

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Дошкольная дефектология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Развитие внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития
посредством нейроупражнений

Обучающийся

М.С. Савицкая

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук Е.В. Некрасова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

В бакалаврской работе рассматривается решение актуальной проблемы развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений. Актуальность исследования подтверждается целевыми ориентирами современного образования, которые указывают на необходимость развития внимания у детей с задержкой психического развития и поиска психолого- педагогических средств реализации данного процесса.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений.

В ходе работы решаются следующие задачи: изучить особенности развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений; выявить уровень развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития; разработать и апробировать содержание работы по развитию внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений; выявить динамику уровня развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (29 источников), 2 приложений. Работа содержит 7 рисунков и 11 таблиц. Основной текст работы изложен на 64 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений.....	8
1.1 Особенности развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.....	8
1.2 Нейроупражнения как средство развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.....	17
Глава 2 Экспериментальная работа по развитию внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений.....	23
2.1 Выявление уровня развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.....	23
2.2 Организация и содержание работы по развитию внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений.....	36
2.3 Выявление динамики уровня развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.....	57
Заключение.....	61
Список используемой литературы.....	63
Приложение А Список детей, участвующих в исследовании.....	65
Приложение Б Комплекс нейроупражнений.....	66

Введение

«Актуальность исследования определяется современными целями образования, подчеркивающими важность развития внимания у детей с задержкой психического развития, а также необходимостью выявления и внедрения психологически обоснованных педагогических инструментов для реализации данного процесса» [2].

Внимание в психологии – это сфокусированность деятельности индивида на конкретном объекте, явлении или образе в настоящий момент времени.

«Внимание – это направленность сознания на определённый объект, явление или действие». Этот взгляд подчёркивает активную природу внимания, которое служит инструментом отбора важной информации из потока стимулов» [27].

Следует отметить, что у детей с задержкой психического развития (далее – ЗПР) отмечается недостаточный уровень развития всех свойств внимания: снижены показатели концентрации, устойчивости, переключаемости и распределения внимания.

«Существует множество исследований, посвященных изучению внимания. В ряде работ (Л.А. Венгер, Т.А. Власова, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Н.Н. Ланге, А.В. Петровский, М.С. Певзнер, С.Г. Шевченко) показано, что внимание играет значительную роль в развитии речи и мышления. Внимание, как и все когнитивные функции, развивается у детей в процессе игр и упражнений. Одним из средств, способствующих развитию всех свойств внимания у детей, являются нейроупражнения» [5].

Нейроупражнения и нейроигры – средства активизации межполушарного взаимодействия и стимулирования речевой активности у детей (левое – логическое мышление, речь; правое – образное мышление, креативность, усвоение информации на слух).

Теоретический анализ изучаемой проблемы позволил выявить противоречие между необходимостью развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития и недостаточным использованием нейроупражнений в данном процессе.

Исходя из этого, обозначим проблему исследования: каковы возможности нейроупражнений в развитии внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития?

Тема исследования: «Развитие внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений».

Объект исследования: процесс развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

Предмет исследования: развитие внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

- изучить особенности развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений;
- выявить уровень развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития;
- разработать и апробировать содержание работы по развитию внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений;
- выявить динамику уровня развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

Гипотеза исследования: развитие внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений возможно, если:

- отобраны нейроупражнения в соответствии с показателями развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития;
- организована совместная деятельность педагога и детей, направленная на развитие свойств внимания посредством нейроупражнений;
- организованы мероприятия с родителями по обучению нейропсихологическим приемам в работе с детьми.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- исследования в области коррекционно-педагогической работы с детьми 5-6 лет с задержкой психического развития (Т.А. Власова, М.С. Певзнер, Е.А. Стребелева, С.Г. Шевченко);
- исследования в области развития внимания у дошкольников (Л.Н. Блинова, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Добрынин, Н.В. Дубровинская, Г.И. Жаренкова, Р.С. Немов, А.В. Петровский, Л.Ф. Чупров);
- исследования в области нейропсихологии (П. Деннисон, Л. Кац, А.Р. Лурия, А.В. Семенович, Д. Хебб).

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической, методической литературы, интерпретация, обобщение опыта);
- эмпирические (психолого-педагогический эксперимент: констатирующий, формирующий, контрольный этапы);
- методы обработки результатов (качественный и количественный анализ результатов исследования, представление материалов исследования в виде таблиц).

Экспериментальная база исследования. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Ладушки», Ростовская область, г. Константиновск. В исследовании принимали участие 10 детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

Новизна исследования состоит в том, что определены возможности нейроупражнений в развитии внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в работе уточнены характеристики уровней развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанный комплекс коррекционно-развивающих нейроупражнений, направленных на развитие внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития может быть использован учителями-дефектологами и педагогами дошкольных образовательных организаций в практической работе с данной категорией детей.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (29 источников), 2 приложений. Работа содержит 7 рисунков и 11 таблиц. Основной текст работы изложен на 64 страницах.

Глава 1 Теоретические основы развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений

1.1 Особенности развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития

Внимание в психологии – это сфокусированность деятельности индивида на конкретном объекте, явлении или образе в настоящий момент времени.

«Л.С. Выготский: «Внимание – это направленность сознания на определённый объект, явление или действие». Этот взгляд подчёркивает активную природу внимания, которое служит инструментом отбора важной информации из потока стимулов» [27].

«А.Н. Леонтьев: «Внимание – это механизм выделения субъектом наиболее значимых объектов, обеспечивающий организацию поведения». Здесь внимание рассматривается как важный регулятор поведения, позволяющий человеку сосредотачиваться на нужном объекте или действии» [23].

«П.Я. Гальперин: «Внимание – это состояние активного познания, характеризующееся ясностью и отчётливостью сознания». Эта позиция акцентирует значение внимания для ясности восприятия и глубокого понимания происходящего» [11].

«Дж. Миллер: «Внимание – это ограничение пропускной способности каналов передачи информации, вызванное ограниченной способностью мозга обрабатывать сигналы». Такой подход объясняет внимание как биологическую реакцию организма на перегрузку информацией» [27].

«Д. Канеман: «Внимание – это ресурс, распределяемый мозгом между несколькими задачами, доступный в ограниченном объёме». Данная концепция рассматривает внимание как ограниченный ресурс, который расходуется при выполнении задач разной степени сложности» [27].

Современные исследования дополняют классическую концепцию новыми теориями и экспериментальными методами.

Теория ресурсов (Дональд Бродбент) утверждает, что внимание связано с ограниченными возможностями мозга обрабатывать информацию параллельно [12].

Модели селекции (Аннетте Шнайдер и другие) предполагают, что внимание работает путём выбора отдельных элементов из массы стимулов.

Концепция фильтра (Антонетта де Стерео-Грациано) описывает внимание как способ отфильтровки ненужной информации, позволяя концентрироваться на главном.

«Различные научные школы и исследователи предлагают разные взгляды на феномен внимания. Несмотря на различия в терминологии и методах изучения, все они сходятся в том, что внимание – это активный процесс, связанный с отбором, обработкой и контролем информации, жизненно необходимый для эффективного взаимодействия с окружающим миром» [2].

Внимание представляет собой сложный психический процесс, который делится на три основных вида в зависимости от механизма возникновения и поддержания.

«Непроизвольное внимание. Непроизвольное внимание возникает автоматически и регулируется внешним воздействием, неожиданностью или новизной события. Оно направлено на объекты, привлекающие органы чувств интенсивностью, яркостью, контрастностью или движением. Этот вид внимания не требует волевых усилий и выступает первой ступенью в активации психических процессов. Примеры: громкий звук, яркий свет, резкий запах» [9].

«Произвольное внимание. Произвольное внимание управляется сознанием и зависит от цели, поставленной человеком. Оно поддерживается усилиями воли и целенаправленными действиями. Основная функция произвольного внимания заключается в поддержке сознательной

деятельности, связанной с решением задач и достижением поставленных целей. Примеры: чтение сложного текста, решение математической задачи, написание отчета» [1].

«Послепроизвольное внимание. Послепроизвольное внимание сочетает черты обоих предыдущих видов. Первоначально активное благодаря усилиям воли, оно позже переходит в автоматический режим, становясь частью привычного поведения. Такое внимание не требует постоянного приложения усилий и сохраняется естественным образом. Пример: изучение интересного материала, увлекательное хобби, любимая работа» [8].

Каждый из перечисленных видов внимания важен для полноценного функционирования человека и оказывает значительное влияние на обучение, работу и жизнь в обществе [3].

Основные свойства внимания.

Устойчивость. Устойчивость внимания отражает способность удерживать концентрацию на конкретном объекте или задаче продолжительное время. Чем устойчивее внимание, тем дольше человек сохраняет высокую производительность при работе с одним объектом.

«Концентрация. Концентрация внимания связана с глубиной погружения в изучаемый объект или выполняемое дело. Высокая концентрация означает полное отключение от посторонних воздействий и максимальное сосредоточение на нужной информации.

Распределение. Распределение внимания подразумевает умение одновременно уделять внимание нескольким объектам или действиям. Это свойство важно в ситуациях, требующих совмещения разных задач (например, вождение автомобиля).

Переключение. Переключаемость показывает способность быстро переходить от одного объекта внимания к другому. Хорошая переключаемость важна в условиях меняющейся обстановки или при необходимости оперативно реагировать на новые обстоятельства» [14].

Объём. Объём внимания определяет количество объектов, которые человек способен одновременно держать в центре внимания.

Каждое из указанных свойств индивидуально варьируется у разных людей и может развиваться и совершенствоваться с помощью специальных упражнений и тренировок [25].

«Задержка психического развития – это медицинское понятие, обозначающее состояние, при котором психическое развитие ребёнка отстаёт от нормативных показателей для конкретного возраста» [6]. Характеризуется такими признаками, как:

- позднее приобретение навыков (речь, мышление, память);
- трудности в обучении и социальной адаптации;
- несоответствие интеллектуальному потенциалу.

Причины ЗПР могут быть самыми разными: биологические факторы (наследственность, заболевания матери во время беременности), социально-педагогические причины (дефицит общения, неблагоприятные семейные условия), хронические болезни самого ребёнка.

Важно отметить, что своевременная диагностика и коррекционная помощь позволяют минимизировать негативные последствия и обеспечить полноценное развитие ребёнка.

Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития опишем ниже.

Низкая познавательная активность: такие дети часто быстро устают и теряют интерес к занятиям, проявляя пониженную интеллектуальную работоспособность, особенно при выполнении сложных заданий.

«Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма. Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно- слухо- моторной координации, произвольной

регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений» [17].

«Объем, обобщенность, предметность и целостность восприятия недостаточны, что негативно влияет на формирование зрительно-пространственных функций и проявляется в творческих видах деятельности, таких как рисование и конструирование» [16].

«По сравнению со сверстниками, у детей с задержкой психического развития (далее – ЗПР) церебрально-органического генеза заметно снижена способность воспринимать и перерабатывать сенсорную информацию. Они выявляют намного меньше свойств окружающих предметов, плохо различают объекты, представленные в непривычной позиции (например, перевёрнутые), и трудно отделяют нужный элемент от общего фона. Значительные трудности вызывают задания, связанные с тактильным восприятием формы: детальное понимание осязаемой фигуры, требует большего времени, возникают сложности с объединением ощущений в единое целое, правильным названием и изображением воспринятых предметов» [26].

«Незрелость мыслительных операций. Дети с ЗПР испытывают серьезные трудности при выделении общих и значимых признаков среди множества предметов, отделении существенного от несущественного, смене критериев классификации и обобщения. Незрелость мыслительных процессов снижает эффективность образного мышления и создает трудности в формировании словесно-логического мышления. Ребенку сложно установить причинно-следственные связи и освоить общие понятия. Часто дети с ЗПР испытывают затруднения в анализе и синтезе. Низкий уровень развития мыслительных операций, большая потребность во времени для обработки информации и отсутствие умения предвосхищающего анализа приводят к тому, что дети не умеют прогнозировать результаты своих и чужих действий, особенно если ситуация требует выявить причинно-следственные зависимости и составить программу будущих событий» [16].

Замедленный темп развития памяти, плохая способность запоминать и сохранять информацию, особенно на уровне слухоречевых навыков, серьезно осложняет процесс освоения новых знаний.

Выявлены нарушения всех компонентов внимания: нестабильность, сложности с концентрацией и распределением внимания, низкий объём восприятия. Замедлено развитие важного интегрального свойства – саморегуляции, что неблагоприятно сказывается на успехах ребёнка в образовательном процессе.

Эмоциональное развитие дошкольников с задержкой психического развития проходит по общим правилам, присущим раннему возрасту. Вместе с тем, область социальных эмоций развивается спонтанно и не достигает своего возможного уровня, соответствующего возрасту.

«Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков негативно сказывается на поведении и взаимодействии дошкольников с задержкой психического развития. Дети часто нарушают границы личного пространства взрослых, ведут себя настойчиво или бестактно, либо, напротив, избегают контактов и совместных действий. Правила группового поведения соблюдать трудно, дружеские контакты редки. Переход от простых форм общения к более сложным осуществляется позднее обычного. Такие дети реже принимают социокультурные модели поведения, предпочитая избегать сложных форм социального взаимодействия. У некоторых детей с признаками психического инфантилизма, психогенной или соматогенной задержкой развития наблюдаются отклонения в поведении: повышенная возбудимость, слабый самоконтроль, наличие негативных личностных особенностей» [16].

