

# Как быстро читать: все техники, методики и упражнения по скорочтению



Средний взрослый читает 200-400 слов в минуту. Между тем, методики быстрого чтения позволяют увеличить этот показатель как минимум вдвое, а значит — оперативно обрабатывать большие объемы информации. Что такое скорочтение и как его развить детям и взрослым — читайте в нашем материале.

О чем эта статья:

[https://vk.com/bykovkin\\_ru](https://vk.com/bykovkin_ru)

- Определение скорочтения
  - Что считать быстрым чтением: стандарты и рекорды
  - Нормативы скорости чтения для 1-4 класса (количество слов в минуту)
  - Что мешает нам быстро читать
  - Методы и способы скорочтения
  - С какого возраста можно упражняться в скорочтении
  - Ключевые навыки для высокой скорости чтения
  - Упражнения для скорочтения: разминка
  - Упражнения для скорочтения, которые полезны в любом возрасте
  - Онлайн-тренажеры для скорочтения
  - Тексты для скорочтения
  - Упражнения для детей
  - Книги по скорочтению для детей
- Поделиться статьей

• АВТОР

Яна Кононенко

• ДАТА ПУБЛИКАЦИИ

24.08.2021

• ПРОСМОТРЫ

30729

## Определение скорочтения

Скорочтение — это навык, который помогает быстро структурировать и усваивать текстовую информацию. Чтобы его развить, пригодится ряд специальных методик.

Задача скорочтения — оптимизировать процесс чтения, чтобы воспринимать более крупные единицы информации, используя способность мозга «достраивать» недостающие части картины по имеющимся данным.

Развитие скорочтения позволяет школьникам и студентам тратить меньше времени на домашнее задание, на подготовку к экзаменам, поиск материала для рефератов и дипломных работ. Способность быстро читать полезна и взрослым, ведь во многих профессиях приходится иметь дело с большим потоком информации.

К вопросу о том, как развить скорость чтения, есть несколько подходов. Многие из них основаны на том, что данная скорость зависит от порядка считывания информации, а его можно перестроить. В школе детей учат читать по определенной схеме: сначала отдельные слоги, затем слова, которые складываются в предложения и, наконец, осмысленный текст.

Повзрослев, многие продолжают использовать тот же алгоритм: слово – предложение – текст. Но нашему мозгу доступен и более сложный порядок, который поможет сэкономить время. Давайте рассмотрим, как освоить скорочтение при помощи конкретных упражнений и техник.

## Телеграм-канал для умных родителей

Чтобы получать полезные материалы для учебы и быть в курсе новостей, которые касаются вас и вашего ребенка, подпишитесь на телеграм-канал [Skysmart | Родителям](#).

## Что считать быстрым чтением: стандарты и рекорды

Для первоклассника к концу учебного года нормальным результатом считается скорость чтения от 25 до 40 слов в минуту.

К окончанию 4 класса ребенок [должен читать](#) от 90 до 120 сл/мин и более.

В средних и старших классах технику чтения не проверяют, но считается, что подросток и взрослый человек в среднем [читают](#) около 180 сл/мин.

Высоким показателем можно назвать результат от 400 сл/мин. Обучение скорочтению помогает улучшить средние результаты в 2-3 раза и более.

## Нормативы скорости чтения для 1-4 класса (количество слов в минуту)

оценка	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
<b>1 класс</b>				
5		больше 20	больше 35	больше 40
4		16-20	26-35	31-40
3		10-15	20-25	25-30
2		меньше 10	меньше 20	меньше 25
<b>2 класс</b>				
5	больше 45	больше 55	больше 65	больше 70
4	35-45	40-55	50-65	55-70
3	25-34	25-39	35-49	40-54
2	меньше 25	меньше 25	меньше 35	меньше 40
<b>3 класс</b>				
5	больше 70	больше 75	больше 85	больше 90
4	55-70	60-75	70-85	75-90
3	40-54	45-59	55-69	60-74
2	меньше 40	меньше 45	меньше 55	меньше 60
<b>4 класс</b>				
5	больше 20	больше 20	больше 35	больше 120
4	16-20	16-20	26-35	105-120
3	10-15	10-15	20-25	90-104
2	меньше 10	меньше 10	меньше 20	меньше 90

**Интересный факт!** По Книге рекордов Гиннесса за 1990 год самым быстрым чтецом в мире был объявлен Говард Берг (Howard Berg), который заявил о результате 25 000 сл/мин. Внешне такое чтение должно выглядеть как обычное перелистывание страниц. Но в достоверности этого рекорда еще в 1990-е годы возникли сомнения, и в итоге Говарду запретили рекламировать его курсы скорочтения.

