

2022

Комунальний заклад вищої освіти  
«Дніпровська академія неперервної освіти»  
Дніпропетровської обласної ради»

Ресурсний центр підтримки інклюзивної освіти

**КІНЕЗІОЛОГІЧНІ  
ВПРАВИ, ЯК  
ЗАСІБ РОЗВИТКУ  
ДЛЯ ДІТЕЙ З  
ОСОБЛИВИМИ  
ОСВІТНІМИ  
ПОТРЕБАМИ**

м. Дніпро  
2022



Комунальний заклад вищої освіти  
«Дніпровська академія неперервної освіти»  
Дніпропетровської обласної ради»

Ресурсний центр підтримки інклюзивної освіти

# **КІНЕЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ, ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ**

**Збірка**

м. Дніпро  
2022

**Укладачі:**

**Полупанова Я.М.**, завідувач ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти Комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради».

**Толошна С.М.**, методист ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти Комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради».

**Корольов М.Г.**, методист ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти Комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради».

**Бабіч С.А.**, директор КЗ «Інклюзивно – ресурсний центр «Шанс»» Апостолівської міської ради.

**Биченко Т.В.**, директор КУ «Інклюзивно – ресурсний центр» Криничанської селищної ради.

**Боклаг М.Г.**, директор КУ «Інклюзивно – ресурсний центр» Вільногірської міської ради.

**Бондаренко А.Ю.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» П'ятихатської міської ради.

**Бурчак С.Г.**, директор КЗ «Інклюзивно – ресурсний центр «Надія»» Кам'янської міської ради.

**Гордієва І.І.**, директор КУ «Петриківський ІРЦ «ПРАМІДА» Петриківської селищної ради.

**Губіна В.В.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Магдалинівської селищної ради.

**Демуш В.А.**, директор КУ «Інклюзивно – ресурсний центр» Покровської міської ради.

**Демченко О.А.**, директор КУ «Інклюзивно – ресурсний центр» Солонянської селищної ради.

**Жуковська Р.С.**, директор КЗ «Інклюзивно-ресурсний центр» Новомосковської міської ради.

**Іванова О.Ю.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр №2» Дніпровської міської ради.

**Коваль А.О.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр м. Тернівка» Тернівської міської ради.

**Ковнір Р.І.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Жовтоводської міської ради.

**Комок Ю.І.**, директор КУ «Інклюзивно – ресурсний центр» Томаківської селищної ради.

**Ліштван О.Л.**, директор КЗ «Васильківський інклюзивно – ресурсний центр».

**Мизина К.М.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Синельниківської міської ради.

**Наказна К.В.**, директор КЗ «Інклюзивно – ресурсний центр «Сузір'я» Кам'янської міської ради.

**Радченко М.С.**, директор КЗ «Інклюзивно-ресурсний центр «Світ дитинства» Кам'янської міської ради.

**Рудико Л.Х.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Покровської сільської ради.

**Самарська О.В.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр «IN-kids» Дніпровської міської ради

**Сільченко О.В.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Петропавлівської селищної ради.

**Сімонова С.А.**, директор КУ «Павлоградський інклюзивно-ресурсний центр».

**Скарбо Н.М.**, директор КЗ «Інклюзивно-ресурсний центр» Першотравенської міської ради».

**Скряга Н.В.**, директор КЗ «Інклюзивно-ресурсний центр „РОСТОК” Новомосковської районної ради.

**Шевченко Н.В.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр» Підгородненської міської ради.

**Шило Ю.О.**, директор КУ «Інклюзивно-ресурсний центр № 3» Дніпровської міської ради.

**Шиндель С.О.**, директор КУ «Царичанський інклюзивно – ресурсний центр».

Збірка «Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку для дітей з особливими освітніми потребами» розроблені з метою корекції, профілактики порушень та збереження здоров'я дітей з особливими освітніми потребами. Методичні рекомендації укладено фахівцями ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти спільно з директорами інклюзивно – ресурсних центрів Дніпропетровської області.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	4
<b>РОЗДІЛ 1. КІНЕЗІОЛОГІЯ – ЯК НАУКА</b>	6
1.1. Що таке кінезіологія? Її завдання та мета	6
1.2. Як проводити кінезіологічні вправи?	7
<b>РОЗДІЛ 2. КАРТОТЕКА КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ</b>	9
2.1. Тілесні рухи	9
2.2. Дихальні вправи	10
2.3. Гімнастика мозку	10
2.4. Вправи для релаксації та зняття напруги	15
2.5. Гімнастичний масаж	18
Додаток № 1	20
Додаток № 2	23
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	28

## ВСТУП

Останнім часом спостерігається збільшення кількості дітей з труднощами в навчанні, різними порушеннями в розвитку, труднощами в адаптації, також збільшилася кількість дітей із загальним недорозвиненням мовлення та дизартрією. Для подолання у таких дітей мовленнєвих порушень та попередження порушень у розвитку необхідно зміцнювати їхнє психічне здоров'я за допомогою проведення комплексної психокорекційної роботи [2]. Одним зі складових елементів такої роботи є кінезіологічна корекція. Кінезіологія актуальна ще й тому, що на сьогодні значну увагу приділяють дітям з особливими освітніми потребами. У них порушення пізнавальної діяльності. Діти відстають у розвитку словесно-логічного мислення, не опановують аналізу і синтезу, порівняння й узагальнення. У них недостатньо розвинена ручна моторика, часто порушена координація рухів [6].

Кінезіологія належить до здоров'язберезувальних технологій. Її вправи спрямовані на збереження здоров'я дітей, корекцію та профілактику порушень у їхньому розвитку [3].

Відомо, що старіння організму починається зі старіння мозку. Підтримуючи мозок у стані молодості, ми не даємо змоги старіти всьому тілу. Фундаментальні роботи відомих вчених довели вплив маніпуляції рук на функції вищої нервової діяльності та розвиток мовлення [4]. Загальновідомо, що будь-які дії рук або ніг спочатку імпульсами проходять через мозок. Саме такий зв'язок головного мозку і дій узяли за основу засновники цієї науки. Вони стверджують, що обидві півкулі головного мозку можуть ефективно розвиватися через спеціальні дії — кінезіологічні вправи [9].