Игровая деятельность дошкольников с задержкой психического развития отличается специфическими особенностями и отставанием в развитии. Основные компоненты игры недостаточно сформированы: слабо выражена игровая мотивация, сюжет игры примитивен и однообразен, роли исполняются неуверенно, возможны повторяющиеся стереотипные действия с игрушками. Игры лишены разнообразия и глубины из-за недостатка знаний и

опыта о внешней среде. Совместная игра практически отсутствует, дети не владеют ролевой речью, редко прибегают к использованию заместителей реальных предметов, демонстрируют низкую творческую активность. Чаще всего выбирают подвижные игры, характерные для младшего возраста, при этом правила игры соблюдать им непросто. Недоразвитие полноценной игровой деятельности препятствует формированию внутренних планов действий, навыков осознанного контроля поведения, что создаёт дополнительные преграды для подготовки к обучению.

«Речевое развитие детей с задержкой психического развития отличается системным характером нарушений и обусловлено спецификой их когнитивного развития. К особенностям относятся:

- запаздывание в освоении речи как средства коммуникации и всех составляющих языка;
- низкий уровень речевой активности;
- ограниченный и недостаточно дифференцированный словарь;
- явные дефекты грамматического строя речи: образование слов, изменение словоформ, структура предложений;
- затруднения в управлении действиями с помощью слов, трудности выражения мыслей словами и формулирования отчетов;
- недоразвитие связной речи, неполнота развернутых высказываний;
- недостаточный уровень осведомлённости о структуре языка, сложности в понимании звукового и слогового состава слов, структуры предложений;
- специфические проблемы при изучении письменной речи вследствие недостатков устной речи и недостаточного развития её функциональных основ;
- семантические нарушения, проявляющиеся в трудностях понимания значений слов, скрытых смыслов, логико-грамматических конструкций текста» [29].

Приведённые особенности познавательного развития, речи и эмоционально-волевой сферы приводят к ослаблению функциональной основы, необходимой для успешной дальнейшей учебной деятельности детей с задержкой психического развития. Именно эта основа обеспечивает необходимые условия для формирования универсальных учебных действий, предусмотренных Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

«Исследованием особенностей внимания у детей занимались многие ученые, такие как П.Я. Гальперин [11], Н.Ф. Добрынин [13], Н.В. Дубровинская [15], Р.С. Немов [28], А.В. Петровский» [27].

«В дошкольном возрасте развитие внимания происходит через структурированные этапы:

– первые недели и месяцы жизни у детей характеризуются появлением ориентировочного рефлекса, который является родовым пятном произвольного внимания, на этом этапе у детей остается меньше времени для концентрации внимания» [4];

«– к концу первого года жизни ребенок овладевает задачей анализа образов, что является способом реактивации произвольного внимания;

– в начале второго года жизни у ребенка формируются основные принципы произвольного внимания: «воздействие взрослого помогает ребенку направлять взгляд на предмет, названный взрослым» [15];

– второй и третий годы жизни характеризуются развитием ранних признаков произвольного внимания, дети до трех лет практически не способны распределять внимание между двумя объектами или действиями» [15];

– «дети дошкольного возраста 4-5 лет умеют направлять свое мышление по сложным указаниям взрослого;

– у детей дошкольного возраста 5-6 лет формируется базовое чувство произвольного внимания, мотивированное самостоятельным

обучением. Дети проявляют большую устойчивость в игре, активной деятельности, а также при манипуляциях с предметами;

– у дошкольников к семи годам начинает развиваться и совершенствоваться внимание, в том числе целевое» [18].

Особенности внимания у детей с задержкой психического развития (ЗПР).

Внимание играет ключевую роль в учебном процессе и повседневном функционировании ребенка. Его характеристики определяют степень вовлеченности в выполнение заданий, удержание концентрации и готовность к новому опыту. Рассмотрим подробнее особенности внимания у детей с ЗПР.

«Общая характеристика внимания у детей с ЗПР. В целом, внимание детей с ЗПР имеет ряд отличительных черт:

- неустойчивость: детям трудно долго удерживать фокус на одном занятии, они легко отвлекаются на посторонние раздражители;
- недостаточная концентрация: сосредоточенность сохраняется лишь кратковременно, ребёнок испытывает трудности с выполнением заданий, требующих длительного напряжения;
- низкий объём внимания: ребёнок способен одновременно отслеживать и учитывать малое число факторов;
- проблемы с распределением внимания: одновременное выполнение двух или более задач вызывает значительные трудности;
- снижение избирательности: ребёнок воспринимает всю поступающую информацию, не умея эффективно фильтровать значимую и незначительную» [22].

Представим проявления особенностей внимания в повседневной жизни и учебе у детей с ЗПР.

«Сложности с поддержанием внимания. Ребёнок постоянно теряет нить разговора или урока, вынужден многократно повторять услышанное или увиденное. Если материал представлен монотонно или длительно, вероятность отвлечения возрастает» [6].

«Быстрое утомление. Фокусировка внимания требует значительных усилий, поэтому длительное поддержание внимания приводит к быстрому переутомлению. Внешне это выглядит как капризность, отказ продолжать занятие или резкое ухудшение результатов» [6].

Невозможность планировать действия. Поскольку ребёнку сложно удержать цель перед собой долгое время, он совершает хаотичные, непродуманные поступки, забывая исходную задачу.

Тревога и гиперактивность. Некоторые дети с ЗПР склонны к тревожности и беспокойству, что дополнительно мешает удерживать внимание. Гиперактивность усугубляет проблему, делая ребёнка ещё более рассеянным.

«В многочисленных исследованиях психологов было установлено, что развитие внимания в большой степени зависит от грамотного педагогического процесса» [10].

«Педагог должен знать положение детей с нарушениями психического развития. Ему следует уделять много времени работе с детьми, чтобы развить у них способность к осмысленной работе. Для этого педагог сначала ставит перед детьми цель и помогает им ее достичь» [20].

1.2 Нейроупражнения как средство развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития

«Нейроупражнения (нейрогимнастика) – эффективный инструмент для развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития (ЗПР). Они помогают активировать нейронные связи, улучшить координацию, концентрацию и другие когнитивные функции. Такие упражнения часто включают элементы движения, рисования и игр, что делает их доступными и интересными для детей» [29].

«Дети с ЗПР часто испытывают трудности с концентрацией, быстро утомляются, легко отвлекаются на посторонние раздражители. Им сложно

удерживать внимание на задаче, переключаться между видами деятельности и адаптироваться к изменяющимся условиям. Эти проблемы требуют целенаправленной коррекционной работы, и нейроупражнения могут стать важным её компонентом» [24].

«Основная цель нейроупражнений в развитии внимания у детей с задержкой психического развития (ЗПР) – синхронизация работы полушарий мозга и улучшение межполушарного взаимодействия, что напрямую влияет на концентрацию, устойчивость и переключаемость внимания. Эти упражнения помогают активировать конкретные отделы головного мозга, стабилизировать межполушарное взаимодействие и усилить функциональную специализацию левого и правого полушарий» [29].

«Основные задачи нейроупражнений.

Развитие концентрации и устойчивости внимания. Упражнения помогают детям дольше сохранять сосредоточенность на задаче, уменьшать количество отвлечений и ошибок. Например, задания типа «Послушать тишину» или «Что слышно?» тренируют способность фокусироваться на конкретных стимулах.

Улучшение распределения внимания. Координированные движения тела и пальцев (например, «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка») развивают умение одновременно контролировать несколько действий, что важно для повседневных и учебных задач.

Развитие переключения внимания. Функциональные упражнения, такие как «Море волнуется» или «Кто летает?», учат быстро переключаться между разными видами деятельности и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Стимуляция когнитивных процессов. Когнитивные упражнения («Визуализация цвета», «Ритм», «Головомяч») направлены на формирование объёма внимания, улучшение памяти и мыслительных операций. Они помогают детям лучше усваивать информацию и решать задачи.

Развитие межполушарного взаимодействия. Многие нейроупражнения (например, «Ухо – нос», «Зеркальное рисование») требуют одновременной

работы обеих рук и ног, что способствует синхронизации работы полушарий мозга. Это напрямую влияет на концентрацию, устойчивость и переключаемость внимания.

Улучшение психомоторных координаций. Растяжки, дыхательные упражнения и балансирующие задания развивают мышечный тонус, ловкость, равновесие и координацию движений. Это создаёт основу для более эффективной работы внимания.

Снижение утомляемости и повышение стрессоустойчивости. Регулярные занятия помогают детям дольше сохранять работоспособность, меньше уставать и лучше справляться с эмоциональным напряжением.

Развитие самоконтроля. Упражнения, требующие удержания инструкции и составления плана действий (например, игры с алгоритмами), формируют навыки самоконтроля и планирования, что важно для произвольного внимания.

Стимуляция сенсорной системы. Упражнения с массажными мячиками или тактильными кубами развивают сенсорное восприятие, мелкую моторику и тактильную чувствительность, что косвенно влияет на внимание через улучшение общей координации» [24].

«Дополнительные задачи.

Развитие речи и коммуникативных навыков. Нейроупражнения часто включают речевые игры, скороговорки, стихи, которые синхронизируются с движениями. Это улучшает артикуляцию, расширяет словарный запас и развивает связную речь.

Эмоциональная регуляция. Упражнения помогают детям лучше понимать и управлять своими эмоциями, снижают уровень тревожности.

Подготовка к обучению. Развитие межполушарного взаимодействия и когнитивных функций облегчает освоение навыков чтения, письма и счёта.

Таким образом, использование нейроупражнений способствует коррекции дефицита внимания у детей с ЗПР, создавая базу для дальнейшего

успешного освоения образовательных программ и гармоничного развития личности» [18].

«Нейроупражнения для развития внимания у детей с задержкой психического развития (ЗПР) представляют собой специально разработанные задания, направленные на компенсацию дефектов внимания и поддержку общего когнитивного развития. Представим несколько типов таких упражнений» [24].

«Игровые упражнения.

Игровая форма занятий помогает вовлечь ребенка и мотивирует его участие. Например, игра «Кто быстрее?»: ребенок должен первым заметить появление определенного предмета среди множества других объектов. «Что изменилось?»: ребенку показывают картинку или группу игрушек, затем меняют одно из элементов и предлагают определить изменения. «Лабиринты»: дети проходят путь по лабиринту, развивая умение концентрироваться и ориентироваться в пространстве.

Задания на распределение внимания.

«Такие упражнения направлены на формирование способности сосредотачивать внимание одновременно на нескольких объектах или действиях: одновременное выполнение действий: рисовать правой рукой круг, левой квадрат, говорить считалочку вслух, следовать двум командам одновременно, например, хлопнуть в ладоши и подпрыгнуть одновременно» [19].

Методики визуального восприятия.

Для улучшения зрительного внимания используются яркие и красочные пособия: карточки с изображениями животных, букв, цветов: предложить ребенку назвать предметы, показать нужную карточку; выделение определенных деталей: попросить ребенка подчеркнуть буквы или фигуры определенным цветом.

«Сенсорные игры. Развитие тактильного ощущения способствует улучшению общего внимания: работа с пластилином, песком, крупами:

предлагается слепить фигуру, нарисовать пальцем линии, почувствовать разницу материалов; упражнения с закрытыми глазами: распознать предмет на ощупь, называя его свойства».

Физиологические техники. Физическая активность благотворно влияет на мозговое кровообращение и повышает общую работоспособность: простые гимнастические упражнения: прыжки, приседания, бег на месте; активные игры: прятки, догонялки, подвижные настольные игры» [21].

Регулярное использование этих методов позволяет значительно ускорить темпы коррекции задержки психического развития и подготовить ребенка к успешному обучению в школе. Важно помнить, что подобные упражнения должны проводиться систематично и регулярно, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

«Особенности организации нейроупражнений.

Игры и упражнения должны быть интересными и не утомительными, не дольше 5 минут. Это позволит сохранить активность и заинтересованность.

Оптимальный период для начала работы – с 4 лет, но более эффективной работой с детьми считается возраст – с 5 лет. В этом возрасте у ребёнка активно формируются межполушарное взаимодействие.

Каждое упражнение имеет усложнение, принцип от простого – к сложному.

Педагогу, родителю важно отслеживать прогресс и по мере необходимости усложнять упражнения, увеличивать темп. Но при этом необходимо сохранять качество выполнения, не перегружая ребенка. Для достижения эффекта нужно комбинировать различные виды упражнений в одном занятии. Однако не стоит вводить за один раз больше 5 видов заданий, чтобы не переутомить ребенка» [2].

«Преимущества использования нейроупражнений:

- игровая форма обучения;
- простота;
- эмоциональная привлекательность;

- многозадачность, многофункциональность;
- автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью, а не статичное выполнение заданий только за столом;
- формирование стойкой мотивации и произвольных познавательных интересов;
- формирование партнерского взаимодействия между ребенком и педагогом, между детьми;
- активизация работы с родителями, повышение компетентности родителей в коррекционно-развивающем процессе» [24].

Таким образом, применение нейроразгрузок является важным элементом комплексной поддержки детей с ЗПР, позволяющим преодолеть барьеры в развитии внимания и обеспечить полноценное включение ребёнка в образовательный и социальный процессы.

Выводы. Внимание – это сложная психическая функция, необходимая для избирательной направленности сознания на определённые объекты или явления, влияющая на успешность учебного процесса и повседневную жизнедеятельность ребёнка. Особенностью детей с задержкой психического развития является выраженное отставание в развитии внимания, что проявляется в недостаточной устойчивости, плохой концентрации, низких показателях переключаемости и объёма внимания.

