

ПСИХОЛОГІЯ. СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА. РОБОТА З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ

УДК 615.825:37.015.311-056.3
DOI: 10.37026/2520-6427-2023-114-2-71-75

Юлія ГОЛУБІЮК,
методист ресурсного центру
підтримки інклюзивної освіти,
старший викладач кафедри психології
та інклюзивної освіти
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0002-2063-1470
e-mail: y.golubyuk@roippo.org.ua

ВПЛИВ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті зроблено спробу проаналізувати й узагальнити науково-прикладні дослідження, моделі й підходи щодо впливу кінезіологічних вправ на розвиток дитини, розкрито сутність і специфіку таких вправ, їхнє призначення та вплив на організм дітей дошкільного віку. Представлено науково-теоретичний аналіз концепцій, присвячених проблемі впливу кінезіологічних вправ на розвиток дітей різного віку, зокрема й дошкільного, в педагогічній та фізичній реабілітації. Визначено, що кінезіологія є надзвичайно важливим інструментом для розвитку фізичних та соціальних навичок у дітей дошкільного віку.

Запропоновано приклади кінезіологічних вправ,

які сприяють розвитку когнітивних навичок, соціальної взаємодії, моторики, координації рухів та м'язової сили у дітей дошкільного віку. Доведено, що кінезіологічні вправи також позитивно впливають на покращення фізичного стану дітей з особливими освітніми потребами, зокрема є ефективним засобом підвищення корекційної роботи з дітьми із порушеннями мовленнєвого розвитку. Висвітлено вагомую роль педагогів і батьків у стимулюванні дошкільнят до регулярного виконання кінезіологічних вправ.

Ключові слова: психоемоційний стан, кінезіологія, кінезіологічні вправи, міжпівкульна взаємодія, «гімнастика для мозку».

Yuliia HOLUBIUK,
Methodologist,
Resource Center for Support of Inclusive Education,
Senior lecturer of the Department
of Psychology and Inclusive Education,
Rivne Regional Institute
of Postgraduate Pedagogical Education,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0000-0002-2063-1470
e-mail: y.golubyuk@roippo.org.ua

THE EFFECT OF KINESIOLOGY EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF A PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article presents a scientific and theoretical analysis of concepts dedicated to the issue of the effect of kinesiology exercises on the development of children of different ages, specifically preschool age, in pedagogical and physical rehabilitation. It has been found that kinesiology is a significant tool for the development of physical and social skills in preschoolers.

It has been proven that exercises are a means of increasing the effectiveness of correctional work, primarily

with children diagnosed with speech disorders. Also allow improving the child's physical condition. It has been made an attempt to analyze and generalize scientific and applied research, to systematize models and approaches of the effect of kinesiology exercises on the child's development.

It has been revealed the essence and specificity of the abovementioned exercises as well as their purpose and effect on the child's body. It has been determined that for successful corrective and developmental work, different

factors impacting its effectiveness should be taken into consideration.

The article offers examples of exercises that promote the development of cognitive skills, social interaction, motor skills, coordination of movements, and muscle strength in preschoolers, including children with special educational needs. The article considers the importance of focusing on the individual characteristics and needs of each child when performing kinesiology exercises.

The article highlights a significant role of teachers and parents in encouraging children to perform kinesiology exercises regularly and provides practical information on planning and organizing classes. This article contains scientifically proven evidence that the inclusion of kinesiology exercises in a preschooler's daily routine has a noticeable positive effect.

Key words: *psycho-emotional state, kinesiology, kinesiology exercises, interhemispheric interaction, «Brain gym exercises».*

Постановка проблеми. Наукою доведено, що кожна півкуля мозку людини відповідає за різні дії та способи мислення. Так, якщо права півкуля – «творча», вона обробляє візуальну інформацію, відповідає за мистецькі здібності, здатність фантазувати та мріяти, то ліва – це справжній «математик». Від неї залежить уміння аналізувати й мислити логічно, сприймати усну інформацію, коректно ставити мету та розв'язувати будь-які проблеми. Саме тому одним дітям легше даються гуманітарні дисципліни, а іншим – точні. Як же організувати злагоджену роботу півкуль мозку дітей? (Кінезіологічні вправи, 2022).

