

УДК 159.952

## ПРОКАЧАЙ ВНИМАНИЕ

**Дикова Виктория, Беспалова Марина, Калимуллов Тимур,  
Терёшкин Никита - обучающиеся Биоквантума и Робоквантума  
Научные руководители – Васильева Ю.Б., к.вет.н., педагог  
дополнительного образования, Чоракаев О.Э, к.т.н., педагог  
дополнительного образования  
«Кванториум» г.Ульяновск, школьный Кванториум ГИЛ 102**

***Ключевые слова:** развитие внимания, корректурная проба, нейрофизиология, нейропсихология, программа коррекции внимания.*

*Авторы разработана программа коррекции процессов внимания у дошкольников старшего возраста. Программа включает комплекс упражнений, развивающих концентрацию, устойчивость внимания и снижающих эмоциональное напряжение у детей.*

Зачем развивать внимание в раннем возрасте? Недостаточно сформированный навык внимания влечет за собой появление рассеянности, забывчивости и неусидчивости. Рассеянность серьезно навредит ребенку в школе – ему трудно сосредоточиться на уроке, сконцентрироваться на решении задач и выделить время для подготовки домашнего задания. Одна из важнейших проблема первоклассника - это адаптация к школьной жизни.

Адаптация к школе - это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения и переход к определённому школьному обучению. После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, поэтому первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями [1-4].

С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью: школьники должны «научиться учиться», т.е. запоминать учебный материал, формулировать ответ, решать задачу.

Мы предположили, что комплекс упражнений, развивающих концентрацию, устойчивость внимания и снижающий эмоциональное напряжение будет способствовать успешной школьной адаптации детей.

Нашей командой был разработан нейро-интенсив «ВниманиеonKids». Он предназначен для детей старшего дошкольного возраста - 6-7 лет. Интенсив рассчитан на 3 недели, 12 занятий. Каждое занятие состоит из 4 этапов: дыхательная гимнастика – 5 минут, нейро-упражнения – 10 минут, когнитивные игры – 15 минут и комплексная релаксация – 15 минут. Каждую неделю проходит одна и та же программа, но с усложнением. в таблице 1 представлена программа.

**Таблица 1 – Программа нейроинтенсива**

	ПН	ВТ	ЧТ	ПТ
1. нед.	1. Дыхательная гимнастика 2. Шульте - 5 цифр. 3. Найди 3 отличия. 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Полки с игрушками - 2 полки. 3. Что слышно? - 7 звуков. 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Найди пары – 16 фигур. 3. «Ухо-Нос» 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Нейрогимнастика. 3. Съедобное не съедобное. 4. Комплекс отдыха.
2. нед.	1. Дыхательная гимнастика 2. Шульте 20 цифр. 3. Найди 5 отличия. 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Полки с игрушками - 5 полок. 3. Что слышно? - 10 звуков. 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Найди пары – 20 фигур. 3. «Ухо-Нос» с увеличенным темпом. 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Нейрогимнастика. 3. Летает не летает. 4. Комплекс отдыха.
3. нед.	1. Дыхательная гимнастика 2. Шульте 20 цифр + обратный счёт. 3. Найди 10 отличия. 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Полки с игрушками - 7 полок. 3. Что слышно? - 12 звуков. 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Найди пары – 24 фигур. 3. «Ухо-Нос» с высоким темпом. 4. Комплекс отдыха.	1. Дыхательная гимнастика 2. Нейрогимнастика 3. Живое не живое. 4. Комплекс отдыха.

В комплекс релаксации входит:

1. аудиальная система (воспроизведение музыки, расслабляющих звуков);
2. зрительная система (воспроизведение картинок с природой, показ мультфильмов по предпочтениям детей);
3. ароматическая система (создание аромакомпозиции с маслами);
4. тактильная система (прикосновения к интерактивным игрушкам, слаймам, кинетическому песку).

Для оценивания эффективности игр и упражнений была применена методика корректурной пробы Бурдона.

Для регистрации этапа расслабления ребёнка использовали комплект BiTronicslab «Юный нейромоделист» (рис.1). При помощи набора можно отслеживать альфа ритм головного мозга. На голове испытуемого была закреплена повязка с электродами, а за ухом электрод на липком кружке. Затем повязка и электрод были подключены к плате Arduino, скетч был загружен через Arduino IDE и через программу Bitronics Studio.

Альфа активность регистрировали на частоте 8-13 Гц с закрытыми глазами в затемнённой комнате, в затылочных отведениях.



Рис.1. Комплект «Юный нейромоделист» BiTronicslab.

Было проведено пробное тестирование на подростках.

Тестирование включало: снятие корректурной пробы и альфаритма, проведение дыхательной гимнастики, проведение игр и упражнений, проведение комплексной релаксации, повторное снятие корректурной пробы.

В первом этапе была проведена корректурная проба Бурдона.

На втором этапе была проведена дыхательная гимнастика «Золотой путешественник». Гимнастика проходила в приятной обстановке, на стульях и с выключенным светом.

На третьем этапе использовали таблицу Шульте (25 цифр) и игру «Найди отличия» (7 отличий), параллельно работал секундомер. в таблице Шульте испытуемый подходил к доске и по порядку показывал ручкой на цифры от 1 до 25. Далее была проведена игра, под названием "найди отличия". в этой игре участник выходил к доске и находил различия на картинках. На четвертом этапе была проведена комплексная релаксация. Все участники отметили, что чувствуют себя расслаблено.

На пятом этапе провели повторное обследование с выявлением альфаритма на ЭЭГ. Затем повторное проведение корректурной пробы.

В результате пробного тестирования были получены первичные данные. Требуется дополнительные тестирования на детях старшего дошкольного возраста.

#### **Библиографический список:**

1. Ахутина Т. В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход / Т. В. Ахутина, Н. М. Пылаева. – СПб.: Питер, 2008. – 320 с.
2. Особенности развития зрительно-моторной координации у детей 6,5-7,5 лет - Н.Н. Каданкова, Ю.В. Прохорова – 2009. – С.56.
3. Психология внимания / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. - М.: АСТ, Астрель. - 2008. – 238 с.
4. Сравнительный анализ когнитивного развития детей 7-8 лет при разных стилях семейного воспитания - Е.В. Киричатая, Е.В. Казакова – 2015.

## **PUMP YOUR ATTENTION**

**Dikova V., Bespalova M., Kalimullov T., Tereshkin N.**

**Keywords:** *attention development, correction test, neurophysiology, neuropsychology, attention correction program.*

*The authors have developed a program for correcting the processes of attention in older preschoolers. The program includes a set of exercises that develop concentration, attention stability and reduce emotional stress in children.*