«Нейроразгрузки играют важную роль в преодолении этих трудностей, предлагая разнообразные методики, направленные на восполнение дефицита внимания и содействие гармоническому развитию ребёнка. Применение специализированных упражнений способствует укреплению нейронных связей, формирует функциональные основы, необходимые для обучения и успешной социализации» [29].

Таким образом, нейроразгрузки выступают ключевым компонентом коррекционной работы с детьми с ЗПР, обеспечивая условия для нормализации внимания и создающие прочную основу для последующего развития ребёнка.

Глава 2 Экспериментальная работа по развитию внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений

2.1 Выявление уровня развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития

Выявление уровня развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития проходило на базе Муниципального бюджетного дошкольного учреждения, детский сад №2 «Ладушки», г. Константиновск, Ростовская область.

В исследовании приняли участие 10 детей с задержкой психического развития в возрасте от 5 до 6 лет (Приложение А, таблица А.1).

«На основе исследований Л.Н. Блиновой, Б. Бурдона, П.Я. Гальперина, Н.Ф. Добрынина, А.В. Доценко, была составлена диагностическая карта исследования» (таблица 1).

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования

Показатель	Методика
Переключение и распределение внимания	Методика 1. «Проставь значки» Пьерона – Рузера
Объем внимания	Методика 2. «Запомни и расставь точки» Р.С. Немова
Продуктивность и устойчивость внимания.	Методика 3. «Найди и вычеркни» Р.С. Немова
Концентрация и устойчивость внимания	Методика 4. «Перепутанные (переплетенные) линии» А. Рея
Устойчивость внимания	Методика 5. «Корректирующая проба» Б. Бурдона

«Диагностика проходила в специально отведенном месте (в кабинете дефектолога), чтобы дети не мешали друг другу. Для каждого ребёнка были созданы индивидуальные условия, с учётом их способностей» [4].

Произведем описание указанных диагностических методик в таблице 1 и проанализируем полученные результаты этапа исследования.

«Диагностическая методика 1 «Проставь значки» Пьерона – Рузера.

Цель: оценка переключения и распределения внимания ребенка.

Материал: рисунок, секундомер, ручка» [28].

«Ход. Экспериментатор показывает детям изображения геометрических фигур разной формы (квадраты, треугольники, круги, ромбы)» [28].

Экспериментатор: «В каждом из квадратиков, треугольников, кружков и ромбиков поставьте тот знак, который задан сверху на образце, то есть, соответственно, галочку, черту, плюс или точку. Начинать нужно с первой фигуры первой строчки и далее заполнять фигурки по порядку» [28].

«Ребенок непрерывно работает, выполняя это задание в течение 2 минут, а общий показатель переключения и распределения его внимания определяется по формуле» [28]:

$$S = \frac{(0.5 N - 2.8n)}{120} \quad (1)$$

«где S – показатель переключения и распределения внимания;

N – количество геометрических фигур, просмотренных и помеченных соответствующими знаками в течение двух минут;

n – количество ошибок, допущенных во время выполнения задания». [28, с. 86].

«Оценка результатов:

10 баллов – показатель S больше чем 1,00.

8-9 баллов – показатель S находится в пределах от 0,75 до 1,00.

6-7 баллов – показатель S располагается в пределах от 0,50 до 0,75.

4-5 баллов – показатель S находится в интервале от 0,25 до 0,50.

0-3 балла – показатель S находится в пределах от 0,00 до 0,25» [28].

В результате проведения методики 1 «Проставь значки» Пьерона – Рузера получены результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты диагностики переключения и распределения внимания

Общее количество детей	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
10	8	2	–
100%	80%	20%	–

На основании представленной таблицы видно, к низкому уровню распределения и переключения внимания относятся 8 детей (80%), на среднем уровне 2 детей (20%), высоких показателей не обнаружено ни у одного ребенка.

Представим полученные данные в виде диаграммы (рисунок 1).

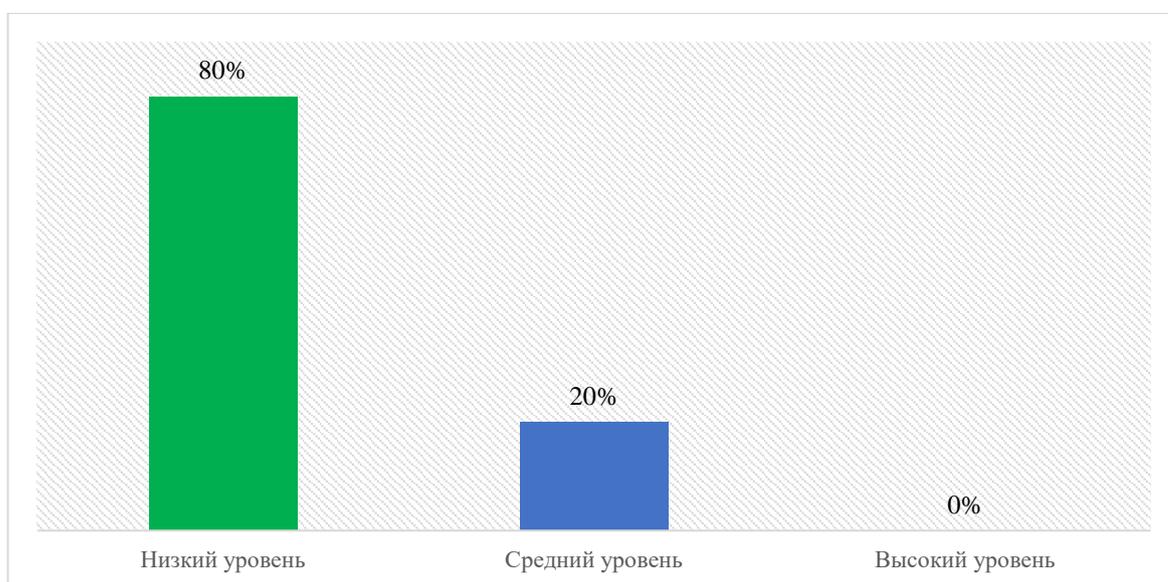


Рисунок 1 – Результаты диагностики переключения и распределения внимания

Игорь быстро уловил смысл задания, однако периодически терял концентрацию, что приводило к ошибкам в расстановке знаков и свидетельствовало о среднем уровне способности распределять внимание и переключаться между задачами. Глеб внимательно слушал инструкцию, но не сразу понял её, также совершил ряд ошибок, что говорит о средней степени развития соответствующих когнитивных функций. Данила, Ксения, Ефим, Надежда выполнили задание плохо, допустили много ошибок, что характеризует слабый уровень умения распределять и переключать внимание.

Арсений, Костя, Савелий были рассеянны на протяжении всей работы над заданием, постоянно отвлекались и не завершили его, что подтверждает низкую способность к распределению внимания. Степа столкнулся с трудностями в понимании задания даже при помощи педагога, правильно расположить знаки не смог, что указывает на недостаточный уровень развития навыков распределения и переключения внимания.

Диагностическая методика 2 «Запомни и расставь точки» Р.С. Немова.

«Цель: оценка объема внимания ребенка.

«Материалы: шесть квадратов цветной бумаги. Затем они по одному завязывают квадраты (вверху – квадрат с двумя точками, затем с тремя и так далее по мере увеличения количества точек). Пустой бланк с полями для нанесения точек; ручка или карандаш» [28].

«Ход. Экспериментатор предлагает ребенку выполнить задание: «Мы с тобой поиграем. Я покажу тебе карточку с точкой, а ты постарайся запомнить, где находится точка, и нарисовать ее на своей карточке» [28].

Критерии оценки результатов.

«Низкий уровень (1 балл) – ребенок правильно восстановил от 0 до двух точек».

Средний уровень (2 балла) – ребенок правильно восстановил по памяти от трех до четырех точек.

Высокий уровень (3 балла) – ребенок безошибочно воспроизвел на карточке от пяти и более точек» [28, с. 92].

В результате проведения методики 2 «Запомни и расставь точки» Р.С. Немова получены результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики объема внимания

Общее количество детей	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
10	7	3	–
100%	70%	30%	–

На основе представленной таблицы, видно, что к низкому уровню объема внимания относятся 7 детей (70%), а на среднем 3 ребенка (30%), высокий показатель не был выявлен ни у одного ребенка.

Представим полученные данные в виде диаграммы (рисунок 2).

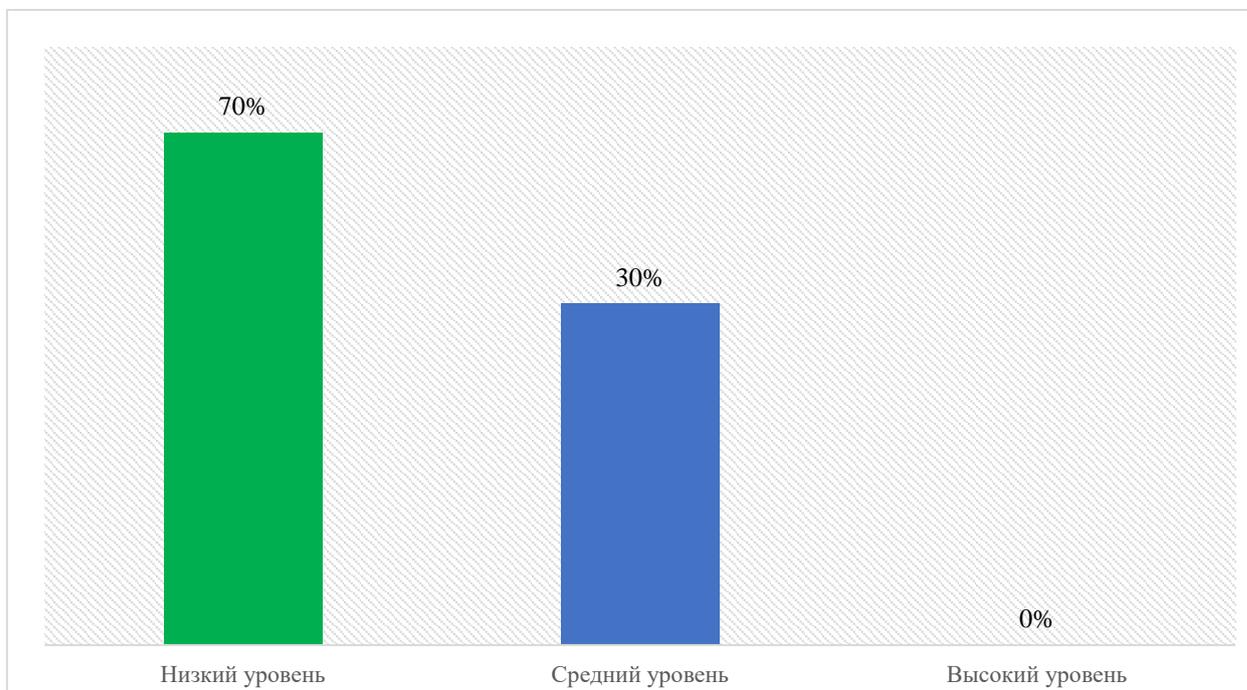


Рисунок 2 – Результаты диагностики объема внимания

Игорь сосредоточенно воспринял инструкцию, однако на бумаге отразил лишь четыре точки, что соответствует среднему показателю концентрации внимания. Глеб и Надежда оставались внимательными, хотя допускали погрешности, сумев запомнить всего три точки, что также характеризует средний уровень внимания. Арсений, Данила, Костя, Ефим, Ксения испытывали сильное напряжение и часто переключались на посторонние раздражители, даже многократное повторение инструкции не помогло им восстановить больше одной точки, демонстрируя низкий объем внимания. Степан и Савелий оказались неспособны удержать внимание на задании, постоянно отвлекаясь, вследствие чего вообще не сумели воспроизвести ни одной точки, даже при поддержке педагога, что подтверждает крайне низкую концентрацию внимания.

Диагностическая методика 3 «Найди и вычеркни» Р.С. Немова.

«Цель: определение продуктивности и устойчивости внимания.

Материалы: лист бумаги формата А4 с расположенными по порядку фигурами (гриб, цветок, шар, флаг); ручка или карандаш.

Ход. Перед началом работы ребенку проговаривается инструкция: Мы с тобой поиграем. Сейчас я покажу тебе картинку с предметами. Тебе нужно вычеркнуть то, что я называю. После выполнения задания вычисляются по формуле общий уровень продуктивности и устойчивости внимания» [28].

«Критерии оценки.

Низкий уровень (1 балл) – показатель S находится в пределах от 0,00 до 0,50.

Средний уровень (2 балла) – показатель S располагается в пределах от 0,50 до 0,75.

Высокий уровень (3 балла) – показатель S находится в пределах от 0,75 – больше, чем 1,00» [28].

В результате проведения методики 3 «Найди и вычеркни» Р.С. Немова получены результаты, представленные в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики продуктивности и устойчивости внимания

Общее количество детей	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
10	6	3	1
100%	60%	30%	10%

На основе предоставленной таблицы, видно, что к низкому уровню продуктивности и устойчивости внимания относятся 6 детей (60%), а на среднем 3 ребенка (30%), высокий уровень показал только 1 ребёнок (10%).

Представим полученные данные в виде диаграммы (рисунок 3).

