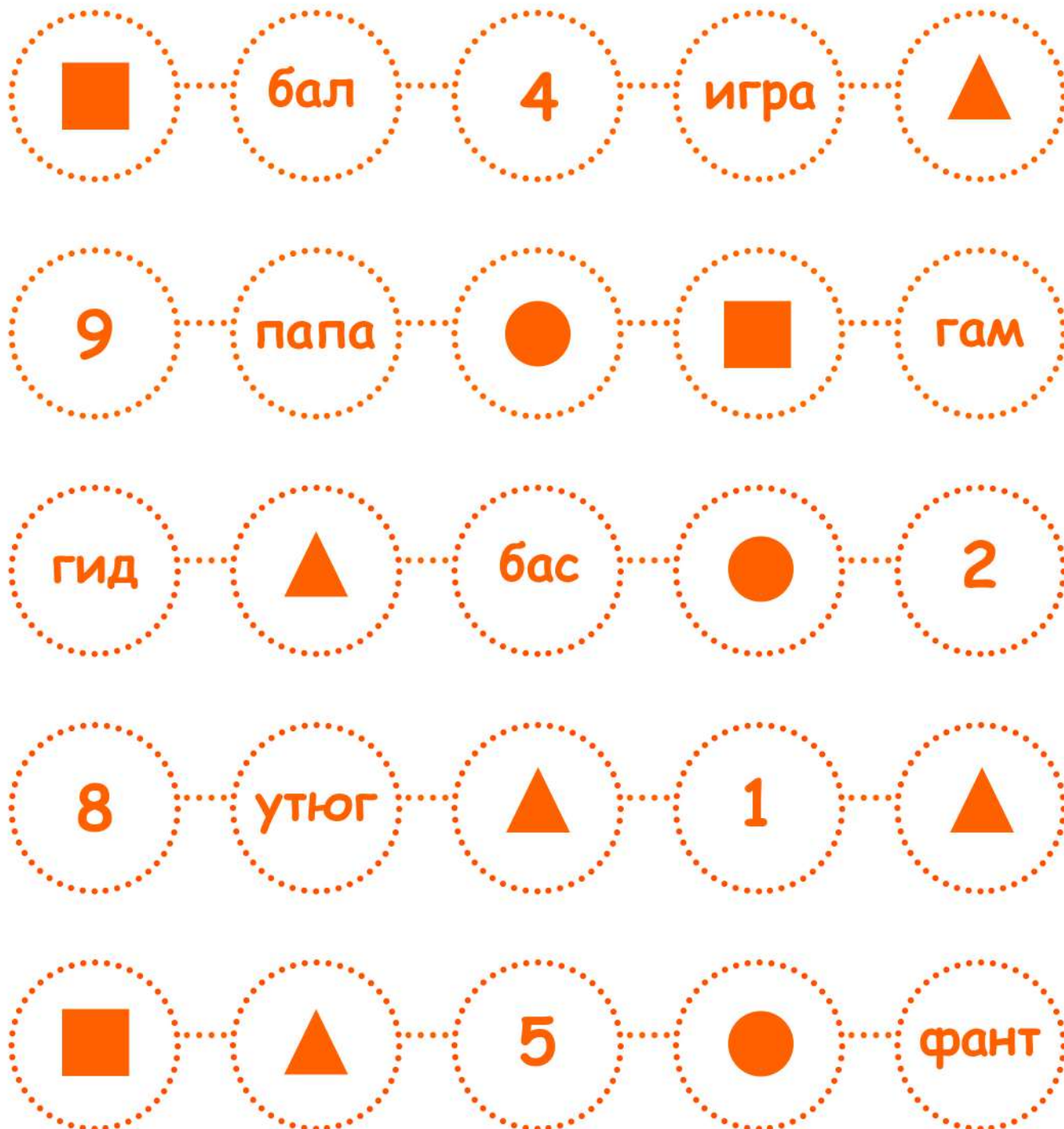
**он быстро подставляет стул и тогда даже звезду может сверху укрепить. В общем, они очень дружные братья: редко ссорятся, занимаются своими делами всегда вместе. Только играют - то они вместе, а поступают часто по-разному.**

