

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ТА НАУКИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ №26 «КУЛЬБАБКА»  
ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

О.П. Ліщишина-Гарук

**Кінезіологія**  
**як засіб розвитку мовлення дітей**  
**дошкільного віку**

**Навчально-методичний посібник**

Хмельницький, 2022

## ВІЗИТНА (ІНФОРМАЦІЙНА) КАРТА ПЕРЕДОВОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСВІДУ

**Прізвище, ім'я, по-батькові:** Ліщишина-Гарук Олена Петрівна;

**Адреса досвіду:** Хмельницький заклад дошкільної освіти №26  
«Кульбабка» Хмельницької міської ради Хмельницької області;

**Фах, посада:** керівник навчального закладу; вчитель  
допоміжної школи, логопед; учитель-логопед;

**Кваліфікаційна категорія:** «спеціаліст вищої категорії»;

**Педагогічний стаж:** 36 років;

**Назва досвіду:** «Кінезіологія як засіб розвитку мовлення дітей дошкільного віку»;

**Класифікація досвіду за темою та змістом:** комплексний;

**Класифікація досвіду за характером діяльності:** раціоналізаторський;

**Суть та зміст досвіду:** розвиток мовлення дітей дошкільного віку з використанням  
кінезіологічних ігор та вправ;

**Анотація досвіду:** навчально-методичний посібник «Кінезіологія як засіб розвитку мовлення  
дітей дошкільного віку» спрямований на розвиток мовлення дітей дошкільного віку з  
урахуванням індивідуальних потреб та можливостей в найбільш оптимальній для кожної  
дитини формі. У пропонованому навчально-методичному посібнику визначено завдання,  
особливості застосування та ефективність кінезіологічних вправ як засобу розвитку  
мовлення дітей дошкільного віку, в тому числі дітей з особливими освітніми потребами;  
висвітлено питання розвитку міжпівкульної спеціалізації; синхронізації роботи півкуль;  
розвитку загальної та дрібної моторики; розвитку пам'яті, уваги, уяви, мислення; розвитку  
мовлення; соціалізацію дитину, насамперед, вміння висловити свою думку, зрозумілою для  
оточуючих мовою.

**Результативність:** створення умов для розвитку мовлення та самореалізації кожної  
особистості дошкільника; виховання людей, здатних ефективно працювати та навчатись  
впродовж життя; формування рівня соціальної зрілості, достатнього для забезпечення їхньої  
автономності, самостійності в різних сферах життєдіяльності;

**Відомості про вивчення досвіду:** Досвід вивчався Зданевич Л.В., доктором педагогічних  
наук, професором, завідувачем кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових  
методик Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії; Новак Оленою Мусіївною,  
кандидатом педагогічних наук, доцентом кафедри дошкільної педагогіки, психології та  
фахових методик Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, вчителем-логопедом  
Хмельницького закладу дошкільної освіти № 48 «Червона квіточка» Хмельницької міської  
ради Хмельницької області; Чаус Аліною Віталіївною, головним спеціалістом відділу  
дошкільної освіти Департа-менту освіти та науки Хмельницької міської ради; Хоптовою  
Н.А., директором Хмель-ницького закладу дошкільної освіти №26 «Кульбабка»  
Хмельницької міської ради Хмель-ницької області; Селютіною В.П., вихователем-  
методистом Хмельницького закладу дошкуль-ної освіти №26 «Кульбабка» Хмельницької  
міської ради Хмельницької області. Розглядався на засіданні педагогічної ради  
Хмельницького закладу дошкільної освіти № 26 «Кульбабка» Хмельницької міської ради  
Хмельницької області (протокол № 1 від 31.08.2021 року). Розглянуто і схвалено на засіданні  
кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових методик Хмельницької гуманітарно-  
педагогічної академії (протокол № 6 від 17 січня 2022 року).



УДК 373.2.016:81-028.31:612.78(072)

К 41

*Рекомендовано до друку педагогічною радою Хмельницького закладу дошкільної освіти № 26 «Кульбабка» Хмельницької міської ради Хмельницької області (протокол №1 від 31 серпня 2021 року) та кафедрою дошкільної педагогіки, психології та фахових методик Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол №6 від 17 січня 2022 року)*

**Рецензенти:**

**Зданевич Лариса Володимирівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових методик Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії;

**Новак Олена Мусіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових методик Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, вчитель-логопед Хмельницького закладу дошкільної освіти № 48 «Червона квіточка» Хмельницької міської ради Хмельницької області;

**Чаус Аліна Віталіївна** – головний спеціаліст відділу дошкільної освіти Департаменту освіти та науки Хмельницької міської ради.

**К 41 Кінезіологія як засіб розвитку мовлення дітей дошкільного віку:** навч.-метод. посіб. / Авт.-упор.: О.П.Ліщишина-Гарук. Хмельницький, 2022. 83 с.

У навчально-методичному посібнику розкрито значення кінезіології як одного з напрямів тілесно-орієнтованої терапії та кінезіологічних вправ. Визначено особливості застосування та ефективність кінезіологічних вправ як засобу розвитку мовлення дітей дошкільного віку, в тому числі дітей з особливими освітніми потребами, та основні завдання. Висвітлено питання розвитку міжпівкульної спеціалізації; синхронізації роботи півкуль; розвитку загальної та дрібної моторики; розвитку пам'яті, уваги, уяви, мислення; розвитку мовлення; формування довільності; зняття емоційної напруги; створення позитивного емоційного настрою дітей з особливими освітніми потребами.

Посібник рекомендовано вчителям-дефектологам, вчителям-логопедам та практичним психологам закладів дошкільної освіти для використання в роботі з дітьми дошкільного віку.

© О.П.Ліщишина-Гарук, 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КІНЕЗІОЛОГІЇ ЯК НАУКОВОГО НАПРЯМУ В ГАЛУЗІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Аналіз загальної та спеціальної психолого-педагогічної літератури з питань використання кінезіології в роботі з дітьми дошкільного віку.....	6
1.2. Поняття функціональної асиметрії півкуль та міжпівкульної взаємодії.....	11
<b>РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ МІЖПІВКУЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ДОШКІЛЬНИКІВ</b> .....	<b>14</b>
2.1. Характеристика кінезіологічних вправ на корекційно-розвивальних заняттях.....	14
2.2. Розвиток міжпівкульної взаємодії у дітей дошкільного віку за допомогою кінезіологічних вправ.....	17
2.3. Напрями застосування кінезіологічних вправ як засобу корекції.....	20
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>31</b>
<b>ГЛОСАРІЙ</b> .....	<b>34</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>35</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>37</b>
Додаток 1. Гра +Кінезіологія.....	37
Додаток 2. Рухи для очей.....	37
Додаток 3. Вправи на дихання.....	40
Додаток 4. Вправи для розвитку дрібної моторики рук.....	41
Додаток 5. Вправи на розтягування.....	47
Додаток 6. Гімнастика для мозку.....	49
Додаток 7. Консультація для мозку.....	79

## ВСТУП

Останнім часом спостерігається збільшення кількості дітей з різними порушеннями в розвитку, труднощами в навчанні та в адаптації, також збільшилася кількість дітей із загальним недорозвиненням мовлення та дизартрією. Для подолання у таких дітей мовленнєвих порушень та попередження розвитку патологічних станів необхідно зміцнювати їхнє психічне здоров'я і проводити комплексну психокорекційну роботу. Однією зі складових елементів такої роботи є кінезіологічна корекція. Знаходячись на межі педагогіки, психології та медицини, логопедія використовує у своїй практиці нетрадиційні для неї методи і прийоми суміжних наук, що допомагають оптимізувати, роботу вчителя-дефектолога. Кінезіологія належить до здоров'язбережувальних технологій. Її вправи спрямовані на збереження здоров'я дітей, корекцію та профілактику відхилень у їхньому розвитку.

Кінезіологія актуальна ще й тому, що на сьогодні значну увагу приділяють дітям з порушенням мовлення та з особливими освітніми потребами. У них обмежені можливості 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.

Доведено, що комплексне кінезотерапевтичне застосування вправ ефективно впливає на розвиток динамічної, кінестетичної і просторової організації рухів, орального праксису (як умови успішного звуковідтворення), процесів пам'яті, концентрації уваги і побудови прийменниково-відмінкових конструкцій у мовленні.

Працюючи з дітьми з особливими освітніми потребами, поставила перед собою мету визначити особливості застосування та ефективність кінезіологічних вправ як засобу розвитку мовлення дітей з особливими освітніми потребами.

Кінезіологія стимулює інтелектуальний розвиток і моторику дитини. Використовуючи кінезіологічні вправи я побачила, що у дітей покращилась розумова діяльність, поліпшилось запам'ятовування, підвищилась стійкість уваги.

Саме тому з досвіду роботи можу заявити, що для досягнення позитивних результатів у розвитку мовлення дітей з особливими освітніми потребами та для забезпечення здоров'язберезувальної спрямованості освітнього процесу я вважаю доцільним використання методів кінезіології.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КІНЕЗІОЛОГІЇ ЯК НАУКОВОГО НАПРЯМУ В ГАЛУЗІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1.1. Аналіз загальної та спеціальної психолого-педагогічної літератури з питань використання кінезіології в роботі з дітьми дошкільного віку

Необхідно зазначити, що динаміка сучасного розвитку цивілізації, сучасна освітня практика вимагає від педагогічних працівників високого професіоналізму, педагога врахування інноваційного чинника. У цьому зв'язку прагнення постійно оптимізувати освітній процес зумовило появу нових і вдосконалення використовуваних педагогічних технологій різних рівнів і різної цільової спрямованості.

Дослівно «технологія» – це наука про майстерність. Технологія втілює в собі методи, прийоми, режими роботи, послідовність операцій і процедур, вона тісно пов'язана із засобами, що застосовуються, обладнанням та матеріалами, що використовуються. Сукупність технологічних операцій утворює технологічний процес. Отже, технологія – це засіб перетворення будь-чого та передбачає послідовність у діях.

Поняття «технологія» у світовій педагогіці («технологія в освіті») виникло як протиставлення існуючому поняттю «метод». Недолік методу полягає в його негнучкості та статичності. Далі все більше вживається термін «педагогічні технології». Однак, у визначенні їхньої суті немає єдиного погляду: одні розуміють це як певну систему вказівок щодо використання сучасних методів і засобів навчання; інші цілеспрямоване застосування прийомів, засобів, дій для підвищення ефективності навчання; треті – цілісний процес визначення мети, обґрунтування плану і програми дій та навчальних методів. Кожний з цих підходів має право на існування, бо

охоплює різні сторони освітнього процесу. Тому існує велика кількість педагогічних технологій.

Узагальнюючи, під педагогічною технологією розуміється система взаємопов'язаних прийомів, форм та методів організації освітнього процесу, об'єднана єдиною концептуальною основою, цілями й завданнями освіти, та така, що створює задану сукупність умов для навчання, виховання та розвитку вихованців.

У словнику понять та термінів по освіті і педагогіці визначаються критерії педагогічної технології, що включають основні характеристики й показники, за якими забезпечується педагогічна діяльність, а саме, це:

- результативність (забезпечення визначеної мети);
- відтворюваність (можливість використання у змінених умовах);
- трансляємність (можливість передачі досвіду її використання у вигляді знань).

Обов'язковими складовими педагогічних технологій є:

- чіткий поелементний опис операції;
- точна характеристика проектованого гарантованого результату;
- певний алгоритм рішення, згідно з яким педагог може працювати, не опускаючи жодної з операцій, бо кожна з них відіграє особливу функцію, і тільки разом вони визначають цілісний результат.

Ключовою ланкою будь якої технології є детальне визначення кінцевого результату та контроль його досягнення. Процес тільки тоді отримує статус технології, коли він заздалегідь прогнозований, визначені кінцеві властивості продукту та засобів його отримання, сформовані умови для проведення процесу.

До числа сучасних освітніх технологій відносять здоров'язберігаючі технології, які спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – збереження, підтримки та збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в закладі дошкільної освіти: здобувачів дошкільної освіти, педагогічних працівників та батьків.



Здоров'язберігаючі технології поділяються на 3 групи:

1. Технології збереження та стимулювання здоров'я, які сприяють запобіганню стану перевтомлення, гіподинамії та інших дезадапційних станів (психологічні етюди, динамічні паузи, фізкультхвилинки, гімнастики: пальчикова, дихальна, зорова, психогімнастика).

2. Корекційні технології (казкотерапія, музикотерапія, пісочна, сольова терапія, кольоротерапія, арт-терапія).

3. Технології навчання здоровому способу життя (різні види масажу, самомасажу, ігротерапія, проблемно-ігрові методи).

Зупинимося на розгляді здоров'язбережувальних технологій, які ефективно застосовуються нами в роботі з розвитку мовлення дітей дошкільного віку.

Кінезіологія – це наука про розвиток мозку через рух. Це перспективний науковий напрямок, у якому синтезуються знання та методи з багатьох галузей науки, таких як медицина, педагогіка, психологія, корекційна та спеціальна педагогіка, логопедія та багато інших. Витоки кінезіології випливають з філософських систем давнини та прогресивних течій сучасності. Так давньокитайська філософська система Конфуція (близько 2700 до н. е.) демонструвала роль певних рухів для зміцнення здоров'я та розвитку розуму. Подібні елементи містила давньоіндійська йога, основною метою якої було набуття вищих психофізичних здібностей.

Кінезіологія – 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 півкулі, 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.

Міжпівкульну взаємодію, можна, розвивати за допомогою комплексу спеціальних кінезіологічних вправ, що стимулюють активність головного мозку, що дозволяє дитині довше утримувати свою увагу, зосереджуватися, спостерігати за предметами та явищами та робити висновки з побаченого. При цьому природні сили дитини стимулюються за допомогою впливу на рефлекторні точки через певні вправи, що призводить до збільшення фізичного, емоційного, ментального і духовного благополуччя.