Более реалистичные данные были получены Рональдом Карвером (Ronald Carver) — профессором Университета Миссури в Канзас-Сити, который исследовал быстрое чтение в 1980-х годах. Для испытаний он пригласил победителей профильных конкурсов, редакторов журналов и газет — словом, людей, которые умеют быстро работать с текстами. Но в итоге оказалось, что при понимании текста хотя бы на 75% никто из участников не смог преодолеть барьер 600 сл/мин. Да, этот результат намного выше среднего, но от рекорда он очень далек. Вероятно, примерно на такой показатель и стоит рассчитывать, осваивая технику скоростного чтения.

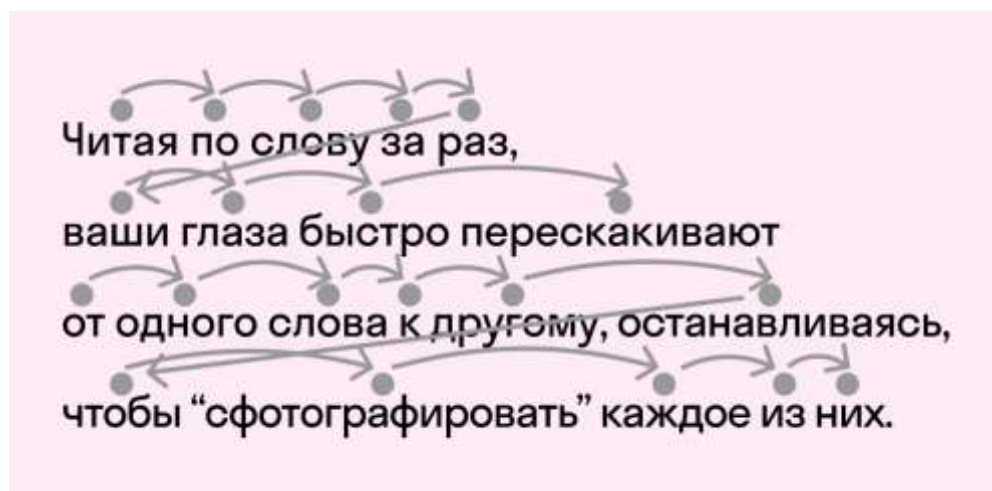
Техника чтения				
Класс	Скорость моторного чтения		Скорость осмысленного чтения	
	Вслух	Про себя	Вслух	Про себя
6-й	135–155	165–200	120–140	160–200
7-й	155–175	200–230	140–160	200–235
8-й	175–190	230–255	160–170	235–270
9-й	190–200	255–270	Выше 170	270–300

## Что мешает нам быстро читать

Чтобы понять, как читать быстро, нужно разобраться, как вообще происходит этот процесс. Что мы делаем во время чтения? Следим глазами за текстом, но

не линейно, а скачками — фиксируемся на одной группе слов, затем переходим к следующей, а иногда останавливаемся на осмысление или отходим назад. Такие движения (их называют саккады) занимают считанные доли секунды, но они происходят непрерывно, поэтому в целом замедляют чтение.

На устранении этих «скачков» основана одна из техник скорочтения. Специалисты советуют непрерывно отслеживать, куда направлен взгляд, и тренировать навык линейного движения — слово за словом, без забегающих вперед и возвратов назад.



У ребенка такой подход сначала снизит скорость чтения еще больше, но постепенно выработается привычка, и он сможет охватывать взглядом два-три слова сразу. Этот способ не сделает его рекордсменом, но поможет читать быстрее и лучше запоминать информацию.