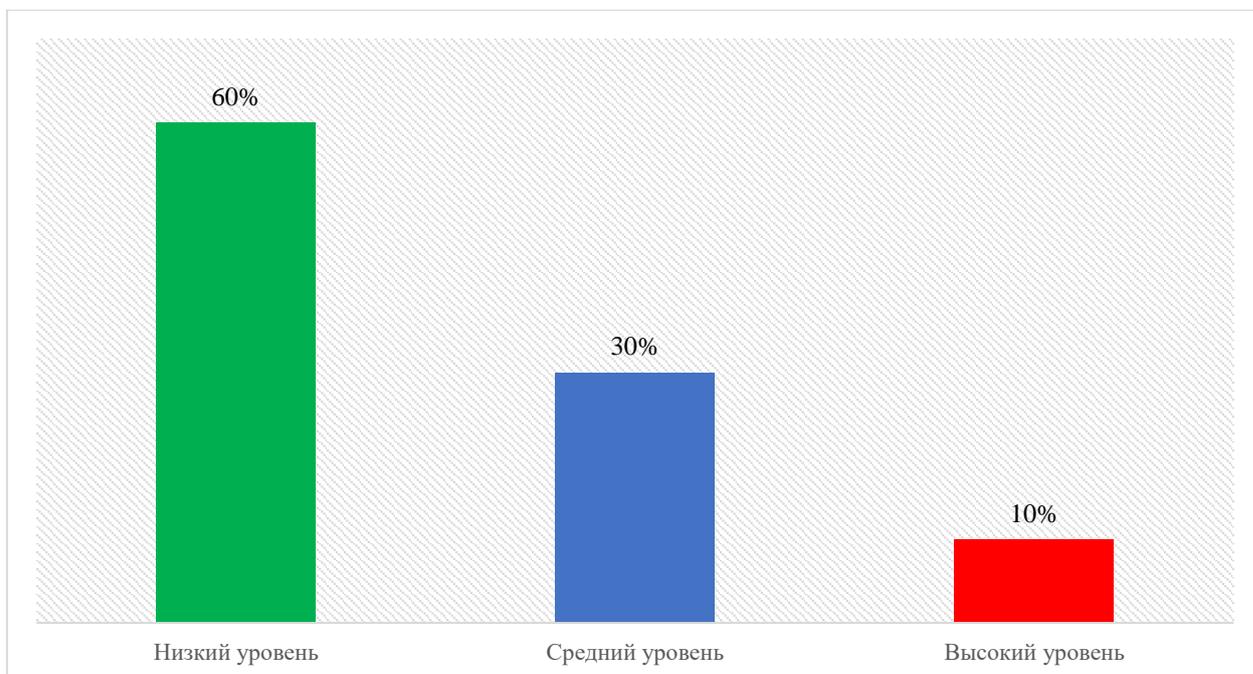


Рисунок 3 – Результаты диагностики продуктивности и устойчивости внимания

При выполнении задания Игорь проявлял внимательность и собранность, быстро уловив суть и справившись без затруднений, что демонстрирует высокий уровень продуктивности и устойчивости внимания. Данил и Ефим активно участвовали, старательно прислушивались к инструкциям, однако волнение привело к появлению ошибок, свидетельствуя о средней степени эффективности и стойкости внимания. Ксения услышала инструкцию, но оказалась невнимательной при работе над задачей, результатом чего стали допущенные ошибки, отражающие среднее качество продуктивности и устойчивости внимания. Арсений, Глеб, Надежда, Савелий демонстрировали несобранность, постоянно отвлекаясь как во время пояснения заданий, так и при их исполнении, совершив много ошибок, что характерно для низкого уровня производительности и стабильного удержания внимания. Костя и Степан пытались сосредоточиться на объяснении задания, но вскоре утратили интерес и понимание, начали утомляться и терять внимание, что выразилось в большом количестве ошибок, характерных для низкой продуктивности и слабого устойчивого внимания.

«Диагностическая методика 4 «Перепутанные (переплетенные) линии»

А. Рея.

«Цель: измерить степень концентрации и устойчивости внимания.

Материал: рисунок с десятью переплетенными линиями» [28].

Ход. Ребенку предоставляется инструкция: «Мы с тобой поиграем». «Перед тобой картинка, на которой изображено десять линий. Все детали цветные. Твоя задача – пройти каждый шаг и найти концовку» [28].

«После выполнения задания, считают количество линий, за которыми ребенок проследит безошибочно» [28].

«Критерии оценки результатов.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок правильно проследил за 0-3 линиями.

Средний уровень (2 балла) – ребенок правильно проследил за 4-6 линиями.

Высокий уровень (3 балла) – ребенок безошибочно проследил за 7-10 линиями» [28].

В результате проведения методики 4 «Перепутанные (переплетенные) линии» А. Рея получены результаты, представленные в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты диагностики концентрации и устойчивости внимания

Общее количество детей	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
10	5	4	1
100%	50%	40%	10%

На основе представленной таблицы, видно, что к низкому уровню концентрации и устойчивости внимания относятся 5 детей (50 %), на среднем 4 ребенка (40%), высокий показатель был выявлен у одного ребенка (10%).

Представим полученные данные в виде диаграммы (рисунок 4).

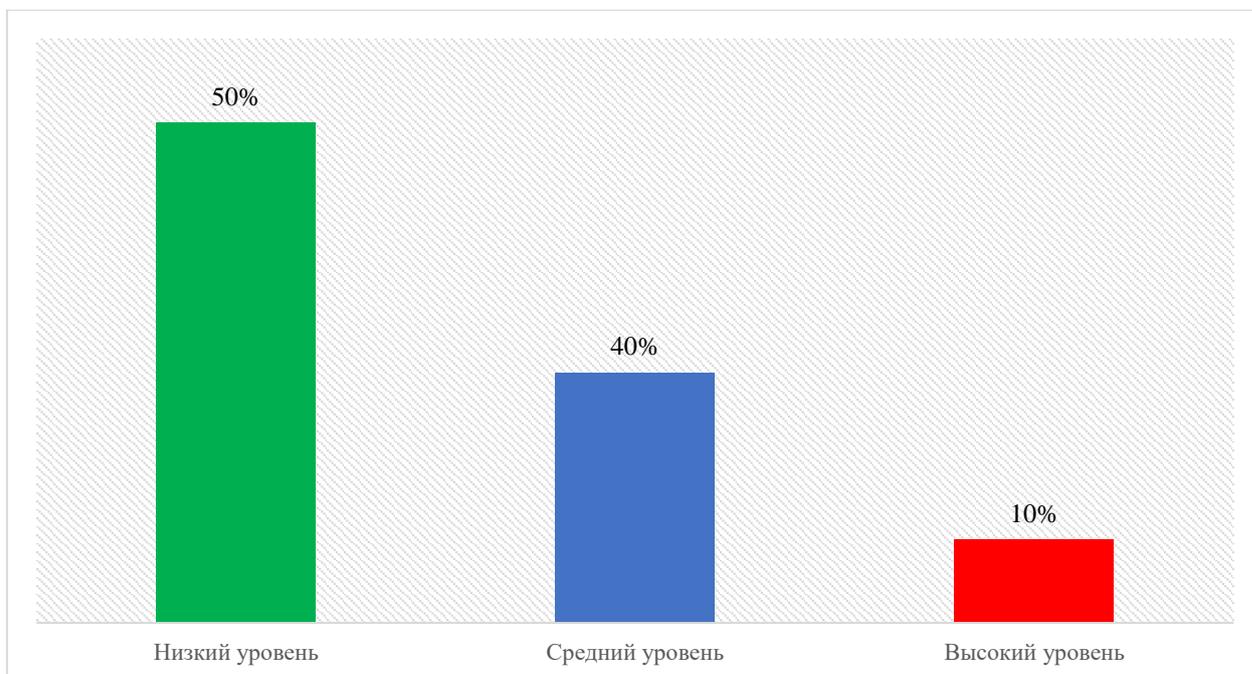


Рисунок 4 – Результаты диагностики концентрации и устойчивости внимания

Игорь быстро понял поставленную перед ним задачу, оставаясь сконцентрированным и усидчивым, успешно пройдя семь линий без единой ошибки, что показывает высокий уровень концентрации внимания. Надежда и Глеб находились в состоянии тревоги, завершив выполнение пяти линий верно, что является показателем среднего уровня способности удерживать внимание. Ефим и Ксения изначально проявляли рассеянность и отсутствие заинтересованности, но впоследствии включились в работу, продемонстрировав способность точно пройти четыре линии, что отражает среднюю степень концентрации внимания. Арсений, Костя, Савелий и Данила регулярно теряли фокусировку, зафиксировав правильные пути следования лишь двух линий, что показывает о низком уровне сосредоточенности. Степан не выразил никакого интереса к предложенному заданию, упустив его суть с самого начала, сумев уверенно пройти лишь одну линию, что однозначно указывает на слабый уровень концентрации внимания.

Диагностическая методика 5 «Корректирующая проба» Б. Бурдона.

«Цель: определение устойчивости внимания.

«Материалы: лист А4 с любыми знаками (цифры, буквы), секундомер, ручка или карандаш.

Ход. Ребенку дают лист А4 со знаками и объясняют задание: «Сейчас мы с тобой сыграем в игру. Я покажу тебе картину со знаками. Тебе нужно будет зачеркнуть тот знак, который я назову. Затем я тебя остановлю и назову другой знак, который нужно будет зачеркнуть». Ребенка останавливают два раза и дают отдохнуть минуту. После выполнения задания считают количество правильно зачеркнутых знаков» [28].

«Критерии оценки.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок за установленное время зачеркнул меньше 3 знаков.

Средний уровень (2 балла) – ребенок за установленное время зачеркнул правильно 3-4 знака.

Высокий уровень (3 балла) – ребенок за установленное время зачеркнул правильно 5 знаков» [28].

В результате проведения методики «Корректирующая проба» Б. Бурдона получены результаты, представленные в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты диагностики устойчивости внимания

Общее количество детей	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
10	7	2	1
100%	70%	20%	10%

На основе предоставленной таблицы, видно, что к низкому уровню распределения внимания относятся 7 детей (70%), на среднем 2 ребенка (20%), высокий показатель был выявлен у одного ребенка (10%).

Представим полученные данные в виде диаграммы (рисунок 5).

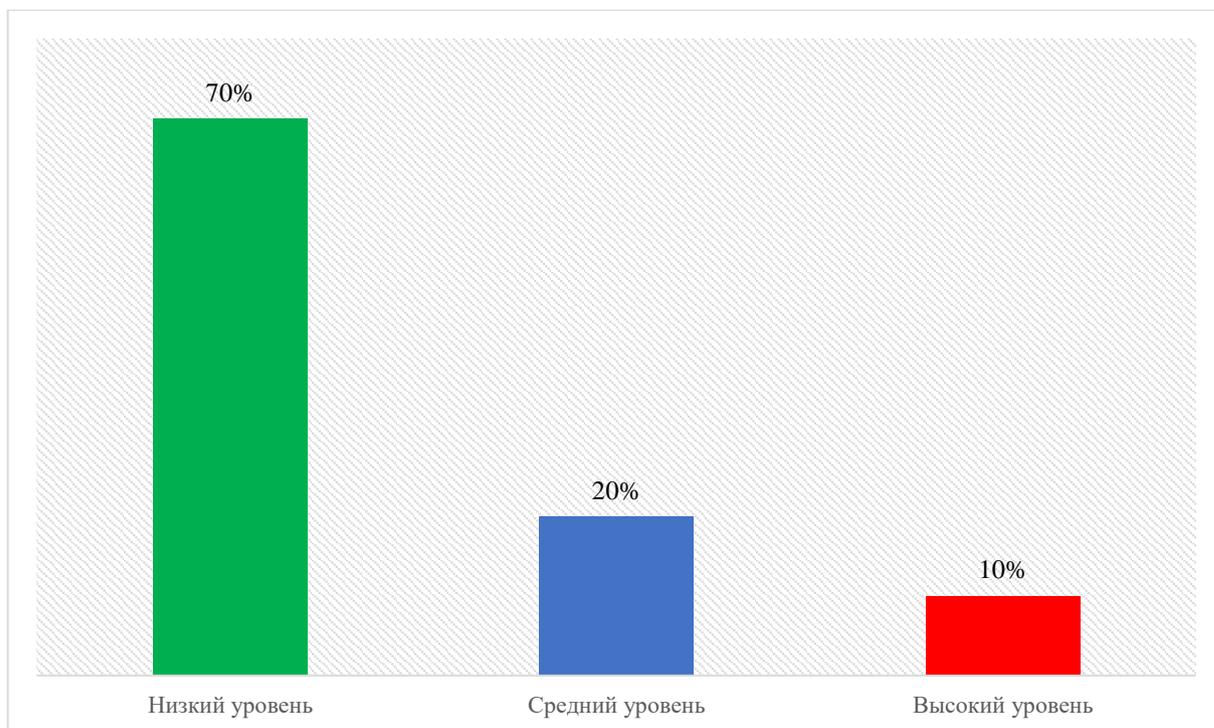


Рисунок 5 – Результаты диагностики устойчивости внимания

Игорь проявил высокую степень внимательности как при ознакомлении с инструкциями, так и непосредственно при выполнении задания, исправно зачеркнув пять символов, что свидетельствует о развитых способностях распределять внимание, будучи сосредоточенным на задаче, всё же совершил некоторые ошибки, что позволяет оценить его уровень распределения внимания как высокий уровень. Ксения периодически отвлекалась, что повлияло на точность её действий, подтвердив средний показатель распределения внимания. Воспитанники Глеб, Надежда, Арсений, Савелий и Данила показали заметное напряжение и частые отвлечения, следствием чего стало значительное число ошибок, что подразумевает низкий уровень распределения внимания. Костя и Степан практически игнорировали инструкцию, систематически отвлекаясь, и даже помощь педагога не помогла им правильно отметить символы, что иллюстрирует низкий уровень развития способности распределять внимание.