Автор О.М. Леонт'єв вважав, що під певним впливом кінезіологічних тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни, слід зазначити, що чим інтенсивнішим буде навантаження, тим краще буде результат.

Педагогом І. Г. Песталоцці було виявлено певний зв'язок між духовним і фізичним розвитком дітей, свого часу, він також виділяв той факт, що духовне виховання займає особливу роль у житті дитини, оскільки духовне виховання несе у собі також тілесні сили. Звідси випливає, що тілесне виховання впливає на становлення духовної та моральної особистості, включаючи обидві такі сторони – це призводить до гармонійного стану [4].

Кінезіологія в сучасному світі спирається на праці Н.А. Бернштейна, О. М. Леонт'єва, А.Р. Лурія, І.П. Павлова, які розкривали дані про вплив рухів та м'язової діяльності на поведінку, розумові процеси та психіку загалом.

Основним методологічним принципом кінезіології є:

Постулат І.П. Павлова про те, що процеси, що відбуваються в корі головного мозку, є фізіологічною основою – всієї психічної діяльності людини, важливим тут є психічні процеси, які становлять основу формування

мислення, поведінки та діяльності, які не стосуються області вроджених, а розвиваються за життя [4].

Так само важливим постулатом кінезіології є теорія рівнів побудови руху Н.А. Бернштейна, де за рівні прийнято морфологічні «шари» ЦНС [7]. Предметом дослідження кінезіології є вплив рухових дій на фізіологічні системи організму людини, сама кінезіологія спрямована на виявлення та усунення порушень, що виникають між м'язами, меридіанами та окремими органами.

В даний час кінезіологія є не тільки важливим інструментом, але й однією з найекологічніших галузей медицини, психології, фізичної культури та педагогіки, при цьому використовуючи безпеку, точність, м'якість, індивідуальний підхід, профілактика.

Важливий зв'язок між інтелектом, почуттями та тілом, що допомагає дитині позитивніше та легше засвоювати інформацію, при цьому успішно засвоювати найскладніші завдання, як інтелектуальні, так і інші, є найголовнішим завданням освітньої кінезіології.

Як уже зазначалося вище, кінезіологія важлива для розвитку дітей, однак, варто зазначити, що саме вона допомагає розширити рівень інтелекту дітям, а також допомагає відновити повноцінну мову. Не менш важливим є той факт, що кінезіологія допомагає сильно зменшити навантаження на організм дитини, розвивати її інтелект за умови, що з дітьми займається належний фахівець.

Найсприятливіший період у розвиток інтелектуальних здібностей – від 3 до 9 років, так як у цей період кора великих півкуль ще повністю не сформована, у зв'язку з чим у такому віці дуже важливо розвивати пам'ять, сприйняття, мислення, увагу. Бувають випадки, коли батьки чи педагог, замість психологічного розвитку дитини, займаються її інформаційним розвитком, тобто передчасні заняття математикою, мовами, а в результаті можна отримати мінімальну мозкову дисфункцію (одна ділянка мозку розвивається швидше за рахунок іншої), що є небезпечною для майбутнього

дитини, оскільки це може послужити не успішності у навчанні, поганій пам'яті, розсіяній увазі, проблемам у емоційній сфері [1].

З усього вищесказаного можна зробити висновок про те, що такий інструмент для роботи з дітьми з порушеннями в мовленні, як кінезіологія, дуже актуальна в сучасному світі як ніколи, тому, що ми живемо в той час, коли стрес, напруга і непередбачувані ситуації зустрічаються щодня.

## **1.2. Поняття функціональної асиметрії півкуль та міжпівкульної взаємодії**

Для того, щоб розуміти суть кінезіологічних вправ, в першу чергу необхідно визначити поняття функціональної асиметрії півкуль і міжпівкульної взаємодії. Єдність мозку визначається поєднанням двох фундаментальних властивостей: міжпівкульною спеціалізацією та міжпівкульною взаємодією, яка обумовлена стабільністю перенесення інформації з однієї півкулі в іншу.

Функціональна асиметрія півкуль – це властивість мозку, що відбиває різницю у розподілі нервово – психічних функцій між його лівою і правою півкулями. Формування та розвиток цього розподілу відбувається у ранньому віці під впливом комплексу біологічних та соціокультурних факторів, а функціональна асиметрія півкуль є однією з причин існування у людини певної структури психіки [4].

Головний мозок є найвищою частиною центральної нервової системи (ЦНС), регулює діяльність внутрішніх органів організму та забезпечує координацію вищих психічних функцій (мови, пам'яті, мислення, сприйняття). Не все тіло. Мозок ділиться на праву та ліву півкулі, які пов'язані мозолистим тілом. Раніше передбачалося, що половинки мозку взаємодіють один з одним та виконують аналогічні функції.

Ліва півкуля контролює рухову активність та чутливість правої половини тіла, права півкуля – лівої половини тіла. Оскільки найчастіше провідною півкулею є ліва, переважна більшість людей є правшами з лівопівкульним мисленням. Шульгів налічується менше 9%. Однак, незважаючи на контроль моторних функцій правої півкулі, у 60% шульгів вищими психічними функціями управляє ліва півкуля [5].

Функціональна асиметрія між півкулями ґрунтується на відмінностях у типі мислення. Загально прийнято, що права півкуля відповідає за абстрактне логічне мислення, а ліве – за форму простору. Розподіл домінуючої півкулі індивідуальний. Основні функції лівої півкулі пов’язані з еволюцією людини та спеціалізацією самого людського мозку, у всьому світі переважають люди з мисленням у лівій півкулі та амбідекстерами – люди, в яких обидві півкулі однаково відповідальні за виконання вищих психічних функцій. (див. табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

### Функції лівої та правої півкуль

Ліва півкуля	Права півкуля
Мова	Оцінка немовних звуків, музичні здібності
Аналітичне, абстрактне мислення	Емоційне забарвлення мови
Послідовне сприйняття	Просторова орієнтація
Послідовне опрацювання інформації	Обробка невербальної інформації
Сприйняття часу	Уява (фантазії, мрії, художні здібності)
Ідентифікація та знаходження подібності предметів	Сприйняття зорових об’єктів

Міжпівкульна асиметрія мозку, що розуміється як різна за природою і має відмінність у важливості участі правої або лівої півкуль у реалізації психічних функцій, є не глобальною, а частковою. У різних системах характер функціональної асиметрії може бути різним. Як відомо, розрізняють моторну, сенсорну та «психічну» асиметрії та кожна з них поділяється на безліч типів.

Кожна конкретна форма міжпівкульної асиметрії характеризується певним ступенем, мірою. Враховуючи кількісні показники, можна говорити про сильну або слабку асиметрію (моторну або сенсорну).

Міжпівкульна асиметрія мозку у дорослої людини – продукт впливу біосоціальних механізмів. Як показали дослідження, проведені на дітях, основи функціональної спеціалізації півкуль є вродженими, однак у міру розвитку дитини відбувається удосконалення та ускладнення механізмів міжпівкульної асиметрії та міжпівкульної взаємодії. Таким чином, існує віковий фактор, що визначає характер міжпівкульної асиметрії мозку [2].

В цілому виділяють 32 типи функціональної організації мозку, проте, якщо пом'якшити схему індивідуального профілю функціональної асиметрії півкуль, можна виділити три основні типи організації мозку.

1. Лівопівкульний тип. Якщо переважає ліва півкуля у дитини проявляється схильність до узагальнення і абстрагування і словесно-логічний характер пізнавальних процесів. В даному випадку, півкуля визначається словами, символами, а також відповідає за лист, важливо зазначити, що інформація, що надійшла в ліву півкулю, - сприймається повільно, цілеспрямовано.

2. Правопівкульний тип. Такий тип визначає схильність до творчих здібностей, а його функціонування зумовлює наочно-образне, тривимірне мислення, що з цілісним уявленням ситуацій і тих змін, яких людина хоче отримати у результаті своєї діяльності.

3. Рівнопівкульний тип. Такий тип визначається відсутністю яскраво вираженого домінування однієї з півкуль передбачає їх синхронну діяльність у виборі стратегій мислення, а також існує гіпотеза ефективної взаємодії правої та лівої півкулі, як фізіологічної основи загальної обдарованості [8].

Вроджені дані – це лише початкові умови, а сама асиметрія формується в процесі індивідуального розвитку, під впливом соціальних контактів і насамперед у сім'ї, тому інтегрована міжпівкульна взаємодія є основою

розвитку інтелекту і служить для передачі інформації з однієї півкулі в іншу, при активізації лівої півкулі права півкуля швидше залучається до роботи.

## РОЗДІЛ 2

### ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ МІЖПІВКУЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ДОШКІЛЬНИКІВ

#### 2.1. Характеристика кінезіологічних вправ на корекційно-розвивальних заняттях

Кінезіологічні вправи на корекційно-розвиваючих заняттях працюють на позитивну динаміку у дітей з особливими освітніми потребами, так як, такі вправи підвищують стресостійкість дітей, покращують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті та уваги, полегшують процес вчення письма та читання, підвищується здатність. Всі кінезіологічні вправи впливають на різні системи управління організмом, умовно вони діляться на три блоки (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

#### Характеристика кінезіологічних вправ

Вправи, що збільшують тонус кори головного мозку	Дихальні вправи, масаж біологічно-активних точок, вправи підвищують енергетику кори мозку.
Вправи, що покращують можливості прийому та переробки інформації	Рухи кінцівками перехресно-латерального характеру, вправи відновлюють міжпівкульні зв'язки та функціональну асиметрію мозку.
Вправи, що покращують контроль та регуляцію діяльності	Рухи та пози перехресного характеру, які відновлюють зв'язки між лобовим та потиличним відділами мозку, встановлюють баланс між правим та лівим полем людини.

Для того, щоб виконати кінезіологічні вправи, необхідна осмисленість і високий рівень саморегуляції, тому що процес здійснення потрібних рухів та якісне їх виконання можливе лише за умови створення в корі головного мозку нових нейронних мереж, що в свою чергу розширюють резервні можливості мозку [3].

Для того, щоб у процесі корекційно-розвивальних занять у дітей з особливими освітніми потребами був досягнутий позитивний результат, необхідно дотримуватись важливих вимог використання таких вправ. Так, для початку я самостійно вчилася освоїти всі вправи до рівня усвідомлення суб'єктивних ознак змін, що відбуваються в системі організму, а вже після цього навчала кожну дитину виконувати рухи та прийоми, отримавши зворотну інформацію про специфіку впливу.

Під впливом кінезіологічних тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни. При цьому, чим інтенсивніше навантаження, тим значніші ці зміни. Дана методика дозволяє виявити приховані здібності дитини і розширити межі можливостей її мозку [6].

Для результативності корекційно-розвивальної роботи я враховувала певні умови:

- вправи необхідно проводити щодня;
- заняття проводяться вранці;
- заняття проводяться щодня, без перерв;
- заняття проводяться у доброзичливій обстановці;
- від дітей вимагається точне виконання рухів та прийомів;
- вправи проводяться стоячи або сидячи за столом;
- вправи проводяться за спеціально розробленими комплексами;
- тривалість занять по одному комплексу становить два тижні.

Багато вправ я проводила із використанням музичного супроводу. Спокійна, мелодійна музика створює певний настрій у дітей. Вона



заспокоює, спрямовує на ритмічність виконання вправ відповідно до змін у мелодії.

Я працюю у тісному взаємозв'язку з іншими спеціалістами нашого закладу дошкільної освіти, фахівцями команди психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами. Так, під час занять фізкультурою я пропонувала інструктору з фізвиховання використовувати вправи, орієнтовані на координацію між кінцівками, головою, очима. Це можуть асиметричні рухи (одна рука гладить - інша б'є), рухи, виконуються з заплющеними очима (доторкнутися до носа, вуха, постояти на одній нозі), рухи, що проводяться спочатку поперемінно рукою або ногою, і потім - разом обома [14].

Далі, пропонувала вихователям інклюзивних груп на заняттях малюванням, застосовувати методи малювання іншою рукою, або ж із заплющеними очима, потім обома руками, що стосується занять з розвитку мови, то тут часто застосовуються різноманітні пальчикові ігри, які спрямовані на цілеспрямоване покращення моторики дрібних м'язів та спритності пальців.

Спеціальні кінезіологічні заняття на корекційно-розвивальних заняттях проводжу за певною схемою: в першу чергудітей з особливими освітніми потребами необхідно налаштувати на майбутні вправи, саме для цього підходять так звані вправи-розтяжки, сюди входять завдання, спрямовані на максимальну напругу, а потім розслаблення певних м'язів . Далі, після того, як діти налаштуються на виконання завдань, пропоную їм кілька дихальних вправ, які спрямовані на розвиток почуття ритму та самоконтролю. Наступним етапом є вправа, що поєднує рух з відстеженням очима, вони стимулюють взаємодію півкуль, знімають м'язовий затиск. Заключним етапом є завдання на релаксацію, щоб зняти м'язову напругу та розслабити дошкільнят [18].

При систематичних кінезіологічних заняттях для ускладнення при виконанні вправ використовую різні прийоми: прискорення темпу;

виключення зорово-мовленнєвого контролю (виконання вправ із заплющеними очима, злегка прикушеним язиком); навпаки – підключення до рухів рук, рухів язика чи очей; підключення до рухових вправ дихальних; підключення візуалізації (подумки якоїсь картинки).

Наведу коротку характеристику основних кінезіологічних вправ.

1. Розтяжки – нормалізують гіпертонус та гіпотонус м'язів опорно-рухового апарату дошкільнят із затримкою психічного розвитку.

2. Дихальні вправи – покращують ритміку організму, розвивають самоконтроль і довільність дошкільнят.

3. Окорухові вправи – дозволяють розширити поле зору, покращити сприйняття, розвивають міжпівкульну взаємодію та підвищують енергетизацію організму.

4. Тілесні рухи – розвивають міжпівкульну взаємодію, знімаються мимовільні, ненавмисні рухи та м'язові затиски [20].

