

Департамент освіти Кременчуцької міської ради  
Кременчуцького району Полтавської області  
Кременчуцький ліцей № 17 «Вибір» імені М. Г. Неленя  
Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області



---

**Активізація мозкової діяльності  
засобами здоров'язберезувальних  
технологій  
на уроках у початковій школі**

---

Методичний посібник

Кременчук, 2022 рік

**Дерябіна Альона Корнилівна, учитель початкових класів**  
Кременчуцького ліцею №17 «Вибір» імені М. Г. Неленя  
Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області

### **Педагогічний стаж 30 років**

**Дерябіна Альона Корнилівна, Активізація мозкової діяльності**  
засобами здоров'язберезувальних технологій на уроках у початковій школі: метод. посібник/Кременчук, 2022.

Посібник створено відповідно до Державного стандарту початкової освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. №87. В ньому розкрито сутність сучасних здоров'язберезувальних технологій, їх важливість і необхідність впровадження в освітній процес.

У даному посібнику вміщено практичні вправи з кінезіології та нейробіки для збереження і стимулювання здоров'я дітей. Також надано рекомендації щодо їх практичного застосування на уроках у початковій школі та, навіть, у звичайному житті дитини.

Вправи, представлені в посібнику, легкі для виконання, цікаві, але водночас надважливі для розвитку мозку. Вони стануть у нагоді педагогам, логопедам, будуть корисними для учнів загальноосвітніх навчальних закладів та їхніх батьків.

#### **Рецензенти:**

Артеменко Т. В., учитель-методист, заступник директора з навчально-виховної роботи Кременчуцького ліцею №17 «Вибір» імені М. Г. Неленя Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області.

Мірошніченко О. В., учитель-методист, учитель початкових класів Кременчуцького ліцею №5 імені Т. Г. Шевченка Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ.....	6
РОЗДІЛ II. КІНЕЗІОЛОГІЯ.....	10
1.1. Значення кінезіологічних вправ.....	10
1.2. Впровадження кінезіологічних вправ.....	14
1.3. Тілесні вправи.....	16
1.4. Дихальні вправи.....	35
1.5. Масаж.....	38
РОЗДІЛ III. НЕЙРОБІКА.....	42
1.1. Особливості нейробічних вправ.....	42
1.2. Вправи та прийоми для активації мозку.....	45
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	56
ДОДАТКИ.....	58

## ВСТУП

*Мозок, добре влаштований,  
вартий більшого,  
ніж мозок, добре наповнений.  
(М. Монтень)*

Мінливий сучасний світ, досягнення технічного прогресу, революції у світосприйнятті, у різних сферах життя змінюють наш спосіб спілкування, мислення, бачення майбутнього й розуміння добробуту.

Швидкісна комунікація, інтернет-торгівля та інтернет-навчання, об'єднання світової економіки, посилення конкуренції, зміна форм праці, спільне підприємництво і водночас зростання чисельності низькокваліфікованого прошарку, натомість відкриття дивовижного потенціалу мозку, зростання сфери послуг, особливо освітніх, новий бум самоосвіти, тріумф особистості – це ті чинники, які викликають новий підхід до виховання наступного покоління.

Реалії диктують нові умови досягнення успіху: навчання повинно враховувати останні результати дослідження мозку з можливостями негайного доступу до глобальної мережі інформації та знань.

Організація Об'єднаних Націй визначила три глобальні цілі, досягнення яких унеможлиблюється без розвитку освітньої галузі:

- доступ кожної людини до освіти протягом усього життя для безперервного навчання компетентностей, що відповідають вимогам глобалізованого суспільства знань;
- забезпечення сталого економічного розвитку через покращення зайнятості та підприємництва;
- посилення соціальної інтеграції та згуртованості через активне залучення до громадської діяльності.

Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) спільно з Дитячим фондом Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) та у співпраці з багатьма іншими міжнародними і національними організаціями запропонували концептуальну модель для розробки освітніх програм. Модель має чотири виміри навчання:

- учитися знати (пізнавати, вчитися);
- учитися застосовувати знання (діяти);
- учитися бути (жити у злагоді з собою);
- учитися жити разом (жити у мирі та злагоді з іншими). [2]

Ця модель знайшла своє втілення в Концепції Нової української школи, затвердженої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016р. №988-р, що передбачає докорінне реформування загальної середньої освіти і має на меті перетворити школу на місце, де ми можемо:

- ✓ подарувати учням особливий час і місце в школі;
- ✓ допомогти дітям відчувати єднання з групою;

- ✓ дати дітям «точку опори»;
- ✓ навчити дітей приймати рішення і діяти з позицій здорового глузду;
- ✓ навчити дітей протистояти соціальному тиску;
- ✓ навчити дітей долати стреси;
- ✓ показати дітям, як можна жити у світі без насилля;
- ✓ вселити в дітей надію.