По результатам проведенных диагностических методик, составим общую диаграмму, которая отображает результаты сводных уровней развития внимания у детей 5-6 лет с ЗПР (рисунок 6).

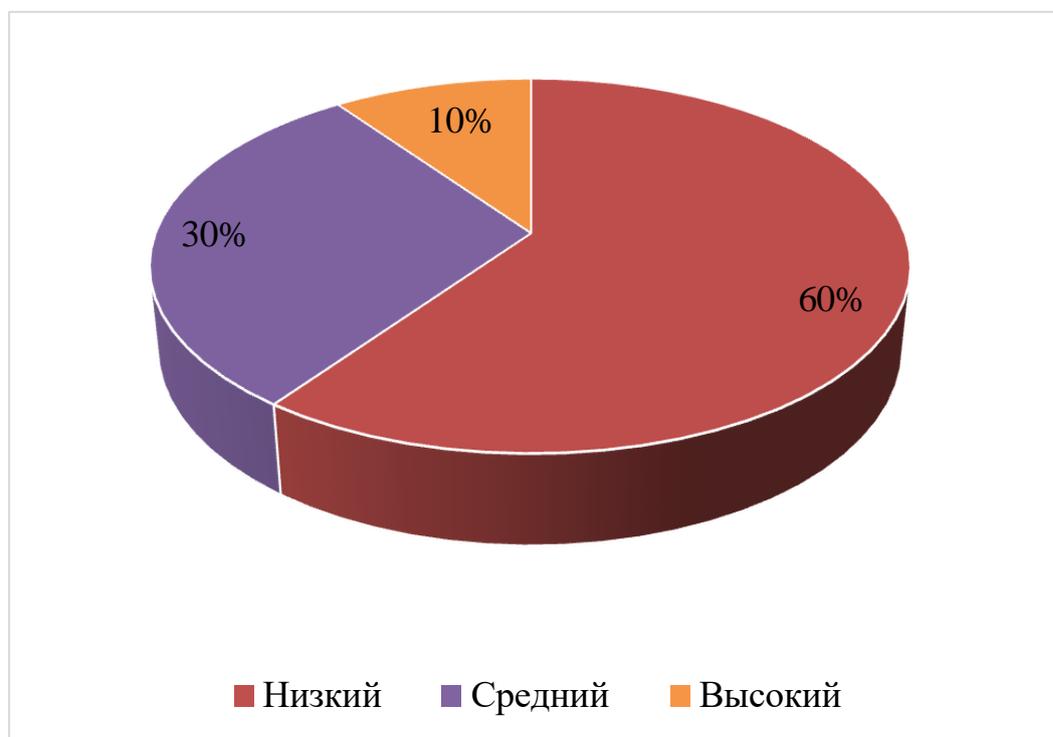


Рисунок 6 – Результаты диагностики внимания у детей 5-6 лет с ЗПР

Таким образом, можно выделить три уровня развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

«Высокий уровень (10% детей): развития внимания включает:

- способность запоминать значительный объем информации, воспринимаемой одновременно с равной четкостью и ясностью;
- умение сохранять концентрацию на конкретном предмете продолжительное время; направленность внимания исключительно на важные объекты и признаки, игнорируя несущественные» [29];
- успешное выполнение нескольких разнородных действий параллельно; быстрое и целенаправленное перемещение фокуса внимания между объектами.

Средний уровень (30% детей):

- дети испытывают трудности при удерживании концентрации на протяжении длительного периода времени;
- легко отвлекаются на посторонние стимулы, требуют поддержки педагога для успешного завершения задания;
- у них слабо сформирована способность распределять внимание: лишь при подсказке взрослого удается справиться сразу с несколькими задачами;
- «недостаточная гибкость переключения внимания: временами отвлекаются на внешние факторы, хотя способны концентрироваться на одной задаче;
- слабая устойчивость внимания: не могут долго сосредоточиваться на одном объекте; низкая концентрация внимания: трудно не отвлекаться даже при сильной фиксации на задании;
- ограниченный объем восприятия: затрудняются запомнить последовательность операций, нуждаются в поддержке педагога, хотя могут удержать в сознании небольшой объем информации» [29].

Низкий уровень (60%): эта категория включает детей, которым присущи следующие характеристики:

- «– часто совершают ошибки, поскольку не способны сконцентрироваться и остаются рассеянными, даже с поддержкой педагога задания оказываются невыполненными;
- отсутствует способность распределять внимание: невозможно справиться с выполнением нескольких задач одновременно;
- крайне низкая переключаемость внимания: постоянное отвлечение на окружающие раздражители мешает фиксироваться на конкретной цели;
- абсолютно неразвитая устойчивость внимания: невозможна длительная фиксация на единственном занятии или объекте;

- практически отсутствует концентрация внимания: несмотря на помощь воспитателя, дети не умеют целенаправленно фокусироваться на изучаемом материале;
- дефицит объема внимания: невозможность запоминания последовательности шагов и одновременного удержания в памяти множества объектов» [29].

Таким образом, можно сказать, что необходимо проведение систематической и целенаправленной работы по развитию внимания у детей 5-6 лет с ЗПР посредством нейроупражнений.

2.2 Организация и содержание работы по развитию внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений

Цель формирующего этапа: организация и разработка содержания работы по развитию внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений.

Работа на формирующем этапе строилась на основе гипотезы исследования:

- отобраны нейроупражнения в соответствии с показателями развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития;
- организована совместная деятельность педагога и детей, направленная на развитие свойств внимания посредством нейроупражнений;
- организованы мероприятия с родителями по обучению нейропсихологическим приемам в работе с детьми.

Развитие внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития должна учитывать возрастные особенности и специфику нарушений, характерных для данной группы детей. Она включает организацию и содержание работы с использованием специальных нейроупражнений,

направленных на коррекцию недостатков внимания и стимулирование полноценного функционирования познавательных процессов.

Первостепенное значение в формирующем эксперименте имело изучение индивидуальных характеристик развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития, выявленных в ходе диагностики, осуществленной на предварительном этапе исследования.

Чтобы разработать комплекс нейроупражнений, направленных на повышение уровня внимания у детей 5-6 лет с ЗПР, необходимо обладать специальными педагогическими методами, которые обеспечивают поддержку и развитие навыков концентрации внимания в процессе занятий. Рекомендуется предварительно обратиться за консультацией к специалисту – нейропсихологу или дефектологу, чтобы разработать индивидуализированную программу занятий, учитывая уникальные особенности конкретного ребёнка. Постоянные тренировки продолжительностью около 3-4 недель способны привести к ощутимому прогрессу в области концентрации внимания и других важнейших когнитивных способностей.

Применение нейроупражнений для развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития (ЗПР) должно осуществляться последовательно, учитывать индивидуальные потребности каждого ребёнка и комбинировать разнообразные коррекционные методы. Такие упражнения эффективно улучшают взаимодействие полушарий мозга, повышают уровень концентрации, памяти и формируют саморегуляцию, что имеет особое значение для детей с ЗПР, испытывающих затруднения в концентрации и устойчивости внимания, его распределении и переключении.

Одна из важнейших задач педагога – совместно с детьми справляться с возникающими затруднениями и препятствиями, мешающими самостоятельному прогрессу в обучении, воспитании и развитии детей 5-6 лет с особенностями психического развития.

Организация работы по развитию внимания у детей 5-6 лет с ЗПР.

Диагностика уровня внимания. Прежде всего, проводится диагностика текущего состояния внимания ребёнка: проверяется объём, концентрация, устойчивость и переключаемость внимания. Результаты диагностики помогают выбрать упражнения и выстроить индивидуальный план занятий.

Создание благоприятных условий. Необходимо организовать пространство занятий так, чтобы оно было комфортным и безопасным для ребёнка. Важна регулярность занятий (около 5-10 минут каждый день) и постепенное наращивание сложности заданий. Желательно исключить внешние раздражители, мешающие концентрации.

Интеграция игровых форм. Для детей дошкольного возраста предпочтительны игровые виды деятельности. Многие нейроупражнения могут быть встроены в ролевые или сюжетные игры, что значительно повышает интерес и мотивацию ребёнка.

Привлечение родителей. Родителям полезно получать рекомендации по выполнению упражнений дома, чтобы закрепить достигнутые на занятиях результаты. Это позволяет адаптировать задания к домашнему режиму и поддерживает непрерывность коррекционного процесса. Используя такой комплексный подход, удаётся достичь значительных успехов в развитии внимания у детей с задержкой психического развития.

«Приемы педагогического руководства нейроупражнениями, которые были применены в работе с детьми.

Формат игрового взаимодействия. Детям дошкольного возраста зачастую бывает сложно длительное время сохранять устойчивое внимание на каком-то единственном занятии или событии. Именно поэтому гораздо целесообразнее проводить подобного рода занятия именно в игровом формате, активно привлекая к этому процессу яркие, интересные и увлекательные игрушки, занимательные сюжеты, игровые ситуации и элементы соревновательного характера.

Применение иллюстративных материалов. Чтобы сделать занятия более эффективными и полезными, рекомендуется обязательно включать в обучение

компоненты, способные привлечь и активизировать зрительное восприятие, а также способствовать активной работе мелкой моторики рук. Такой подход помогает детям лучше усваивать новые знания и приобретать необходимые практические навыки благодаря яркой визуальной демонстрации и непосредственному участию в практической деятельности. Полезно применять разноцветные тематические карточки, иллюстрации с изображением разнообразных предметов, представителей животного мира, цифры, буквы алфавита, выразительные цвета и геометрические фигуры.

Создание позитивной эмоциональной атмосферы. Крайне важным аспектом эффективной организации занятий является грамотное создание приятной, расслабляющей и располагающей обстановки вокруг ребенка. Следует позаботиться о том, чтобы минимизировать возможные отвлекающие факторы: убрать громкие звуки, приглушить освещение, исключить лишние шумы и беседы поблизости. Когда ребенок чувствует уют, спокойствие и уверенность, его способность сконцентрироваться заметно возрастает, что положительно сказывается на результатах занятий» [21].

«Правила организации пространства:

- проветриваемое помещение с мягким светом,
- отсутствие посторонних шумов и раздражителей,
- минимальное количество игрушек вокруг рабочего места.

«Регулярность и постепенность Развитие внимания – длительный процесс, требующий систематичности и последовательности. Начинать надо с простых заданий, постепенно усложняя их. Важно соблюдать принцип малых шагов, поощряя даже небольшие успехи» [25].

«Индивидуализация подходов. Каждый ребёнок уникален, и педагог должен учитывать уровень подготовки, темперамент и эмоциональные реакции конкретного воспитанника» [3].

«Методы индивидуального подбора заданий:

- индивидуальные консультации с родителями и специалистами,
- анализ поведения ребенка на занятиях,

– подбор наиболее эффективных методов именно для данного ребёнка[5].

Таким образом, комплекс нейроупражнений был разработан исходя из показателей развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

«В комплекс входят нейроупражнения, которые направлены на развитие всех свойств внимания:

- увеличение объема внимания, способствующего запоминанию большого количества информации, воспринимаемой одновременно с равнозначной степенью ясности и точности;
- повышение устойчивости внимания, позволяющей детям концентрироваться на одном предмете или объекте в течение определенного промежутка времени;
- улучшение способности к концентрации, обеспечивающей сосредоточенность ребенка на нужных объектах, включая отдельные части и свойства этих объектов;
- развитие умения распределять внимание, которое позволяет успешно совмещать несколько различных занятий одновременно;
- тренировку навыка переключаемости, необходимого для осознанного переноса внимания с одного объекта на другой» [24].

Ниже будут представлены нейроупражнения, отобранные в соответствии с уровнем развития внимания у детей дошкольного возраста (5-6 лет с ЗПР). Данные упражнения зарекомендовали себя в нашей практике как весьма эффективные средства, применявшиеся при работе с указанной категорией детей. Предлагаемые упражнения могут быть использованы родителями, и специалистами-педагогами, ведущими работу с детьми, имеющими аналогичные нарушения. Комплекс упражнений приведен в приложении Б, в таблице Б.1.

«Комплекс нейроупражнений для детей 5-6 лет с задержкой психического развития (ЗПР) направлен на развитие внимания, концентрации,

межполушарного взаимодействия и координации. Эти упражнения помогают улучшить когнитивные функции, моторные навыки и эмоциональную устойчивость. Важно проводить занятия систематически, с учётом индивидуальных особенностей ребёнка, постепенно усложняя задания» [24].

«Нейроупражнения были интегрированы в структуру учебных занятий как дополнительный элемент к основной образовательной программе. Занятия проходили в атмосфере эмоционального комфорта, часто сопровождалась спокойной музыкой, создающей благоприятный фон для усвоения материала. Чтобы повысить мотивацию воспитанников, активно применялись игровые элементы и система поощрений за успешное выполнение заданий. Такой подход позволял сделать процесс обучения интересным и эффективным, создавая оптимальные условия для улучшения познавательных функций и общей работоспособности детского организма» [29].

Вначале занятий многие дети испытывали беспокойство или легко отвлекались, однако с течением времени и привыканием к процессу стали демонстрировать большую сосредоточенность. Дети с выраженной задержкой психического развития нуждались в большем времени для освоения новых заданий, поэтому специально для них разрабатывались облегчённые версии упражнений.

