**Поле зрения**

Сядьте напротив читающего человека и внимательно посмотрите, как двигаются его глаза. Взгляд фокусируется в точке в начале строки и остаётся неподвижным на протяжении короткого периода времени (обычно это доли секунды). Именно в течение этой кратковременной остановки происходит процесс чтения, и в зависимости от опыта и способностей глаз может «фотографировать» целую фразу, пару слов, одно слово или, может быть, только часть слова. Затем взгляд стремительно перескакивает вправо, фокусируется снова, «фотографирует» второй раз и опять перескакивает вправо. Эти чередующиеся скачки и остановки продолжаются до конца строчки, откуда взгляд стремительно перескакивает влево, фокусируясь на следующей строчке, и этот процесс повторяется снова и снова. Можно подсчитать количество остановок, которые совершает глаз на каждой строчке. Эти постоянно чередующиеся движения и паузы осуществляются рефлекторно и зависят от скорости и способности мозга обрабатывать информацию. Мозг определяет количество информации, которое он способен переработать в единицу времени, и скорость с которой глазу следует передавать эти порции информации. Таким образом, чтение представляет собой постоянное чередование остановок и скачков глаза, что называется фиксациями и движениями между фиксациями (сменой точек фиксации).

Фиксация – это термин, обозначающий остановку глаза на долю секунды, в течение которой он фокусируется на участке строки. Во время фиксации глаз неподвижен, в это время изображение передаётся в мозг и увиденное преобразуется в мысленные образы. Так происходит процесс чтения. Затем взгляд слегка фокусируется на новой точке, и другое изображение посылается в мозг.

*(Примеры, как происходит процесс фиксации у опытного и неопытного читателя)*

Опытному читателю достаточно трёх-четырёх фиксаций на строчку. В то время как неопытному может потребоваться восемь и более фиксаций. Способность охватывать взглядом большую область, то есть видеть ясно большое поле, непосредственно связана со способностью к чтению. Размер поля зрения значительно влияет на скорость чтения, так как время фиксации занимает примерно 94% времени чтения, в то время как на перемещения между фиксациями уходит около 6 %.

Опытный читатель затрачивает меньше времени на каждую фиксацию, всего лишь1/5 секунды, в то время как неопытному требуется в два раза больше времени.

Для увеличения скорости и эффективности чтения необходимо: увеличить ширину поля зрения, уменьшить число фиксаций на одну строчку печатного текста, сократить время каждой фиксации.

*(Пример крайне неопытного читателя: книга вверх ногами( долговременные фиксации и узкое поле зрения)*

Кроме того, для быстрого чтения необходимо иметь хорошо развитое периферическое зрение. Что понимается под этим термином? При движении взгляда по строчкам текста, наибольшая острота зрения и полнота восприятия возникают только в центральной зоне ясного видения. Всё, что лежит за пределами этой зоны, на периферии видится неясно, а то и вовсе лежит вне зоны видимости. Такая особенность восприятия относится не только к чтению, но и ко всему, что воспринимает человек в пространстве. Обусловлена она строением человеческого глаза и его расположением на лице. Взгляд человека воспринимает то, что находится прямо перед ним. То, что находится слева и справа, как раз и составляет зону периферического зрения. У каждого человека она разная. Один, глядя прямо перед собой, может видеть боковым зрением то, что находится в пространстве слева и справа, не переводя взгляда. Восприятие другого человека может быть гораздо уже.

*(Пример)*

Зрение зоны ясного видения передаёт центр фразы в мозг, а периферическое зрение передаёт те части, которые расположены слева или справа от центра. Такая фраза, как «на новом стадионе», может быть схвачена как одно целое, если периферическое зрение натренировано, но в действительности присутствуют два изображения: изображение зоны ясного видения и периферическое изображение.

Таким образом, чем точнее и быстрее в сознании формируется отображение картинки, которую передаёт периферическое зрение, тем шире будет полезное поле зрения и большее количество информации можно обрабатывать в течение одной фиксации зрения.

Психологи доказали, что объём фиксации взора и размер оперативного поля, с которого происходит восприятие информации, можно увеличить с помощью специального обучения.