5. Вправи для розвитку дрібної моторики – стимулюють мовні зони мозку.

При корекційній роботі обов'язково враховую те, що діти з особливими освітніми потребами не можуть тривалий час підпорядковуватися груповим правилам, швидко втомлюються, не вміють вислуховувати та виконувати інструкції, у зв'язку з цим починаю роботу з ними з індивідуальних занять, поетапно включаючи їх у підгрупову діяльність, а також слід зазначити, що для кожної дитини необхідні індивідуальна стратегія та тактика взаємодії.

## **2.2. Розвиток міжпівкульної взаємодії у дітей, в тому числі з особливими освітніми потребами, за допомогою кінезіологічних вправ**

Міжпівкульна взаємодія – особливий механізм об'єднання лівої півкулі та правої півкулі в єдину інтегративну, цілісно працюючу систему, що формується під впливом як генетичних, так і середовищних факторів.

Взаємодія півкуль головного мозку забезпечується комісурними (спайковими) нервовими волокнами [11]. При розвитку міжпівкульної взаємодії відбувається формування всіх психічних процесів: пам'яті, уваги, мислення, мови.

При розвитку міжпівкульної взаємодії дітей дошкільного віку, в тому числі з особливими освітніми потребами, за допомогою кінезіології дотримуюсь певних рекомендацій:

1. Показувати вправи чітко та послідовно.
2. Необхідно починати з легких вправ, поступово переходячи до складніших які потребують концентрації уваги.
3. Не варто квапити дитину, вона повинна робити це із задоволенням.
4. Прискорювати темп лише після того, як рухи стають чіткими.
5. Після того, як рухи будуть відпрацьовані, необхідно запропонувати дитині самостійно вимовляти віршовані тексти, супроводжуючи рухи.

Для формування або розвитку міжпівкульних взаємодій у дітей дошкільного віку, в тому числі з особливими освітніми потребами, необхідно використовувати такі кінезіологічні вправи з резинками:

1. Гра «Повтори за мною». Одягаю резинки на свої пальці, дитина повторює за мною.
2. Гра з резинками «Перстень». Одягаємо і знімаємо резинку на великий палець, на вказівний, на середній, на безіменний, на мізинець.
3. Гра «Гнучка резинка». Для цієї гри використовується резинка діаметром 4-5 сантиметрів. Пальці вставляються у резинку. Необхідно всіма пальцями пересувати резинку. Виконується спочатку однією рукою. Потім іншою. Потім одночасно двома.
4. Гра «Різнобарвна пірамідка». Саморобна гра з резинками та коробкою з-під яєць. Мета гри: закріплення назв кольорів, розвиток дрібної моторики, розвиток пам'яті та уваги. Обладнання та матеріали: різнокольорові резинки для волосся, коробка з-під яєць, фломастери, смужки паперу. Дитина сама одягає кольорові резинки для волосся на наявні

піднесення в коробці з-під яєць, а потім самостійно малює схему розташування резинок на папері.

5. Гра «Різнобарвні долоні». На аркушах намалювати долоні, на них кольоровими олівцями – прості схеми одягання резинок на пальчики. Дитина за схемою на своїх пальчиках надягає та натягує резинку. Гра сприяє розвитку логічного мислення, пам'яті, уваги.

6. Гра «Веселі звуки, склади, слова». Ця гра використовується на етапі автоматизації звуків, складів, слів. На великий палець і на вказівний одягти резинку, тягнути її, при цьому вимовляється звук або склад, або слово. Необхідно використовувати більш ефективного процесу автоматизації мовних одиниць, різні положення резинки на пальцях: великий – середній, великий – безіменний, великий – мізинець.

7. Гра «Складаємо оповідання». Ця гра використовується для розвитку зв'язного мовлення. Обладнання: дерев'яна дошка з прикріпленими в ній кнопками канцелярськими, резинки, картинки із зображенням предметів, ознак, дій. Дитина натягує від однієї кнопки до іншої резинку. Біля кожної кнопки лежить картинка. По картинках складається оповідання.

8. Вправа «Вуха – ніс». Лівою рукою – взятися за кінчик носа, правою рукою – взятися за праве вухо. По команді відпустити вухо-ніс, ляснути в долоні і змінити положення рук «з точністю навпаки».

9. «Кільце». По черзі і якнайшвидше перебирайте пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній проба виконується в прямому (від вказівного пальця до мізинця) і в зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку. На початку вправа виконується кожною рукою окремо, потім разом.

Робота з розвитку міжпівкульної взаємодії надає позитивний вплив в розвитку дошкільнят. Міжпівкульна взаємодія необхідна для координації роботи мозку та передачі інформації з однієї півкулі в іншу. Відсутність злагодженості у роботі півкуль мозку – часта причина труднощів у навчанні дітей дошкільного віку, оскільки за наявності інформованості міжпівкульної

взаємодії немає повноцінного обміну інформацією між правою і лівою півкулями, кожна з яких осягає зовнішній світ по-своєму [24].

Міжпівкульна взаємодія – це особливий механізм об'єднання лівої та правої півкулі головного мозку в єдину, цілісно працюючу систему, формується під впливом як генетичних, так і середніх факторів, воно необхідне для координації роботи мозку та передачі інформації з однієї півкулі в інше.

Чим краще будуть розвинені міжпівкульні зв'язки, тим вище у дошкільника буде інтелектуальний розвиток, пам'ять, увага, мова, уява, мислення та сприйняття.

Використання кінезіологічних ігор в розвитку міжпівкульної взаємодії на корекційно-розвивальних заняттях у дошкільнят є, на мій погляд, необхідними базовими вправами, які «включають» мозкову активність дітей та сприяють підвищенню ефективності та оптимізації всіх видів розвиваючих та корекційних занять із ними.

Діти часто мають труднощі поведінки та концентрації уваги, тому цілеспрямований розвиток міжпівкульної взаємодії сприяє корекції, у тому числі й поведінкових розладів. У дошкільному віці у дітей відбувається активний розвиток мозкових структур, тому кінезіологічні вправи розвивають роботу півкуль, сприяють покращенню запам'ятовування, покращенню сприйняття мови співрозмовника (батьків, педагога та інших дітей), викликають стійкий інтерес у дитини, активно концентрують її увагу, дозволяють швидко переключитися з однієї діяльності на іншу, що сприяє швидкому включенню дитини до заняття.

### **2.3. Напрями застосування кінезіологічних вправ як засобу корекції**

У своїй педагогічній діяльності маю певні напрацювання щодо використання комплексу кінезеологічних вправ з дітьми особливими освітніми потребами. Розглянемо їх детальніше.

### **Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії**

Вправи поліпшують розумову діяльність синхронізують роботу півкуль, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги полегшують процес письма.

#### Комплекс 1.

1. Кілочко. По черзі і якнайшвидше перебирайте пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т. д. Вправа виконується в прямому (від вказівного пальця до Мізинця) і у зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку. На початку вправа виконується кожною рукою окремо, потім разом.

2. Кулак – ребро – долоня. Три положення руки на площині столу. Долоня на площині, стиснута в кулак долоня, долоня ребром на площині столу, пряма долоня на площині столу. Виконується спочатку правою рукою, потім лівою, потім – двома руками разом. Кількість повторень – по 8-10 разів.

3. Лезгинка. Ліву долоню складіть у кулак, великий палець відставте убік, кулак розгорніть, пальцями до себе. Правою рукою прямою долонею в горизонтальному положенні доторкніться до мізинця лівої. Після цього одночасно змініть положення правої і лівої рук. Повторіть 6-8 разів. Прагніть високої швидкості зміни положень.

4. Дзеркальне малювання. Покладіть на стіл чистий аркуш паперу. Візьміть в обидві руки по олівцю чи фломастеру. Почніть малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери. Під час виконання цієї вправи ви відчуєте, як розслаблюються очі й руки. Коли діяльність обох півкуль синхронізується, помітно зросте ефективність роботи всього мозку.

5. Вухо-ніс. Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою – за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, лясніть у долоні, поміняйте положення рук «із точністю до навпаки».

6. Змійка. Схрестіть руки долонями одна до одної, зчепіть пальці в замок, виверніть руки до себе. Рухайте пальцем, на який вкаже ведучий. Палець повинен рухатися точно і чітко, не допускаючи синкінезій. Торкатися до пальця не можна.

7. Горизонтальна вісімка.

1-2-ий тиждень занять. Треба впертися язиком у зуби, «намагаючись їх виштовхнути назовні». Розслабте язик. Повторіть 10 разів. Притискайте язик у роті то до лівої, то до правої щоки. Повторіть 10 разів. Утримуючи кінчик язика за нижніми зубами, вигніть його гіркою. Розслабте. Повторіть 10 разів.

3-6-ий тиждень занять. Витягніть перед собою праву руку на рівні очей, пальці стисніть у кулак, залиште витягнутими вказівний і середній. Намалюйте в повітрі цими пальцями знак нескінченності якомога більшого розміру. Коли рука з центру цього знаку піде вгору, почніть спостереження, не кліпаючи очима, спрямованими на проміжок між кінчиками цих пальців, не повертаючи голови.

Ті, в кого виникли труднощі у простежуванні (напруження, часте кліпання), повинні запам'ятати відрізок «горизонтальної вісімки», де це трапляється, і кілька разів провести рукою, ніби загладжуючи цю ділянку. Необхідно прагнути плавного руху очей без зупинок і фіксацій. У місці зупинки, втрати спостереження потрібно провести рукою кілька разів назад по лінії «горизонтальної вісімки».

7-8-ий тиждень занять. Стежити за рухом пальців по траєкторії горизонтальної вісімки висунутим язиком.

### Комплекс 2.

1. Масаж вушних раковин. Промасажуйте мочки вух, потім усю вушну раковину. Наприкінці вправи розітріть вуха руками.

2. Перехресні рухи. Виконуйте перехресні координовані рухи одночасно правою рукою і лівою ногою (уперед, убік, назад). Потім зробіть те саме лівою рукою і правою ногою

3. Хитання головою. Дихайте глибоко. Розправте плечі, закрийте очі, нахиліть голову вперед і повільно розгойдуйте нею збоку в бік.

4. Горизонтальна вісімка. Намалюйте в повітрі в горизонтальній площині цифру вісім три рази спочатку однією рукою, потім іншою, потім обома руками разом.

5. Симетричні малюнки. Намалюйте в повітрі обома руками одночасно дзеркально симетричні малюнки (можна промальовувати таблицю множення, слова тощо).

6. Ведмежі погойдування. Гойдайтеся з боку вбік, наслідуючи ведмедя. Потім підключіть руки. Придумайте сюжет.

7. Поза скручування. Сядьте на стілець боком.

Ноги разом, стегно притуліть до спинки. Правою рукою тримайтеся за правий бік спинки стільця, а лівою – за лівий. Повільно на видиху повертайте верхню частину тулуба так, щоб груди опинилися навпроти спинки стільця. Залишайтеся в цьому положенні 5-10 с. Виконайте те саме в іншу сторону.

8. Дихальна гімнастика. Виконайте ритмічний подих: вдих у два рази коротший за видих.

9. Гімнастика для очей. Зробіть плакат-схему зорово-рухових траєкторій максимально можливої величини (аркуш ватману, стеля, стіна тощо). На ній за допомогою спеціальних стрілок зазначені основні напрямки, по яких повинний рухатися погляд у процесі виконання вправи: униз, уліво вправо, за годинниковою стрілкою і проти неї, по траєкторії «вісімки».

Кожна траєкторія має свій колір: №1, 2 – коричневий, №3 – червоний, №4 – блакитний, № 5 – зелений. Вправи виконуються тільки стоячи.

### Комплекс 3.

Попередньо намалюйте на картці (розміром із поштову листівку) дві лінії у вигляді символу X.



Зафіксуйте погляд на перетині цих ліній, виконуючи при цьому наступні вправи:

1. Стоячи. Піднесіть (невисоко) ліву ногу, зігнувши її в коліні, і кистю (ліктем) правої руки доторкніться до коліна лівої ноги, потім те саме з правою ногою і лівою рукою. Повторіть вправу 7 разів. Коли рука торкається протилежного коліна, а погляд у цей момент сконцентрований на перетині ліній літери Х, ніби «перетинається» середня лінія лівої і правої півкулі мозку. Вправа допомагає двом півкулям працювати одночасно.

2. Паровозик. Праву руку покладіть на ліву, одночасно роблячи 10-12 маленьких кіл зігнутою в ліктьовому суглобі лівою рукою, плечем уперед, потім стільки ж назад. Поміняйте позиції рук і повторіть вправу.

3. Перехресне марширування. Зробіть 6 пар перехресних рухів, «маршируючи» на місці і торкаючись лівою рукою правого стегна і навпаки. Повторіть «марширування», виконуючи однобічні підйоми стегна-руки вгору. Потім знову повторіть вправу. Дивіться при цьому на перетин лінії літери Х. Вправу повторіть 7 разів. Різновид цієї вправи – ходіння з високим підніманням рук і ніг.

4. Млин. Виконуйте так, щоб рука і протилежна нога рухалися одночасно, з обертанням очей вправо, вліво, вгору, вниз. При цьому торкайтеся рукою протилежного коліна, «перетинаючи середню лінію» тіла. Час вправи 1-2 хв. Подих вільний.

5. Перехрест. Для виконання цієї вправи пропонується чистий лист щільного паперу з 14 намальованим на ньому символом Х. Він розташовується на площині, на відстані приблизно 20 см від очей, при цьому його освітлення повинне бути нормальним і рівномірним. Необхідно протягом 45 с дивитися в центр перехреста (після тижневих занять образ перехреста викликається довільно). Через 45 с погляд переведіть на світле тло. З появою образу око закрийте, а перехрест повільно перенесіть в область чола, а потім у тім'я. Це символ єдності мозку. Вправу повторюйте 3 рази.