Благодаря регулярному проведению занятий было отмечено заметное улучшение концентрации внимания, снижение импульсивности и рост уверенности в собственных силах. Это позволило создать прочную основу для дальнейшего успешного образовательного процесса и адаптации детей к учебной среде.

Остановимся на рассмотрении особенностей проведения комплекса нейроупражнений для развития внимания у детей 5-6 лет с ЗПР.

Нейроупражнения на развитие концентрации внимания.

«Ушки на макушке». «Цель: обучение концентрации на слуховых сигналах.

Описание: в тихой комнате попросить ребёнка сфокусироваться на звуках, которые ему удаётся услышать (шум за окном, скрип форточки). Затем попросить перечислить услышанные звуки» [17].

Савелий, Костя и Степа успешно и оперативно определили источник шума за окном (звук проезжающей машины, ветра, разговора людей), хотя раньше были склонны отвлекаться и недостаточно вовлекаться в деятельность. Теперь некоторые дети способны дольше удерживать внимание на занятиях, игнорируя окружающие раздражители (Арсений, Глеб, Надежда, Ксения). Игорь попробовал присоединиться к игре, но чувствовал некоторую неловкость. Данила и Ефим перестали столь сильно застенчиво реагировать и начали активнее стараться распознавать звуки.

«Колечки». «Цель: развитие мелкой моторики и концентрации.

Описание: поочередно соединять большой палец с остальными пальцами, формируя кольца. Можно усложнить, выполняя упражнение одновременно двумя руками» [17].

Во время проведения нейроупражнения Арсений и Глеб справились с заданием. Было видно, что Арсений не сразу понял задание, но Глеб помог ему. Данила и Ефим отвлеклись, во время объяснения задания. Выполнили действия по примеру ребят. Игорь хорошо справился с заданием. Костя не мог понять, что нужно делать, пока педагог еще раз ему не объяснил. Ксения и Савелий не с первого раза справились с заданием. Ксения все время пыталась помочь всем, отвлекалась. Савелий никак не мог сосредоточиться, все время отвлекался. Степа и Надежда периодически ошибались.

«Кулак-ребро-ладонь». «Цель: улучшение координации и внимания.

Описание: последовательно менять положения руки (кулак, ребро, ладонь), следя за ритмом» [17].

При проведении нейроупражнения было отмечено следующее поведение участников: Игорь и Надежда проявляли высокую активность и вовлеченность в процесс. Глеб и Ефим периодически теряли концентрацию и переключали внимание на посторонние объекты. Ксения сама часто

отвлекалась и мешала другим участникам. Костя и Степан испытывали затруднения с удержанием внимания на поставленном задании. Савелий спокойно следовал инструкциям, однако не справился с полным выполнением задания. Данила демонстрировал закрытость и застенчивость, периодически отвлекаясь наблюдая за происходящим. Арсений пассивно относился к выполнению заданий. Во время вводного этапа инструкции отвлеклись некоторые участники группы (например, Арсений, Костя, Степан, Савелий). Уже непосредственно в процессе упражнения Ксения постоянно вмешивалась в работу других ребят, помогая им. Игорь обращался за поддержкой к педагогу, сталкиваясь с трудностями. Надежда была менее уверена в себе, временами сомневаясь в правильности действий и повторно уточняла у педагога инструкцию. Костя не начал выполнение задания самостоятельно, оставшись сидеть неподвижно перед текстом.

«Повтори». «Цель: развитие концентрации внимания» [17].

«Описание: попросите ребенка совершить одновременно одинаковые движения двумя руками, например, сжимать кулаки и разжимать. Научите совершать разные движения – указательным пальцем правой руки пишем на столе букву В, а указательным пальцем левой руки – букву С» [17].

При выполнении нейроупражнения Игорь и Надежда проявляли активность и старались добросовестно выполнять поставленные задачи. Глеб и Ефим, хотя и принимали участие, периодически отвлекались. Ксения была невнимательна, её собственное отвлечение негативно сказывалось на окружающих детях. Костя и Степан испытывали трудности с концентрацией, часто теряя нить происходящего и совершая ошибки. Савелий, Арсений и Данила чувствовали себя неуверенно и смущённо, из-за чего плохо справлялись с заданием. Игорь ориентировался на действия сверстников, копируя их поведение. Надежда и Костя пытались следовать правилам, однако допускали ошибки, запутываясь в процессе.

«Рисование линий». «Цель: улучшает устойчивое внимание и вырабатывает контроль движений.

Материал: альбомный лист, цветной карандаш или маркер.

Описание: начать вести непрерывную линию по всей странице, меняя направление и силу нажима. Важно следить, чтобы линия была плавной и четкой» [4].

При выполнении нейроупражнений ребята проявили разные уровни активности и внимательности. Глеб и Ефим были наиболее вовлечены и усердно трудились над поставленными задачами. Игорь и Надежда демонстрировали активность, однако периодически отвлекались. Ксения часто теряла концентрацию, создавая помехи остальным детям. Костя, Савелий, Данила и Степан испытывали трудности с фокусировкой на заданиях, постоянно переключаясь на посторонние дела. Арсений относился к упражнениям без особого энтузиазма, выполняя их неохотно. Игорь предпочитал наблюдать за действиями сверстников и повторять их движения. Надежда старалась справиться с заданиями, но нередко сбивалась. Костя оказался неспособен завершить упражнение успешно.

«Сортируем пуговицы». «Цель: стимулирует умственную активность, требует длительного сосредоточенного наблюдения и концентрации.

Материалы: несколько десятков разноцветных пуговиц разной формы и размеров.

Описание: пусть ребёнок сортирует пуговицы по цвету, размеру или форме. Сначала предложите сортировать на группы по одному признаку, затем увеличьте сложность – попросите учитывать сразу два признака» [17].

В ходе выполнения нейроупражнения Арсений и Глеб успешно справились с задачей. Видно было, что Арсений сначала не уловил суть задания, но благодаря помощи Глеба всё же выполнил его правильно. Костя отвлекался ещё на этапе разъяснения задания, и последующее выполнение осуществлял лишь, наблюдая за действиями других детей. Игорь отлично справился с упражнением самостоятельно. Ефиму и Даниле потребовалось дополнительное пояснение от педагога, поскольку изначально они не поняли инструкцию. У Ксении и Савелия также возникли затруднения с выполнением

задания, причём Савелию особенно тяжело удавалось сконцентрироваться. Действия Стёпы и Надежды временами оказывались неверными, что приводило к ошибкам.

Нейроупражнения на развитие переключаемости внимания.

«Ухо-нос». «Цель: синхронизация работы полушарий.

Описание: левой рукой держаться за кончик носа, правой – за мочку уха. По хлопку менять положения рук. Выполнять стоя на балансировочной доске» [17].

Во время проведения нейроупражнения Игорь и Надежда активно работали. Глеб и Ефим инициативу, иногда отвлекались. Ксения сама отвлекалась, тем самым мешала другим ребятам. Костя и Степан не могли сосредоточиться на задании. Савелий и Данила были замкнуты, стеснялись. Арсений неохотно выполнял задания. В процессе объяснения многие дети отвлекались (Арсений, Костя, Степан, Савелий). Игорь смотрел на действия других детей и повторял. Надежда пыталась выполнить задания, но сбивалась. Костя не смог выполнить задание.

«Цветовые ассоциации». «Цель: быстро реагировать на смену стимулов и учиться переключению внимания.

Материал: разноцветные предметы или рисунки с геометрическими фигурами разного цвета.

Описание: показываются разноцветные предметы или рисунки, и ребенку задают вопросы типа: «Покажи красный кружок», потом сразу же меняют задание: «Теперь найди синий квадрат»» [17].

Савелий, Костя и Степа уверенно и быстро демонстрировали разнообразные геометрические фигуры, преодолев свою привычку отвлекаться и слабую вовлеченность в занятие. Теперь некоторые воспитанники способны дольше поддерживать концентрацию на заданиях, абстрагируясь от окружающих факторов (Арсений, Глеб, Надежда, Ксения). Игорь предпринял попытку принять участие в упражнении, испытывая

небольшую робость. Данила и Ефим снизили степень своей застенчивости и стали проявлять большую инициативность.

«Жаба». «Цель: развитие взаимодействия между полушариями.

Описание: руки положить на стол или на колени. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой руки лежит на плоскости стола или на коленях. Одновременно и целенаправленно изменять положения рук» [17].

Выполнение упражнения вызвало затруднения у Ефима, Арсения, Степы и Дани. Особенно сложное испытание представляло собой это задание для Кости. Игорь и Глеб прекрасно справились с заданием. Ксения и Савелий также не смогли сразу выполнить его успешно. Надежда допустила значительное число ошибок.

«Замок». «Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Описание: скручиваем руки в замок. Далее – даем ребенку задания: Пошевелить большим пальцем левой руки. Указательным пальцем правой руки. Следим за точностью выполнения заданий. Выполняем 10 раз» [17].

Нейроупражнения на развитие объёма внимания.

«Повторение цепочки действий». «Описание: демонстрируйте ребенку серию простых последовательных действий (например, хлопнуть в ладоши, коснуться носа, поднять руку вверх). Сначала показывайте одно-два действия, затем увеличивайте длину последовательности» [17].

Игорь и Надежда продемонстрировали высокий уровень заинтересованности и активного участия в занятии. Глеб и Ефим периодически утрачивали концентрацию, перенаправляя своё внимание на внешние факторы. Ксения систематически отвлекалась, нарушая рабочий ритм других воспитанников. Костя и Степан столкнулись с проблемами поддержания устойчивого фокуса на поставленных задачах. Савелий внимательно слушал инструкции, но не сумел полностью выполнить требуемое задание. Данила вёл себя закрыто и застенчиво, эпизодически погружаясь в наблюдение за ходом процесса. Арсений пассивно участвовал в выполнении упражнений. Некоторые воспитанники утратили внимание уже

на стадии предварительного инструктажа (например, Арсений, Костя, Степан, Савелий). Игорь обратился за помощью к педагогу, столкнувшись с препятствиями. Надежда показывала признаки неуверенности, многократно проверяя правильность собственных шагов у других детей.

«Хлопни муху». «Цель: увеличение способности удерживать последовательность сложных инструкций.

Материал: 2 мухобойки, карточки пары: квадрат, круг, цифра «3», треугольник, и 1 карточка-муха.

Описание: на прямоугольном столе выкладывают карточки в зеркальном виде, в центре – карточка «Муха». Игроки располагаются по краям стола со своих сторон, каждый с мухобойкой. По команде педагога игроки хлопают по разным фигурам. Когда педагог произносит «Муха», игроки должны как можно быстрее хлопнуть по центральной карточке. Побеждает тот, кто первым хлопнет по «мухе» [17].

Это упражнение доставило детям массу удовольствия и веселья. Они с удовольствием играли снова и снова, радуясь каждой победе, что поддерживало их интерес. Единственным минусом стала эмоциональная реакция Надежды и Кости, которые сильно огорчились, когда проигрывали.

«Создание гирлянды». «Цель: увеличение объёма внимания.

Материал: бумажные кружочки двух-трех цветов, шнурок.

Описание: нанизывать кружочки в определённой последовательности (красный-желтый-зеленый-красный-жёлтый-зелёный...), стремясь сохранить порядок и вспомнить очередность всех цветов» [17].

Дети с задержкой психического развития испытывали значительные трудности при самостоятельном старте выполнения задания, поэтому педагогу приходилось подходить индивидуально к каждому ребенку и разъяснять правила выполнения. Например, увидев, как педагог поясняет задание Надежде, Игорь решил повторить за ней и принялся нанизывать кружки аналогичным образом. С Костей, и со Степаном пришлось всю игру выполнять «рука в руке».

«Пальчики-путешественники». «Цель: развивает объем внимания, предлагая осознавать и выбирать конкретные объекты одновременно.

Материал: различные предметы (пуговицы, фасоль, камешки и другое) /игрушки.

Описание: расставьте на столе пять небольших предметов (например, пуговицы, камешки, фасоль). Запустите таймер на минуту. Во время отсчета покажите ребенку, как каждый палец касается своего предмета, называя его мысленно (не озвучивайте название!). Повторяйте задание, добавив ещё пару предметов, и снова наблюдайте за точностью выбора пальцев» [17].

«Рисуем узоры». «Цель: расширение объема внимания, поддерживая осмысленное слежение за маршрутом линий.

Материал: лист бумаги А4, карандаш.

Описание: начертите на бумаге сложный узор (спираль, волны, ломаные линии). Объясните ребенку, что нужно вести указательным пальцем по линиям узора, смотря на точку начала и отмечая этапы пути [17].

В ходе выполнения нейроупражнения Арсений и Глеб успешно справились с предложенным заданием. Изначально Арсений столкнулся с трудностью понимания условий. Костя проявлял рассеянность даже на этапе ознакомления с заданием, впоследствии действуя по аналогии с остальными детьми. Данила справился с заданием с небольшими трудностями. Ефим и Игорь испытывали затруднения в восприятии задачи и достигли успеха только после повторного разъяснения. Ксения и Савелий тоже не сумели выполнить задание с первой попытки, причем Савелию особенно сложно было удерживать внимание. Степа и Надежда допускали периодические ошибки в процессе выполнения упражнения.

«Складываем фигурки». «Цель: развивать способность удерживать информацию о формах и пропорциях фигур, тем самым повышая объем внимания.

Материал: лоскуты ткани или кусочки картона.

Описание: возьмите лоскуты ткани или кусочки картона и предложите ребенку создавать геометрические фигуры, соединяя кусочки пальчиками» [17].