Василь Олександрович Сухомлинський уважав, що рух пальців призводить до порушення мовленнєвих центрів головного мозку і посилення погоджень діяльності мовленнєвих зон. Розвиток інтелекту безпосередньо залежить від сформованості півкуль головного мозку та їхньої взаємодії. Зважаючи на це, дуже важливо застосовувати на практиці цю інноваційну технологію, що зробить доступною тренування «мозку» у дітей дошкільного, шкільного віку та дітей з особливими освітніми потребами [1].

## РОЗДІЛ 1. КІНЕЗІОЛОГІЯ - ЯК НАУКА.

### 1.1. Що таке кінезіологія? Її завдання та мета

Кінезіологія — це наука про розвиток головного мозку через рух. Її використовують у всьому світі. Засновником наукової кінезіології в Стародавній Греції вважався Асклепід, який жив понад 2000 років тому. Елементи кінезіології містила давньоіндійська йога, Конфуцій та Гіппократ також користувалися кінезіотерапією.

Секрет краси і молодості Клеопатри полягав у тому, що вона протягом усього життя використовувала кінезіологічні вправи, за рахунок яких підтримувала свій мозок в активному стані [6].

Кінезіологія — це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні рухові вправи. Це своєрідна «гімнастика мозку». З її допомогою процес навчання і виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим. Завдяки «гімнастиці мозку» організм координує роботу правої та лівої півкуль, розвиває взаємодію тіла й інтелекту. Півкулі мозку людини відповідають за певні функції:

Права півкуля головного мозку — гуманітарна, образна, творча — відповідає за тіло, координацію рухів, просторове і кінестетичне сприйняття.

Ліва півкуля головного мозку — математична, знакова, мовленнєва, логічна, аналітична — відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку мети і побудову програм. Для того щоб творчо осмислити будь-яку проблему, необхідні обидві півкулі та взаємодія й синхронізація між ними. Кожна з них є не дзеркальним відображенням іншої, а необхідним доповненням [13].

Основна мета кінезіології — розвиток міжпівкульної взаємодії та синхронізація роботи півкуль головного мозку, що сприяє активізації розумової діяльності.

Завдання кінезіології:

- розвиток міжпівкульної взаємодії;
- синхронізація роботи півкуль;
- розвиток дрібної моторики;
- розвиток здібностей;
- розвиток пам'яті, уваги, мислення;

- розвиток мовлення.

Вправи допомагають уникнути стресових ситуацій, поліпшити роботу мозку і всього тіла, а також сприяють гармонійному розвитку особистості та самореалізації у творчому плані. Складаючи комплекси кінезіологічної гімнастики, потрібно брати до уваги методи і прийоми, використовуючи їх як основу[9].

Розтягування, дихальні вправи, окорухові вправи, вправи для розвитку дрібної моторики, масаж, вправи на релаксацію поліпшують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, допомагають відновленню мовленнєвих функцій, полегшують процеси читання і письма. Новий навчальний матеріал сприймається більш цілісно і природно, нібито розумом і тілом, а тому краще запам'ятовується [14].

Кінезіологічні вправи вдосконалюють механізми адаптації дитячого організму до зовнішнього середовища, знижують захворюваність і роблять життя дитини безпечнішим завдяки таким якостям, як спритність, сила, гнучкість; готують дитину до школи, поступово привчають її витримувати навантаження, проявляти волю; здатні допомогти дитині впоратися зі стресовими ситуаціями і постояти за себе в непростому житті.

## **1.2. Як проводити кінезіологічні вправи?**

Вправи проводять у будь-які режимні моменти як динамічні паузи та як частину заняття для дітей різного віку. Час проведення — 3–5 хвилин, у цілому це може становити до 25–30 хвилин на день. Діти мають точно виконувати рухи і прийоми. Вправи проводять у доброзичливій обстановці стоячи або сидячи за столом.

Для поступового ускладнення вправ можна використовувати:

- прискорення темпу виконання;
- виконання з легко прикушеним язиком і заплющеними очима;
- долучення рухів очей і мовлення до рухів рук;
- долучення дихальних вправ і методу візуалізації.

Хотілося б звернути увагу ще на кілька важливих моментів у проведенні кінезіологічних вправ:

- під час занять проводити такі вправи можна тільки в тому випадку, якщо йде стандартне навчання. Творчу діяльність переривати кінезіологічними вправами недоцільно;
- якщо ж діти мають інтенсивне розумове навантаження, то комплекс вправ краще проводити перед заняттям;
- кінезіологічні вправи дають як негайний, так і кумулятивний, тобто накопичувальний ефект;
- під впливом кінезіологічних тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни. У разі більш інтенсивного навантаження — значні зміни.

*Ознаки, по яких видно досягнення дітей такі:*

- У дитини пропав страх відповідати перед групою дітей, вона стала спокійнішою, впевненішою в собі.
- У деяких дітей з'явилася готовність і бажання виконувати додаткові завдання.
- Мова з незв'язної і односкладової перетворилася на усвідомлену розповідь.
- Дітям стали під силу завдання, що вимагають виконання класифікації, узагальнення систематизації матеріалу.
- Діти приймають правила співпраці і взаємодопомоги.

*Для результативності корекційно-розвиваючої роботи необхідно враховувати певні умови:*

- Заняття проводяться вранці.
- Заняття проводяться щодня, без пропусків.
- Заняття проводяться в доброзичливій обстановці.
- Від дітей потрібно точне виконання рухів і прийомів.
- Вправи проводяться стоячи або сидячи за столами.

Вправи проводяться по спеціально розроблених комплексах. Тривалість занять з одного комплексу складає місяць, тиждень – перерва [5].



## РОЗДІЛ 2. КАРТОТЕКА КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ

### 2.1. Тілесні рухи

**"Перехресна маршировка"**. Треба крокувати, високо піднімаючи коліна поперемінно торкаючись правою і лівою рукою по протилежній нозі. Зробити 6 пар рухів. Потім крокувати торкаючись рукою однойменного коліна. Зробити 6 пар рухів. Закінчити торканнями по протилежній нозі.

**"Млин"**. Рука і протилежна нога обертаються круговими рухами спочатку вперед, потім назад, одночасно з обертанням очей управо, вліво, вгору, вниз. Час виконання 1-2 хвилини. Дихання довільне.