6. Вправа «Погляд уліво вгору». Поза: правою рукою фіксуйте голову за підборіддя. Узявши олівець чи ручку, ліву руку викиньте убік і вгору під кутом 45 градусів так, щоб, закривши ліве око, правим не можна було бачити предмет у лівій руці. Після цього починайте робити вправу протягом 7 с. Дивіться на предмет у лівій руці, потім змінійте погляд на «прямо перед собою» (рахунок «1-2-3-4-5-6-7»). Вправу виконуйте 3 рази, потім доводьте до 8 разів. Потім вправу виконуйте «з точністю до навпаки».

Надалі для того, щоб цілком виявити свої здібності під час будь-якої відповідальної (але звичної) роботи чи діяльності, досить уявити символ Х. Це буде ніби кодом для мозку. Його можна використовувати щоразу, коли необхідно змусити працювати дві півкулі одночасно.

### **Вправи для розвитку творчого (наочно-образного) мислення (права півкуля)**

У результаті вправ стабілізується психіка, розвивається інтуїція, активізуються творчі здібності.

#### Комплекс 1.

1. Стоячи. Хребет тримайте прямим. Очі закрийте. Пальці лівої руки покладіть на живіт (5 см нижче пупка), кінчиками пальців правої руки розминайте куприк. При цьому уявіть в області куприка червону кулю, що розростається. Під час виконання вправи, можливо, відчуєте розпирання в області куприка. Потім навпаки – ліва рука на куприку, правою розтирайте живіт, уявляючи в області живота жовтогарячу кулю, що розростається.

2. Ліва рука в області пупка, права на грудях в області серця. Сильно тріть груди, уявляючи в області грудей зелену кулю, що розростається.

3. Ліва рука на животі. Вказівний палець правої руки знаходиться над верхньою губою, середній палець знаходиться під нижньою губою. Відкрийте рот. Розтирайте ділянку губ.

4. Ліва рука на животі, права – трохи вище міжбрів'я. Масажуйте правою рукою. Уявляйте в області чола блакитну кулю, що розростається.

5. Вдихайте лівою ніздрею, видихаючи через праву ніздрю. Вдихаючи, уявіть, як з повітрям «золотаво-срібна» енергія проходить через ліву ніздрю, ліву частину горла, ліву частину серця і шлунка і доходить до куприка. При вдиханні «жовта хвора енергія» виходить через праву частину тіла (печінка, нирки, праву частину серця, праву частину горла і праву ніздрю). Потім вдихайте правою ніздрею, а видихайте лівою. Цикли повторіть по 3 рази.

6. Дивіться в центр між долонями, уявляючи кулю жовтого кольору. Витягніть руки вперед на рівні міжбрів'я. Вказівні й великі пальці складіть «будиночком» і дивіться між пальцями.

7. Сядьте на край стільця. Хребет тримайте прямим. Покладіть гомілку лівої ноги на коліно правої. Праву руку покладіть на гомілковостопний суглоб, торкаючись передньою областю зап'ястя. Зверху на праву руку навхрест, покладіть ліву руку, торкаючись до правої руки тим самим місцем. Посидьте в такому положенні 1 хв. Потім поміняйте місцями руки і ноги, і знову посидьте 1 хв.

### Комплекс 2.

1. Закрийте очі. Масажуйте зони з'єднання верхніх і нижніх корінних зубів вказівними й середніми пальцями одночасно праворуч і ліворуч зробіть голосний, розслаблюючий звук позіхання.

2. Встаньте і тримайтеся руками за спинку стільця. Розташуйте одну ногу перед корпусом тіла. Робіть випади на коліно ноги, виставленої вперед. Нога, розташована позаду, повинна бути прямою. Корпус тримайте прямо. Повторіть те саме для іншої ноги.

3. Сядьте на стілець, руки покладіть долонями вниз на стіл. Плечі розгорніть і розслабте. Робіть кругові рухи головою в напрямку до грудної клітки. Підчас вдихання подих повинен проходити по центральній лінії тіла.

4. Сидячи в кріслі чи на підлозі на м'якій поверхні, підтримуйте себе, тримаючись руками за ручки крісла. Підніміть ноги і робіть ними кругові рухи спочатку в одну сторону, потім в іншу.

5. Сядьте, витягніть ноги і схрестіть їх. Кисті рук розгорніть долонями в сторони, переплетіть пальці в замок і на рівні грудей зручно виверніть їх. Розслабтеся, закрийте очі, дихайте глибоко.

### **Вправи для розвитку абстрактно-логічного мислення (ліва півкуля)**

Унаслідок виконання вправ поліпшується пам'ять, підвищуються інтелектуальні можливості, розвиваються математичні здібності, активізується робота головного мозку.

#### Комплекс 1.

1. Відтягніть вуха вперед, потім назад, повільно рахуючи до 10. Починайте з відкритими очима, потім із закритими очима. Повторіть 7 разів.

2. Одну хвилину масажуйте щоки круговими рухами пальців. Двома пальцями малюйте кола на підборідді та лобовій частині обличчя. Рахуйте при цьому до 30.

3. Масажуйте верхні й нижні віка, не закриваючи око, 1 хв.

4. Масажуйте ніс подушечками вказівних пальців, натискаючи на шкіру від основи носа до ніздрів, 20 разів.

5. Відкрийте рот і нижньою щелепою робіть різкі рухи, спочатку ліворуч праворуч, потім навпаки.

#### Комплекс 2.

1. Слон, що малює. Встаньте чи сядьте в позу слона. Коліна злегка підігнуті. Нахилився головою до плеча. Витягніть руко вперед і малюйте нею те, що бачите великими мазками. Потім повторіть те саме з іншою рукою.

2. Погойдування головою. Із силою схопіть ліве плече правою рукою. Головою повільно перетинайте середню лінію тіла, повертаючи ліворуч, потім праворуч. Розслабтеся. Зробіть два повних цикли подиху на три повороти голови. Повторіть те саме для іншого плеча.

3. Встаньте і тримайтеся руками за спинку стільця. Розташуйте одну ногу перед корпусом тіла, а іншу за ним. Робіть випаді на коліно ноги,

виставленої вперед. Нога, розташована позаду, повинна бути прямою. Корпус тримайте прямо. Повторіть те саме для іншої ноги.

4. Обертання шиї. Повертайте голову повільно зі сторони убік, дихайте вільно. Підборіддя повинне бути опущене якнайнижче. Розслабте плечі. Спочатку повертайте голову зі сторони убік при піднятих плечах, потім при опущених. Обертайте головою спочатку з відкритими очима, потім із закритими.

5. Сядьте на стілець, ноги витягніть вперед і схрестіть їх. Зробіть нахил уперед, намагаючись дістати руками пальці ніг. Нахиліть голову. Вдихайте, піднімаючи тіло, видихайте, нахилиючи. Повторіть вправу тричі і змініть перехресне положення ніг.

6. Перехресний крок. Робіть поперемінні перехресні рухи руками і ногами при ходінні на місці. Спочатку торкайтеся руками до протилежних ніг перед собою, потім за спиною. Можна супроводжувати стрибками на місці.

### **Вправи для корекції очей і рук**

Поліпшують навички читання і письма, поліпшують здатність візуального розрізнення, поліпшують координацію тіла. Тренують рухові навички, стимулюють сприйняття простору, поліпшують почуття концентрування.

1. Вісімки. Закрийте очі. Пальцями однієї руки проведіть перед очима подовжню вісімку. Впливайте закритими очима за рухами пальців. Продовжуйте малювати, збільшуючи розміри вісімки. Під час вправи відпочиньте й відкрийте очі. Перевірте різкість зору.

2. Вісімки ліктями. Стоячи, розведіть ноги в сторони, злегка зігніть ноги в колінах. Проведіть половину вісімки правим ліктем. Очі повинні стежити за рухами ліктя. Змістіть центр вісімки назад. Змістіть центр вісімки назад, відсуваючи торс убік. Проробіть те саме з лівою стороною.

3. Крила. Устаньте. Ноги на ширині плечей. Коліна розслаблені. Потрясіть руками і зігніть лікті. Накресліть вісімку одночасно двома руками. Спочатку вперед, назад і вниз, потім угору, убік і вниз. Підборіддя повертається разом із рухами рук. Повторіть кілька разів, поки не відчуєте, що летите. Тепер паріть. Руки відкриті й вільні. Під час вдихання нахиліться вперед, спираючись на носки. На видиху відхиліться назад. Ще раз вдихніть і уявіть, що летите.

4. Слон, що малює. Встаньте чи сядьте в позу слона. Коліна злегка підігнуті. Нахиліться головою до плеча, Втягніть руку вперед і малюйте те, що бачите, великими мазками. Потім повторіть те саме з іншою рукою.

5. Лежачи на спині, обійміть руками одне коліно, притискаючи його до грудей. Друга нога в розслабленому стані. Уявіть, що очі зв'язані зі стегнами і розслабте їх. Дихайте глибоко. Нехай підколінні сухожилля добре розтягнуться.

6. Обхопіть лівою рукою зап'ястя правої руки й масажуйте. Повторіть те саме правою рукою.

7. З'єднайте руки на рівні очей. Носом накресліть лінію від однієї долоні по руці до плеча. Потім перед собою накресліть коло. Тепер орієнтуйтеся по другій руці. Повторіть в іншу сторону.

### **Вправи для розвитку візуальної і слухової пам'яті**

1. Видихніть, відкрийте очі. Вдихніть, закрийте очі. Продовжуйте, видихаючи при світлі, вдихаючи в темряві. Нехай ваші очі цілком розслабляться, коли вони закриті. Відкрийте очі і покліпайте. Щораз, відкриваючи очі, відзначайте те, що бачите. Зауважуйте усі вигини і форми, лінії і кут. Спочатку тільки темне, потім тільки світле.

2. Закрийте очі й уявіть, що на них світить сонце. Покліпайте очима так, начебто ловите сонячне світло. Візьміть сонячний промінь і подивіться на нього із закритими очима, насолоджуючись переливами квітів. Тепер уявіть темряву і розслабтеся.

3. Сядьте зручно, ноги нарізно, розслабте коліна. Обійміть руками голову, торкаючись правою рукою лівого вуха і навпаки. Пальцями висувайте потилицю вперед. Закрийте очі й покладіть голову на руки.

Розгойдуючи зі сторони убік, глибоко дихаєте, поміщаючи голову в «колицку». Відчуйте, що ваше тіло – це опора.

4. Кінчики випростаних пальців правої руки піднесіть до мізинця лівої руки зі злегка стиснутим кулаком. Далі стисніть, навпаки, пальці правої руки, розтягніть пальці лівої руки й підведіть кінчики середнього й безіменного пальців до мізинця правої руки. Повторіть ці рухи швидко і поперемінно по 10 разів. Видих робіть через рот під час кожної переміни рук.

5. Розтисніть пальці лівої руки, злегка натисніть точку концентрації уваги, розташовану всередині долоні, великим пальцем правої руки. Повторіть це 5 разів. При натисканні зробіть видих, а при ослабленні зусилля – вдих. Вправу робіть спокійно. Потім зробіть те саме для правої руки.

6. Візьміть букви, виліплені з пластиліну; вирізані з дерева тощо. Необхідно обмацати букву, назвати її і записати. На початковому етапі тренування можна самому виліпити із пластиліну букви. Надалі варто перейти до запам'ятовування послідовності з 3-4 букв на основі їхнього дотику. Наступний етап тренування – букви промахуються в повітрі двома руками в дзеркальному відображенні.

7. Складіть великий і вказівний пальці кінчиками разом, із зусиллям притисніть їх один до одного, згинаючи їх у зовнішню сторону. Ту саму вправу зробіть для великого й середнього, великого й безіменного, великого й мізинця (для кожної руки 20 разів). Потім кінчиком великого пальця сильно натисніть на основу кожного пальця із зовнішньої і внутрішньої сторони.

8. Одночасно двома руками промахайте в повітрі в дзеркальному відображенні (запишіть на аркуші) інформацію, яку необхідно запам'ятати (букви, таблиця множення; формули, іноземні слова тощо).

Отже, застосування кінезеологічних вправ являється ефективним засобом розвитку підвищення розумової працездатності та оптимізації інтелектуальних процесів у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.



## ВИСНОВКИ

Отже, у дітей дошкільного віку, в тому числі з особливими освітніми потребами, спостерігаються різні порушення поведінки, серед яких труднощі перемикання з одного виду діяльності на інший. Часто діти не вміють планувати свою поведінку, не здатні очікувати відстрочений результат будь-яких цілеспрямованих дій, хочуть все отримати «тут і зараз». У результаті поведінка таких дітей хаотична, вони не можуть довести до кінця жодного завдання або власного починання; у дитина проявляється зайва агресивність, пригніченість або, навпаки, надлишкові позитивні емоції, тобто ознаки поганої пристосованості дитини до обстановки.

Іноді дитина насилу сприймає емоційну сторону мовлення, і це призводить до утруднення спілкування з дитиною.

Профілактика цих порушень залежить від нас, фахівців, що працюють з дітьми з особливими освітніми потребами, і від батьків та залежить від знаходження різних індивідуальних форм корекційної допомоги дітям.

Я використовую кінезіологію як цікавий і ефективний метод роботи, що дає змогу «тренувати» мозок у дітей з особливими освітніми потребами.

Вправи кінезіології універсальні. Вони допомагають і дорослим, і дітям. Вони дуже прості у виконанні та не вимагають спеціальної фізичної підготовки. Регулярно використовуючи ці вправи з дітьми з особливими освітніми потребами, я помітила, що ці вправи позбавляють дітей втоми, підвищують концентрацію уваги, сприяють підвищенню фізичної та розумової активності.

Під час систематичного виконання дихальних вправ у дітей покращувалась ритміка дитячого організму, розвивався самоконтроль і довільність в поведінці; вправи для очей дозволяли розширити поле зору, поліпшити сприйняття (різноспрямовані рухи очей і мови розвивали міжпівкульну взаємодію, а відповідно і інтелект); вправи на розвиток дрібної

моторики рук допомогали розвинути мислення, концентрували увагу, розвивали пам'ять, мову. Рухові вправи, які перетинають середню лінію тіла: покращували навички читання, письма, слухання, засвоєння нової інформації.