Ефим и Данила не понимали, что именно требуется сделать, пока педагог дополнительно не пояснил им задание. Арсений, Игорь и Глеб успешно справились. Костя в течение всего нейроупражнения отвлекался и смотрел на действия других ребят. Ксения и Савелий выполнили задание не с первой попытки. Савелию оказалось трудно сосредоточиться. Степа и Надежда делали периодические ошибки.

Нейроупражнения на развитие устойчивости внимания.

«Коза-корова». «Описание: попеременно менять положение пальцев обеих рук с «козы» (указательный и средний палец не согнуты в кулак) на «корову»» [17].

Ефим и Данила испытали сложности с восприятием задания и добились успеха исключительно после дополнительного разъяснения от педагога. Для Кости данное упражнение представляло значительную сложность. Игорь быстро справился с упражнением. Ксения и Савелий также не смогли выполнить задание с первой попытки, причем Савелию было крайне нелегко сохранить концентрацию. В процессе выполнения упражнения Степа и Надежда допускали временные промахи. Арсений и Глеб успешно выполнили нейроупражнение.

«Лабиринт». «Цель: улучшение устойчивости внимания посредством преодоления препятствий.

Материал: лист бумаги А4 с лабиринтом, карандаш.

Описание: детям предлагается пройти нарисованный на бумаге лабиринт от старта до финиша, используя ручку или карандаш. Необходимо провести линию аккуратно, не выходя за границы коридора. Уровень сложности можно варьировать, начиная с простых маршрутов и заканчивая запутанными путями» [29].

Наиболее активное участие в прохождении лабиринта показали Глеб и Ефим, демонстрируя серьезность и стремление к достижению цели. Игорь и Надежда также проявляли интерес, но их внимание периодически ослабевало. Ксения часто отвлекалась, однако, двигаясь медленно, в итоге завершила упражнение. Костя, Савелий, Данила и Степан испытывали трудности с поддержанием концентрации, из-за чего неоднократно вынуждены были возвращаться к началу лабиринта. Арсений демонстрировал равнодушие к процессу, лениво выполняя задания. Игорь и Костя предпочитали следить за действиями остальных детей, не закончив упражнение. Надежда прилагала усилия, пытаясь выполнить задания, но часто терялась и ошибалась.

«Дотянись до цели». «Цель: улучшает пространственное восприятие и точность движения рук.

Материал: любая игрушка.

Описание: поставьте перед ребёнком небольшую игрушку или кубик. Предложите малышу дотянуться до игрушки сначала правой рукой, потом левой, а затем обеими руками вместе, выполняя движение осторожно и внимательно» [29].

Все дети успешно справились с данным упражнением. Наиболее активными участниками оказались Глеб и Ефим, они продуктивно работали над упражнением. Игорь, Ксения и Надежда также проявляли активность, однако иногда возникали трудности с определением руки, которой следовало совершать движение. Костя действовал без особого рвения, но итоговый результат был достигнут. Савелий, Данила, Степан и Арсений выполнили упражнение, сделав при этом незначительное количество ошибок.

«Переложи бусинки». «Цель: укрепляет пальцы, учит внимательному выполнению действий.

Материал: 2 ёмкости, крупные бусинки разного цвета.

Описание: подготовьте две небольшие ёмкости и разноцветные крупные бусины или пуговицы. Ребёнок переложит бусины из одной емкости в другую,

используя большой и указательный пальцы каждой руки отдельно, затем двумя руками сразу» [29].

Упражнение привлекло всех детей, они с интересом рассматривали яркие бусины и увлечённо занимались. Арсений, Игорь и Глеб легко справились с заданием. Костя не сразу приступил к заданию, но вскоре подключился и активно продолжил работу. Ефим и Данила действовали без особого энтузиазма, но в конечном счёте успешно закончили упражнение. Степа, Надежда, Ксения и Савелий также справились, при этом Савелию было непросто сохранять внимание на протяжении всего процесса.

«Рисование кругов». «Цель: способствует развитию глазодвигательных функций и точности движений.

Материал: лист бумаги А4, цветные карандаши.

Описание: дайте ребёнку лист бумаги и карандаши разных цветов. Пусть малыш нарисует несколько больших кругов разными цветами, не выходя за пределы листа. Затем попросите ребёнка рисовать маленькие кружочки внутри большого круга [29].

Надежда охотно и динамично участвовала в упражнении. Ксения, Арсений и Ефим тоже активно работали, но временами отвлекались. Костя, Степан, Савелий и Данила успешно выполнили задание, хотя и действовали немного медленно. Игорь оставался сторонним наблюдателем, не участвуя в самом задании. Надежда упорно старалась справиться с упражнением, но неохотно это делала.

«Колечки на веревочке». «Цель: повышение уровня самоконтроля и умения планировать последовательность действий.

Материал: тонкая веревка, кольца разного размера.

Ребенок должен собрать колечки на веревочку в порядке возрастания диаметра колец, контролируя положение каждого элемента относительно другого» [29].

Детям трудно было начать выполнение задания самостоятельно, поэтому педагогу приходилось лично помогать каждому ребёнку, детально

объясняя правила. К примеру, заметив, как педагог показывает Надежде ход выполнения, Игорь скопировал её действия и начал нанизывать колечки подобным способом. А с Костей и Степаном весь игровой процесс проводился в режиме совместного взаимодействия («рука в руке»).

«Карусель для пальчиков». «Цель: развитие последовательных манипуляций.

Описание: попросите ребёнка положить одну руку ладонью вверх, а другой рукой аккуратно провести указательным пальцем по каждому пальчику сверху вниз, словно катается на аттракционе. То же самое проделывается и с другой рукой» [29].

Задание вызвало сложности у Ефима, Арсения, Степы и Дани, а для Кости оно стало настоящим испытанием. Однако Игорь и Глеб блестяще выполнили упражнение. Ксения и Савелий не сразу справились с заданием, а Надежда сделала много ошибок.

Нейроупражнения на развитие распределение внимания.

«Двойные каракули». «Цель: синхронизирует работу полушарий, тренирует способность выполнять несколько действий одновременно.

Описание: ребёнок одновременно рисует «каракули» (спирали, сердечки) двумя руками в воздухе или на бумаге. Постепенно усложнять фигуры» [29].

Ксения и Савелий не сразу смогли выполнить задание. Степану и Надежде было сложно удерживать внимание. Ефим, Костя и Данила осознали суть задания только после дополнительного разъяснения педагога. Арсений, Игорь и Глеб успешно выполнили упражнение.

«Нейротаблицы на внимание». «Цель: синхронизирует работу полушарий, расширение угла зрительного охвата.

Материал: парные фигурки в виде животных, овощей, фруктов.

Описание: ребёнок одновременно двумя руками ищет одинаковые предметы справа и слева (животные, цифры, фрукты) [29].

Надежда живо и энергично принимала участие в выполнении упражнения. Ксения и Ефим активно выполняли, однако периодически отвлекались. Костя, Степан, Савелий и Данила успешно решили поставленную задачу, хотя и действовали медленно. Арсений работал без видимого интереса. Игорь ограничился наблюдением за сверстниками, сам не приступил к выполнению задания. Надежда настойчиво стремилась справиться с заданиями, но зачастую терялась и делала ошибки.

«Каждой руке своё дело». «Цель: распределение внимания.

Материал: книга с иллюстрациями, лист А4, карандаш.

Ребёнку дают книгу с иллюстрациями. Он должен левой рукой перелистывать листы книги, внимательно рассматривая иллюстрации, а правой рукой чертить геометрические фигуры по приведённому образцу» [17].

Нейроупражнение привлекло интерес всех детей. Даже те ребята, которые раньше часто отвлекались (Арсений, Костя, Степан, Савелий), внимательно рассматривали иллюстрации книги и старались чертить геометрические фигуры. Самым быстрым оказался Глеб. Однако некоторым мальчикам (таким как Костя, Савелий и Степан) потребовалась помощь педагога, поскольку самостоятельно они не смогли справиться с заданием. Надежде и Даниле также понадобилась небольшая помощь педагога.

«Лезгинка». «Цель: развитие межполушарного взаимодействия, а также произвольности и самоконтроля.

Описание: ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 10-15 смен позиций. Необходимо добиваться высокой точности и скорости смены положений» [29].

Освоение задания оказалось затруднительным для Ефима, Арсения, Степы и Дани, а для Кости оно превратилось в серьёзное препятствие. Тем не менее, Игорь и Глеб безупречно справились с поставленной задачей. Ксения и

Савелий первоначально испытывали трудности, но справились с заданием. Надежда допустила большое количество ошибок.

«Рисование горизонтальных восьмерок». «Цель: развитие взаимодействия между полушариями головного мозга.

Описание: ребенок рисует горизонтальные восьмерки в воздухе вначале одной, потом другой рукой. Потом рисовать восьмерки на бумаге» [29].

Глеб и Ефим активно выполняли задание. Игорь и Надежда также демонстрировали готовность к участию, но допускали случайные ошибки. Ксения оказалась неспособна сосредоточиться на поставленной задаче. Костя, Савелий, Данила и Степан регулярно запутывались в последовательности действий. Арсений проявлял низкую мотивацию к выполнению упражнений. Игорь имитировал действия других детей, наблюдая за ними. Надежда предпринимала попытки выполнить упражнение, но часто сбивалась и нуждалась в дополнительной подсказке. Костя не завершил начатое задание.

«Капитан». «Цель: развитие межполушарных связей, памяти и внимания.

Описание: одна рука сжата в кулачок, большой палец поднят вверх. Вторую руку подносим ко лбу козырьком. Затем меняем руки. Постепенно усложняем упражнение, добавив хлопок» [29].

Ксения и Савелий выполнили задание не с первой попытки. Степану и Надежде сложно было сосредоточиться. Ефим, Костя и Данила не понимали, что именно требуется сделать, пока педагог дополнительно не пояснил им задание. Арсений, Игорь и Глеб успешно справились.

«Путаница». «Цель: развитие слухового внимания.

Описание: одной рукой ребенок массирует живот, совершая круговые движения ладонью вокруг пупка, а другой ладонью похлопывает или поглаживает себя по голове. Затем меняет руки» [29].

Глеб и Ефим активно участвовали в работе. Игорь и Надежда также проявляли активность, однако иногда совершали ошибки. Ксения оказалась неспособна сконцентрироваться на задании. Костя, Савелий, Данила и Степан

довольно часто путались в действиях. Арсений неохотно принимал участие в упражнении. Игорь копировал действия других детей, глядя на них. Надежда стремилась выполнить задания, но её усилия часто нарушались потерей нити. Костя не сумел выполнить порученное задание.

Таким образом, нейроупражнения использовались для развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития и нарушениями внимания.

Организация мероприятий с участием родителей и детей с задержкой психического развития (ЗПР) требует тщательной подготовки и учета особенностей ребенка.

«Подготовка. Определение целей:

- развитие внимания и концентрации у детей с ЗПР;
- обучение родителей эффективным методикам поддержки своего ребенка дома.

Выбор формата:

- семинар-практикум с элементами интерактивности;
- групповые занятия с детьми и отдельными консультациями для родителей» [13].

Подготовка материалов:

- игры и упражнения, направленные на развитие внимания;
- информационные буклеты для родителей с рекомендациями по поддержке ребенка.

Работа с родителями включала три основных блока.

Блок 1. Диагностика и понимание проблем внимания у детей с ЗПР.

«Родителям была предоставлена информация относительно базовых признаков недостатка внимания у детей, включающих сложность поддержания концентрации, повышенную склонность к отвлечениям, проявление забывчивости и признаки сниженного уровня внимательности. Им подробно разъяснялись ключевые принципы диагностики, используемые специалистами для точного установления уровня развития внимания у

ребенка, а также определяющие зоны повышенного риска, заслуживающие особого внимания и коррекции» [7].

Блок 2. Методы и приемы нейропсихологического воздействия.

«Этот раздел представлял собой цикл практических семинаров и тренингов, посвящённых повышению показателей концентрации, устойчивости и объёма внимания у детей. Родителей познакомили с целым рядом увлекательных игр и полезных заданий, предназначенных для активации тех участков мозга, которые отвечают за функционирование механизмов внимания. Таким образом, родители получили ценные рекомендации и инструменты, позволяющие эффективнее формировать и развивать важнейшую функцию детского сознания – способность концентрировать своё внимание на значимых событиях и явлениях окружающего мира» [6]:

- сенсомоторные игры,
- уроки внимательности,
- упражнения на удержание внимания.

Блок 3. Техники саморегуляции и эмоциональной поддержки.

Родители имели возможность ознакомиться с ключевой ролью поддержки и сочувствия со стороны родителей в формировании и дальнейшем развитии ребёнка, страдающего от дефицита внимания. Специалист поделился важными принципами, касающимися сохранения мотивации и регулярного одобрения успехов детей, раскрывая значимость регулярных положительных контактов с ребёнком для повышения его самооценки и обретения большей самостоятельности.

По итогам проведённой работы, направленной на развитие внимания у детей с задержкой психического развития, педагог получил исключительно положительные отзывы от родителей. Родители высоко оценили высокую степень полезности и доступности представленного материала, чёткость и ясность рекомендаций по внедрению предложенных методик. Особенную благодарность вызвали индивидуализированный подход к каждому ребёнку,

позволивший участникам глубоко осознать уникальность своего ребенка и составить персональный алгоритм последующих действий.

Таким образом, данная работа позволила детям развить внимание и концентрацию, а также дала родителям полезные знания и практические инструменты для дальнейшей работы дома.