**"Паровозик"**. Праву руку покласти під ліву ключицю, одночасно роблячи 10 кругів зігнутою в ліктьовому суглобі лівою рукою і плечем вперед, потім стільки ж назад. Поміняти положення рук і повторити вправу.

**"Робот"**. Встати лицем до стіни, ноги на ширині плечей, долоні лежать на стіні на рівні очей. Пересуватися вздовж стіни управо, а потім вліво приставними кроками, руки і ноги повинні рухатися паралельно, а потім пересуватися, використовуючи протилежні руки і ноги.

**"Маршировка"**. Виконувати краще під ритмічну музику. Крокувати на місці. При цьому крок лівою ногою супроводжується помахом лівої руки. Крок правою ногою супроводжується помахом правої руки.

**"Людина – навук"**. Стати обличчям до стіни, ноги на ширині плечей, долоні покласти на стіну на рівні очей. Пересуватися вздовж стіни вправо, потім уліво приставним кроком, руками й ногами рухати паралельно. Далі робити рухи лівою рукою і правою ногою, правою рукою і лівою ногою.

**"Незвичайне керування"**. Крок лівою ногою супроводжувати змахом лівої руки. Крок правою ногою супроводжувати змахом правої руки.

**"Око – мандрівник"**. Початкове положення стоячи. Не повертаючи голови, знайти очима будь – який предмет, який назвав педагог.

**"Хитра лисичка"**. Зафіксувати голову прямо. Ліву руку підняти вбік під кутом 45 градусів, так, щоб, закривши ліве око правим не можна було побачити пальці на лівій руці. Після цього продовжувати вправу протягом 7 секунд. Дивитися на великий

палець лівої руки, потім змінити погляд на «прямо перед собою» (7 сек.). Вправу виконувати 3 рази. Потім змінити руку і вправу повторювати.

## 2.2. Дихальні вправи

**"Свічка"**. Початкове положення - сидячи за столом. Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть глибокий вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку. А тепер представте перед собою 5 маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху.

**"Дихаємо носом"**. Початкове положення - лежачи на спині або стоячи. Дихання тільки через ліву, а потім тільки через праву ніздрю (при цьому праву ніздрю закривають великим пальцем правої руки, інші пальці дивляться вгору, ліву ніздрю закривають мізинцем правої руки). Дихання повільне, глибоке.

**"Пірнальник"**. Початкове положення - стоячи. Зробити глибокий вдих, затримати дихання, при цьому закрити ніс пальцями. Сісти, як би пірнути у воду. Долічити до 5 і виринути - відкрити ніс і зробити видих.

**«Хмара дихання»**. Потрібно зробити повільний вдих через ніс, надути живіт, руки перед грудьми. Повільний видих через рот, одночасно малюємо коло симетрично обома руками. Намагаємося розподілити повітря на все коло, повторюємо три рази. Можна намалювати квадрати і трикутники.

## 2.3. Гімнастика мозку

### Вправа "Гаки"

Щоб зняти напругу, заспокоїти нервову систему, зосередитися і швидко відновити психоемоційну рівновагу — необхідно сісти на стілець, схрестити ноги, поклавши кісточку лівої ноги на гомілку правої ноги.

Потім схрестити руки, поклавши зап'ясті правої руки на зап'ясті лівої руки, після чого з'єднати пальці в замок, так, щоб великий палець правої руки виявився поверх великого пальця лівої руки.

Вивернути з'єднані в замок руки перед грудьми «навиворіт», щоб зчеплені пальці були спрямовані догори. Дивитися прямо, погляд вгору, кінчик язика притиснутий до верхнього піднебіння (можна на вдиху притискати до твердого піднебіння кінчик язика, розслаблюючи його на видиху).

Посидіти в цій позі 1-5 хвилин до появи позіхання або до відчуття достатності. Кінезіологи стверджують, що при такому перехрещення рук, ніг і пальців відбуваються складні процеси, що призводять до збалансованої роботи моторних і сенсорних центрів як кожної півкулі мозку, так і середнього мозку, який знаходиться прямо над твердим небом. При цьому досягається об'єднання емоцій і процесів мислення (посилення міжпівкульної інтеграції), приводячи до найбільш ефективної роботи (навчання) і реагування на події.

### **Вправа «Дзеркальне малювання»**

Покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю. Почати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку. До слова, в кінезіології є такий цікавий прийом, не тільки корисний, але і захоплюючий. Більшість з нас виконують рутинні щоденні фізичні дії правою рукою (лівші – лівою). А що, якщо поекспериментувати, пробуючи чистити зуби, зачісуватися, брати в руки ті чи інші предмети і так далі, іншою рукою? Дослідження показують, що виконання звичайної дії «незручною» рукою активізує нові ділянки мозку і допомагають розвивати нові контакти між клітинами мозку. Такі вправи дуже подобаються дітям.

### **Вправа «Вухо — ніс»**

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою через ліве вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути в долоні, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки».

### **Вправа «Кочерга»**

Підняту стопу вивернути всередину і по 8 разів качнути нею вперед і назад. Те ж іншою ногою.

### **Вправа «Святоша»**

Сидячи (можна стоячи або лежачи), ноги тримати паралельно, не схрещуючи. З'єднати попарно кінчики пальців обох рук, наче тримаючи невелику куля, і розташувати кисті перед грудьми. Погляд спрямований вниз, кінчик язика затиснутий між зубами. Перебувати в цьому положенні 1-2 хвилини, до появи позіхання або до відчуття достатності.

Вправа заспокоює, знімає нервово-м'язову напругу, гармонізує психічні процеси. Кінезіологи стверджують, що воно покращує роздільну роботу правого і лівого півкуль головного мозку.

### **Вправа «Слон»**

Це одне з найбільш інтегруючих вправ «Гімнастики мозку» Пола Деннісона. Воно активізує і балансує всю цілісну систему організму «інтелект—тіло», покращує концентрацію уваги.

Вухом щільно притиснути до плеча. Одночасно витягнути одну руку, як хобот слона, і почати малювати нею горизонтальну вісімку, починаючи від центру зорового поля і йдучи вгору проти годинникової стрілки. Очі стежать за рухами кінчиків пальців. Потім поміняти руки. Вправу виконувати повільно, по 3-5 разів кожною рукою.