Помимо привычки двигаться по тексту скачками, есть еще несколько факторов, которые влияют на скорость чтения:

- **Ограниченное поле зрения** — наши глаза устроены так, что вмещают в поле центрально зрения всего 5-30°. Все остальное воспринимается периферическим зрением, которое развито намного слабее. Все, что не попало в видимый участок, мозг попросту «достраивает» по имеющимся

данным. Поэтому нельзя прочитать страницу целиком за считанные секунды, но можно научиться понимать смысл текста по отдельным фразам.

- **Субвокализация или проговаривание слов** — даже читая про себя, ребенок может мысленно проговаривать текст, поскольку ему не хватает навыка воспринимать слова, как зрительные образы, и моментально схватывать их суть. Чтобы избавиться от субвокализации, можно попросту больше читать, но эффективнее будут все-таки уроки скорочтения.
- **Проблемы с концентрацией внимания** — низкая скорость чтения у младших школьников может быть связана со слабо развитой способностью сосредотачиваться на задаче. Так бывает, когда ребенок часто отвлекается, «витают в облаках» или не может усидеть на месте. Это может быть как признак СДВГ (синдрома дефицита внимания), так и последствия стресса, плохого сна, отсутствия дисциплины. Навык концентрации тоже можно развивать.

## Методы и способы скорочтения

Мы рассмотрели основные факторы, которые мешают читать. Они же будут подсказкой к вопросу, как повысить скорость чтения без существенных потерь в понимании текста. Прочитать страницу быстро, но механически — совершенно бессмысленное занятие, и большинство методов скорочтения направлено на то, чтобы ребенок или взрослый сохраняли понимание материала на 50-75%.

### Подавление субвокализации





Если ребенок приобрел привычку мысленно проговаривать текст, он будет читать про себя с той же скоростью, что и вслух. Один из эффективных способов избавиться от такого проговаривания — ритм Жинкина. Это



короткая ритмичная композиция, которую создал психолог Н. Жинкин в ходе исследований внутренней речи.

Особенность ритма в том, что он не совпадает с мелодикой русского языка, обладающего переменным ударением. При выстукивании его рукой создается зона индуктивного торможения вокруг зоны Брока — области головного мозга, отвечающей за моторную речь.

Это, образно говоря, отключает речедвигательный канал и делает невозможным мысленное проговаривание текста. Мозг учится сенсорному восприятию — обработке информации, поступившей в виде зрительного образа, без проговаривания.

2/4				
Удары	1 2	3 4	5 6	7 8
Такты	1		2	3

Эта техника быстрого чтения подходит для детей и взрослых. Не обязательно знать нотную грамоту, можно просто [скачать ритм Жинкина](#), и ребенок легко освоит его за несколько минут. Но не переживайте: ребенку не придется все время постукивать пальцем или карандашом по столу. Достаточно около 20 часов практики, чтобы мозг перестроился и в дальнейшем воспринимал текст без проговаривания.



## Развитие периферического зрения

Поле центрального зрения весьма ограничено, и это мешает воспринимать целиком не только страницу текста, но даже одну строку. Однако с этим можно бороться, тренируя периферическое зрение. Чтобы расширить «видимую зону» текста, используют клиновидные таблицы. Это еще одна техника скорочтения, полезная для детей и взрослых.

**Как работать с таблицей:** попросите ребенка прочитать боковые цифры, глядя только на центральный столбец. Нужно двигаться по таблице сверху вниз, удерживая взгляд в центре и стараясь не перебегать глазами направо и налево.

7...1...7  
6.....2.....6  
1.....3.....1  
9.....4.....9  
4.....5.....4  
2.....6.....2  
6.....7.....6  
3.....8.....3  
5.....9.....5  
7.....10.....7  
4.....11.....4  
0.....12.....0  
6.....13.....6  
1.....14.....1  
3.....15.....3  
8.....16.....8  
0.....17.....0  
4.....18.....4

Тренажеры скорочтения для детей могут быть направлены на расширение поля зрения не только по горизонтали, но и по вертикали. Для того, чтобы увеличить угол обзора сверху и снизу, нужно двигаться глазами по следующей таблице и при этом удерживать взгляд на центральной строке.



