Процесс внедрения практики ментальной арифметики может варьироваться, но в общих чертах выглядит следующим образом:

1. Обучение: Сначала необходимо получить обучение от опытного тренера или пройти специальные курсы. Это поможет освоить основные методы и стратегии ментальной арифметики.
2. Упражнения: Практика — ключевой элемент ментальной арифметики. Регулярное выполнение специальных упражнений поможет улучшить способность к вычислениям в уме. Начинать лучше с простых заданий, постепенно усложняя их.
3. Визуализация: Во время выполнения упражнений важно создавать в уме яркие образы и визуализировать числа и операции. Визуальные образы помогут лучше запомнить и обрабатывать информацию.
4. Регулярность: Для эффективных результатов важно практиковаться регулярно. Рекомендуется выделять время каждый день или несколько раз в неделю для тренировок.
5. Прогрессивность: С увеличением навыков и опыта можно постепенно усложнять задания, добавлять больше цифр или операций.

Ментальная арифметика — это уникальная практика, которая помогает развивать не только математические навыки, но и концентрацию, воображение и память.

Практика включает в себя проведение тренировочных занятий в порядке усложнения, тренировку внимания, пространственного восприятия, мышления, памяти.

**Раздел 1. Особенности проведения вводного занятия**

**Тема 1. Комплектование группы. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с участниками. Знакомство с абакусом. Правила передвижения бусин на Абакусе.

**Практика:**1. Выполнение практических заданий на абакусе.

**Раздел 2. Операции с многозначными числами**

**Тема 2. Отработка сложения и вычитания**

**Теория:** Сложение и вычитание в пределах 9. Сложение  чисел. Сложение чисел на Абакусе. Вычитание чисел на абакусе. Ментальный счет 0-4. Сложение и вычитание в пределах 20. Сложение и вычитание в пределах простых десятков. Ментальный счет 0-9. Ментальный счет (0-9, целые десятки, зеркальные числа). Смешанные примеры на сложение и вычитание.

**Практика:** 1. Решение примеров на сложение с помощью Абакуса.

2. Решение примеров на вычитание.

3. Решение примеров на сложение и вычитание в пределах простых десятков на Абакусе.

**Тема 3. Умножение многозначных чисел на однозначное**

**Теория:** Знакомство с умножением на 1. Умножение на 1 на абакусе. Знакомство с умножением на 2. Умножение на 2 на абакусе. Знакомство с умножением на 3. Умножение на 3 на абакусе. Знакомство с умножением на 4. Умножение на 4 на абакусе. Знакомство с умножением на 5. Умножение на  5 на абакусе. Знакомство с умножением на 6. Умножение на 6 на абакусе. Закрепление умножения на 7. Умножение на  7 на абакусе. Умножение на 8 на абакусе. Умножение на 9 на абакусе.

**Практика:**1. Решение примеров на абакусе с комбинированными двузначными, отработка перехода через 50, 100. Количество действий.

2. Решение примеров на абакусе с комбинированными двузначными.

3. Решение примеров с умножением на 1- 4 на абакусе.

4. Решение примеров с умножением на 5 на абакусе.

5. Решение примеров с умножением на 1-7 на абакусе.

6. Решение примеров с умножением на 1- 8 на абакусе.

**Тема 4. Деление многозначных чисел на однозначное**

**Теория:** Теория: Смысл действия деления. Деление на однозначное число. Деление на двузначное число. Правило «0». Деление на трехзначное число.

**Практика:** 1. Решение примеров на деление.