**Упражнения для расширения поля зрения**

**Цифровые таблицы. Таблицы Шульте** (англ. Shultz tables) — случайно расположенные числа (или другие объекты) для тренировки быстрого их нахождения по-порядку.   
 Обычно они применяются для исследования и развития психического темпа восприятия, в частности скорости зрительных ориентировочно-поисковых движений (что является основой скорочтения). Также позволяет расширить поле зрения. Широкое поле зрения сокращает время поиска информативных фрагментов текстов.  
 Таблица Шульте представляет собой листок бумаги, на котором нарисован квадрат со сторонами 20-25 см. Квадрат разбивается на 25 ячеек, в которые вписываются в беспорядке числа от 1 до 25.

Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в ее центре, чтобы видеть таблицу целиком.  
 Находить цифры необходимо беззвучным счётом, то есть про себя, в возрастающем порядке от 1 до 25 (без пропуска). Найденные цифры указываются только взглядом. В результате такой тренировки время считывания одной таблицы должно быть не более 25 сек.

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

При поиске следующих друг за другом цифр разрешается фиксация глаз только в центре таблицы. Горизонтальные движения глаз запрещены. Расстояние от таблицы до глаз такое же, как и при чтении обычного текста, то есть примерно 25—30 см.  
 Время и периодичность тренировок нужно выбирать так, чтобы не переутомляться.  
 При работе с таблицами Шульте следует постоянно помнить, что тренировка здесь не самоцель. Главное — расширение поля зрения, что может быть достигнуто только при аккуратном выполнении правил работы с таблицами, систематическими и осознанными тренировками.

Далее можно усложнить задание. Педагог показывает ребёнку квадрат. А ребёнок называет число, которое там записано. При этом взгляд ребёнка должен быть зафиксирован в центре. Начинать нужно с чисел, которые находятся в близких к центру квадратиках. Постепенно расширяем поле зрения, показывая числа, удалённые от центра.

Если такое задание вызывает трудности, можно изготовить таблицу разноцветными цифрами. Цвет поможет ребёнку выделять нужный квадрат. Кроме того, если ребёнок не может назвать указанное число, то можно спросить, какого она цвета. Назвать цвет будет легче, чем саму цифру. В то же время это подскажет, что ребёнок хоть и не видит цифры, расположенные на периферии поля зрения, но есть потенциал для его расширения.

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

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

Кроме специальных цифровых таблиц можно использовать таблицы с буквами.

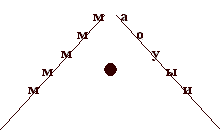
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Н** | **К** | **О** | **Б** |
| **Х** | **У** | **Р** | **Д** | **С** |
| **И** | **Ю** |  | **Ш** | **Е** |
| **А** | **З** | **Ч** | **Э** | **Т** |
| **Л** | **П** | **Я** | **Ц** | **В** |

**Цифровые и буквенные пирамиды (используется как тест и для тренировки)**

Посмотреть внимательно в центр первой строки, а теперь, не отводя взгляда от центра, нужно сказать, какие цифры находятся слева и справа о центра. Так необходимо поработать со следующими строчками. Последняя названная строка, с которой ребёнок не справился, поможет определить размер его оперативного зрения. Следует измерить расстояние от центра до числа. Если на этом расстоянии можно поместить меньше шести знаков (букв, цифр), то размер оперативного поля недостаточный, за одну остановку ребёнок воспринимает только часть стоящего слова, при чтении взор должен неоднократно остановиться на строке. Необходима работа над увеличением оперативного поля зрения.

Если на этом расстоянии помещается 6-8 букв. То размер оперативного поля достаточный.

Если число букв от 10 и выше, то размер оперативного поля более чем достаточен для обеспечения высокого темпа чтения.

****

***Упражнение*** Посмотрите в окно и зафиксируйте свой взгляд на одном из увиденных объектов (дерево, антенна не крыше, балкон и т. п.). Не двигая зрачками, назовите как можно больше предметов, окружающих избранный объект. Результат сверьте с данными при фиксировании каждого предмета в отдельности

***Упражнение*** Повесьте перед ребёнком на уровне глаз, на расстоянии 1,5 – 2 м от него лист бумаги с нарисованным кругом в центре. Круг должен быть небольшим, примерно 1-2 см в диаметре. Эта точка будет помогать ребёнку фиксировать взгляд перед собой. Попросите ребёнка. Чтобы он, глядя в эту точку назвал те предметы, которые от видит справа и слева от себя. Используйте это упражнение в разной обстановке, чтобы ребёнок не мог запомнить имеющиеся предметы

***Упражнение*** Выберите любое слово в тексте. Глядя только на него, не двигая зрачками, постарайтесь прочитать как можно больше близлежащих слов

