

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ И КОРРЕКЦИИ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Файзуллаева Покиза Сухробовна

*Магистрантка Международного Азиатского Университета
pokiza.fayzullayeva@mail.ru*

Аннотация: *В статье рассматривается влияние питания на формирование и проявления синдрома дефицита внимания (СДВГ) у детей младшего школьного возраста. Анализируются современные научные данные о роли микро- и макроэлементов, витаминов и общего нутритивного статуса в функционировании центральной нервной системы и регуляции внимания. Особое внимание уделяется возможностям коррекции симптомов синдрома дефицита внимания посредством рационального питания в системе комплексного психолого-педагогического сопровождения. Обосновывается необходимость междисциплинарного подхода, объединяющего усилия психологов, педагогов и родителей.*

Ключевые слова: *синдром дефицита внимания, младший школьный возраст, питание, микроэлементы, когнитивное развитие, психолого-педагогическая коррекция.*

Abstract: *The article examines the influence of nutrition on the development and manifestation of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in primary school children. Current scientific data on the role of micro- and macronutrients, vitamins, and overall nutritional status in the functioning of the central nervous system and the regulation of attention are analyzed. Special attention is given to the possibilities of correcting ADHD symptoms through rational nutrition within a comprehensive psychological and pedagogical support system. The necessity of an interdisciplinary approach that integrates the efforts of psychologists, educators, and parents is substantiated.*

Keywords: *attention deficit hyperactivity disorder, primary school age, nutrition, micronutrients, cognitive development, psychological and pedagogical correction.*

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы проблема синдрома дефицита внимания у детей младшего школьного возраста приобретает особую актуальность. Рост числа школьников с трудностями концентрации внимания, импульсивностью и нарушениями саморегуляции требует поиска комплексных и научно обоснованных подходов к профилактике и коррекции данных состояний. Традиционно в фокусе исследований находятся психологические, педагогические и нейропсихологические аспекты синдрома, однако всё большее внимание уделяется роли биологических и средовых факторов, в том числе

питания. Младший школьный возраст является критическим периодом для развития познавательных функций, прежде всего внимания, памяти и произвольной регуляции поведения. Недостаточность или несбалансированность питания в данный период может негативно отражаться на функционировании центральной нервной системы, усиливая проявления синдрома дефицита внимания. В этой связи изучение роли питания в формировании и коррекции СДВГ представляет значительный научный и практический интерес.

Обзор литературы. Проблема синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) у детей младшего школьного возраста является предметом междисциплинарных исследований в области психологии, педагогики, медицины и нейронаук. В классических работах зарубежных авторов Рассел Баркли, Стивен Хиншоу СДВГ рассматривается как нейроразвитийное расстройство, характеризующееся нарушением регуляции внимания, импульсивностью и, в ряде случаев, гиперактивностью. Авторы подчёркивают многофакторную природу синдрома, в формировании которого участвуют как биологические, так и средовые факторы.

В отечественных исследованиях Н.Н.Заваденко, М.С.Егорова, Т.М. Марютина акцент делается на психологических и педагогических проявлениях СДВГ в условиях школьного обучения. Отмечается, что в младшем школьном возрасте дефицит внимания особенно остро отражается на учебной деятельности, формировании произвольности и социальной адаптации ребёнка. Исследователи подчёркивают необходимость комплексного психолого-педагогического сопровождения, включающего коррекционно-развивающую работу, консультирование родителей и адаптацию образовательной среды.

В последние годы в научной литературе усиливается интерес к роли питания как одного из модифицируемых факторов, влияющих на проявления СДВГ. Ряд исследований указывает на связь между дефицитом отдельных микро и макроэлементов и выраженностью когнитивных и поведенческих нарушений у детей. Так, недостаток железа ассоциируется со снижением концентрации внимания и повышенной утомляемостью, дефицит цинка и магния — с эмоциональной неустойчивостью и импульсивностью, а нехватка витаминов группы В — с нарушениями нервной регуляции. Особое внимание в зарубежных исследованиях уделяется роли полиненасыщенных жирных кислот омега-3 в функционировании центральной нервной системы. Работы А.Ричардсона и Пола Монтгомери показывают, что достаточное поступление омега-3 жирных кислот может способствовать улучшению показателей внимания и снижению поведенческих трудностей у детей с симптомами СДВГ. Вместе с тем авторы подчёркивают, что нутритивные вмешательства не являются самостоятельным методом лечения, а должны рассматриваться как часть комплексной поддержки. Отечественные и русскоязычные исследования последних лет также

подтверждают значимость нутритивного статуса для когнитивного развития детей. В работах В.Д.Гавриловой, Т.А.Мудраковой, Н.Н.Каримовой рассматривается влияние несбалансированного питания, избытка сахара и пищевых добавок на состояние внимания и поведенческую регуляцию у младших школьников. Авторы отмечают, что коррекция питания может способствовать снижению выраженности отдельных симптомов дефицита внимания и повышению учебной работоспособности. В узбекских научных публикациях К. Собирова и Д.А.Ахмедова подчёркивается актуальность проблемы рационального питания школьников в условиях современного образовательного процесса. Исследователи указывают на необходимость включения просветительской работы с родителями и педагогами, направленной на формирование культуры питания как важного условия психического и когнитивного развития ребёнка. Таким образом, анализ научной литературы показывает, что питание рассматривается современными исследователями как значимый, но недостаточно изученный фактор, влияющий на формирование и проявления синдрома дефицита внимания у детей младшего школьного возраста. Большинство авторов сходятся во мнении, что наибольшую эффективность демонстрирует комплексный подход, объединяющий психолого-педагогическое сопровождение и коррекцию питания, что определяет актуальность дальнейших исследований в данном направлении.