### **Вправа «Кулак». «Ребро». "Долоня".**

Ця вправа поліпшує розумову діяльність, синхронізує роботу півкуль, сприяє запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, активізує процеси письма і читання. Три положення руки, що послідовно змінюються:

- 1) Долоні стиснути в кулак.
- 2) Покласти долоню ребром.
- 3) Розпрямити долоню на площині столу.

Виконується вправа спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім двома руками разом. Повторити 8-10 разів.

### **Вправа «Лезгинка»**

Ліву руку стискають в кулак, великий палець відставлений у сторону, кулак розвернутий пальцями до себе. Прямою долонею правої руки в горизонтальному положенні торкаються мізинця лівої. Після цього одночасно змінюють положення правої та лівої рук протягом 6–8 змін позицій. Необхідно прагнути швидкості зміни положень.

### **Вправа «Змійка»**

Схрестити руки долонями одна до одної, зчепити пальці «в замок», вивернути руки до себе. Рухати пальцем, дотримуючи вказівок ведучого. Палець має рухатися точно і чітко. Торкатися його не можна (тільки напочатку навчання, якщо не вдається виконати вправу на зоровому рівні). Послідовно у вправі повинні брати участь усі пальці обох рук. Надалі діти можуть виконувати вправу в парах.

### **Вправа «Велосипед»**

Вправу виконують в парах. Діти стають одне навпроти одного, торкаються долонями долонь партнера. Здійснюють рухи, аналогічні тим, що виконують ноги під час їзди на велосипеді.

### **Вправа «Поплескали-погладили»**

Вправу виконують в парах. Одну долоню кладуть на плече партнера по грі, другу — йому на голову. Необхідно одночасно гладити партнера по голові та поплескувати по плечу. Спочатку можна відпрацювати рух рук на собі, одночасно однією рукою гладити себе по голові, а другою плескати по животу.

### **Вправа «Клас-о'кей»**

Поперемінно показуємо великим пальцем руки «клас» та «о'кей» у вигляді кільця з великого та вказівного пальців.

### **Вправа «Ліхтарики-зірочки»**

Руки витягнуті перед собою. Одна долоню стиснута в кулак, друга — пальці розчепірені. Ритмічна зміна позицій («зірочки запалилися і згасли»).

### **Вправа «Кільця»**

По черзі якомога швидше дитина перебирає пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т. ін. Вправу виконують у прямому (від вказівного пальця до мізинця) і в зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку.

У роботі зі старшими дітьми вправа «Кільця» може бути використана в ускладненому варіанті: ліва рука змикає вказівний і великий пальці, права — великий і мізинець. В такт рахунку ліва і права руки роблять одночасні різноспрямовані рухи: ліва рука змикає великий палець по черзі з середнім, безіменним і мізинцем, а права відповідно — з безіменним, середнім і вказівним.

### **Вправа «Булочка – бублик»**

Поперемінно стискаємо пальці рук в кулак «булочка» та у кільце «бублик», утворений з великого та вказівного пальців.

### **Вправа «Ледачі вісімки для очей»**

Витягнути руку вперед, зігнути в лікті, підняти великий палець руки на рівень перенісся, описувати вісімки в горизонтальному полі бачення. Стежити при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Малювати вісімки справа наліво і зліва направо, зверху вниз. Повторити 8-10 разів.

### **Вправа «Ледачі вісімки для письма»**

Обводимо контур рукою від центру проти годинникової стрілки: вгору, вліво і назад до центру; потім за годинниковою стрілкою: вгору, вправо і назад через низ до центру. Кожною рукою малюється по п'ять або більше вісімок, потім також обома руками.

#### **2.4. Вправи для релаксації та зняття напруги**

**"Сніговик"**. Уявіть, що кожен з вас тільки що зліплений сніговик. Тіло тверде, як замерзлий сніг. Прийшла весна, пригріло сонце, і сніговик почав танути. Спочатку "тане" і повисає голова, потім опускаються плечі, розслабляються руки і т. д. У кінці вправи дитина м'яко падає на підлогу і зображує калюжку води. Необхідно розслабитися. Пригріло сонечко, вода в калюжці стала випаровуватися і перетворилася на легку хмарку. Дме вітер і жене хмарку по небу.

**"Дерево"**. Початкове положення – сидячи навпочіпки. Сховати голову в коліна обхопити їх руками. Уявіть, що ви - насіннячко, яке поступово проростає і перетворюється на дерево. Повільно зведіться на ноги, потім розпряміть тулуб, витягніть руки вгору. Потім напружте тіло і витягуйтеся. Подув вітер – ви розгойдуєтеся, як дерево.

**"Ганчіркова лялька і солдат"**. Початкове положення - стоячи. Повністю випряміться і витягуйтеся в струнку як солдатів. Захолоньте в цій позі, неначе ви задерев'яніли, і не рухайтесь. Тепер нахиліться вперед і розставте руки, щоб вони бовталися як ганчірки. Станьте такими ж м'якими і рухливими, як ганчіркова лялька. Злегка зігніть коліна і відчуйте, як ваші кістки стають м'якими, а суглоби дуже рухливими. Тепер знову покажіть солдата, витягнутого в струнку і абсолютно прямого і такого, що не гнеться, неначе вирізаного з дерева. Діти попереміно бувають то солдатом, то лялькою, до тих пір, поки ви не відчуєте, що вони вже цілком розслабилися.

**"Зірви яблука"**. Початкове положення - стоячи. Уявіть собі, що перед кожним з вас росте яблуня з дивовижними великими яблуками. Яблука висять прямо над головою, але без зусиль дістати їх не вдається. Подивіться на яблуню, бачите, вгорі

справа висить велике яблуко. Потягніться правою рукою як можна вище, підніміться навшпиньки і зробіть різкий вдих. Тепер зривайте яблуко. Нагніться і покладіть яблуко в невеликий кошик, що стоїть на землі. Тепер повільно видихніть. Випряміться і подивіться наліво вгору. Там висять два дивовижні яблука. Спочатку дотягніться туди правою рукою, підніміться навшпиньки, вдихніть і зірвіть одно яблуко. Потім підніми як можна вище ліву руку і зірвіть інше яблуко, яке там висить. Тепер нахиліться вперед, покладіть обидва яблука в кошик, що стоїть перед собою, і видихніть. Тепер ви знаєте що вам треба робити. Використайте обидві руки поперемінно, щоб збирати ті, що висять ліворуч і праворуч від вас прекрасні великі яблука і складайте їх в кошик.