## ГЛОСАРІЙ

**Асиметрія** – відсутність або порушення симетрії.

**Головний мозок** – головний відділ центральної нервової системи (невраксису) всіх хребетних тварин, у яких він міститься в «коробці» – черепі.

**Кінезіологічні вправи** – це комплекс рухів, які дозволяють активізувати міжпівкульну взаємодію, відбувається синхронізація роботи півкуль, півкулі обмінюються інформацією.

**Кінезіологія** – це наука про розвиток мозку через рух.

**Логоритміка** – це низка вправ, завдань, ігор, що поєднує в собі музику і рухи, музику і слово, музику, слово і рухи.

**Міжпівкульна взаємодія** – це особливий механізм об'єднання лівої та правої півкулі головного мозку в єдину, цілісно працюючу систему, формується під впливом як генетичних, так і середніх факторів, воно необхідне для координації роботи мозку та передачі інформації з однієї півкулі в інше.

**Технологія** – це засіб перетворення будь-чого та передбачає послідовність у діях.

**Центральна нервова система (ЦНС)** – система органів, побудована з нервових клітин, яка координує функціонування та взаємозв'язок усіх інших органів та систем органів організму. Центральна нервова система може бути вузлового та трубчастого типів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васенков Г. В. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук / Г.В. Васенков, И.Е. Светлова. М.: Образование, 2005. 11 с.
2. Выготский Л. С. Проблема умственной отсталости. Умственно отсталый ребенок / Л.С. Выготский. М.: Учпедгиз, 2009. 12 с.
3. Гімнастика для мозку. Альбом для гармонійного розвитку обох півкуль мозку / О.П. Кудря, О.В. Грищенко. Київ, 2017. 66 с.
4. Голомазов С. В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. М: Спорт Академ Пресс, 2003. 28 с.
5. Грибанов А. В. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей / А.В. Грибанов. М.: Просвещение, 2004. 21 с.
6. Деннисон Пол Е. «Гимнастика мозга» книга для учителей и родителей / Е. Деннисон Пол. СПб.: ИГ «Весь», 2015. 320 с.
7. Дульнев Г. М. Актуальные вопросы работы с глубоко отсталыми детьми // Обучение и воспитание умственно отсталых детей / Г.М. Дульнев. М.: Просвещение, 2000. 15 с.
8. Замский Х. С. Умственно отсталые дети: История их изучения, воспитания и обучения с древних времен до середины XX века / Х.С. Замский. М.: Образование, 2005. 12 с.
9. Кінезіологія як засіб розвитку мовлення та інтелектуальних здібностей дітей з особливими освітніми потребами – Режим доступу: <https://journal.osnova.com.ua/article/69009> (дата звернення: 16.09.2021).
10. KIDEN – JOANNA ZWOLENSKA. Творча Кінезіологія на практиці – пропозиції кожному: переклад з польської І. Поліщук, Хмельницький, 2006. 116 с.
11. Коррекционная педагогика: Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / Ю. А. Костенкова, Б.П. Пузанов,

В.И. Селиверстов, С.Н. Шаховская. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 160 с.

12. Маркова А. К. Формирование мотивации учения: книга для учителя / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. М.: Просвещение, 2009. 192 с.

13. Маллер А. Р. Состояние и тенденции развития обучения и воспитания глубоко умственно отсталых детей / А.Р. Маллер // Дефектология. 2004. № 3. С. 36-34.

14. Москвин В. А. Межполушарная асимметрии и индивидуальные стили эмоционального реагирования / В.А. Москвин // Вопросы психологии. М.: Знание, 2008. № 6. С. 12-13.

15. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: Просвещение, 2006. 21 с.

16. Немов Р. С. Психология / Р.С. Немов. М.: Просвещение ВЛАДОС, 2011. 576 с.

17. Петрова В. Г. Практическая и умственная деятельность детей – олигофренов / В.Г. Петрова. М.: Педагогика, 2009. 231 с.

18. Подласый И. П. Педагогика: учебник / И.П. Подласый. М.: Высшее образование, 2013. 540 с.

19. Светлова И. Е. Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук / И.Е. Светлова. М.: Знание, 2004. 11 с.

20. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений / А.В. Семенович. М.: Просвещение, 2002. 32 с.

21. Сиротюк А. Л. Коррекция проблем обучения и развития методом кинезиологии / А.Л. Сиротюк. М.: Арктика, 2003. 54 с.

22. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. / А.Л.Сиротюк. М: ТЦ Сфера, 2008. 48 с.

23. Сластенин В. А. Педагогика: учеб. Пособие для вузов. 4-е изд. / В.А. Сластенин. М.: Школьная пресса, 2011. 512 с.

24. Смирнова С. А. Снятие учебного стресса. Интегративная кинесиология / С.А. Смирнова, О.С. Цыпленкова. М.: Луч, 2017. 128 с.

25. Соколова Н.Д. Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников / Н.Д. Соколова. М.: Просвещение, 2002. 12 с.

26. Ушинский К. Д. Воспитание человека: избранное / К.Д. Ушинский, С.Ф. Егоров. М.: Карапуз, 2013. 256 с.

27. Харламов И. Ф. Как активизировать учение школьников / И.Ф. Харламов. Минск: Нар. асвета, 2013. 208 с.

28. Цветкова Л.С. Нейропсихологическое консультирование в практике психолога образования / Л.С. Цветкова, А.В. Цветков. М.: Образование, 2008. 43 с.

29. Шипицына Л. М. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии / Л.М. Шипицына, Е.С. Иванов, Л.А. Данилова, И.А. Смирнова. СПб.: Образование, 2005. 11 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### ГРА+КІНЕЗІОЛОГІЯ

##### *1. Відвідування зоопарку*

Під час уявного відвідування зоопарку діти можуть використовувати вправи з гімнастики мозку, показуючи невербально звірят: сову (сова), слона (слон), кобру (енергопідбодрювач), мавпу (активізація точок мислення, точок позитиву, точок рівноваги), жирафу (малювання двома руками).

##### *2. Образ зими*

Вправа проводиться на основі малювання двома руками.

-високо в небі пливуть хмарки (малювання хмарок двома руками).

-зірвався вітер (представляємо вітер хвилястими рухами рук).

-почав падати сніг (ніжні, делікатні рухи в зап'ястях).

-діти зліпили сніговика (малюємо спочатку три кульки, потім очі, ніс, гудзики і вкінці – глечик та віник).

-З-за хмар вийшло сонце (креслимо коло і промені).

##### *3. Вікно в потязі*

Діти створюють потяг. Рухаються в ритмі музики, повертаючи голову раз в одну, раз в другу сторону – якби виглядаючи в вікно. Виконуючи такий рух, радісно гукають: Хеу – хей.

Із Зміною напрямку, змінюються і вигуки.

##### *4. З'єднай кольори*

Діти отримують чотири стікери двох кольорів. Два одного кольору приліплюють на правій долоні і лівій стопі (так, щоб їх було видно), два інших – на лівій долоні і правій стопі. За сигналом з'єднують стікери однакових кольорів.

##### *5. Диригент*

Під час слухання музики всі діти в групі стають диригентами, які намагаються передати жестами (малювання двома руками) характер і темп музики.

### *6. Метелик*

Діти мають в повітрі ліниву вісімку. З'єднані долоні наслідують тріпотіння крил метелика. Очима слідкуємо за руками рук.

### *7. Подивись на «Х»*

Діти вільно бігають по всій кімнаті. За сигналом сідають «по-турецьки» і схрещують руки на рівні очей в знак «Х». В тиші концентруються на «Х» і спокійно відпочивають.



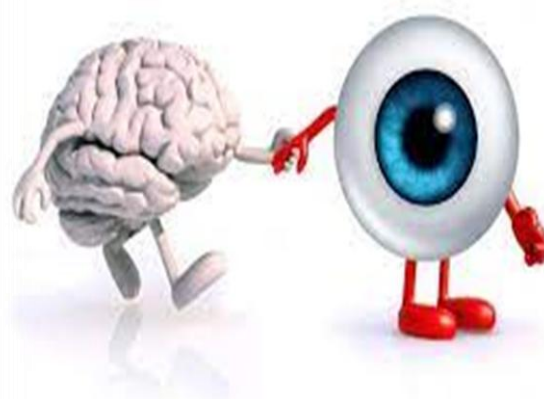
## РУХИ ДЛЯ ОЧЕЙ

### Вправа «Слон»



- Вухо щільно притиснути до плеча.
- Одночасно витягнути одну руку, як хобот слона, пальці стиснути в кулак, залишивши середній і вказівний палець витягнутими.
- Почати малювати рукою 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 для очей «Око мандрівник»



Вихідне положення: стоячи, сидячи тощо. Не повертаючи голови, знайти очима будь-який предмет, який назвав педагог.

## Вправи на дихання

### *Вправа «Свічка»*

Вихідне положення: сидячи за столом.

- Уявити, що перед вами стоїть велика свічка.
- Зробити глибокий вдих та спробувати одним видихом задути свічку, дмухаючи на пальчики, що зображують запалену свічку.
- А тепер уявити перед собою 5 маленьких свічок.
- Глибоко вдихнути та задути ці свічки маленькими порціями видиху.

### *Вправа «Ліфт-дихання»*

Уяви, що твоє дихання, як на ліфті, рухається через все твоє тіло. Для запуску ліфта тобі потрібно дихати через ніс.

- Видихни все повітря, яке в тебе є.
- Потім починай вдихати, і нехай ліфт (з диханням) повільно підніметься до рівня грудей. Затамуй його там.
- Тепер знову видихни все повітря.
- Знову вдихай так, щоб твій ліфт піднявся вже на найвищий поверх, через горло до обличчя та лоба.
- Затамуй його.
- Тепер видихни й відчуй, як разом з видихом цей ліфт несе вниз всі твої проблеми й турботи - вниз через груди, живіт, ноги, а далі через двері ліфта й зовсім з твого тіла.

### *Вправа «Нирець»*

- Вихідне положення: стоячи.
- Зробити глибокий вдих, затримати подих, при цьому закрити ніс пальцями.
- Присісти, ніби пірнути у воду.
- Порахувати до 5 і виринути – відкрити ніс і зробити видих.

## ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУК

### Вправа «Кроки»

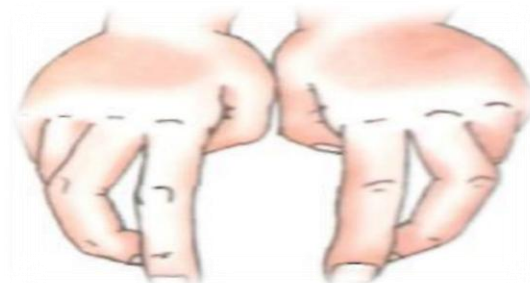
Кроки другим і третім пальцями обох рук у різні сторони.

*Ми крокуємо рівненько,*

*Вище ноги піднімай!*

*Я – наліво, ти – направо,*

*А тепер відпочивай.*



### Вправа «Добрий день»

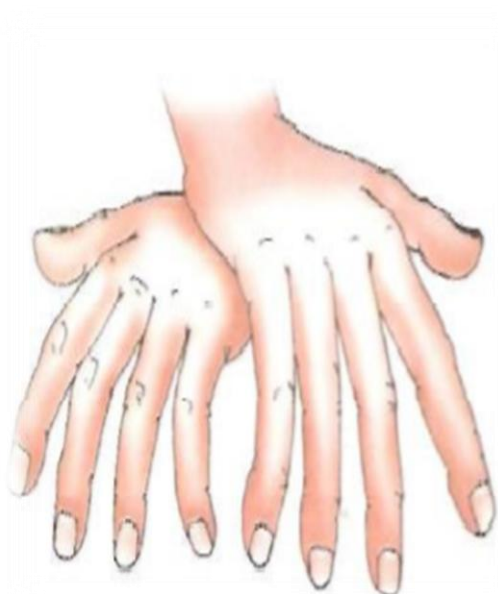
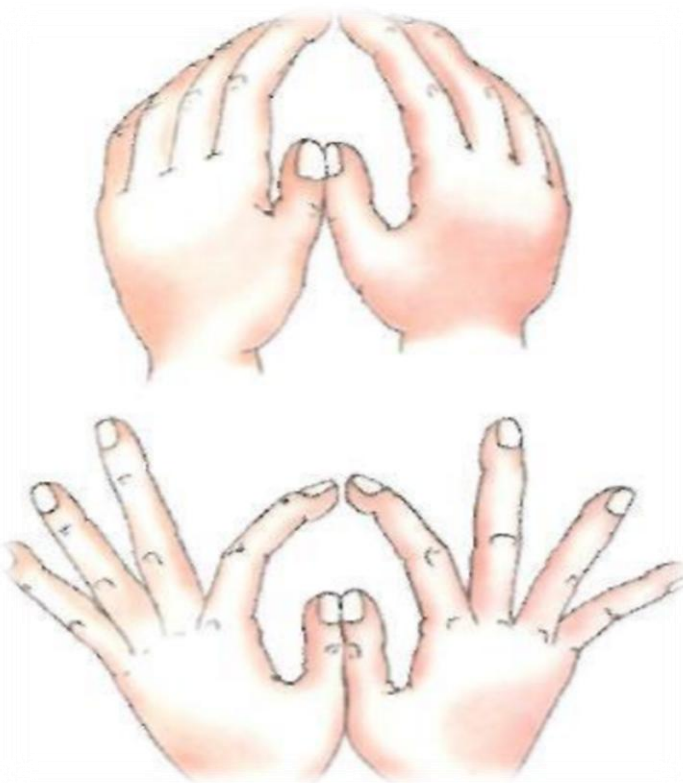
Пальці обох рук назустріч «кланяються», потім ритмічно на кожний склад з'єднуються з одноіменними пальцями рук.