МА – МА	МУ – ХА
ШИ – ЛО	МЫ – ЛО
КЕ – ДЫ	ЛИ – ЦО
РЕ – КА	ПО – ЯС
ВО – ДА	БО – ЕЦ
ОЧ – КИ	ПИ – ЛА
ДЫ – НЯ	ЯД – РО
ЮБ – КА	ЗОН – ТИК
ПУ – ЛЯ	БАЛ – КОН
АР – ФА	ПЕЧ – НИК
БУ – СЫ	БАН – ДИТ

**Зачем это нужно:** привычка использовать только центральное зрение приводит к тому, что ребенок читает текст по одному слову. Например, чтобы осознать смысл предложения «Весной трава зеленее», он должен вначале представить себе весну, затем прочитать о траве, а потом уже вызвать в памяти зеленый цвет.

В итоге для восприятия текста должны последовательно сменить друг друга три зрительных образа и скомпоноваться в один. Если ребенок сможет увидеть

все предложение целиком, у него в голове сразу появится образ зеленой весенней травы, что значительно ускорит процесс.

## **Техника фоточтения**

Этот способ чтения получил такое название за то, что читающий словно «фотографирует» страницу взглядом, стараясь уловить суть материала. Он подходит для ситуаций, когда нужно просмотреть большое количество текстов на знакомую тему в поисках нужной информации. Документы и научную литературу на слабо знакомые темы так читать не стоит — велик риск пропустить что-то важное.

### **Как использовать фоточтение:**

- изучите структуру текста — посмотрите оглавление и подзаголовки, создавая общее представление о материале;
- на каждой странице охватывайте взглядом небольшие текстовые массивы, блоки, списки, выделяя ключевые фразы;
- пройдя материал до конца и представив его суть, вернитесь к важным местам, чтобы прочитать их внимательнее.

В большинстве книг и статей доля важных фраз составляет до 20%.

Сосредоточив на них внимание, можно не только развить навык скорочтения, но и научиться структурировать информацию.

## **Техника диагонального чтения**

Именно этим методом часто пользуются те, кто самостоятельно понял, как научиться скорочтению. Считается, что с его помощью читали огромное количество литературы Теодор Рузвельт, Владимир Ленин, Джон Кеннеди. Диагональное чтение по сути похоже на фотографическое, но с использованием периферического зрения.

### **Как читать «по диагонали»:**

- проведите мысленную линию от верхнего левого угла страницы в нижний правый;
- двигайтесь взглядом по этой диагонали, стараясь охватить как можно больше слов одновременно;
- не вчитывайтесь в отдельные слова, составляйте целостный образ материала;
- выделяйте ключевые фразы и пропускайте обороты без смысловой нагрузки;
- не возвращайтесь к отдельным кускам текста, пока не прочитаете материал целиком.

Эта техника чтения, как и предыдущая, подходит в основном для текстов на знакомую тему. Вместе с тем, она слабо применима для детей, ведь ребенок вряд ли сможет уловить суть материала по отдельным фразам.

**Слова читать не надо, надо читать мысли.  
Чтение должно происходить по диагонали.  
Оно должно начинаться от верхнего левого  
края и заканчиваться в нижнем правом углу.  
Своим взглядом вы должны всегда стараться  
максимально охватывать весь абзац сразу.**

**С какого возраста можно упражняться в  
скорочтении**

Уроки быстрого чтения будут полезны только в том случае, если ребенок в принципе умеет хорошо читать. Поэтому специалисты не советуют начинать сразу с первого класса, когда важно освоить неторопливое и вдумчивое понимание текста. В это время лучше и вовсе не обращать внимания на скорость, позволяя ребенку двигаться в своем темпе.

Большинство упражнений для развития скорочтения предназначено для детей 9-10 лет. Некоторые педагоги и вовсе считают, что они могут заинтересовать ребенка только в подростковом возрасте, когда он понимает смысл таких занятий.

Но это не значит, что до 9 лет нужно отложить любые техники. С дошкольниками и первоклассниками можно заниматься развитием внимания, делать упражнения на расширение поля зрения, визуализировать прочитанное. Умение концентрироваться и образное мышление помогут ребенку быстро освоить новое, когда придет пора специальных упражнений по скорочтению.

