



Задание 1

Рассмотри таблицу. Найди все числа белого цвета от 1 до 24.

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

А теперь найди все числа чёрного цвета в обратном порядке от 24 до 1.





Задание 2

Зачеркни все буквы, обведи все цифры. Двигайся по строчкам слева направо.

◇ Б ✚ ✖ (2) ♣ ♣ ◇ Ш ♠ ◇ М ✖ ♣ ♣ 5 ◇ 1 ◇ Ю
7 ◇ ♣ ♣ ◇ Р ◇ ♠ ✖ ✖ ♣ Щ ♣ 4 ♠ ◇ Н ♠ 4 ♠
♣ ♠ ◇ ✚ Ф ♣ 5 ♠ 2 8 ✚ ♠ ♣ ♣ Г ♠ ♣ K
Р ◇ 9 ♠ ♠ ♣ ◇ И ♣ 8 ♠ ♣ ♣ С ✚ Д ♣ 7 ♣ ♠
♣ М Е ♠ ♣ Х ♠ 4 ✚ 9 ♣ 5 ◇ 8 ♠ ◇ 2 ♠ ◇ 1
♣ 9 ◇ ♠ Щ ◇ ◇ 3 ◇ ♠ ♠ ♠ ♣ ♣ ◇ 6 ♠ ♠ ♠ ♣
8 ♣ ♣ ◇ ♠ ♣ Т ♣ ♣ ◇ ♠ 7 ◇ ✚ ✖ ♣ ♣ 6 ♠
♣ ♠ К ♣ Х ✚ ✖ ♣ 5 ♣ ♣ 9 ✚ ✚ ✖ М ✚ ♣ Э ✖
✖ Ы ◇ ♠ ♠ 4 ✚ ◇ ♠ 9 ♣ ♠ ♣ ◇ С ◇ 8 ♣ Я ♠ 1
◇ 2 ✚ 8 ♠ 6 ♣ ◇ ♠ ♣ ✚ Ф ♠ ♠ ✚ Е ♣ Л ◇ ✖
П ♠ Ъ ✚ 7 8 5 ◇ 8 Д ♣ С ♣ ♠ ♠ Р ◇ 9 ♠ ♠ 8



УДК 373.3/5
ББК 74.202
КТК 42
Р59

Рогалёва, Оксана.

Р59 Как стать внимательным? Профилактика проблем в обучении : тренинг для детей 9–10 лет [Электронный ресурс] / Оксана Рогалёва. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 32 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — (Игрошкола).

ISBN 978-5-222-42553-4

В пособии представлен комплекс упражнений для развития внимания у младших школьников. На страницах книги вы найдёте эффективные и увлекательные задания: таблицы внимательности, корректурные пробы, интеллектуальные таблицы, шифровки, словесные игры, упражнения для развития навыков саморегуляции и контроля. Данный тренинг поможет улучшить концентрацию, устойчивость и переключение внимания.

Пособие адресовано детям 9–10 лет, их родителям, учителям начальных классов, репетиторам и дефектологам.

Популярное издание

РОГАЛЁВА Оксана Олеговна

КАК СТАТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ?

ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМ В ОБУЧЕНИИ: ТРЕНИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ



Ответственные редакторы

О. Морозова,

Н. Калиничева

Технический редактор

Г. Логвинова

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».

Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150.

Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.

© Рогалёва О. О., 2023

© Оформление: ООО «Феникс», 2023

© В оформлении книги использованы

иллюстрации по лицензии Shutterstock.com