Питание как фактор психического развития ребёнка. Питание является одним из ключевых факторов, обеспечивающих нормальное развитие головного мозга и нервной системы ребёнка. Белки, жиры и углеводы выполняют не только энергетическую функцию, но и участвуют в синтезе нейромедиаторов, гормонов и ферментов, необходимых для когнитивной деятельности. Особое значение имеют микроэлементы и витамины, дефицит которых может приводить к нарушениям внимания, повышенной утомляемости, снижению памяти и эмоциональной нестабильности. Так, недостаток железа связан с ухудшением когнитивных функций и снижением работоспособности, дефицит магния и цинка — с повышенной возбудимостью и импульсивностью, а нехватка витаминов группы В — с нарушениями нервной регуляции. Современные исследования подтверждают, что несбалансированное питание, избыточное потребление рафинированных углеводов, искусственных красителей и консервантов может усиливать поведенческие и когнитивные трудности у детей с синдромом дефицита внимания. Особенности питания детей с синдромом дефицита внимания. У детей с СДВГ нередко выявляются особенности пищевого поведения: нерегулярные приёмы пищи, предпочтение сладких и высококалорийных продуктов, недостаточное потребление овощей, фруктов и белковой пищи. Такие особенности могут быть обусловлены как поведенческими трудностями, так и недостаточной сформированностью

саморегуляции. Научные данные указывают на возможную связь между дефицитом омега-3 жирных кислот и выраженностью симптомов дефицита внимания. Омега-3 участвуют в формировании нейронных мембран и передаче нервных импульсов, что делает их особенно значимыми для когнитивного функционирования. Кроме того, обсуждается роль пищевой чувствительности и индивидуальной непереносимости некоторых продуктов, которые в ряде случаев могут провоцировать усиление гиперактивности и нарушений внимания.

Диагностика и коррекция. Коррекция синдрома дефицита внимания должна носить комплексный характер и включать не только психолого-педагогические методы, но и мероприятия, направленные на оптимизацию питания ребёнка. Рациональное питание может рассматриваться как вспомогательный, но значимый ресурс в системе коррекционной работы.

К основным направлениям нутритивной коррекции относятся: обеспечение регулярного и сбалансированного питания; достаточное потребление белков, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и микроэлементов; ограничение продуктов с высоким содержанием сахара, искусственных добавок и красителей; формирование культуры питания в семье. Психолог и педагог играют важную роль в информировании родителей о значении питания для когнитивного и эмоционального развития ребёнка, а также в формировании у школьников навыков осознанного отношения к своему здоровью. Роль психолого-педагогического сопровождения. Эффективная коррекция синдрома дефицита внимания возможна только при взаимодействии специалистов различного профиля. Психолого-педагогическое сопровождение включает диагностику, коррекционно-развивающую работу, консультирование родителей и педагогов. Включение вопросов питания в систему сопровождения позволяет повысить результативность коррекционных мероприятий, снизить выраженность симптомов дефицита внимания и улучшить учебную адаптацию младших школьников.

Заключение

Питание является важным и модифицируемым фактором, влияющим на формирование и проявления синдрома дефицита внимания у детей младшего школьного возраста.

Рациональный и сбалансированный пищевой рацион способствует оптимальному функционированию нервной системы, развитию внимания и саморегуляции.

Комплексный подход, объединяющий психолого-педагогические методы и коррекцию питания, позволяет повысить эффективность помощи детям с синдромом дефицита внимания и создать условия для их успешной школьной адаптации и личностного развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Н.Н.Заваденко Синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей: клиника, диагностика, коррекция / Н. Н. Заваденко. — М. : МЕДпресс-информ, 2019. — 256 с.
2. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие ребёнка от рождения до подросткового возраста / И. Ю. Кулагина. — М. : Юрайт, 2021. — 400 с.
3. Нечаев Н. Н. Психология обучения младших школьников / Н. Н. Нечаев. — М. : Академия, 2020. — 320 с.
4. Егорова М. С., Марютина Т. М. Нарушения внимания у детей: диагностика и коррекция / М. С. Егорова, Т. М. Марютина. — М. : Институт психологии РАН, 2019. — 180 с.
5. В.Д.Гаврилова Пищевые факторы и когнитивное развитие детей младшего школьного возраста / В. Д. Гаврилова // Педагогика и психология образования. — 2023. — № 4. — С. 44–52.
6. Л.К.Шайдукова Синдром дефицита внимания и гиперактивности: современные подходы к сопровождению детей / Л. К. Шайдукова // Вопросы современной психологии. — 2022. — № 2. — С. 18–27.
7. Т.А.Мудракова Роль микроэлементов в формировании когнитивных функций у детей / Т.А.Мудракова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2021. — Т. 121, № 6. — С. 63–69.
8. К.Собирова Роль рационального питания в развитии внимания у детей младшего школьного возраста / К. Собирова // Science and Education (Inlibrary.uz). — 2024. — № 2. — С. 15–22.
9. Д.А.Ахмедова Влияние нутритивного статуса на психоэмоциональное состояние детей школьного возраста / Д. А. Ахмедова // Психология. Социология. Педагогика. — Ташкент, 2022. — № 3. — С. 28–35.
10. Н.Каримова Питание как фактор когнитивного развития младших школьников / Н.Н.Каримова // Вестник педагогических исследований. — 2021. — № 1. — С. 41–47.
11. А.И.Заев Влияние дефицита микроэлементов на поведенческие нарушения у детей / А. И. Заев // Российский журнал остеопатии. — 2023. — № 2. — С. 55–64.