



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 69 им. Б.Ш. Окуджавы»

Таблицы Шульте.

Применение в детском саду и школе.

Толкачева Анна Юрьевна – педагог-психолог

Согришина Татьяна Юрьевна - учитель-логопед

Проблемы современных детей:

- Не могут сконцентрироваться на материале
- Не могут распределить внимание
- Не могут проанализировать полученную информацию



Задача специалиста – вовремя помочь маленькому человеку развить ВПФ и способствовать овладению детьми навыками для успешного обучения

Таблицы Шульте – таблицы со случайно расположенными объектами (числами или буквами), служащие для проверки и развития быстроты нахождения этих объектов в определенном порядке.

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

Таблицы были разработаны Вальтером Шульте, как психодиагностическая проба для исследования свойств внимания. Позже стали использоваться и для развития ВПФ.

5	2	6
1	9	4
8	3	7

**Классический вариант – черно-белый
(черные числа на белом фоне)**

**По размеру и уровню сложности
бывают:**

простые 3x3, 4x4

средние 5x5

сложные до 10x10

**Более сложными считаются цветные таблицы
Шulte и красно-черные, которые еще лучше
тренируют концентрацию и избирательность
внимания**

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

Помимо цифровой версии таблиц Шульте существует буквенный вариант, прохождение которого осуществляется в алфавитном порядке, а также вариант со слогами или словами

КА	ДО	ОК	БЫ
ПО	АШ	ЛИ	УТ
ТУ	ЛЯ	АК	ИС
ИЛ	ОП	СИ	ША

Б	Ж	Г	Л
Д	А	Е	О
Ё	К	В	З
И	М	Й	Н

Для чего нужны таблицы Шульте?

- В качестве средства для развития периферического зрения – важнейшего этапа освоения техники быстрого чтения.
- В качестве теста для определения объема и переключаемости внимания. Изначально таблицы Шульте разрабатывались как психодиагностическая проба для исследования внимания. И до сих пор эти таблицы часто используются в психологии, чтобы определить наличие или отсутствие расстройств внимания. Анализируется число пропущенных цифр, потраченное время.
- Работа с таблицами Шульте развивает скорость мышления и зрительную память.
- Таблицы Шульте способствуют развитию логичных и последовательных операций.

Работа с использованием таблиц Шульте предусматривает реализацию нескольких принципов:

Принцип
постепенного
усложнения
заданий

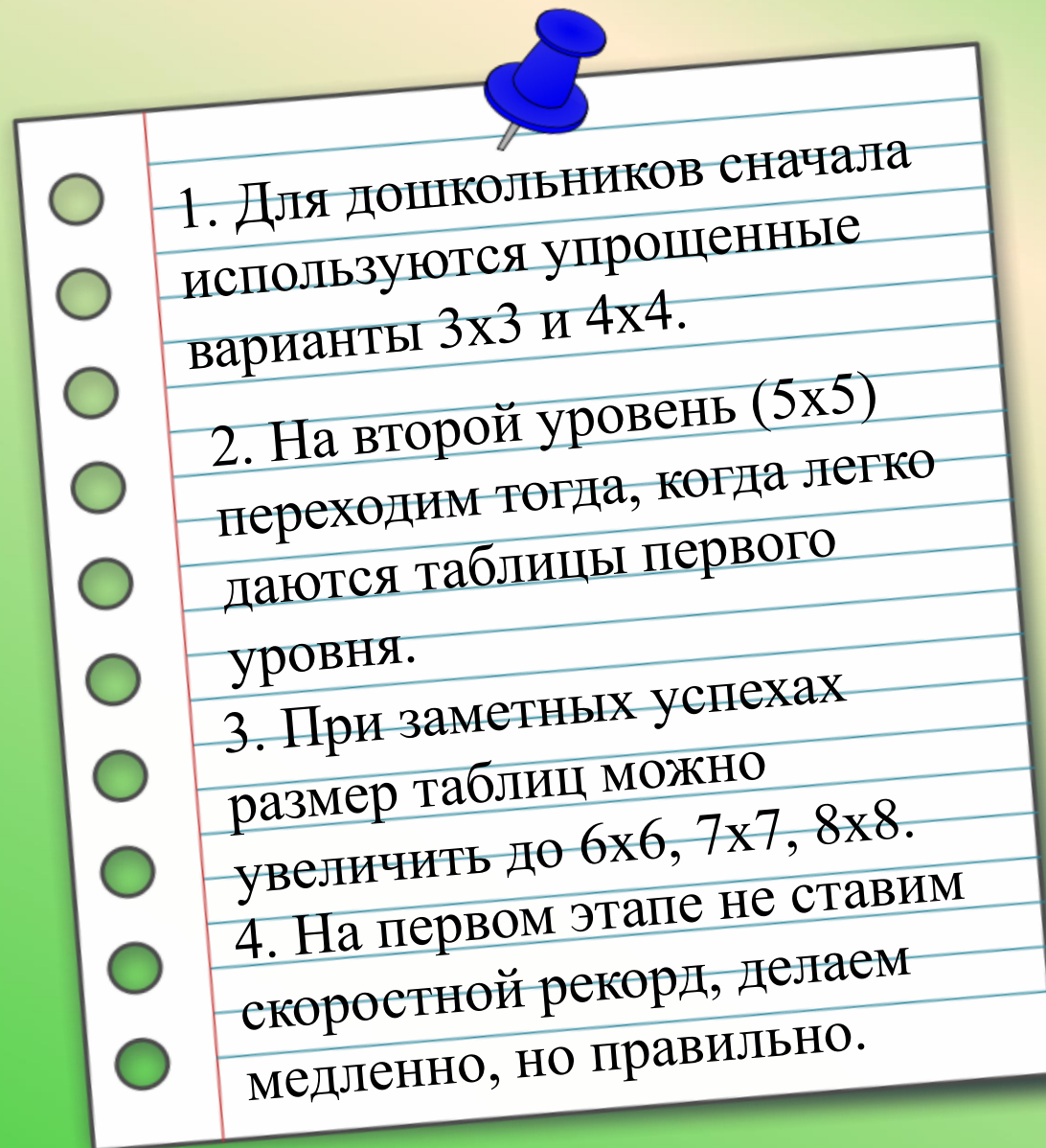
Принцип изменения
инструкций в
зависимости от
задач и от уровня
сложности таблиц

Принцип
выполнения
упражнений на
время

Принцип
применения
игровой формы
занятия

Принцип
систематичности и
регулярности
использования
таблиц

Правила использования таблиц Шульте

- 
1. Для дошкольников сначала используются упрощенные варианты 3x3 и 4x4.
 2. На второй уровень (5x5) переходим тогда, когда легко даются таблицы первого уровня.
 3. При заметных успехах размер таблиц можно увеличить до 6x6, 7x7, 8x8.
 4. На первом этапе не ставим скоростной рекорд, делаем медленно, но правильно.

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

Неверное выполнение упражнения
с таблицей Шульте

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

Правильное выполнение упражнения
с таблицей Шульте

Инструкция для правильного выполнения упражнения с таблицей Шульте



Цель - не просто отыскивание чисел по порядку на время, а развитие навыка концентрации внимания, улучшение кратковременной памяти, расширение угла зрительного охвата



Нужно сосредоточить взгляд на центральной части таблицы с цифрами и попытаться одновременно расширить свое поле зрения, чтобы в зоне периферии стали видны числа сверху слева и справа и снизу слева и справа



Во время выполнения следите, чтобы взгляд не бегал по ячейкам, а был зафиксирован в центральной части матрицы



Попросите внимательно изучить таблицу в течение 10 секунд, затем перевернуть и снова рассмотреть, а потом быстро провести непрерывную линию, соединяющую все цифры в таблице по порядку. Пусть ребенок назовет цифры вслух



Периодически следует менять таблицы: ребенок со временем может просто запомнить, где находится та или иная цифра



Упражняться нужно систематически – несколько раз в неделю, по 20-30 мин. Если глаза устали раньше, лучше отложить тренировку. Оптимальное общее время тренировок – две-три недели. В день достаточно «просчитывать» 10 таблиц



Занимаясь с таблицами Шульте онлайн, важно обеспечивать, как и в случае с бумажным вариантом, оптимальное расстояние между глазами и экраном (около 35 см)