За цих умов у пригоді стане кінезіологія (*з грец. «кінезис» – рух, «логос» – слово*) – неймовірно цікава наука про розвиток розумових здібностей та фізичного здоров'я завдяки спеціальним руховим вправам, принципи якої було визначено понад двісті років тому. Зважаючи на те, що нині спостерігається збільшення кількості дітей, які мають труднощі у навчанні та розвитку, зокрема у них спостерігаються порушення мовлення та адаптації, фахівцями рекомендовано використовувати комплексну психокорекційну роботу, яка серед іншого включає й кінезіологічну корекцію, тобто кінезіологічні вправи. Такі вправи по-іншому ще називають «гімнастикою для мозку», адже вони неабияк покращують ефективність навчання та виконання будь-якої діяльності, сприяють координації роботи правої та лівої півкуль головного мозку, розвивають інтелект, моторику та пізнавальні процеси, допомагають зробити процес навчання і виконання різних видів діяльності більш ефективним (Волошин, 2015).

Освітня кінезіологія сьогодні є надзвичайно популярною. Вона практикується в педагогічній та фізичній реабілітації дітей різного віку, проте найбільш позитивний вплив використання кінезіологічних вправ на розвиток дитини відзначається саме в дошкільному дитинстві.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Кінезіологія як наука про рух має давню історію. До кінезіологічних методик відносять давньокитайську філософську систему Конфуція (близько 2700 р. до н.е.) про певні рухи тіла для укріплення здоров'я та розвитку

мозку; давньоіндійську йогу, в якій певними вправами досягався розвиток вищих психофізичних можливостей; кінезіотерапію Гіппократа (близько 480 р. до н.е.) – систему вправ, що підтримує мозок в активному стані впродовж усього життя (Габенко, 2020).

Засновником освітньої кінезіології вважається американський учений Пол Деннісон. Разом із дружиною Гейл Деннісон у 1964 році він розробив і запатентував 26 простих та ефективних вправ, що забезпечують синхронізацію обох півкуль мозку та покращують (прискорюють) процес навчання. Ці вправи вчений назвав «гімнастикою для мозку», адже вони не тільки дозволяють створити нові нейронні зв'язки і поліпшити міжпівкульну взаємодію, а й спрямовані на активізацію в дітей різних ділянок мозку, покращують координацію рухів, розвивають моторику та пізнавальні процеси (Dennison P., Dennison, G., 1995).

Основу сучасної кінезіології заклали Л. Виготський, В. Бехтерев, І. Сеченов, А. Лурія, А. Леонтьєв. Їхні дослідження передусім стосувалися впливу маніпуляцій рук на функції вищої нервової діяльності та розвитку мовлення. Так, М. Бехтерев, А. Р. Лурія та ін. зазначали, що обидві півкулі головного мозку можуть ефективно розвиватися саме під впливом спеціальних кінезіологічних вправ.

О. Артеменко зі свого боку зауважує, що розвиток головного мозку починається в дитини ще у внутрішньоутробному періоді та активно триває після народження. У дошкільному віці дитина виявляє особливу природну схильність та вразливість до отримання певного виду досвіду та навчання конкретних навичок, її мозок розвивається активно і вона легко сприймає нову інформацію, що створює унікальні можливості для її зростання і розвитку (Артеменко, 2019).

У працях зарубіжних учених (Дж. Даймонд, А. Бердал, Л. Віліамс, К. Хонц, Дж. Тай, Г. Стокс, Д. Уайтсайд, К. Келуей, К. Ханафорд та ін.) схарактеризовано вплив роботи м'язової системи людини на її психоемоційний стан, а також доведено, що сучасна кінезіологія є синтезом різних напрямів традиційної медицини, духовних практик, східної та західної систем оздоровлення. Використання цього впливу в корекційній та педагогічній роботі вивчали також Е. Анищенкова, Р. Бабушкіна, Г. Волкова, О. Кисельова, С. Притковська, Л. Самойленко, Г. Шашкіна та ін.

Незважаючи на зростання зацікавленості та збільшення кількості наукових робіт в окресленій нами проблематиці, питання впливу кінезіологічних вправ на розвиток дітей дошкільного віку і надалі залишаються неабияк актуальною, що й спонукало нас до написання означеної статті.

Мета статті – схарактеризувати значення кінезіологічних вправ для розвитку дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кінезіологія – здоров'язберігаюча технологія, використання якої насамперед спрямована на те, аби допомогти дітям зняти емоційне та фізичне напруження. Фактично, це спеціальні фізичні вправи, які до того ж покликані поліпшити роботу мозку (Навчальна кінезіологія, 2018).