## День 5.

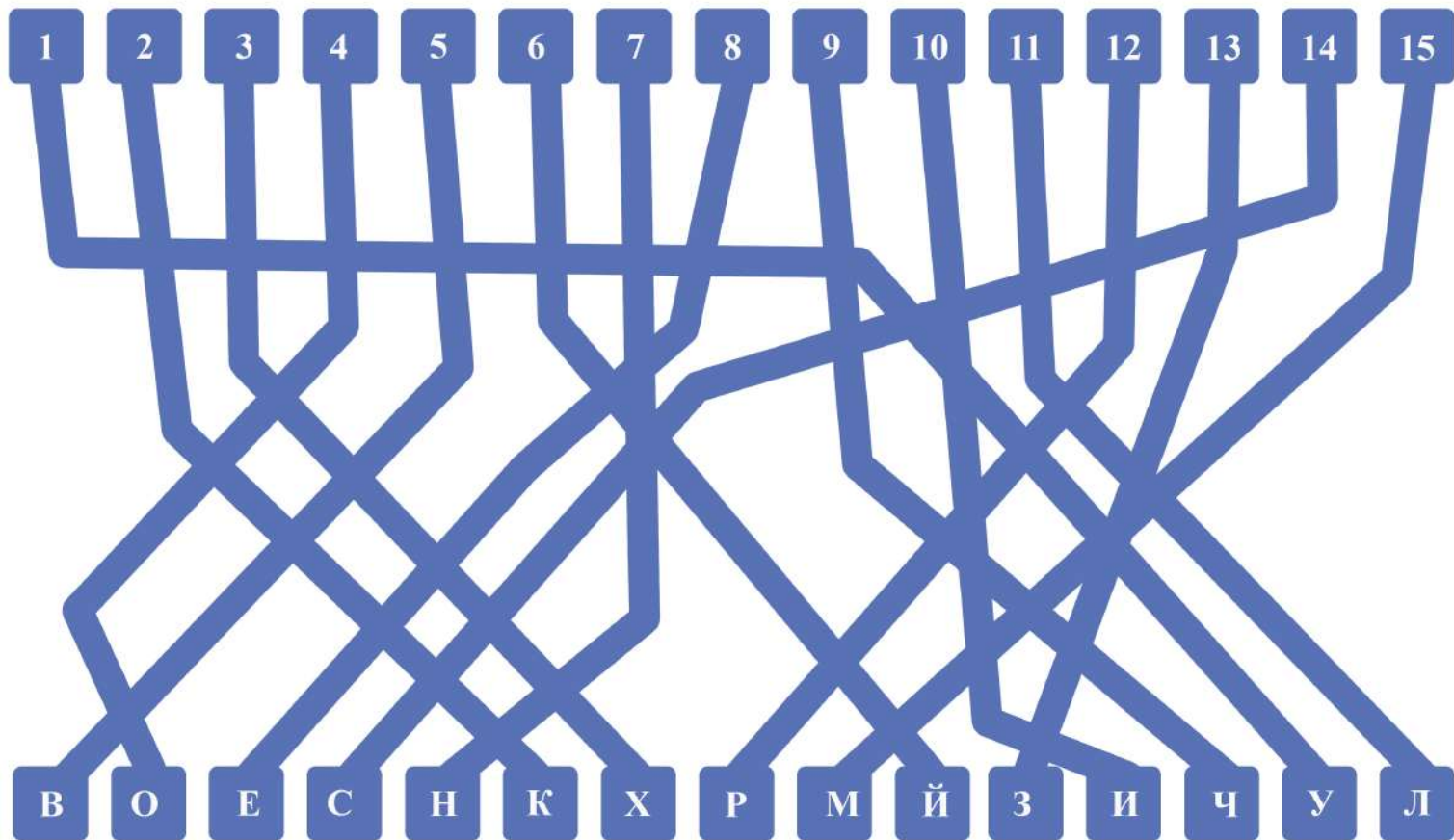
1. **Алфавит.** Громко назови верхнюю букву в клеточке и одновременно подними правую или левую руку, или обе, в зависимости от того, какая буква написана ниже “П”, “Л” или “О”.

Й	Ц	Н	Г	В	Ц	Ш	Ц
Л	П	О	Л	П	Л	П	Л
Ф	Ы	В	А	Р	Д	Ж	Я
О	Л	П	О	П	Л	О	Л
Ж	Щ	Е	К	Б	Я	Э	М
П	Л	О	О	П	О	Л	П
Р	Д	Н	Е	Ю	Ч	Я	М
П	О	О	Л	П	Л	О	П
Щ	У	Г	Н	Й	С	Ч	Д
О	Л	П	О	П	П	Л	О
Ж	Е	Щ	Г	Ц	М	С	В
Л	О	Л	П	О	О	П	П
И	Н	Р	Ш	У	Т	М	Ж
П	Л	П	О	П	О	О	Л
Р	Г	Д	А	Ч	В	Ы	З
П	О	Л	О	П	Л	О	П

2. Число - фигура - слово. Проведи взглядом слева направо и назови то, что находится в круге: фигуру, число, либо написанное слово.