## Ключевые навыки для высокой скорости чтения

Некоторые навыки можно и нужно тренировать в любом возрасте — они будут полезны как ребенку, так и взрослому:

- способность фокусировать внимание и не отвлекаться;
- широкое поле обзора, развитое периферическое зрение;
- умение структурировать информацию, выделять главное;
- большой объем оперативной памяти;
- высокая скорость мышления.

Занятия на развитие этих качеств можно проводить как параллельно с обучением скорочтению, так и отдельно. В младшем возрасте они подготовят



ребенка к школе, а школьникам и взрослым помогут быстрее обрабатывать текстовый материал и лучше усваивать прочитанное.

Кроме того, практически все эти навыки тесно связаны друг с другом и развивая один из них, можно прокачать другие. Например, когда мы учимся структурировать информацию, параллельно мы его и запоминаем — так память становится лучше, а скорость мышления увеличивается.

## Упражнения для скорочтения: разминка

Помочь ребенку освоить быстрое чтение можно не только на специальных курсах, но и бесплатно — мы поделимся набором простых упражнений для скорочтения. Начнем с разминки, которая позволит расширить периферическое зрение и подготовит глаза к нагрузке.

Павел Палагин в книге «Скорочтение на практике» рекомендует следующее упражнение:

- возьмите книгу стандартного размера А5 и начинайте водить взглядом по строчкам, словно лучом прожектора;
- перемещайте взгляд вначале слева направо (как обычно), а после наоборот — справа налево;
- расслабьте глаза и не вдумывайтесь в смысл текста, старайтесь просто различать буквы;
- в течение 1-й минуты охватывайте взглядом одну строку, 2-ю минуту ведите взглядом по двум строкам одновременно, 3-ю минуту — по трем строкам, дальше — по пяти строкам.

После такой разминки можно попробовать уже не просто различать буквы, а быстро читать текст по строке за раз.

## Упражнения для скорочтения, которые полезны в любом возрасте

Весомая часть популярных методик для скорочтения подходит взрослым и подросткам с одинаковым успехом, ниже мы предлагаем именно такие материалы.

### Назови цвет

Методика помогает развить способность воспринимать слово, как целостный образ, а не как набор определенных букв.

**Что делать:** называть именно цвет, а не читать написанное.

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ  
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый  
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ  
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ  
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ  
ЗЕЛЕНый СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

## Чтение наоборот

Возьмите любой текст и попробуйте прочитать его наоборот — справа налево. Отслеживайте, как часто вы отвлекаетесь, насколько удастся сконцентрировать внимание. Именно на концентрацию направлено это простое упражнение, которое будет полезно и взрослому, и ребенку, если он уже научился беглому чтению.

Можно менять принцип работы. Например, попеременно читать наоборот слова по буквам и целиком. Главное, не отвлекаться на посторонние раздражители и следить за тем, как изменяется скорость и восприятие прочитанного.

## Таблицы Шульте

Методику немецкого психиатра Вальтера Шульте используют для развития периферического зрения, внимательности, также она помогает улучшить оперативную память. На ее основе разработано много онлайн-тренажеров по скорочтению, которые автоматически засекают время прохождения таблицы и перемешивают цифры и буквы для нового теста.

**Что делать:** попросите ребенка смотреть только в центр таблицы, словно охватывая ее всю взглядом, и отыскивать цифры по возрастанию или буквы по алфавиту.

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

а	б	в	г	д
е	ж	з	и	й
к	л	м	н	о
п	р	с	т	у
ф	х	ц	ч	ш

Помимо черно-белых карточек, есть также варианты другого цвета — например, красно-черные таблицы Горбова-Шульте, которые часто используются в школах скорочтения для взрослых и детей. Принцип работы с ними аналогичен: не искать цифры, перебирая их глазами, а стараться увидеть таблицу целостно, замечая нужную ячейку периферическим зрением.