Тренировочная таблица

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

Результат использования таблиц Шульте

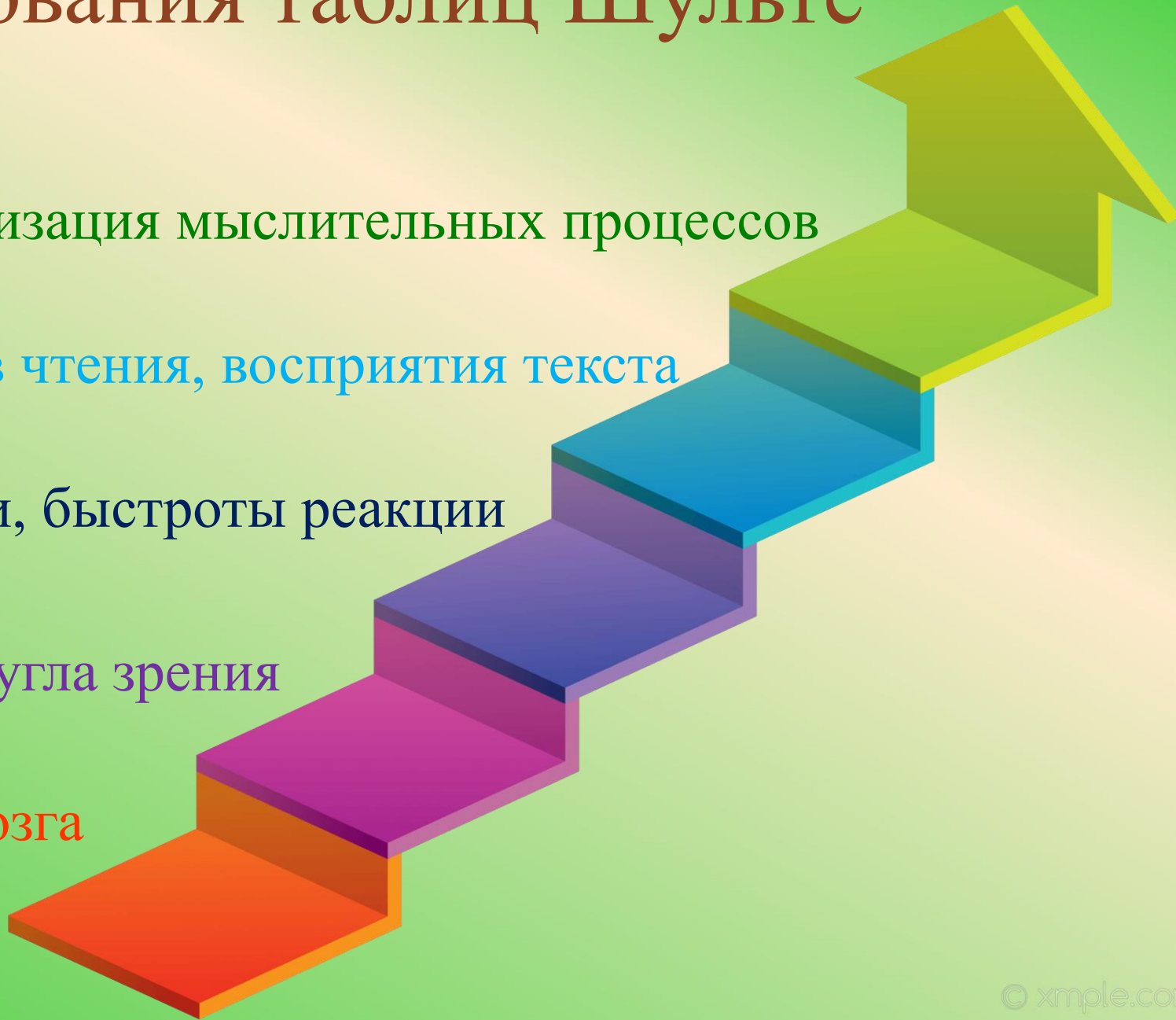
Активизация мыслительных процессов

Улучшение навыков чтения, восприятия текста

Развитие внимания, памяти, быстроты реакции

Расширение угла зрения

Активизация развития мозга





Директор школы:
Тюрина Наталья Александровна

Координатор проекта «Ресурсная Школа»:
Мишенко Людмила Ивановна
Тел. 8(926)522-27-48

Адрес школы:
ул. Кулакова, д. 2, корп. 2, Москва, 123181
Телефон: (495)750-10-10
Факс: (495)750-81-72

Официальный сайт школы:
<http://www.sch69sz.mskobr.ru>
Официальная почта школы:
69@edu.mos.ru