3. Лабиринт. Найди соответствие числа букве с помощью пальца.





4. Таблица Шульте. Сфокусировав взгляд в центре таблицы, найди числа от 1 до 25.

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

## День 5.

5. Чтение столбцов. Прочитай про себя текст, улавливая за один взгляд всю строку. Вертикально спускайся вниз.

**Жирафы  
гигантские  
животные.**

**Их  
рост  
может  
достигать**

**5,5  
метра,**

**а  
вес  
930**

**кг.  
Обычно  
самец  
жирафа  
несколько**

**выше  
и  
крупнее  
за**

**самок.  
Дети  
жирафов,**

**уже  
после  
родов  
имеют**

**рост  
1,6  
метра**

**и  
весят  
55**

**кг.  
Жирафы  
имеют  
большие  
сердца,  
которые  
весят  
11-12**

**кг.  
Они  
должны  
быть  
настолько  
большими,  
чтобы  
кровь  
прокачивалась**

**в  
их  
длинные  
шеи.**

## День 6.

1. Струп-тест. Внимательно читай про себя и называй не сами слова, а цвет, которым они написаны.

жёлтый

зелёный

оранжевый

красный

красный

красный

жёлтый

чёрный

зелёный

жёлтый

синий

зелёный

синий

зелёный

чёрный

чёрный

жёлтый

красный

синий

зелёный

синий

оранжевый

зелёный

чёрный

**2. Клиновидная таблица.** Закрой непрозрачной линейкой или листом бумаги строки ниже первой. Постепенно опуская линейку на одну строку ниже, называй буквы слева и справа.