*Добрий день, добрий день.*

*Пальчики сказали.*

*Ми сьогодні всіх дітей*

*Зранку привітали.*



### Вправа «Павучок»

Пальцями схрещених рук швидко «бігти» по столу.

На останній рядок «схопити» мушку.

*Біжить по павутинню*

*Жвавенький павучок.*

*Ось мушку він побачив –*

*Потрапила в сачок*

### **Вправа «Барабан»**

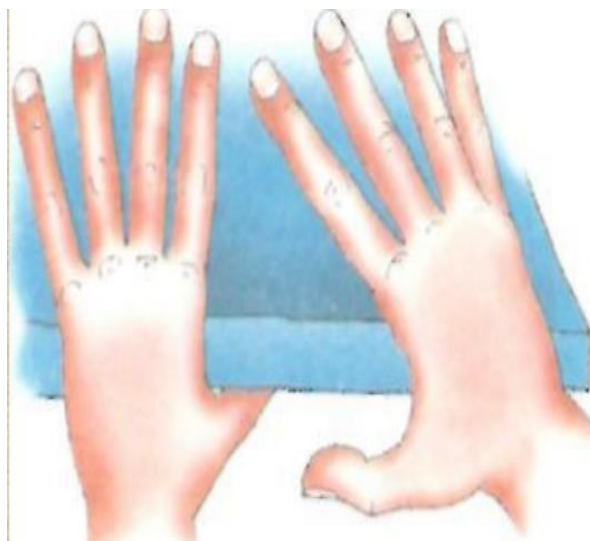
Напруженими пальцями обох рук барабанити по столу.

*Барабаню, барабаню,*

*Барабаню цілий день.*

*Барабаницьк я завзятий.*

*Знаю безліч я пісень.*



### **Вправа «Скакалка»**

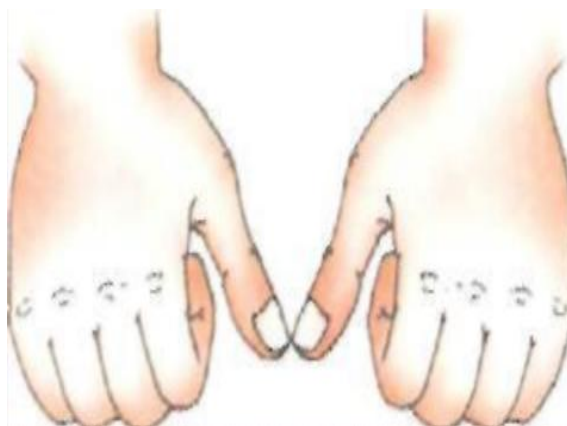
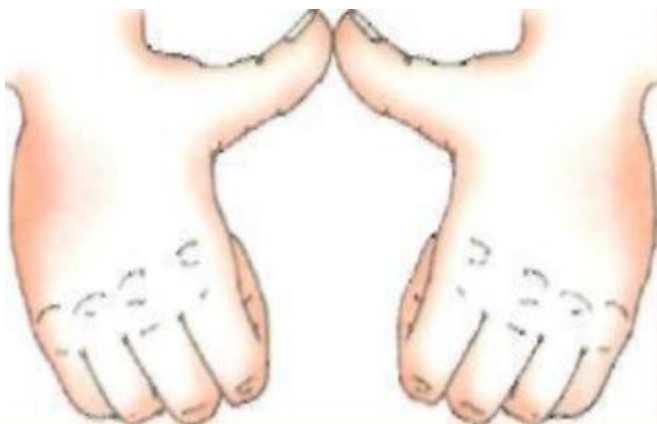
Руки, стиснуті в кулачки, лежать на столі, з'єднані кінчиками великих пальців, роблять колові оберти.

*На скакалці я стрибаю.*

*Вище всіх, краще всіх!*

*Аж до неба долітаю.*

*І звучить веселий сміх!*



### **Вправа «Оладки»**

- Права рука лежить на першому коліні долонею вниз, ліва – на другому долонею вгору.
  - Одночасна зміна: тепер права – долонею догори, а ліва – долонею вниз.
  - У міру засвоєння вправи рухи прискорюють.

*Гралися ми в ладки.*

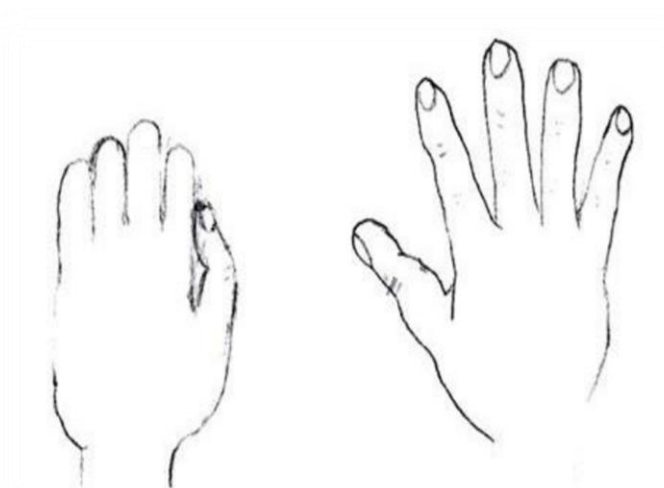
*Смажили оладки.*

*Ми посмажимо, повернемо,*

*Знову гратися почнемо.*

### **Вправа «Ліхтарики-зірочки»**

- Руки витягнути перед собою.
- Одну долоню стиснути в кулак, пальці другої розведені.

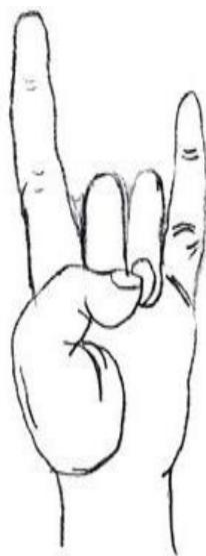


-Ритмічно змінювати позицію.

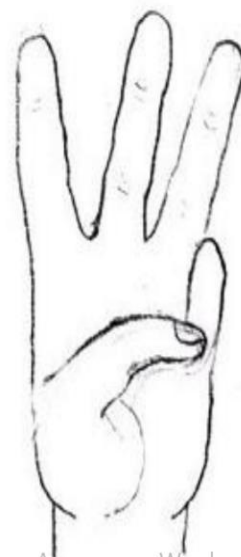
### Вправа «Зайчик-коза-виделка»



зайчик



коза



виделка

### Вправа «Кільце»

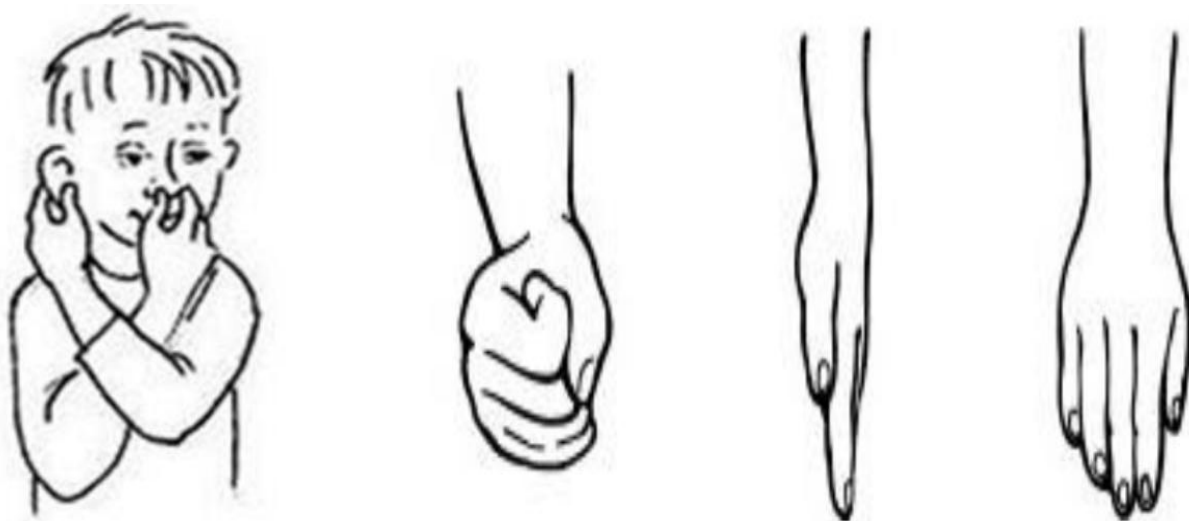
По черзі якомога швидше перебирати пальцями рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно.



### Вправа «Кулак-ребро-долоня»

Послідовна зміна позиції рук на площині столу. Вправа виконується спочатку правою рукою, потім – лівою, потім – двома руками разом:

- *1. долоня, стиснена в кулак;*
- *2. долоня, ребром на площині столу;*
- *3. долоня, розпрямлена на площині столу.*



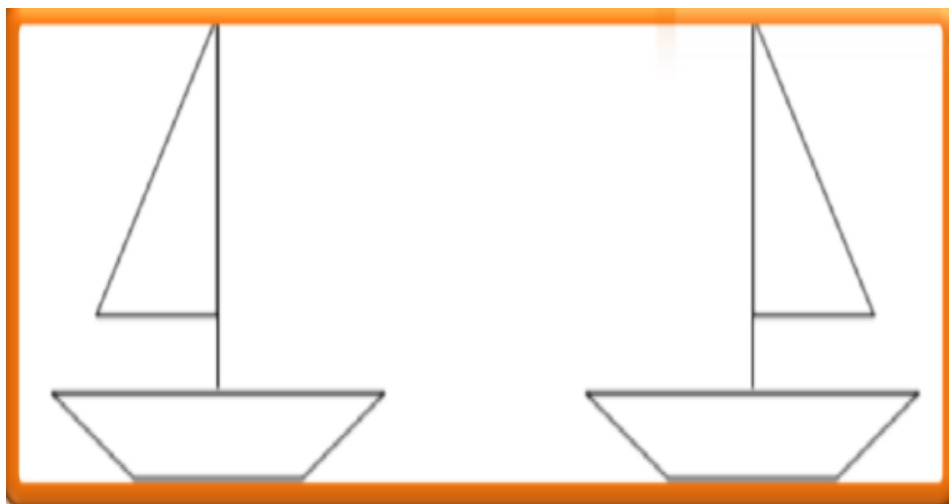
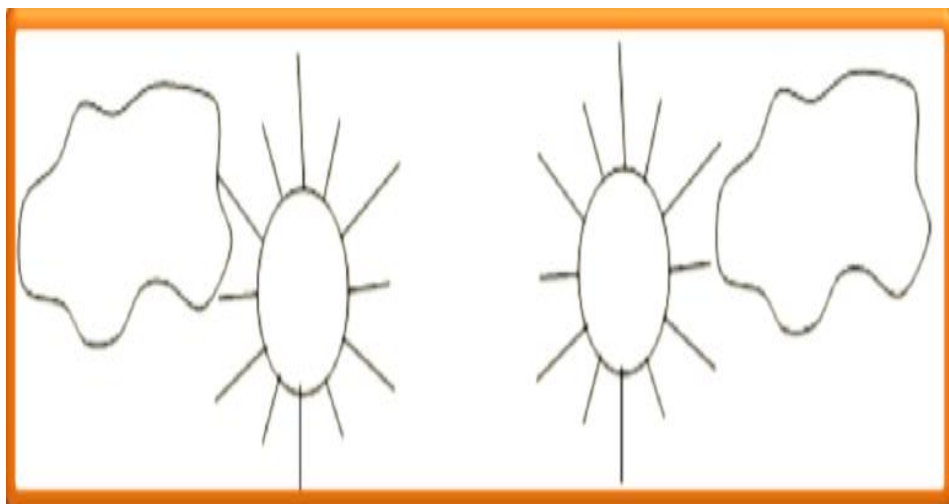
### Вправа «Вухо-ніс»

- Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою – за протилежне вухо.

- Одночасно відпустіть вухо й ніс, лясніть у долоні, змініть положення рук «з точністю до навпаки».

### **Вправа «Дзеркальне малювання»**

Покладіть на стіл чистий аркуш паперу. Візьміть в обидві руки по олівцю або фломастеру. Почніть малювати одночасно обома руками дзеркально симетричні малюнки, букви.



Додаток 5

### **ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ**

#### **Вправа «Дерево»**



1. Уявити себе насіннячком, яке поступово проростає та перетворюється в дерево.
2. Повільно підвестися, розпрямити тулуб, витягнути руки вгору.
3. Потім напружити тіло й витягнутися.
4. Подув вітер – розгойдувати як дерево.

### Вправа «Зірви яблука»

- Вихідне положення стоячи.
- Уявити собі яблуню з чудовими яблуками.
- Потягнутися правою рукою якомога вище, піднятися навшпиньки й зробити різки вдих, зірвати яблуко. Нагнутися й покласти яблуко в кошик (видих).
- Потім підняти якомога вище ліву руку й зірвати яблуко, яке там висить.
- Тепер вихилитися вперед, покласти яблуко в кошик і видихнути. Використовувати дві руки поперемінно, щоб збирати всі гарні великі яблука та складати їх у кошик.

### Вправа «Діжка з медом»

Палець правої руки просувається в кулачок лівої руки. Потім навпаки.

Робиться масаж кожного пальця.

*Пальчик меду захотів*

*І поліз у діжку.*

*Покрутивсь, дістав швиденько*

*Та покуштував смачненько.*

*Хто ще меду хоче з'їсти,*

*Той у діжку має влізти.*



### Вправа «Масаж вух»

- Відтягувати вуха вперед, потім назад, повільно рахуючи до 10. почати вправу з розплющеними очима, потім очі заплющити. Повторити 7 разів.
- Двома пальцями правої руки масажувати рухами по колу лоб, а двома пальцями лівої руки - підборіддя. Рахувати до 30.
- Стиснути пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не поспішаючи, стискати кулак із зусиллям. Потім, послаблюючи стиск кулака, робити вдих. Повторити 5 разів. Виконання із заплющеними очима подвоює ефект.