Для того, щоб дитина в подальшому добре навчалася в школі, необхідно ще в дошкільному віці

розвинути її розумову діяльність (Артеменко, 2019). У зв'язку з цим численні переваги і позитивний вплив має використання кінезіологічних вправ.

З якою ж метою використовуються кінезіологічні вправи? По-перше, вони сприяють розвитку рухових навичок (моторики, координації та гнучкості), фізичної сили, сприяють контролю над власним тілом. По-друге, виконання кінезіологічних вправ підвищує увагу і концентрацію, зокрема вони дають змогу краще фокусуватися і зосереджуватися на завданнях, регулювати свої емоції, знімають надлишкову енергію та стрес, сприяють позитивному емоційному стану. Крім фізичних та емоційних переваг, виконання кінезіологічних (групових) вправ допомагає когнітивному розвитку дитини, соціальній взаємодії та спілкуванню, стимулює її мозкову активність, розвиток мислення, уваги та пам'яті, розвиває навички командної роботи (Кінезіологія як засіб розвитку мовлення дітей дошкільного віку, 2022).

Аналізуючи позитивний вплив кінезіологічних вправ, Н. Лічман наголошувала, що вони можуть мати кумулятивний ефект на розумову працездатність та інтелектуальні процеси як у дітей, так і в дорослих. Наприклад, виконання вправ «гімнастики мозку» поліпшує психоемоційний та соматичний стан, сприяє активізації життєдіяльності та працездатності (Лічман, 2018).

Група вправ, розроблена свого часу Полом Деннісом, спрямована на природний розвиток людини, активізацію за допомогою певних рухів деяких ділянок мозку. На думку вченого, такі вправи сприяють: покращенню почерку, оскільки розвивають дрібну моторику рук; покращують увагу, пам'ять, просторові уявлення; підвищують працездатність та здатність до довільного контролю, знижують втомлюваність; активізують пізнавальні процеси. Проте, наголошував Пол Деннісон, щоб досягти гарних результатів, важливо правильно підійти до виконання кінезіологічних комплексів (Dennison P., Dennison, G., 1995). Так, послідовники вченого (Дж. Даймонд, А. Бердал та ін.) рекомендують виконання означених вправ супроводжувати дитячими потішками або віршами. Саме завдяки цьому створюються умови несвідомого доведення нещодавно опанованих дітьми дошкільного віку навичок до автоматизму.

У сучасній кінезіологічній практиці використовується комплекс вправ, який включає:

- вправи, спрямовані на розвиток дрібної моторики (розвивають дрібну моторику рук, а також відділи головного мозку, що відповідають за мову);
- вправи для нормалізації неконтрольованих надмірних м'язових напружень та млявості (стимулюють міжпівкульні взаємодії);
- дихальна гімнастика для покращення ритміки організму, розвитку навичок самоконтролю (сприяє загальному оздоровленню організму);
- спеціальні вправи для розширення поля зору та покращення сприйняття графічної інформації (покращують сприйняття);
- масаж і самомасаж (застосовується з метою впливу на біологічно активні точки);
- релаксаційні вправи (знімають напругу,

розслаблюють м'язи й організм загалом).

Виконання кінезіологічних вправ із дітьми передбачає дотримання певних правил, а саме:

1. Кінезіологічні вправи дуже прості та універсальні – їх можна виконувати у будь-якому віці без спеціальної фізичної підготовки, проте найкраще розпочинати з раннього віку.

2. Перед початком виконання вправ педагог сам повинен освоїти увесь їх комплекс.

3. Виконання вправ має відбуватися щоденно в комфортній доброзичливій атмосфері, найкраще – в ранкові години та в супроводі тихої, приємної музики; стоячи або сидячи за столом; удома, разом із батьками, або ж на спеціальних заняттях у дитячих садках.

4. Вправи варто проводити у будь-які режимні моменти як динамічні паузи або ж вони можуть бути частиною будь-якого заняття. Час проведення – 3–5 хвилин, загалом – до 25–30 хвилин на день.

5. Педагог має пояснити дитині, як правильно виконувати кожну вправу. Важливо, щоб дитина виконувала їх багаторазово з метою закріплення рухових навичок.

6. Розпочинати слід із вивчення простих вправ, поступово ускладнюючи їх (прискорювати темп виконання; практикувати виконання із заплосченими очима; долучати до рухів рук рухи очей, а також мовлення, дихальні вправи і метод візуалізації) та збільшуючи обсяг завдань.