***Упражнение*** Выберите самую узкую газетную колонку. Проведите по ее центру сверху вниз яркую линию. Скользя взглядом по этой линии сверху вниз, старайтесь, не двигая зрачками, читать по всей ширине строки. Когда вы научитесь считывать узкие колонки, выбирайте более широкие, постепенно осваивая навык охватывать взглядом всю ширину страницы книги, журнала

**«Пирамиды» или «лестницы» слов**

***Упражнение*** Прочитайте пирамиду, скользя взглядом сверху вниз только по первым буквам слов:

я

ёж

чай

день

жизнь

молоко

кенгуру

квартира

молодость

математика

лаборатория

*Чтение слов, начинающихся на одну букву*

**д**о

**д**ом

**д**ача

**д**иван

**д**ерево

**д**еревня

*Чтение слов со «сквозной буквой»*

са**д**ик

ве**д**ро

па**д**ать

ло**д**очка

за**д**авать

ра**д**остный

Подбирая задания для подобных упражнений, можно использовать слова, словосочетания, предложения, при чтении которых может быть организована сопутствующая работа по повторению правил правописания, развитию речи.

***Упражнение*** Прочитать каждый отрывок за одну фиксацию, сознательно фиксируя глаза над чёрной точкой в центре фразы. Это упражнение ставит целью формирование привычки автоматически и рефлекторно читать с широким полем зрения

Утром дед

Спросил у внучки:

- Почему

Не моешь ручки**?**

Отвечает внучка:

- Я не белоручка!

***Если глаз человека передаёт в мозг одно слово в единицу времени, то вы схватываете мысль печатной страницы по кускам и разобщённо, так как мысли обычно передаются фразами, а не отдельными словами, то отдельное слово практически не передаёт смысла.***

***Глаза опытного читателя посылают в мозг за одну фиксацию в одном импульсе полную фразу. Не происходит разрывов в процессе мышления.***

***Понятно, что читатель, который схватывает больше слов за одну фиксацию, понимает гораздо быстрее. А так как конечная цель процесса чтения – понимание. То чем быстрее мысль. Содержащаяся в печатном тексте, передаётся в мозг и чем более тесно глаз взаимодействует с мозгом, тем быстрее и эффективнее становится весь процесс чтения в целом.***

***Тренировка восприятия и интерпретация большего количества слов за одну фиксацию***

***Упражнения на восприятие*** Эти упражнения натренируют мозг мгновенно и точно интерпретировать изображения, считываемые глазами.

1. ручка / тучка кучка рубка ручка речка

маска / манка марка каска маска миска

1. рис / риза риск ринг ритм рост рис рифма

сон / сор сук сом сонм сон сноп сноб сок сон

1. барабан < колосок < чемодан <

баритон < волосок < чемпион <

борозда < корешок < регион <

браслет < капюшон < полигон <

***Упражнение*** Найди и подчеркни слог:

**ми**  ки ли ми ги ги ни ми си ми тир и ли им ми

***Упражнение*** Найди и подчеркни в строке слово:

**мол** вол тол мол сон сом волк вол дол гол ….

***Упражнение*** Найди и подчеркни предложенное число:

1. /   321 123   652 123   324 125 421 123.

***Упражнение*** Собери слова, написанные одним шрифтом:

ка **ли** ша **мон** **ку**  ку ри **ри ца** ца

***Упражнение*** Прочитай только слова, выделенные курсивом:

**Мама** Кошка **мыла** поймала **раму.** мышку.

Чтение слов, написанных разными шрифтами.

***Чтобы взгляд ребёнка во время чтения плавно скользил по читаемому, независимо от того, как расположены слова, словосочетания/ предложения (в строчку или столбик), можно предлагать задания на чтение в указанном направлении***

***Упражнение*** Прочитайте слова в указанном направлении

Прочитайте слова, двигаясь согласно стрелкам

бок бок бок

бук сок бор

бык ток боб

бак кок бот

Прочитайте слова в столбиках так, как указывают стрелки: сначала сверху вниз, а затем снизу вверх

лак пир ноги липа

дым лев гуси кино

суп пёс буря метро

рот мир букет перо

сам ряд море веник

сок рис луна мясо

жук люк сабля беда

мох крик поле зима

Прочитайте слова в столбиках: сначала те, что записаны в столбиках, затем – в строчках

гусь тушь печь конь

рысь тишь дочь рань

путь тюль речь даль

пить моль течь соль

жить боль мяч боль