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

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

## Заметки на полях

Суть этой техники в том, чтобы читать книги, журналы и другие материалы с карандашом, подчеркивая главную мысль каждого текста и оставляя заметки на полях. Этот прием на первый взгляд замедляет темп, но на практике он — в числе самых полезных упражнений для чтения. Привычка оставлять заметки помогает научиться структурировать текст и быстро понимать его смысл по нескольким строчкам.

Этим способом чтения пользовались многие известные деятели. Например, заметки Вольтера на полях прочитанных им книг даже были выпущены отдельным изданием. Конечно, для ребенка такая задача будет слишком сложной, но взрослым такая привычка точно пригодится.

## Онлайн-тренажеры для скорочтения

Научиться быстро «проглатывать» тексты без потери смысла помогут онлайн упражнения для скорочтения, которые несложно найти в сети. Одни из них универсальны, другие же позволяют тренироваться на разных уровнях сложности и отслеживать свой прогресс. Они удобны тем, что дают возможность оттачивать навыки взрослому или ребенку в самых разных ситуациях: в дороге, в школе на переменах или в очереди к врачу.

Делимся подборкой сайтов с бесплатными онлайн-тренажерами скорочтения для детей и взрослых:

- [readster.club](https://readster.club) — удобный ресурс, на котором удобно следить за скоростью чтения, менять ее и отслеживать прогресс на графике;
- [chtenie.net](https://chtenie.net) — тренажер, с 18 уровнями сложности и 5 скоростями;
- [skorochtenie.online](https://skorochtenie.online) — онлайн-проверка скорости чтения и понимания текста;

[https://vk.com/bykovkin\\_ru](https://vk.com/bykovkin_ru)

- [booksite.ru](https://booksite.ru) — еще один онлайн-тест, который проверяет только скорость чтения;
- [seria.ru](https://seria.ru) — тренировки по таблицам Шульте и Горбова-Шульте и другие тренажеры.

## Тексты для скорочтения

Навык не читать отдельные слова по буквам, а воспринимать их целостно, хорошо развивают специальные тексты для быстрого чтения. Все они отличаются нестандартной подачей материала и заставляют наш мозг отступить от привычных шаблонов, формируя новые нейронные связи.

### Тексты для скорочтения бывают:

- [с пропущенными буквами](#);

#### Гроза.

Гроза надвига... Огромная лило... ту... Медленно поднима... из-за ле... Ракиты тревож... шелесте... и лепетали. Сильный ветер загу... в выши... Дре... забушева... Крупные кап... дож... резко застуча... по листь... Сверкнула мол... Грянул гром. Дождь полил ручь..., но вот солн... опять засия... Как всё засвер... вокруг. Как свеж и прозра... воздух! Как пах... земляни... и гри...!

#### Кораблик.

По\_хватил р\_чей мой корабл\_\_ и поне\_его. К\_угом во\_ны кип\_т, по\_брасыва\_\_его, из сто\_оны в с\_орон\_кида\_\_\_. А кора\_лик плыв\_\_дал\_ше и да\_ше. Я ря\_ом с ни\_бег\_. Друг\_\_ребя\_\_за м\_ой спеш\_\_.

Но вот и ре\_а. По\_лыл мо\_кораб\_\_\_в речн\_\_даль. Вот уже крохо\_ной точк\_\_мель\_нул и скры\_ся.

Ре\_ята во\_руг шум\_\_, крич\_\_:

- Ю\_кин ко\_аблик не по\_онул, в реку упл\_\_! Может, до са\_\_го мор\_теперь добер\_\_ся.

- [координаты ко 00 или 180 градусов](#)

Спала кошка на крыше. Она  
сжала лапки. Села около  
кошки и птичка. Не сиди  
близко, птичка. Кошки  
очень хитры.