Дотримуючись означених вище правил та виконуючи кінезіологічні вправи регулярно, у дітей дошкільного віку значно покращуються пам'ять, увага, мовлення та когнітивні здібності, розумова діяльність, розвивається дрібна моторика. І чим інтенсивнішими будуть такі заняття, тим легше буде помітити позитивні зміни в діяльності мозку дитини (Кінезіологічні вправи, 2022).

Пропонуємо приклади кінезіологічних вправ, які вихователь може запропонувати дітям середнього дошкільного віку:

Вправа «Вуха – ніс»

Дітям пропонується завдання: лівою рукою взятися за ніс, а правою – за ліве вухо. За сигналом вихователя потрібно плеснути в долоні та змінити руки («з точністю до навпаки»).

Вправа «Долоня – ребро – кулак»

Дітям пропонується виконувати вправу в такій послідовності: руку кладуть на стіл долонею донизу, ставлять на ребро, а потім – стискають у кулак. Спочатку варто проводити тренування кожною рукою по черзі, а потім – обома руками одночасно. Повний цикл зміни положень слід повторити 8–10 разів.

Вправа «Свічка»

Дітям пропонується завдання: уявити перед собою свічки (одну велику або 3–5 маленьких), які потрібно задмухати одним видихом. Якщо свічок декілька, їх потрібно задмухати, випускаючи повітря невеликими порціями.

Вправа «Перехресне маршування»

Дітям пропонується завдання: крокувати на одному місці, високо піднімаючи коліна, по черзі торкаючись руками ніг, водночас ліва рука спочатку торкається правої ноги, а потім лівої (аналогічні дії робить

права рука). Оптимальна кількість кроків кожною ногою – вісім.

Вправа «Робот»

Дітям пропонується завдання: стати обличчям до стіни, упертися до неї руками на рівні очей та поставити ноги на ширині плечей. Після цього потрібно пересуватися вздовж стіни приставними кроками в одну, а потім – в іншу сторону. Спочатку руки та ноги мають рухатися паралельно одне одному, а згодом при переміщенні правої руки має переміщатися ліва нога та навпаки.

Вправа «Дзеркальне малювання»

Дітям пропонується завдання: на аркуші чистого паперу, взявши в обидві руки олівці або фломастери, малювати або обводити по шаблону одночасно обома руками дзеркально симетричні малюнки.

Вправа «Млин»

Дітям пропонується завдання: впродовж кількох хвилин потрібно одночасно обертати рукою та протилегною їй ногою за годинниковою стрілкою, а потім – проти неї.

Вправа «Сніговик»

Дітям пропонується завдання: уявити себе сніговою фігурою, яка поступово починає «танути»: спочатку розтає в обрисає голова, потім опускаються плечі та розслабляються руки. Наприкінці тренування дошкільник має м'яко опуститися на підлогу: він перетворився на «талу воду» (Кінезіологічні вправи, 2022).

Отже, застосування кінезіологічних вправ у складі дошкільної освіти можна перетворити на приємну та захоплюючу форму активності дошкільнят, необхідну для їхнього гармонійного розвитку.

Висновки. Застосування кінезіологічних вправ – надзвичайно цінний інструмент для фізичного, ментального та психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку. Такі вправи не лише стимулюють їхню активність, позитивно впливають на фізичне та когнітивне здоров'я, а й сприяють покращенню загального самопочуття, оптимізують інтелектуальні процеси, підвищують розумову працездатність. Досвідчений вихователь, крім засвоєння основних кінезіологічних вправ, не повинен зупинятися на досягнутому, постійно прагнути до розширення арсеналу таких вправ, застосовуючи нові форми й методи щодо їхнього впровадження.

Перспективи подальших досліджень. Означене дослідження не вичерпує всіх питань, що стосуються використання кінезіологічних вправ у роботі з дітьми дошкільного віку. Зважаючи на це, подальші наші напрацювання плануємо присвятити розробці спеціальних програм, в яких кінезіологічні вправи будуть представлені як інтегрований складник розвиткового процесу закладу дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Кінезіологічні вправи: потужний інструмент для розвитку інтелекту. (2022). *На Урок: освітній проєкт*. URL: <https://naurok.com.ua/post/kineziologichni-vpravi-potuzhnyi-instrument-dlya-rozvitku-intelektu> (дата звернення: 15.04.2023).

Волошин, В. М. (2015). Кінезіологічні вправи у

фізичному вихованні дошкільників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»*. № 3 (55). С. 28–31.