## **РЕЛАКСАЦІЯ**

### **Вправа «Сніговичок»**

- Уявити себе Сніговичком.
- Тіло тверде, як замерзлий сніг.
- Настала весна, пригріло сонце, сніговичок почав танути.
- Спочатку «тане» та провисає голова, потім опускаються плечі, розслабляються руки тощо.
- У кінці вправи дитина м'яко спускається на підлогу та зображує калюжку води.

## ГІМНАСТИКА ДЛЯ МОЗКУ








Альбом для гармонійного розвитку обох півкуль мозку/ О.П. Кудря, О.В. Грищенко. Київ, 2017. 66 с.

День 1 Завдання 1





Малюємо лівою рукою Малюємо правою рукою

День 1 Завдання 2-3

**Завдання 2.** Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).

2.1				
2.2				

**Завдання 3.** Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.

3.1				
-----	---	---	--	---

День 1

Завдання 3-4

Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



День 2

Завдання 1

Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



**Завдання 2.** Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



**Завдання 3.** Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.

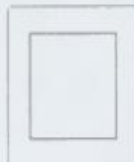


3.1



**Завдання 3.** Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



**Завдання 4.** Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору?  
Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1

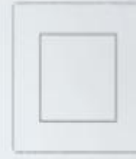


День 3

Завдання 3-4

Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



День 4

Завдання 1

Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою

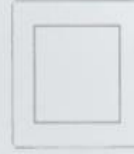
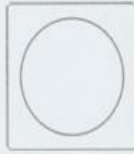


День 4

Завдання 3-4

Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1

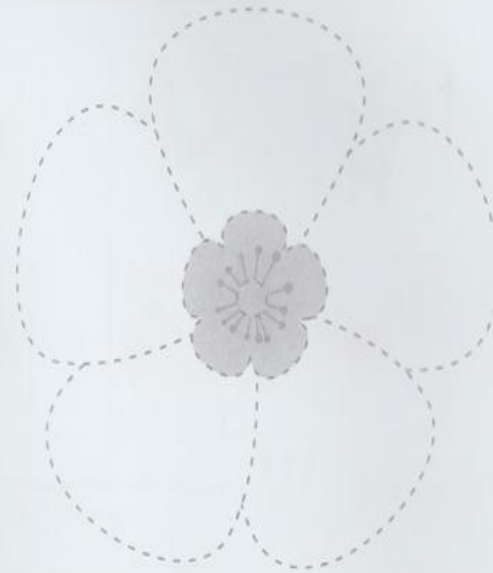
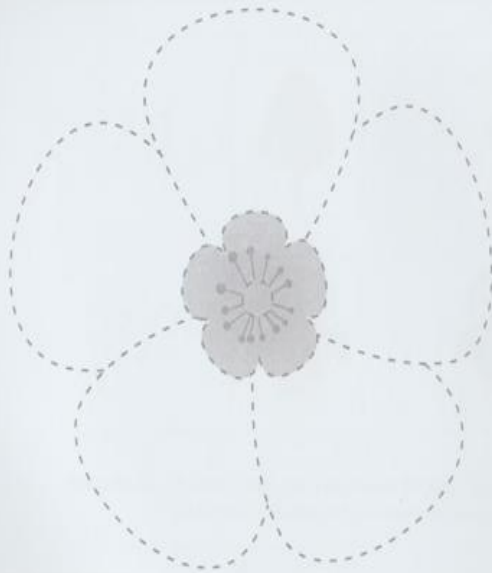


День 5

Завдання 1

Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою





Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1

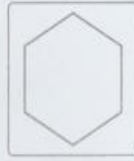


День 5

Завдання 3-4

Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1

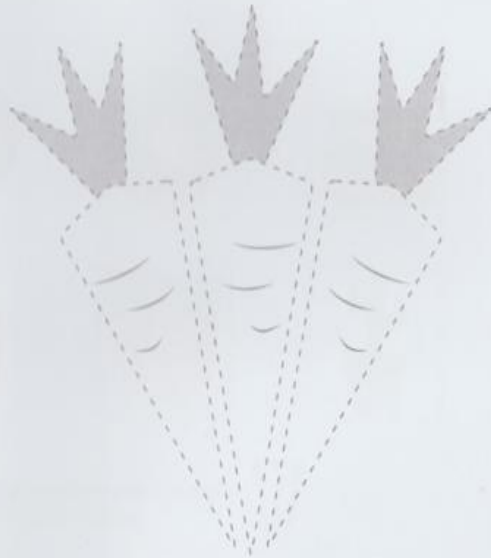


День 6

Завдання 1

Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.

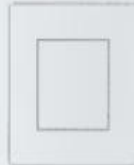


3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



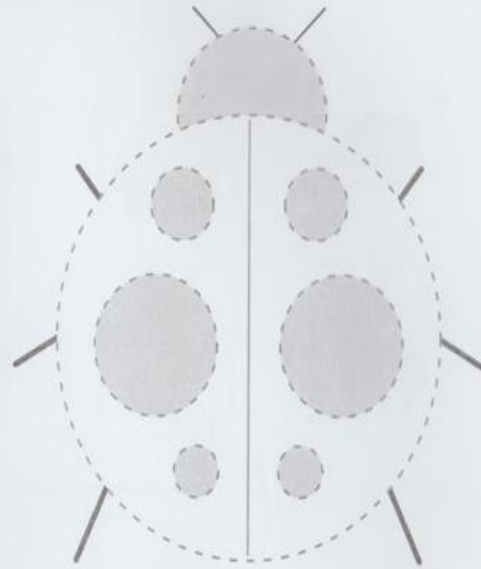
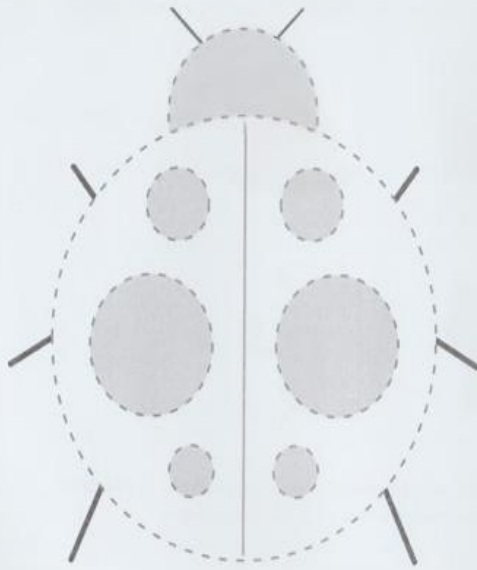
Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.

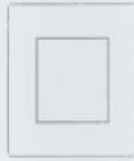


3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



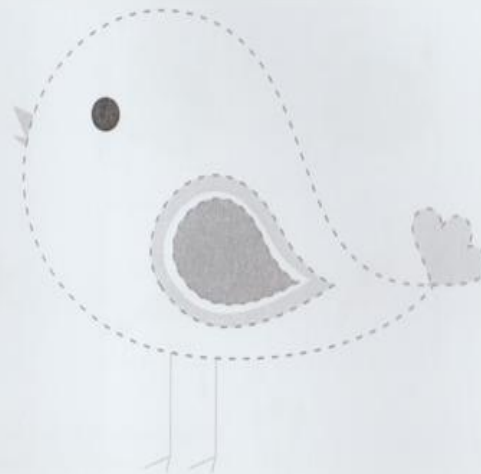
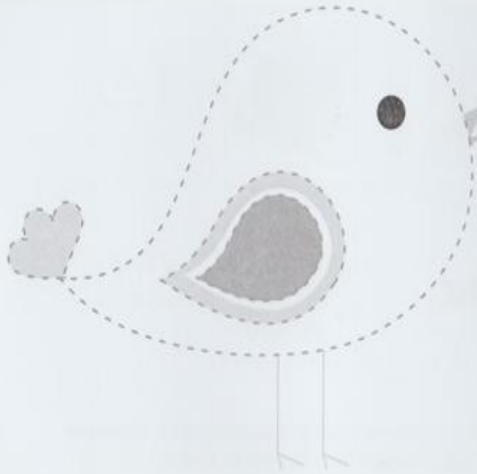
Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожен фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.

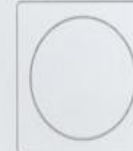
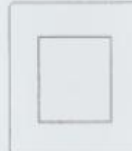


3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



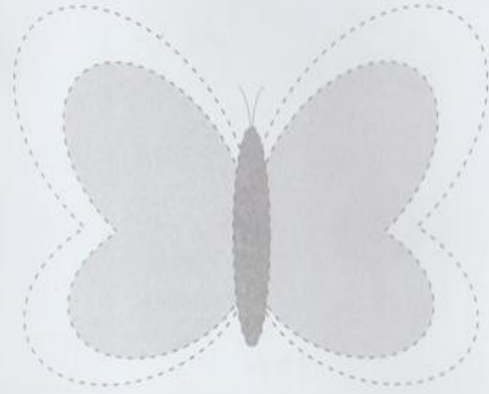
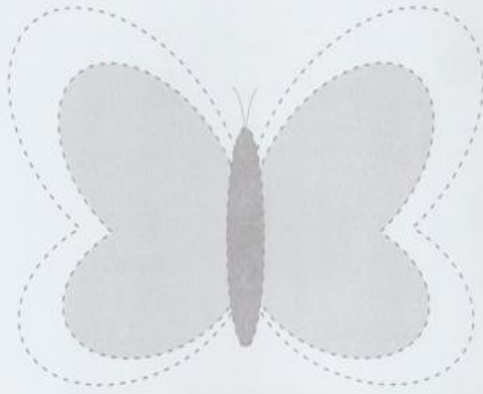
Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору?  
Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.

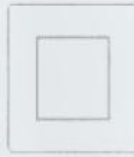


3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



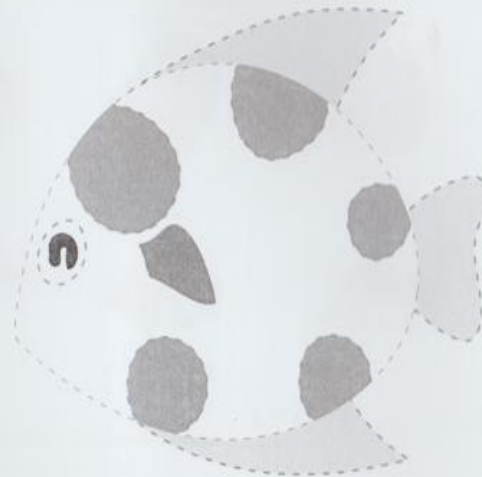
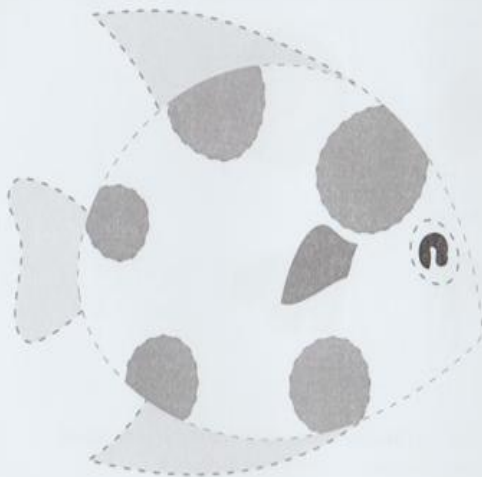
Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою





**Завдання 2.** Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



**Завдання 3.** Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



**Завдання 3.** Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



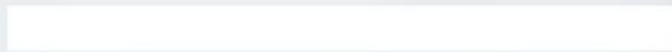
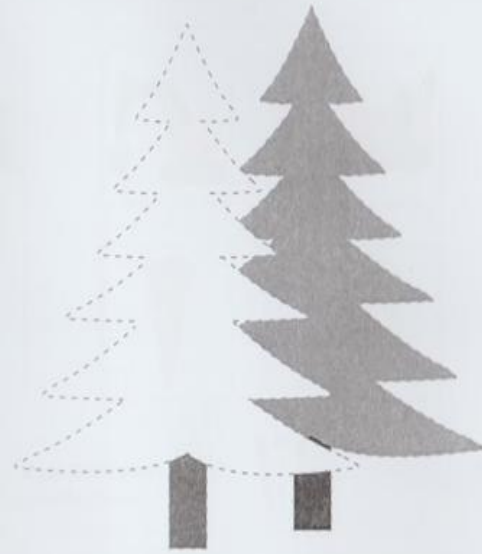
**Завдання 4.** Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору?  
Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.