Й.....1.....Р

З .....2.....С

У.....3.....О

В.....4.....Е

Г.....5.....Р

И.....6.....Э

Ж.....7.....Т

Е.....8.....О

К.....9.....Н

Н.....10.....М

С.....11.....З

Г.....12.....Д

Т.....13.....К

П.....14.....В

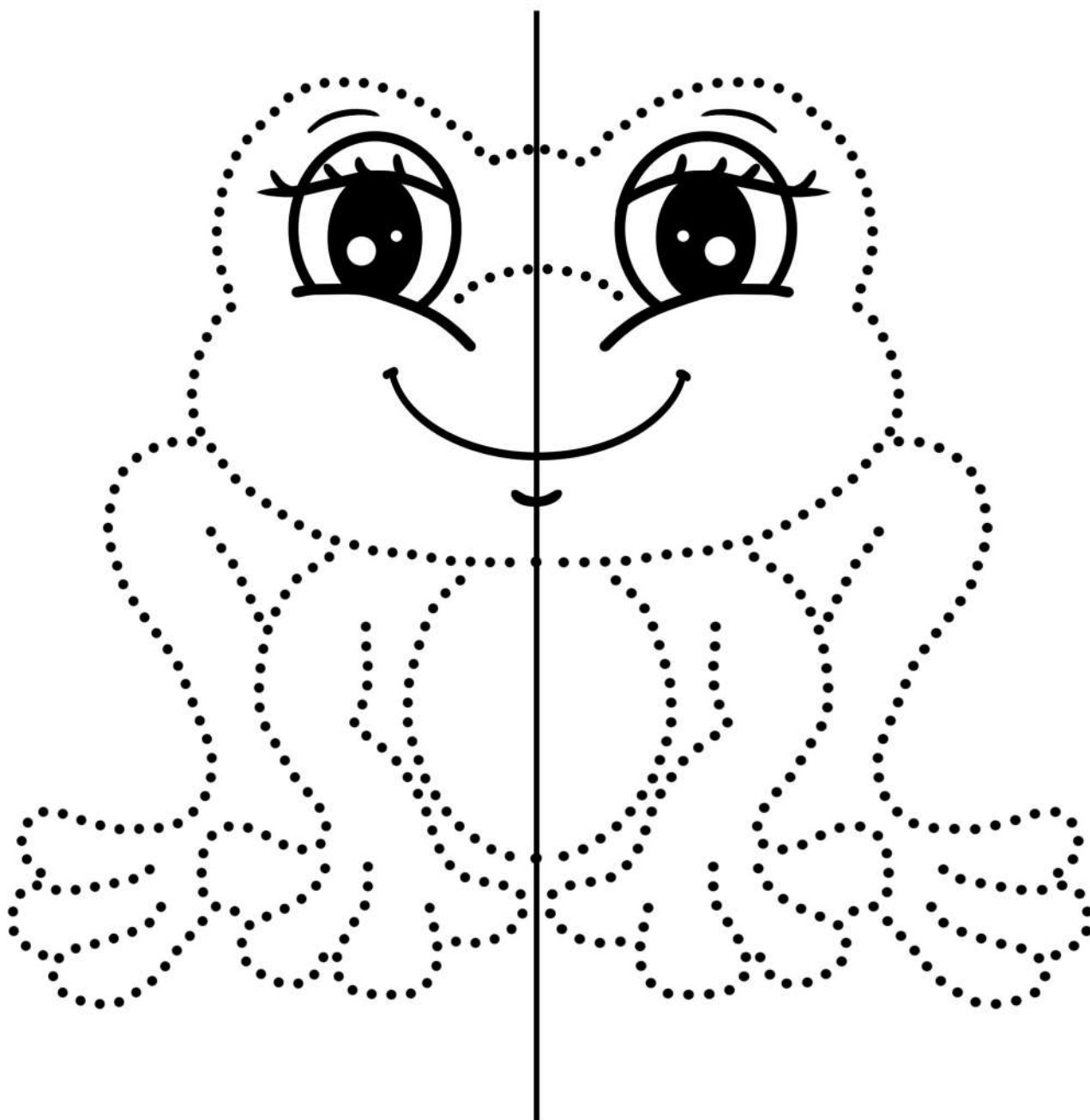
Ц.....15.....С

К.....16.....О

У.....17.....И

Д.....18.....М

**3. Рисование двумя руками.** Обведи максимально быстро, но при этом аккуратно, симметричный рисунок сразу двумя руками.



4. Таблица Шульте. Сфокусировав взгляд в центре таблицы, найди числа от 1 до 25.

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

5. Перевернутый текст. Вслух прочитай перевернутый текст, не поворачивая голову.

### Странная голова акулы-молот.

Акула - молот, как и прочие ее родственницы, обожает жареное тюленье и рыбу мясо. Но, как известно, жареная рыба в океане не плавает. А в живом виде к иной рыбе и не подступиться.

Так вот, акула - молот очень любит есть скатов, хвост которых вооружен мощным зазубренным ядовитым типом.

Заглатывает акула ската, а он хлещет ее по морде острым шипом. Лупит скат акулу, и все без толку - ни глаз, ни носа повредить ей не может. Не удаётся вонзить шип и в мозг хищницы - удары принимает мозолистая подушка. И яд ската акуле не страшен: у нее к нему иммунитет. Но это пустяк по сравнению с другим

таинственным иммунитетом:

акула - молот, впрочем, как и другие акулы и глубоководные рыбы, совсем не боится раком. Более того - им даже не удаётся привить злокачественную опухоль.

## День 7.

1. **Алфавит.** Громко назови верхнюю букву в клеточке и одновременно подними правую или левую руку, или обе, в зависимости от того, какая буква написана ниже “П”, “Л” или “О”.