- [с разорванными и сдвинутыми строчками](#)

Если вы ищите потерянный ключи, то  
месте, где потерял а не там где светло. Их следует искать в

Давайте, разорвем текст на полосы  
вертикали. Как это не удивительно - чит и сдвинем их по  
возможно. Вы даже не будете замечать этот текст будет  
Невообразимым образом, мозг решит, что текст смещен.  
шараду. ает предложенную



- [о полезных и интересных текстах \(или о том, как их использовать\)](#)

Лев спал. Мышь пробежала ему по телу. Он проснулся и поймал её. Мышь стала просить, чтобы он пустил её; она сказала: «Если ты меняпустишь, и я тебе добро сделаю». Лев засмеялся, что мышь обещает ему добро сделать, и пустил её. Потом охотники поймали льва и привязали верёвкой к дереву. Мышь услышала львиний рёв прибежала, перегрызла верёвку и сказала: «Помнишь, ты смеялся, не думал, чтобы я могла тебе добро сделать, а теперь видишь, — бывает и от мыши добро».

Л. Н. Толстой

Для детей быстрое чтение с помощью таких текстов превращается в игру. Ребенка легко увлечь, организовав соревнование с наградами или тренируясь на время. Некоторые из материалов можно подготовить самостоятельно — например, вырезать «решетку» из бумаги соответствующего формата и накладывать ее на страницы обычных книг.

Вот парочка полезных ресурсов:

- [универсальные тексты для тренировки скорочтения](#);
- [детские тексты для проверки скорости чтения](#).

## Упражнения для детей

В этом разделе мы подобрали ТОП-5 упражнений для увеличения скорости чтения у детей. В отличие от просмотра текста по диагонали и других «взрослых» методик они подойдут даже для ребенка, который только-только научился читать. В данном случае наша цель — увеличить не столько

скорость, сколько продуктивность чтения и способность сосредотачиваться на задаче.

Популярные упражнения:

### **1. «Следи за строкой»**

Во время чтения ребенок должен вести пальцем или карандашом вдоль каждой строчки, отслеживая свой взгляд. Это помогает устранить возвратные движения глаз, не перескакивать со строки на строку и не возвращаться назад.

### **2. «Пройди лабиринт»**

Дети любят решать головоломки, в которых нужно найти выход из запутанного лабиринта. Предложите ребенку пройти очередной такой лабиринт, отслеживая путь только глазами — без помощи рук. Это упражнение тренирует способность не отвлекаться от задачи, концентрируясь на ней длительное время.