**«Лобно-потилична корекція».** При виникненні почуття тривоги, невпевненості, хвилювання (або навіть стресу) допомагає так зване лобно-потиличне охоплення. Одну долоню покласти на чоло, іншу – на потилицю. Сконцентруватися. Зробивши кілька глибоких рівних вдихів і видихів, спокійно озвучити свою проблему. Якщо говорити вголос не виходить, досить просто думати про це. Посидіти так пару хвилин. Якщо виникло позіхання, то це означає, що тіло вже позбавляється від напруги.

Коли рука торкається до чола, відбувається приплив крові, вона починає краще циркулювати по лобовим часткам мозку. У цій ділянці мозку відбувається аналіз, усвідомлення і оцінка проблеми, і визначаються шляхи виходу з такої ситуації. На потилиці розташована зона, яка сприймає візуально ті образи, які потім зберігаються в нашій пам'яті. Прикладання до цієї області долоні стимулює кровообіг. Людина як би стирає подібним чином проблеми, образи, негативні ситуації. Завдяки глибокому диханню, в кров надходить кисень, повітря вентильюється – і з організму випаровується негатив. Вправа дає бажаний результат.

**«Енерджайзер».** Покласти схрещені руки на стіл перед собою. Притиснути підборіддя до грудей. Відчути розтягнення м'язів спини і розслаблення плечового пояса. З глибоким вдихом закинути голову назад, прогнути спину і розкрити грудну клітку. Потім на видиху знову розслабити спину і опустити підборіддя до грудей. В результаті цих дій розслабляються м'язи ший і плечового пояса, підвищується рівень



кисню в крові, активізується вестибулярний апарат, посилюється приплив спинномозкової рідини в центральній нервовій системі.

До цієї простої, але ефективного вправи слід вдаватися під час роботи за комп'ютером. Якщо виконувати його 5-10 хвилин, то зменшується, а то і зовсім проходить відчуття втоми, помітно краще починає «працювати голова», підвищується концентрація уваги.

**«Кнопки мозку».** Це міні-серія з трьох вправ, як би включає «електричну систему» організму. В результаті активізується кровопостачання головного мозку і робота обох його півкуль, підвищується концентрація уваги, поліпшується сприйняття сенсорної інформації.

Вправи знімають розумову втому, допомагають зосередитися на запам'ятовуванні нової інформації і навіть покращують координацію рухів. Крім того, вони сприяють розслабленню, знімають нервову напругу (і дуже корисні, до речі, гіперактивним, легкозбудливим людям, як дорослим, так і дітям).

Кожну вправу виконувати кожною рукою по 20-30 секунд.

1. Вказівним і середнім пальцями однієї руки масажувати крапки над верхньою губою (середина носогубної складки) і посередині під нижньою губою. Долоня іншої руки в цей час лежить на пупку. Одночасно з цим потрібно переводити погляд в різних напрямках: вліво-вгору і вправо-вниз і т.д. Потім поміняти положення рук і повторити вправу.
2. Вказівний і середній пальці однієї руки помістити, трохи натискаючи, під нижню губу. Пальцями іншої руки в цей же час масажувати область куприка. Повторити вправу, помінявши положення рук
3. Долоню однієї руки покласти на пупок. Пальцями іншої руки масажувати область куприка. Через 20-30 секунд положення рук поміняти.

**«Енергічне позіхання».** Знімається напруга з м'язів обличчя, очей, рота, шиї. Поліпшуються функції голосових зв'язок, мова стає чіткіше. Широко відкрити рот і спробувати позіхнути, надавив при цьому кінчиками пальців на натягнутий суглоб, що з'єднує верхню і нижню щелепи. Повторити 5-8 разів.

**"Диригент"**. Встаньте, потягніться і приготуйтеся слухати музику, яку включе вчитель. Зараз ми не просто слухатимемо музику - кожен з вас представить себе диригентом, який керує великим оркестром (включається музика). Уявіть собі енергію, яка тече крізь тіло диригента, коли він чує усі інструменти і веде їх до дивовижної загальної гармонії. Якщо хочете можете слухати із закритими очима. Зверніть увагу на те, як ви самі при цьому наповнюєтеся життєвою силою. Вслухуйтеся в музику і починайте в такт їй рухати руками, неначе ви управляєте оркестром. Рухайте тепер ще і ліктями і усією рукою цілком. Нехай тоді як ви диригуєте, музика тече через усе твоє тіло. Диригуйте усім своїм тілом і реагуйте на чутні вами звуки кожного разу по - новому. Ви можете пишатися тим, що у вас такий хороший оркестр! Зараз музика закінчиться. Розплющте очі і влаштуйте собі самому і своєму оркестру бурхливі оплески за такий чудовий концерт.

**"Подорож на хмарі"**. Сядьте зручніше і закрийте очі. Два - три рази глибоко вдихніть і видихніть. Я хочу запросити вас в подорож на хмарі. Стрибніть на білу пухнасту хмару, схожу на м'яку гору з пухких подушок. Відчуй, як ваші ноги, спина, попка зручно розташувалися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Хмара повільно піднімається в синє небо. Відчуваєте, як вітер овіває ваші обличчя? Тут, високо в небі, все спокійно і тихо. Нехай хмара перенесе вас зараз в таке місце, де ви будете щасливі. Постарайтеся подумки побачити це місце як можна точніше. Тут ви відчуваєте себе абсолютно спокійно і щасливо. Тут може статися що - нибудь дивовижне і чарівне. Тепер ви знову на своїй хмарі, і воно везе вас назад, на ваше місце.

Злізьте з хмари і подякуйте їй за те, що вона так добре вас покатала. Тепер простежте, як вона повільно розтане в повітрі. Потягніться, випряміться і знову будьте бадьорими, свіжими і уважними.

## **2.5. Гімнастичний масаж**

1. Подушечки чотирьох пальців правої руки поставте біля основи пальців лівої руки з тильного боку долоні. Пунктирними рухами зміщайте шкіру на 1 см вперед-

назад, поступово просуваючись до променезап'ятого суглобу («пунктирний» рух). Виконайте те ж для іншої руки.