У результаті навчання в новій школі сучасний випускник має бути не лише освіченою, а й добре вихованою, гармонійно розвиненою та стійкою особистістю, яка знає, чого хоче в житті і як цього досягти. [17]

Для виконання цих завдань впроваджено Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. №87. Він визначає вимоги до обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти, загальний обсяг їхнього навчального навантаження в базовому навчальному плані початкової освіти та форму державної атестації.

Держстандарт початкової освіти ґрунтується на таких принципах:

#### 1. Презумпція талановитості дитини.

Забезпечення рівного доступу до освіти, заборона будь-яких форм дискримінації. Не допускати відокремлення дітей на підставі попереднього відбору на індивідуальному, груповому та інституційному рівнях.

#### 2. Цінність дитинства.

Відповідність освітніх вимог віковим особливостям дитини, визнання прав дитини на навчання через діяльність, зокрема гру.

#### 3. Радість пізнання.

Організація пізнавального процесу, який приносить радість дитині, обмеження обсягу домашніх завдань для збільшення часу на рухову активність і творчість дитини. Широке використання в освітньому процесі дослідницької та проектної діяльності.

#### 4. Розвиток особистості.

Замість «навченої безпорадності» — плекання самостійності та незалежного мислення. Підтримка з боку вчителя/вчительки розвиватиме у дітей самоповагу та впевненість у собі.

#### 5. Здоров'я.

Формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку.

#### 6. Безпека.

Створення атмосфери довіри й взаємоповаги. Перетворення школи на безпечне місце, де немає насильства і цькування. [4]

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Згідно з Держстандартом метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей, розвиток самостійності, творчості та допитливості.

Реалізація мети початкової освіти ґрунтується на ціннісних орієнтирах, зокрема на розвитку міцного здоров'я та добробуту, яких можливо досягти шляхом формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку. Вона реалізується через здоров'язбережувальну освітню галузь, ідеєю якої є застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості й повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому.

На жаль, останнім часом спостерігається збільшення кількості дітей з різними порушеннями в розвитку, труднощами у навчанні та адаптації. За даними Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України 75-90% дітей мають відхилення фізичного й психічного здоров'я; 30-35% дітей, які вступають до школи, уже мають хронічні захворювання. За роки навчання в школі у п'ять разів зростає число порушень зору й постави, у чотири рази - психоневрологічних відхилень. Прогресивно зростає кількість наркозалежних і ВІЛ-інфікованих серед молоді 15-17 років. [23]

Вирішення цієї проблеми є одним із пріоритетних завдань освіти в Україні.

Тому головною задачею діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження й зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Ми робимо акцент на компетентнісному підході до проблеми здоров'язбереження, оскільки він є одним із стратегічних напрямів розвитку системи освіти України, її новим концептуальним орієнтиром. Компетентнісний підхід вимагає перенесення акценту із засвоєння дітьми нормативно визначених знань, умінь і навичок на формування і розвиток у них здатності самостійно діяти, адекватно застосовуючи знання та індивідуальний досвід у різноманітних життєвих ситуаціях. [17]

Тож мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки.

Завдання здоров'язбережувальної педагогіки – забезпечити особистості дитини високий рівень реального здоров'я, сформувати культуру здоров'я.

Під формуванням культури здоров'я розуміємо виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення

здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язбережувальна педагогіка ґрунтується на принципах:

1. Принцип ненанесення шкоди.
2. Принцип пріоритету дієвої турботи про здоров'я учнів.
3. Принцип безперервності й наступності.
4. Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії з учнями.
5. Принцип відповідності змісту й організації навчання віковим особливостям учнів.
6. Комплексний міждисциплінарний підхід.
7. Принцип медико-психологічної компетентності учителя.
8. Принцип гармонійного поєднання педагогічних впливів.
9. Пріоритет позитивних впливів над негативними (заборони, покарання).
10. Пріоритет активних методів навчання.
11. Принцип поєднання охоронної та тренувальної стратегій.
12. Принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я.
13. Принцип відтермінованого результату.
14. Принцип контролю за результатом. [1]

Озброєний сучасними педагогічними знаннями і володіючи новітніми стратегіями навчання, учитель, за постійної взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій<sup>1</sup>.