Габенко, Л. Кінезіологія як ефективний психолого-педагогічний ресурс. (2020). *На Урок: освітній проєкт*. URL: <https://naurok.com.ua/materiali-dlya-roboti-praktichnomu-psihologu-kineziologiya-yak-efektivniy-psihologo-pedagogichniy-resurs-139153.html> (дата звернення: 15.04.2023).

Dennison, P. E. Dennison, G. E. (1995). *Advanced Educational Kinesiology: Seven Dimensions of Intelligence*. Ventura, California, USA. P. 168.

Артеменко, О. (2019). Вплив кінезіологічної програми на розвиток координації рухів дітей молодшого шкільного віку з вадами зору. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. № 3 (98). С. 48–51.

Навчальна кінезіологія: проста гімнастика для мозку. (2018). *На Урок: освітній проєкт*. URL: <https://naurok.com.ua/post/navchalna-kineziologiya-prosta-gimnastika-dlya-mozku> (дата звернення: 15.04.2023).

Кінезіологія як засіб розвитку мовлення дітей дошкільного віку. (2022) / за ред. О. П. Ліщишиної-Гарук. Хмельницький: ХОІППО. 83 с. URL: <https://osnova.com.ua/kineziologiya-yak-zasib-rozvitku-movlennya-ta-intelektualnih-zdibnostey-ditey-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebam/> (дата звернення: 17.04.2023)

Лічман, Н. М. (2018). Кінезіологія як засіб розвитку мовлення та інтелектуальних здібностей дітей з особливими потребами. *Логопед*. № 6. С. 12–16.

REFERENCES

Kineziologichni vpravy: potuzhnyi instrument dlia rozvytku intelektu [Kinesiology exercises: a powerful tool for the development of intelligence]. (2022). *Na Urok: osvittii proiekt*. URL: <https://naurok.com.ua/post/kineziologichni-vpravi-potuzhnyi-instrument-dlya-rozvitku-intelektu> (data zvernennia: 15.04.2023). [in Ukrainian].

Voloshyn, V. M. (2015). Kineziologichni vpravy u fizychnomu vykhovanni doshkilnykiv [Kinesiological exercises in physical education of preschoolers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serii 15 «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury»*. № 3 (55). S. 28–31. [in Ukrainian].

Habenko, L. Kineziologhiia yak efektyvnyi psykholoho-pedahohichni resurs [Kinesiology as an effective psychological and pedagogical resource]. (2020). *Na Urok: osvittii proiekt*. URL: <https://naurok.com.ua/materiali-dlya-roboti-praktichnomu-psihologu-kineziologiya-yak-efektivniy-psihologo-pedagogichniy-resurs-139153.html> (data zvernennia: 15.04.2023). [in Ukrainian].

Dennison, P. E. Dennison, G. E. (1995). *Advanced Educational Kinesiology: Seven Dimensions of Intelligence*. Ventura, California, USA. P. 168. [in English].

Artemenko, O. (2019). Vplyv kineziologichnoi prohramy na rozvytok koordynatsii rukhiv ditei molodshoho shkylnoho viku z vadamy zoru [The impact of a kinesiological program on the development of movement coordination in young school-age children with visual impairments]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. № 3 (98). S. 48–51. [in Ukrainian].

Navchalna kineziolohiia: prosta himnastyka dlia mozku [Educational kinesiology: simple brain gym exercises]. (2018). Na Urok: osvittii proiekt. URL: <https://naurok.com.ua/post/navchalna-kineziologiya-prosta-gimnastyka-dlya-mozku> (data zvernennia: 15.04.2023). [in Ukrainian].

Kineziolohiia yak zasib rozvytku movlennia ditei doshkilnoho viku [Kinesiology as a means of developing speech in preschool children]. (2022) / za red. O. P. Lishchynoi-Haruk. Khmelnytskyi: KhOIPPO. 83 s. URL:

<https://osnova.com.ua/kineziologiya-yak-zasib-rozvitku-movlennya-ta-intelektualnih-zdibnostey-ditey-z-osoblyvimi-osvithnimi-potrebami/> (data zvernennia: 17.04.2023). [in Ukrainian].

Lichman, N. M. (2018). Kineziolohiia yak zasib rozvytku movlennia ta intelektualnykh zdibnostei ditei z osoblyvymi potrebamy [Kinesiology as a means of developing speech and intellectual abilities of children with special needs]. *Lohoped.* № 6. S. 12–16. [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 19.04.2023