2. Кисть і передпліччя лівої руки поставте на стіл. Ребром долоні правої руки імітуйте «пиляння» за всіма напрямками по тильній стороні лівої долоні («прямолінійний» рух). Виконайте те ж для іншої руки.

3. Кисть і передпліччя лівої руки розташуйте на столі. Правою рукою зробіть масаж тильного боку долоні лівої руки. Виконайте те ж для правої руки.

4. Кісточками стиснутих в кулак пальців правої руки рухайте вгору-вниз по долоні лівої руки («прямолінійний» рух). Виконайте те ж для правої руки.

5. Фалангами стиснутих в кулак пальців виконуйте рухи за принципом «свердла» на долоні руки, яку масажуєте. Поміняйте руки.

6. Самомасаж пальців рук. Кисть і передпліччя лівої руки поставте на стіл. Зігнутими вказівним і середнім пальцями правої руки робіть хапальні рухи на пальцях лівої руки («прямолінійний» рух). Виконайте те ж для правої руки.

7. Рухи, як при розтиранні замерзлих рук. Подушечку великого пальця правої руки покладіть на тильну сторону масажованої фаланги пальця лівої руки. Інші чотири пальці правої руки охоплюють і підтримують палець знизу. Масажуйте «спіралеподібними» рухами. Виконайте те ж для правої руки.

### 1. Кінезіологічна казка «Дві мавпочки»



### 2. Нейропсихологічна Гра "Майстерні руки"



### 3. «У бабусі»

Ось бабуся прийшла,



Пиріжків напекла,



Печиво на столі:



- Їжте, діточки малі.



### 4. «Професії дорослих»

Волосся підстригає перукар,



Стіни розмальовує маляр,



Вправно веде потяг машиніст.



Грає на роялі піаніст.



## 5. «Дружна родина»

Посідали біля хати:



Тато, мама і два брати.



А найменший братик – я,



Ось і вся моя сім'я.



## 6. «У кімнаті»

У кутку кімнати



Ліжечко, щоб спати,



Стіл, стілець маленький,



Ще й диван м'якенький.

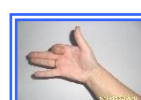


## 7. «В зоопарку»

В зоопарку є лисиця,



Слоник, коник  
і вовчиця,



Є собака Дінго,



Рожевий фламінго.



## 8. «Лісові мешканці»

Щоб потрапити в лісок,



Всі ідуть через місток :



І ведмедик, і вовчок,

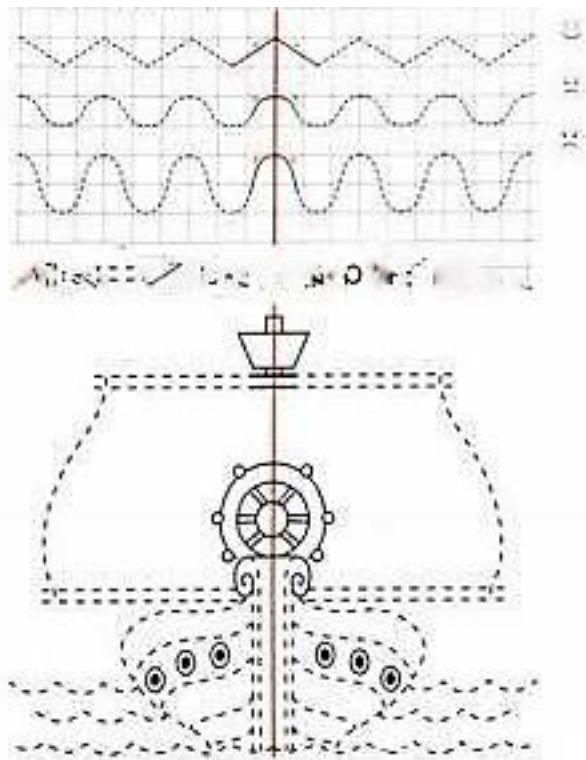


І лисичка й їжачок.

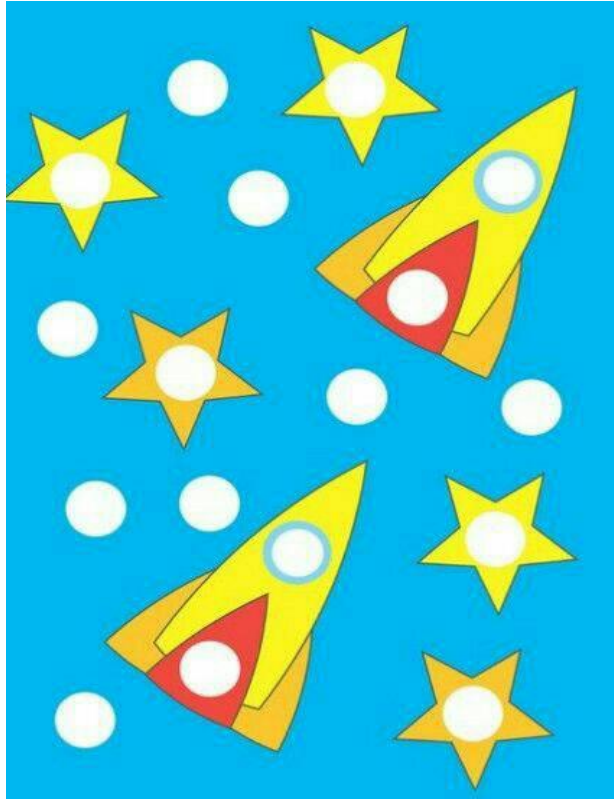


Для розвитку інтелекту дитини необхідно розвивати взаємодію між півкулями. В цьому може суттєво допомогти кінезіологія. Кожна з вправ сприяє збудженню певної ділянки мозку і вмикає механізм об'єднання думки і рухів. В результаті цього навчальний матеріал сприймається більш цілісно і природно, як би розумом і тілом, і тому краще запам'ятовується. Крім цього вправи для мозку також сприяють розвитку координації рухів і психофізичних функцій.