У класифікації освітніх технологій (управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи та ін.) останнім часом виокремилася нова група – здоров'язбережувальні технології.

Здоров'язбережувальні технології – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію усіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання та розвитку.

Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Дослідник цієї проблеми Н. Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'яохоронного завдання, то до них належатимуть педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів та вчителів, надають їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі». [6]

---

<sup>1</sup> Технологія – це системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їх взаємовпливу, що має на меті оптимізацію форм освіти.

Впровадженням здоров'язбережувальних технологій в професійній діяльності займалося багато вчених та зокрема педагоги-практики: Т. Авельцева, Т. Басюк, О. Безпалько, Ю. Бойчук, Т. Журавель, Н. Зимівець, Т. Лях, В. Молочний, С. Омельченко, Г. Радчук, А. Сущенко, Л. Сущенко, О. Тиунова, С. Харченко та ін. Проте поєднання актуальної теорії та її впровадження в практичну роботу і досі залишається проблемою.

Безцінне значення у вихованні сучасної молоді мають ідеї Василя Сухомлинського, зокрема його рекомендації щодо спонукання дітей і підлітків до самовиховання в аспекті фізичного розвитку та здорового способу життя. Він писав: «Турбота школи про те, щоб дитина не хворіла, щоб її організм був несприятливий для хвороб, так само важливо, як і турбота про розумовий і моральний розвиток її вихованців». [22]

Розробка й упровадження в освітнє та виховне середовище здоров'язбережувальних технологій, методів профілактики стомлюваності, підвищення моторної та психоемоційної активності учнівської молоді із урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей є пріоритетними напрямками роботи у створенні сприятливих умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Здоров'я як предмет здоров'язбережувальних технологій передбачає здоров'я фізичне, психічне, соціальне та етичне. Завдяки використанню здоров'язбережувальних технологій у дітей відбувається покращення пам'яті, уваги, мислення, підвищення здібностей до довільного контролю, покращення загального емоційного стану, підвищується працездатність.

Завдання закладу освіти полягає не лише в збереженні здоров'я учнів на період навчання, але й у підготовці їх до подальшого успішного й щасливого життя.

Застосування у роботі здоров'язбережувальних педагогічних технологій підвищує результативність освітнього процесу, формує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації.

Задачі здоров'язбережувальних технологій:

- зберегти здоров'я дітей;
- створити умови для їх своєчасного і повноцінного розвитку;
- забезпечити кожній дитині можливість радісно і змістовно прожити період шкільного дитинства.

Для досягнення мети здоров'язбережувальних освітніх технологій застосовуються такі групи засобів:

- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);
- оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія та ін.);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.)



Основна роль у здоров'язбережувальній діяльності загальноосвітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу. Колектив школи працює за моделлю здоров'язбережувального середовища, найбільш значущими компонентами якої є:

- створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти);
- використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Важливою умовою проведення уроків із застосуванням здоров'язбережувальних технологій є:

- урахування періодів працездатності учнів на уроках;
- урахування вікових і фізіологічних особливостей дітей на уроках;
- наявність емоційних розрядок на уроках;
- чергування пози з урахуванням видів діяльності;
- використання фізкультурно-оздоровчих пауз на уроках. [6]

Здоров'язбережувальні педагогічні технології застосовуються в різноманітних видах діяльності і представлені як технології збереження і стимулювання здоров'я:

- руханки,
- танцювальні та фізкультхвилинки,
- рухливі і спортивні ігри,
- кінезіологічні вправи,
- вправи на покращення зору,
- пальчикова гімнастика,
- дихальна гімнастика,
- елементи нейробіки,
- релаксації,
- афірмації.

## КІНЕЗІОЛОГІЯ

До здоров'язбережувальних технологій належить і кінезіологія – наука про розвиток головного мозку через рух. Її вправи спрямовані на збереження здоров'я дітей, корекцію та профілактику відхилень у їхньому розвитку.

Саме зв'язок головного мозку та рухів покладений в основу кінезіології. Її використовують в усьому світі. Вважається, що наукову кінезіологію започаткував давньогрецький лікар і філософ Асклепід, який жив понад 2000 років тому. Елементи кінезіології застосовували давньоіндійські йоги, а також Конфуцій та Гіппократ. У своїх роботах науковці В. М. Бехтерев, О. Р. Лурія, К. В. Анохін, І. М. Сеченов дослідили вплив маніпуляцій рук на функції вищої нервової діяльності та розвиток мови і довели, що обидві півкулі головного мозку можуть ефективно розвиватися через виконання спеціальних рухів — кінезіологічних вправ.