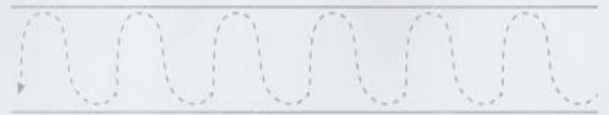


3.1



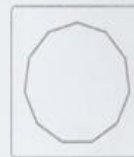
Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



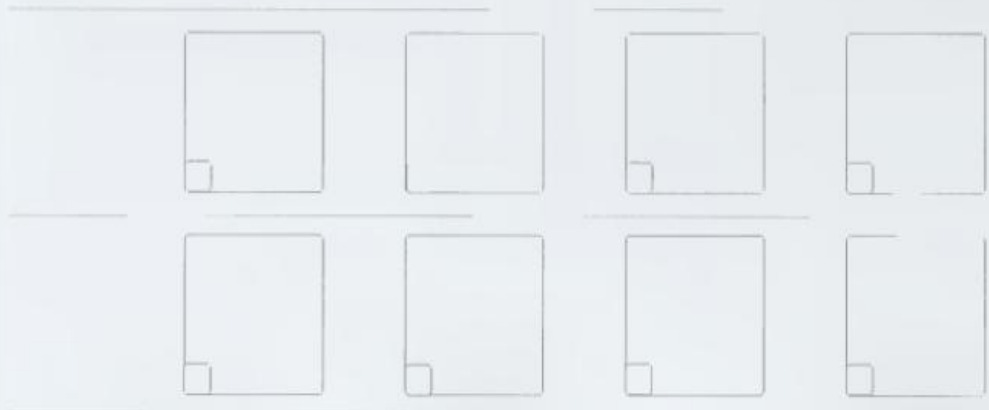
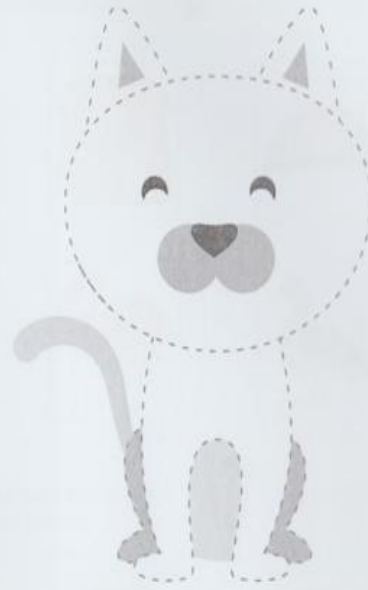
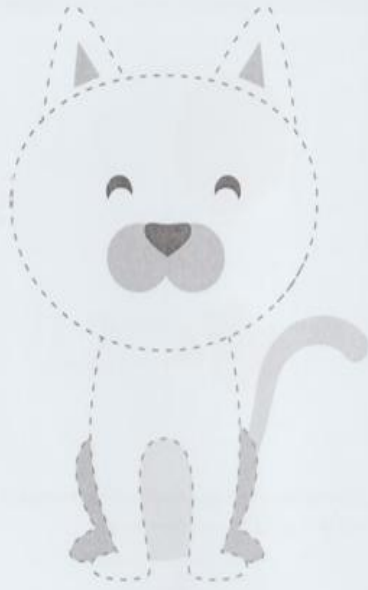
Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



**Завдання 3.** Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору?  
Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



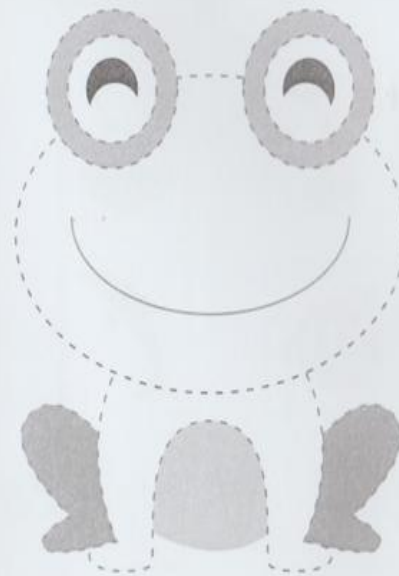
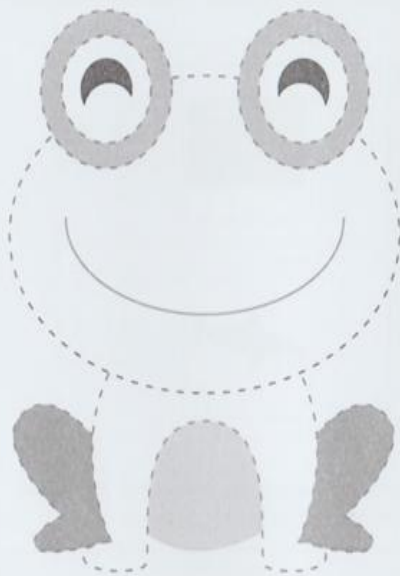
Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.

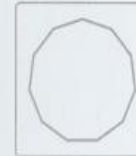


3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядків. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору?  
Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



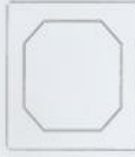


День 15

Завдання 3-4

Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1

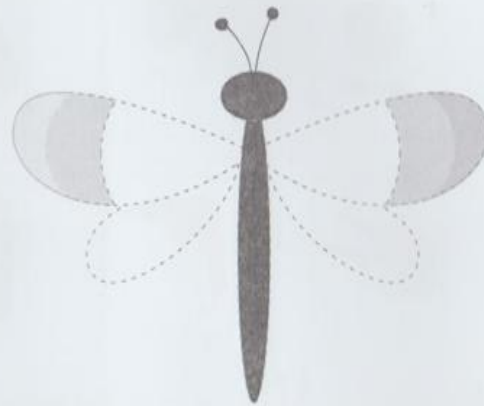
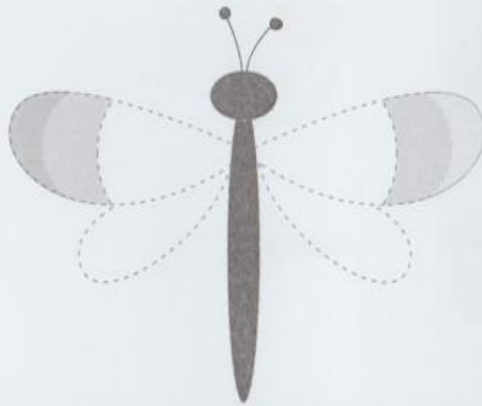


День 16

Завдання 1

Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



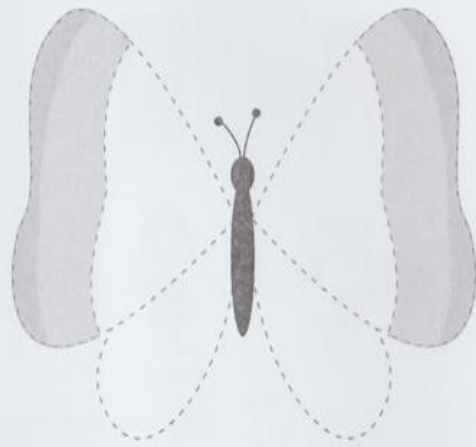
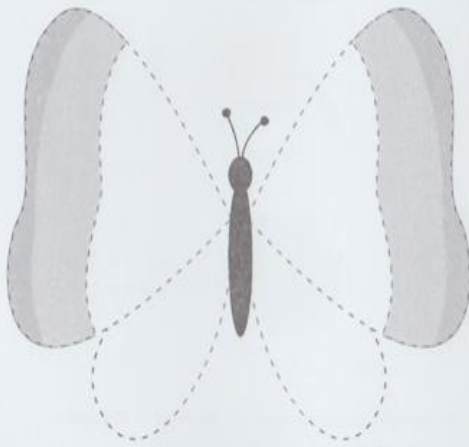
Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



День 17

Завдання 3-4

Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



День 18

Завдання 1

Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



**Завдання 2.** Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



**Завдання 3.** Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



**Завдання 3.** Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



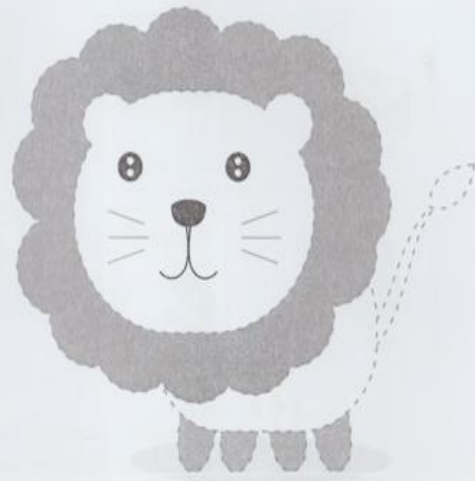
**Завдання 4.** Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалюй їх.

3.2



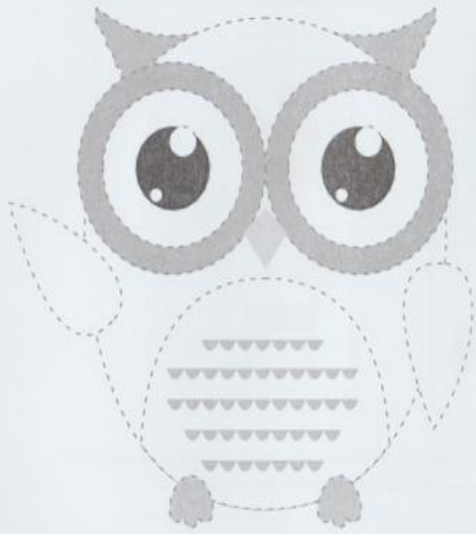
Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1



Малюємо лівою рукою

Малюємо правою рукою



Завдання 2. Незнайко додав зайву картинку в кожному з рядів. Познач її "X" (хрестиком).



2.1



2.2



Завдання 3. Пензлик старанно розмалював фігури. Назви кожну фігуру. Якого вона кольору? Запам'ятай кольори фігур та виконай завдання на наступній сторінці.



3.1



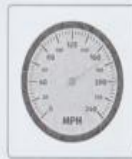
Завдання 3. Згадай якого кольору були фігури. Розмалуй їх.

3.2



Завдання 4. Визнач пов'язані предмети (логічні пари) та з'єднай їх лінією.

4.1





## КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

### «Кінезіологічні ігрові вправи для інтелектуального розвитку дітей»

Перш, ніж говорити про вправи, думаю, правильно було б розкрити, що ж таке «Кінезіологія».

Кінезіологія – це наука про розвиток головного мозку. Головний мозок людини ділиться на дві півкулі: праву і ліву, і кожна відповідає за певні функції:

Права півкуля головного мозку – гуманітарний, образне, творче – відповідає за тіло, координацію рухів, просторове і кінестетичне сприйняття.

Ліва півкуля головного мозку - математичне, знакова, мовне, логічне, аналітичне – відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку цілей і побудов програм.

Єдність мозку складається з діяльності двох півкуль, тісно пов'язаних між собою системою нервових волокон (*мозолисте тіло*). Мозолисте тіло знаходиться між півкулями головного мозку. Воно необхідне для координації роботи мозку і передачі інформації з однієї півкулі в іншу. Порушення мозолистого тіла спотворює діяльність дітей. Якщо порушується провідність через мозолисте тіло, то провідна півкуля бере на себе велике навантаження, а інша блокується. Обидві півкулі починають працювати без зв'язку. Порушується просторова орієнтація, адекватне емоційне реагування, координація роботи зорового і аудіального сприйняття з роботою друкарської руки.

При підготовці дітей до школи необхідно велику увагу приділяти розвитку мозолистого тіла, кінезіологічні вправи.

Ці вправи сприяють:

- Відновленню працездатності і продуктивності;
- Реалізації свого внутрішнього потенціалу;
- Підвищенню точності виконання дій;

- Розширенню поля бачення, вміння слухати і чути, відчувати своє тіло;
- Формуванню впевненості при публічних виступах, співбесідах, переговорах, іспитах;
- Усвідомлення власної значимості;
- Розвитку творчих здібностей, спортивних навичок;
- Уміння знайти шлях до радісного, легкого і творчого навчання;
- Поліпшенню роботи довгострокової і короткочасної пам'яті, концентрації уваги, формуванню абстрактного мислення;
- Інтеграції системи «тіло-інтелект», гармонізації роботи лівої і правої півкуль;
- Поліпшенню рівноваги і координації;
- Розвитку більш ясного і позитивного мислення.

Для результативності кінезіологічних вправ слід враховувати умови проведення:

- Заняття можна проводити в будь-який час;
- Щодня, без перерв – важлива система занять;
- Заняття проводяться в доброзичливій обстановці;
- Потрібне точне виконання рухів і прийомів;
- Вправи проводяться стоячи або сидячи за столом;
- Якщо має бути інтенсивне розумове навантаження, то комплекс вправ краще проводити перед роботою;
- Тривалість занять залежить від віку і може становити від 5-10 до 20-35 хвилин в день;
- Кожна вправа виконується по 1-2 хвилині;
- Вправи можна проводити в різному порядку і поєднанні;

#### ЛІХТАРИКИ

Права рука – розчепірені пальці, ліва – стиснута в кулак. Одночасна зміна положення рук: права – в кулак, ліва – розчепірені пальчики.

#### ОЛАДКИ

Права рука повернена на столі долонею вниз, ліва – долонею догори. Одночасна зміна положення рук: права – долонею догори, ліва – долонею вниз.

### КІЛЬЦЕ

На двох руках одночасно великий палець стикається послідовно з іншими пальцями. Рухи виконуються від вказівного пальця до мізинця і назад.

### ЛЕЗГИНКА

Ліву руку складіть в кулак, великий палець відставте в сторону, кулак розгорніть пальцями до себе. Правою рукою прямий долонею в горизонтальному положенні доторкніться до мізинця лівої. Після цього одночасно змініть положення правої і лівої рук.

### КУЛАК-РЕБРО-ДОЛОНІ

Три положення руки, на площині столу, послідовно змінюють один одного. Виконується спочатку правою рукою, потім – лівої, потім одночасно.

### ВУХО – НІС

Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою – за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, змініть положення рук «з точністю до навпаки».

В результаті застосування кінезіологічної гімнастики для мозку, діти стають більш активними і впевненими в своїх силах і можливостях. Поліпшуються графічні навички та візуально-моторна координація дітей, формується довільність, поліпшуються процеси пам'яті і мислення. Діти стають більш активними, ініціативними, здатними до прийняття самостійного рішення. При найменших витратах досягається динаміка в розвитку інтелектуальних здібностей через рух.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ТА НАУКИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ №26 «КУЛЬБАБКА»  
ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

**Автор-упорядник:**

**О.П. Ліщишина-Гарук, вчитель-дефектолог закладу дошкільної освіти  
№ 26 «Кульбабка», м. Хмельницький**

# **Кінезіологія**

## **як засіб розвитку мовлення дітей**

### **дошкільного віку**

**Навчально-методичний посібник**

**Кінезіологія як засіб розвитку мовлення дітей дошкільного віку:**  
навч.-метод. посіб. / Авт.-упор.: О.П.Ліщишина-Гарук. Хмельницький, 2022.  
82 с.