*Гра 1. Обведи лінії обома руками одночасно. Тренує та покращує роботу взаємодію між півкулями мозку.*

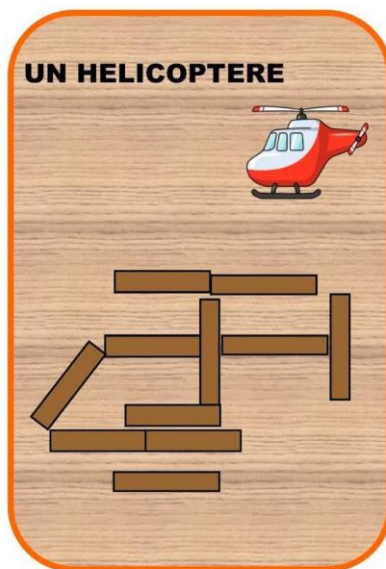
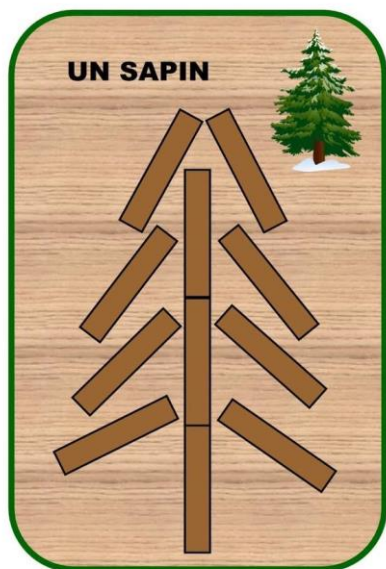
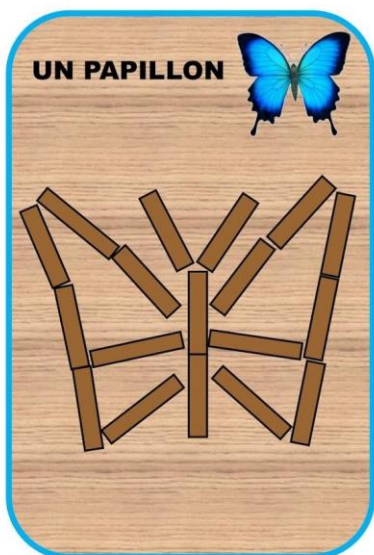
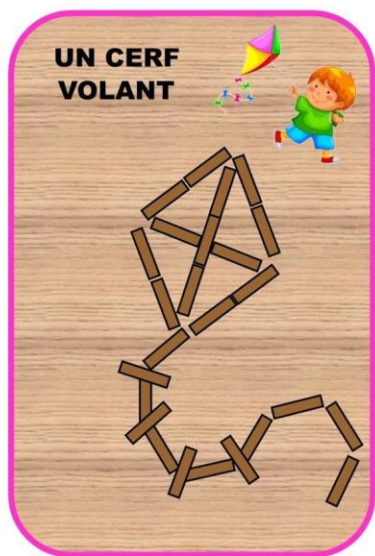


*Гра 2. Тренуємо пінцетний захват. Можна викладати помпончики пальцями обох рук, або пінцетом. Розвиваємо дрібну моторику, координацію рухів.*

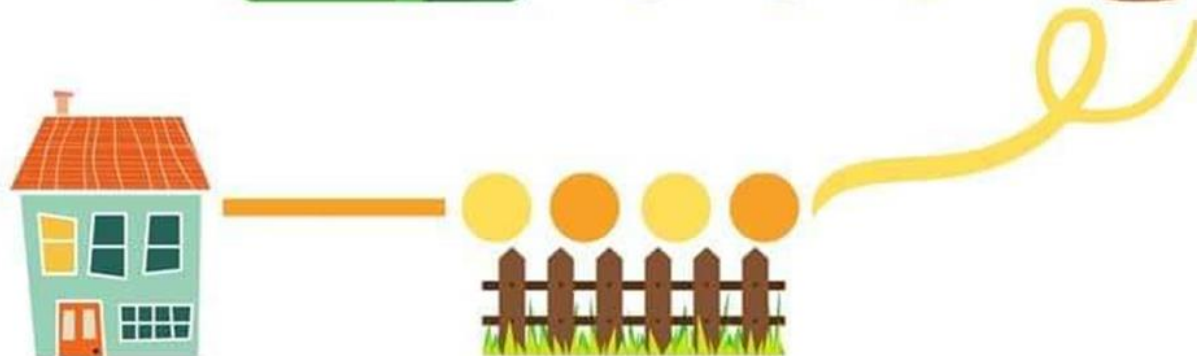
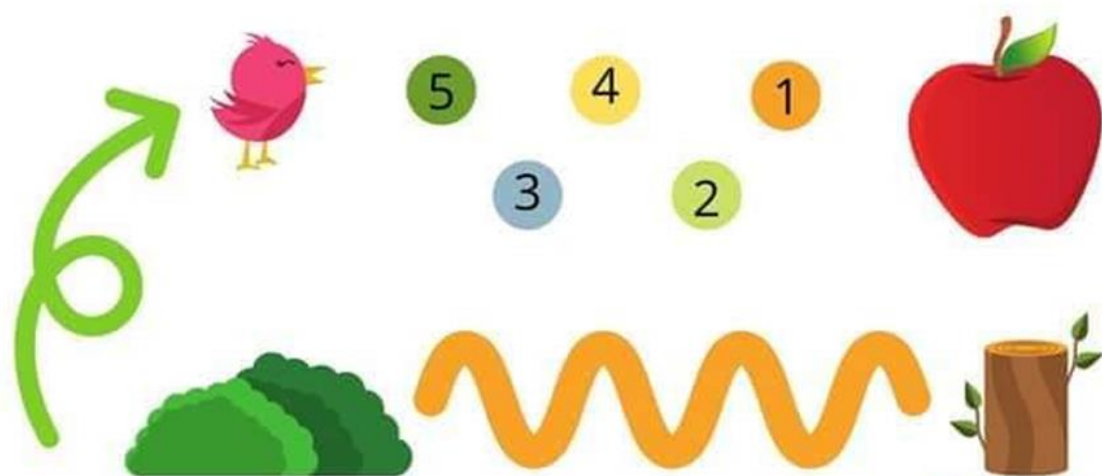
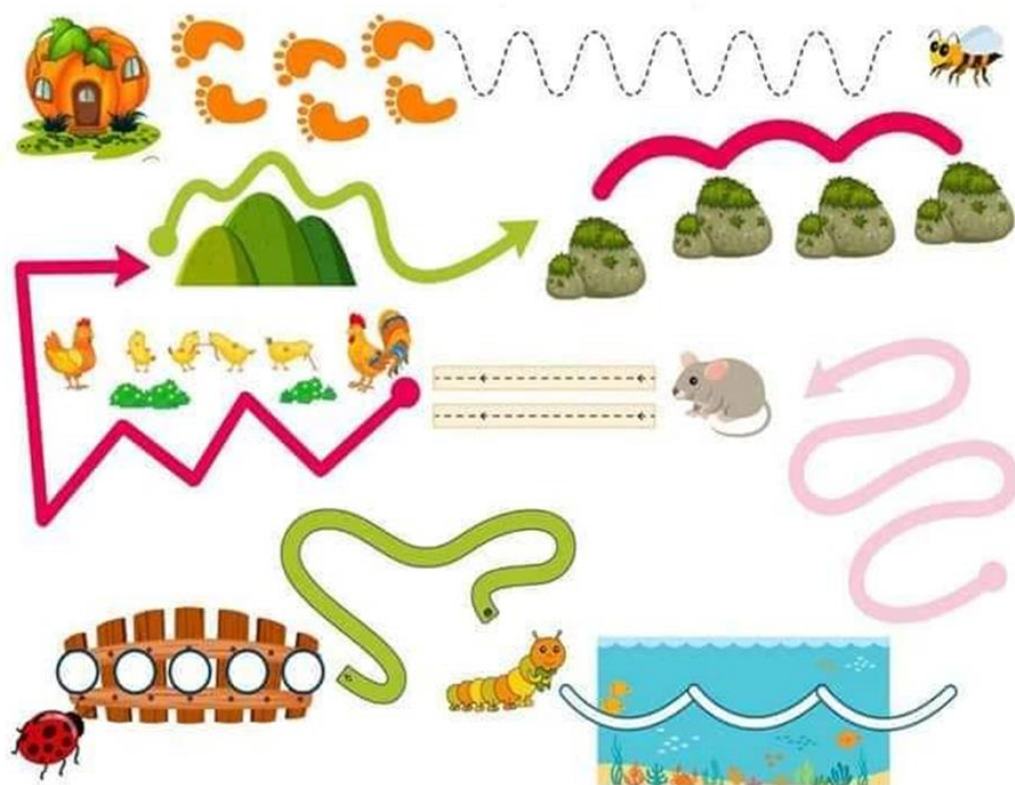