2.3 Выявление динамики уровня развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития

Для того, чтобы проверить эффективность работы на формирующем этапе была проведена повторная диагностика уровня развития внимания у детей 5-6 лет с ЗПР.

Результаты диагностической методики 1 «Проставь знаки» Пьерона – Рузера представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительные результаты диагностики распределения и переключения внимания

Уровень	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	8 (80 %)	6 (60 %)
Средний	2 (20 %)	3 (30 %)
Высокий	–	1 (10 %)

Повторное исследование уровня распределения и переключения внимания у детей с ЗПР позволило сделать вывод: количество детей с низким уровнем снизилось на 20%, со средним уровнем выросло на 10%, а количество детей с высоким уровнем на контрольном этапе выросло на 10%. Следовательно, проведенная работа с детьми 5-6 лет с задержкой психического развития положительно повлияла на их уровень распределения и переключения внимания.

Результаты диагностической методики 2 «Запомни и расставь точки» Р.С. Немова представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Сравнительные результаты диагностики объема внимания

Уровень	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	7 (70 %)	50 (50 %)
Средний	3 (30 %)	50 (50 %)
Высокий	–	–

Повторное исследования уровня объема внимания у детей 5-6 лет с ЗПР: количество детей с низким уровнем снизилось на 20 %, количество детей со средним уровнем выросло на 20 %, а количество детей с высоким уровнем на контрольном этапе не выросло. Следовательно, проведенная работа с детьми 5-6 лет с задержкой психического развития положительно повлияла на их уровень объема внимания.

Результаты диагностической методики 3 «Найди и вычеркни» Р.С. Немова представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Сравнительные результаты диагностики продуктивности и устойчивости внимания

Уровень	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	6 (60 %)	3 (30 %)
Средний	3 (30 %)	6 (60 %)
Высокий	1 (10 %)	1 (10 %)

Повторное исследование уровня продуктивности и устойчивости внимания: количество детей с низким уровнем снизилось на 30 %, со средним уровнем выросло на 30%, а количество детей с высоким уровнем на контрольном этапе не выросло. Следовательно, проведенная работа с детьми 5-6 лет с задержкой психического развития положительно повлияла на их уровень продуктивности и устойчивости внимания.

Результаты диагностической методики 4 «Перепутанные (переплетенные) линии» А. Рея представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Сравнительные результаты диагностики концентрации и устойчивости внимания

Уровень	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	5 (50 %)	3 (30 %)
Средний	4 (40 %)	6 (60 %)
Высокий	1 (10 %)	1 (10 %)

Повторное исследование уровня концентрации внимания: количество детей с низким уровнем снизилось на 20 %, со средним уровнем выросло на 20 %, а количество детей с высоким уровнем на контрольном этапе не выросло. Следовательно, проведенная работа с детьми 5-6 лет с задержкой психического развития положительно повлияла на их уровень концентрации внимания.

Результаты диагностической методики 5 «Корректирующая проба» Б. Бурдона представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Сравнительные результаты диагностики устойчивости внимания

Уровень	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	7 (70 %)	4 (40 %)
Средний	2 (20 %)	5 (50 %)
Высокий	1 (10 %)	1 (10 %)

Повторное исследование уровня распределения внимания: количество детей с низким уровнем снизилось на 30 %, со средним уровнем выросло на 30 %, а количество детей с высоким уровнем на контрольном этапе не выросло. Следовательно, проведенная работа с детьми 5-6 лет с задержкой психического развития положительно повлияла на их уровень распределения внимания. После проведения всех диагностических методик получены результаты, представленные на рисунке 7.

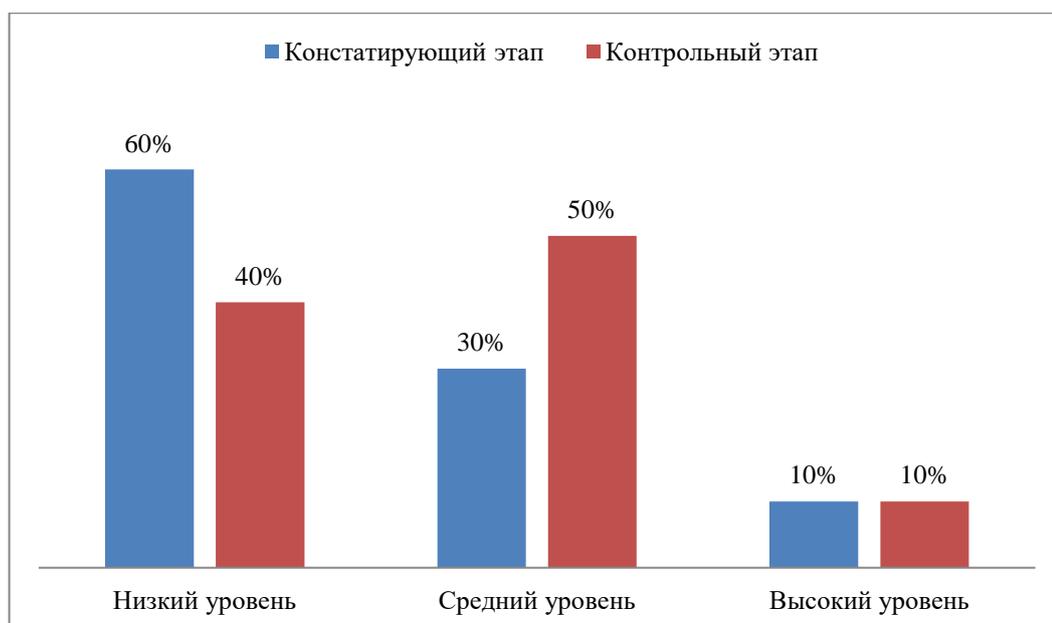


Рисунок 7 – Сравнительные результаты диагностики уровня развития внимания у детей 5-6 лет с ЗПР

Рассмотрим по рисунку динамику уровня развития внимания на контрольном этапе: количество детей с низким уровнем 40% детей, что на 20% ниже, чем на констатирующем этапе эксперимента. Количество детей со средним уровнем 50%, что на 20% выше, чем на констатирующем этапе эксперимента. Количество детей с высоким уровнем не изменилось.

Выводы. Анализ полученных результатов диагностического исследования показал то, что проведенная работа по развитию внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений оказалась результативной и положительно повлияла на уровень внимания. Полученные результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу исследования. Задачи исследования решены, цель доказана.

Заключение

«В работе были проанализированы различные подходы к изучению проблемы развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития посредством нейроупражнений. Актуальность исследования определяется современными целями образования, подчеркивающими важность развития внимания у детей с задержкой психического развития, а также необходимостью выявления и внедрения психологически обоснованных педагогических инструментов для реализации данного процесса» [29].

«Внимание – это ограничение пропускной способности каналов передачи информации, вызванное ограниченной способностью мозга обрабатывать сигналы». Такой подход объясняет внимание как биологическую реакцию организма на перегрузку информацией» [28].

Выявление уровня развития внимания у детей 5-6 лет с ЗПР проходило на базе Муниципального бюджетного дошкольного учреждения, детский сад №2 «Ладушки», г. Константиновск, Ростовская область.

На констатирующем этапе исследования были установлены общие закономерности и особенности развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития. «Установлено, что в дошкольном периоде развиваются ключевые свойства внимания: распределение, устойчивость, переключение, концентрация и объем. Таким образом, выявлена высокая значимость периода дошкольного возраста для эффективной коррекционной работы, направленной на развитие свойств внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития» [8].

В результате проведенного исследования были рассмотрены понятие и этапы развития внимания, свойства и виды внимания, понятие и классификации задержки психического развития, охарактеризованы особенности развития внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития. Также были описаны понятие и содержание нейроупражнений и их

влияние на развитие внимания у детей 5-6 лет с задержкой психического развития.

«Для оценки уровня развития внимания у детей 5-6 лет с ЗПР были подобраны специальные методики Р.С. Немова, А. Рэя, Б. Бурдона [7].

На формирующем этапе разработаны и проведены нейроупражнения по развитию внимания у детей 5-6 лет с ЗПР в соответствии с показателями, выделенными на констатирующем этапе. Также на данном этапе была проведена работа по организации домашней работы родителей и детей с применением нейроупражнений.

Проведение контрольного этапа позволило выявить положительную динамику в уровне развития внимания у детей 5-6 лет с ЗПР. На основе результатов проведенного исследования, можно отметить эффективность нейроупражнений в развитии внимания у детей 5-6 лет с ЗПР. Таким образом, можно заключить, что гипотеза исследования подтверждена, цель достигнута, задачи решены.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М. : Юрайт, 2010. 816 с.
2. Абрамова Г. С. Психология развития и возрастная психология: учебник. М. : Прометей, 2018. 708 с.
3. Асмолов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. М. : Смысл, 2001. 243 с.
4. Баскакова И. И. Внимание дошкольника, методы изучения и развития. М. : НПО «МОДЭК», 1995. 164 с.
5. Батюта М. Б. Возрастная психология : учебное пособие. М. : Логос, 2016. 306 с.
6. Блинова Л. Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития : уч. пособие. М. : НЦ ЭНАС, 2001. 136 с.
7. Борщевская М. Ю. Развитие метафорического мышления читателя – школьника: учебно-методическое пособие. М. : Прометей, 2021. 172 с.
8. Волков Б. С. Возрастная психология : учеб. пособие. М. : Академический Проект, 2020. 668 с.
9. Волкова Т. Н. Развитие памяти и внимания. М. : Наука, 2006. 114 с.
10. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. М. : Юрайт, 2024. 224 с.
11. Гальперин П. Я. Экспериментальное формирование внимания. М. : Издательство Московского университета, 1974 . 150 с.
12. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. М. : АСТ, Харвест. 1998. 800с.
13. Горбач М. С. Психологические основы воспитания внимания. М. : Просвещение, 1992. 233 с.
14. Дормашев Ю. Б. Психология внимания. М. : Флинта, 2007. 215 с.
15. Дубровинская Н. В. Некоторые характеристики внимания в онтогенезе // Психологический журнал. 1982. №5. С. 54–65.

16. Заширинская О. В. Психология детей с задержкой психического развития: учеб. пособие. Санкт-Петербург: СПбГУ, 2019. 166 с.
17. Исаева С. Н. Психолого-педагогическое сопровождение детей с задержкой психического развития: учеб. пособие. Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2022. 182 с.
18. Казакова Е. В., Корехова М. В., Пономарева М. А. Возрастная психология : учеб. пособие. Архангельск: САФУ, 2020. 216 с.
19. Клементьева М. В. Психология развития и возрастная психология : учеб. пособие. М. : Прометей, 2023. 114 с.
20. Крутецкий В. А. Психология : учебник для учащихся пед. училищ. М. : Просвещение, 1980. 352 с.
21. Кудашкина О. В., Белова Т. А. Психология дошкольного возраста : учеб. пособие. Саранск: МГПУ им. М.Е. Евсевьева, 2021. 88 с.
22. Курусь И. А., Лазюк И. В. Медицинская психология : учеб. пособие. Новосибирск: НГМУ, 2021. 88 с.
23. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М. : Смысл, 2019. 511 с.
24. Лурия А. Р. Внимание и память. М. : [б.и.], 2019. 137с.
25. Макарова К. В. Психология человека : учеб. пособие. М. : Прометей, 2023. 160 с.
26. Маркова Л. С. Организация коррекционно-развивающего обучения дошкольников с ЗПР. М. : АРКТИ , 2002. 252 с.
27. Немов Р. С. Общая психология : учебник в 2 частях. М. : Владос, 2021. 528 с.
28. Немов Р. С. Психология. М. : ВЛАДОС, 2021. 687 с.
29. Никишина В. Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 128 с.

Приложение А

Список детей, участвующих в исследовании

Таблица А.1 – Список детей, участвующих в исследовании

Ф.И. ребенка	Возраст	Диагноз
Арсений Б.	5 лет 8 месяцев	ЗПР
Глеб С.	5 лет 6 месяцев	ЗПР
Данила Л.	5 лет 9 месяцев	ЗПР
Ефим А.	5 лет 4 месяца	ЗПР
Игорь К.	5 лет 7 месяцев	ЗПР
Костя Х.	5 лет 8 месяцев	Выраженная ЗПР
Ксения Ш.	5 лет 1 месяц	ЗПР
Надежда Б.	5 лет 6 месяцев	ЗПР
Савелий П.	5 лет 5 месяцев	ЗПР
Степан Ш.	5 лет 2 месяца	Выраженная ЗПР

Приложение Б

Комплекс нейроупражнений

Таблица Б.1 – Комплекс нейроупражнений, направленный на развитие свойств внимания

Показатель развития внимания	Нейроупражнение
Концентрация внимания	«Ушки на макушке» «Колечки» «Кулак-ребро-ладонь» «Повтори» «Рисование линий» «Сортируем пуговицы»
Переключение внимания	«Ухо-нос» «Цветовые ассоциации» «Жаба» «Замок»
Объём внимания	Повторение цепочки действий «Хлопни муху» «Создание гирлянды» «Пальчики-путешественники» «Рисуем узоры» «Складываем фигурки»
Устойчивость внимания	«Коза-корова» «Лабиринт» «Дотянись до цели» «Переложил бусинки» «Рисование кругов» «Колечки на веревочке» «Карусель для пальчиков»
Распределение внимания	Двойные каракули» «Нейротаблицы на внимание» «Каждой руке своё дело» «Лезгинка» «Рисование горизонтальных восьмерок» «Капитан» «Путаница»