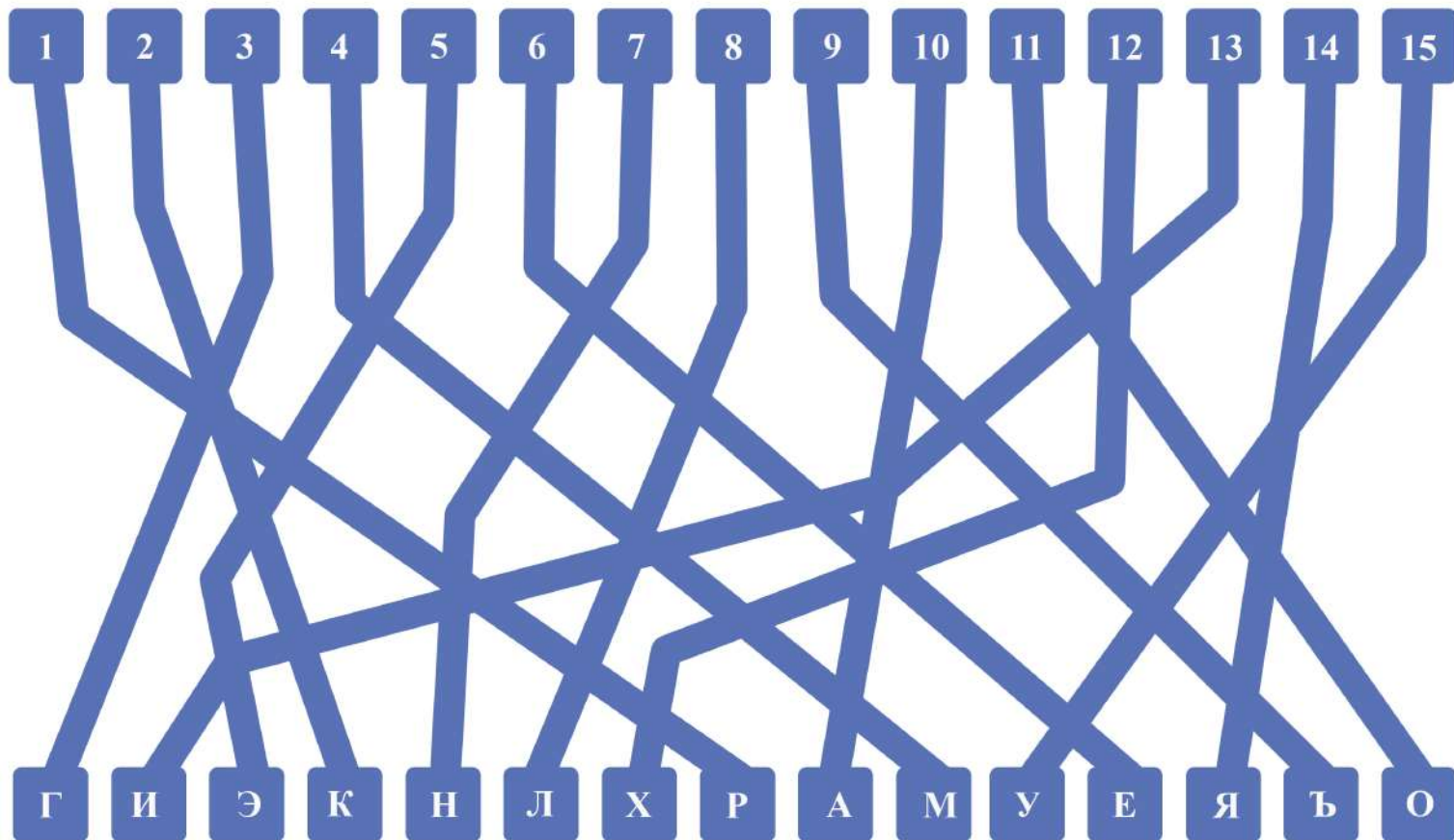
Е	Г	Ш	М	Р	Д	Ж	К
П	О	Л	П	О	О	П	О
Ц	А	Р	Э	Ж	Э	Н	Г
П	П	П	О	О	П	П	Л
У	П	Р	У	Р	Ы	И	Р
Л	О	Л	Л	П	Л	О	П
К	Е	Ц	Ш	Л	Ч	Ы	К
П	Л	О	О	П	О	П	Л
Н	Б	Е	В	Щ	Д	Б	Ы
П	О	П	О	О	Л	П	Л
Я	Т	В	И	Б	У	Ш	В
Л	П	Л	П	П	Л	О	О
Е	Ю	Б	И	Ш	Н	Н	Е
О	П	О	О	Л	П	О	Л
Г	К	Ц	Ш	У	Щ	З	Э
П	О	П	Л	Л	О	Л	О



2. **Число - фигура - слово.** Проведи взглядом слева направо и назови то, что находится в круге: фигуру, число, либо написанное слово.



3. Лабиринт. Найди соответствие числа букве с помощью пальца.



4. Таблица Шульте. Сфокусировав взгляд в центре таблицы, найди числа от 1 до 25.

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

**5. Чтение столбцов.** Прочитай про себя текст, улавливая за один взгляд всю строку. Вертикально спускайся вниз.

**Валенки.**  
**Изначально**  
**валенки,**  
**или,**  
**по-сибирски,**  
**пимы,**  
**были**  
**коротенькими,**  
**а**  
**их**  
**голенища**  
**суконными.**  
**Такой**  
**обувкой**  
**не**  
**брезговали**  
**даже**  
**коронованные**  
**особы:**  
**и**

**Петр I,**  
**и**  
**Анна**  
**Иоанновна**  
**с**  
**удовольствием**  
**носили**  
**изготовленные**  
**специально**  
**для**  
**них**  
**пимы.**  
**И**  
**лишь**  
**в**  
**XVIII**  
**веке**  
**валенки**  
**приобрели**  
**свой**  
**привычный**

**вид:**  
**ремесленники**  
**Ярославской**  
**области**  
**"догадались"**  
**валять**  
**их**  
**целиком**  
**с**  
**голенищем.**