Гра 3. Складаємо з паличок.



Гра 4. Зарядка для пальчиків. Провести пальчиком по лініях, назвати цифри.



Гра 5. Логопедична гра для диференціації вимови звуків с, ш.

Мар'яна Нестерук @logo\_surdo\_nesteruk

СА ША СА ША СА ША СА ША СА ША

This block contains ten pairs of hand signs. The first sign in each pair is for the letter 'с' (thumb up, other fingers curled), and the second is for 'ш' (two fingers up, other fingers curled). Below each pair are the letters 'СА' and 'ША' respectively, with 'С' and 'Ш' in blue and 'А' in red.

Мар'яна Нестерук @logo\_surdo\_nesteruk

СО ШО СО ШО СО ШО СО ШО СО ШО

This block contains ten pairs of hand signs. The first sign in each pair is for the letter 'с' (thumb up, other fingers curled), and the second is for 'ш' (two fingers up, other fingers curled). Below each pair are the letters 'СО' and 'ШО' respectively, with 'С' and 'Ш' in blue and 'О' in red.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ :

1. Біомеханічні аспекти руховий якостей : вибрані лекції з кінезіології : метод. посіб. для студ. ЛДУФК / О. Ю. Рибак, Л. І. Рибак. – Львів : ЛДУФК, 2019. – Ч. 1. – 72 с.
2. Дидактична гра «Конструктор емоцій» [ Електронний ресурс ] // Навчально – методичний кабінет – Режим доступу до ресурсу: <http://ped-kopilka.com.ua/igry-konkursy-razvlechenija/razvivayuschie-igry-dlja-doshkolnikov/didakticheskie-igry-dlja-doshkolnikov-konstruktor-yemocii.html>
3. Дитяча кінезіологія [ Електронний ресурс ] Режим доступу до ресурсу: <https://www.slideshare.net/Natasha5717/ss-32554172>
4. Інтернет – ресурс: [http://obukhiv-katrusia.kiev.sch.in.ua/logopedi/asistenti\\_vihovateliv/?pvi=no](http://obukhiv-katrusia.kiev.sch.in.ua/logopedi/asistenti_vihovateliv/?pvi=no)
5. Інтернет – ресурс: [https://urok.osvita.ua/materials/edu\\_technology/prezentacia-2/](https://urok.osvita.ua/materials/edu_technology/prezentacia-2/)
6. Інтернет – ресурс: <https://naurok.com.ua/kineziologiya-yak-metod-rozvitku-movlennya-ta-intelentualnih-zdibnostey-ditey-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-177445.html>
7. Інтернет – ресурс: <https://youtu.be/8J-4E1zA9og>
8. Інтернет – ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=BDFnfezgp90>
9. Інтернет – ресурс: <https://vseosvita.ua/library/kineziologichni-vpravi-dla-rozvitku-movlenna-ta-intelektualnih-zdibnostej-ditey-z-ooop-266495.html>
10. Інтернет – ресурс: <https://osnova.com.ua/kineziologiya-yak-zasib-rozvitku-movlennya-ta-intelektualnih-zdibnostey-ditey-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami/>
11. Інтернет – ресур: <https://www.youtube.com/watch?v=NcCNIGvQ4Q0&t=45s>
12. Інтернет – ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=H3jbfL0zUYo&t=5s>
13. Носко М. О. Біометрія рухових дій людини : монографія / М. О. Носко, О. А. Архипов. – Київ : Слово, 2021. – 215 с. – ISBN 978-966-194-085-6.
14. Пальчикові ігри для малят [ Електронний ресурс ] Режим доступу до ресурсу: <http://child-ua.blogspot.com/2015/01/blog-post.html>