### **3. Техника «Сбор урожая»**

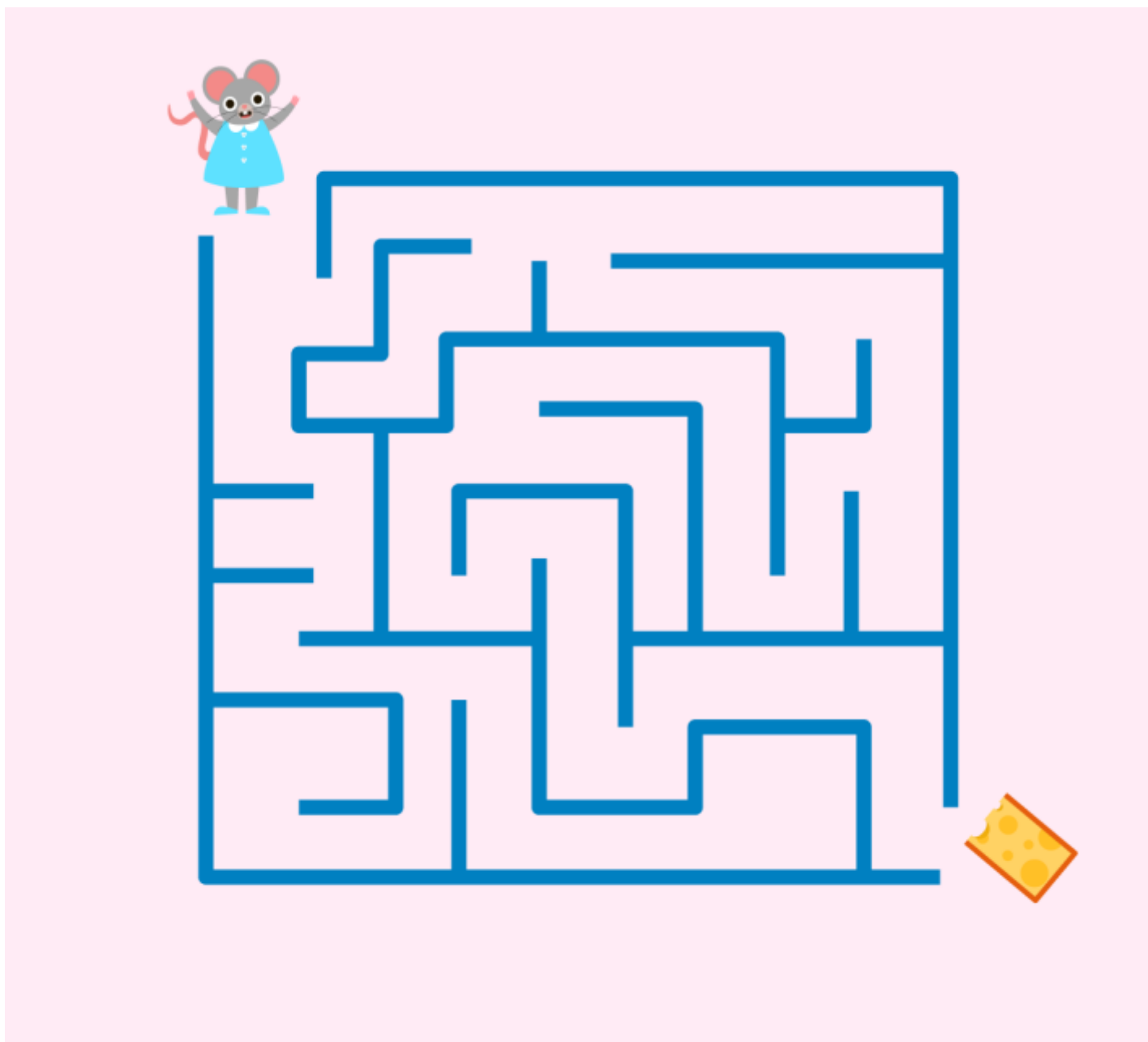
Эта методика скорочтения для детей была предложена Павлом Палагиным. Она помогает усвоить прочитанный материал и перевести его из оперативной памяти в долговременную. Суть техники: ребенок после прочтения каждого смыслового блока должен сделать паузу, отвернуться от текста и представить его в виде образов или схем. После этого он кратко рассказывает о прочитанном в 1-2 предложениях и продолжает дальше.

### **4. «Непослушная книжка»**

В этом упражнении нужно читать тексты, которые находятся с разных сторон от читателя. Ребенку можно объяснить, что книжки тоже иногда шалят и не хотят лежать спокойно. Подобные методики часто используются в обучении скорочтению онлайн, но они также удобны и для домашнего использования.

## 5. «Отыщи слово»

Это одно из самых простых упражнений на внимательность и умение вычленять из текста нужную информацию. Ребенку нужно предложить игру: отыскать на странице книги определенное слово и посчитать, сколько раз оно упоминается.



Книги по скорочтению для детей

Делимся списком литературы, которая поможет самостоятельно освоить скорочтение или научить этому полезному навыку своего ребенка:

1. «[Скорочтение для детей 10-16 лет. Как научить ребенка быстро читать и понимать прочитанное?](#)» Шамиль Ахмадуллин.
2. «[200 текстов для обучения скорочтению. Тренажёр для автоматизации навыка](#)» Гюзель Абдулова.
3. «[Скорочтение. Как запоминать больше, читая в 8 раз быстрее](#)» Питер Камп.
4. «[Скорочтение](#)» Геннадий Быстров.
5. «[Никиткины истории. Книга-тренажер для увеличения скорости чтения младших школьников](#)» Рената Кирилина и Сергей Кирилин.
6. «[Быстрое чтение за 10 дней](#)» Эбби Маркс-Бил.
7. «[Читаем после азбуки: развиваем скорочтение](#)» Гюзель Абдулова.
8. «[Скорочтение](#)» Андрей Андреев.
9. «[Развитие мозга](#)» Роджер Сайп.
10. «[Книгоед. Курс скорочтения](#)» Юрий Жданович.



[https://vk.com/bykovkin\\_ru](https://vk.com/bykovkin_ru)



<https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochnenie#8>