Кінезіологія стає актуальною тому, що сьогодні значну увагу приділяють дітям з особливими освітніми потребами<sup>1</sup> (з порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку, тяжкими порушеннями мовлення, затримкою психічного розвитку), які здобувають початкову освіту в спеціальних закладах (класах) загальної середньої освіти. Такі учні мають обмежені можливості пізнавальної діяльності: відстають у розвитку словесно-логічного мислення, не опановують аналіз і синтез, порівняння й узагальнення. У них недостатньо розвинена дрібна моторика, часто порушена координація рухів.

На сьогодні залучення дітей з особливими потребами в загальноосвітній простір України (інклюзія<sup>2</sup>) визначається як один із напрямів гуманізації всієї системи освіти та є важливим завданням державної політики.

Передбачається створення умов для здобуття учнями якісної освіти відповідно до їхніх здібностей та індивідуальних можливостей. Таким чином, інклюзивна освіта, як пріоритетна галузь, невпинно розвивається й підтримується в нашій державі.

Інклюзивне навчання<sup>3</sup> означає, що всі учні можуть навчатися в школах за місцем проживання, у загальноосвітніх класах, у яких в разі необхідності їм буде надаватися підтримка, щоб усі учні без винятку навчалися й проводили час разом.

---

<sup>1</sup> Закон України «Про освіту» визначив поняття особи з особливими освітніми потребами. Це «особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту».

<sup>2</sup> Інклюзія — це процес реального включення осіб з особливими потребами в активне суспільне життя.

<sup>3</sup> Інклюзивне навчання — це комплексний процес забезпечення рівного доступу до якісної освіти дітям з особливими освітніми потребами шляхом організації їх навчання у загальноосвітніх навчальних, з урахуванням індивідуальних особливостей таких дітей.

Метою інклюзивного навчання для дітей з особливими освітніми потребами є їхня соціалізація в природному середовищі, надання якісних освітніх послуг та корекція порушень психофізичного розвитку. [19]

Для подолання у таких дітей порушень та попередження розвитку патологічних станів необхідно зміцнювати їхнє психічне здоров'я та проводити комплексну психокорекційну роботу. Одним із складових елементів такої роботи є кінезіологічна корекція.

Дитина, що добре і впевнено почувається, відчуває приплив сил та енергії, краще і легше оволодіває усіма освітніми компетентностями.

Звісно, що між розвитком розумових здібностей і фізичним станом здоров'я людини існує тісний зв'язок. Рухова активність необхідна для руйнування гормонів стресу, що погіршують розумову діяльність, оскільки організм постійно перебуває в режимі підвищеної готовності до боротьби за виживання.

Відомо, що рух сприяє покращенню кровопостачання головного мозку. Цілеспрямовані дії та перетворення вольових зусиль в русі можуть сприйматися організмом по-новому. Рухова активність сприяє підвищенню температури тіла, це покращує перетворення енергії, а відтак підвищує електричну активність мозку. Отже, здатність мозку до здійснення розумової діяльності збільшується. [23]

Василь Олександрович Сухомлинський вважав, що рух пальців сприяє активізації мовних центрів головного мозку та посилення діяльності мовних зон. Василь Сухомлинський писав: «Розум дитини – на кінчиках її пальців»

Спеціальна гімнастика для пальців може покращити пам'ять, посилити концентрацію і дати поштовх для розвитку мозку.

Так вважає і японський дослідник, автор книги «Пальцевий самомасаж», Йосіро Цуцумі, який працював над розробкою гімнастики для мозку.

Як різновид кінезіології виокремлюють *освітню* кінезіологію.

Освітня кінезіологія – це вчення про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я людини за допомогою певних рухових вправ. Це своєрідна «гімнастика мозку». За її використання процес навчання та виконання будь-якого виду діяльності стає більш ефективним. Людина може мислити, сидячи нерухомо. Однак для закріплення думки слід рухатися.

К. Д. Ушинський рекомендував: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам десять хвилин жвавої уваги, а якщо ви зуміли їх використати, вони дадуть вам у результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять»

Завдяки кінезіологічним вправам організм координує роботу правої та лівої півкулі, розвиває взаємодію тіла та інтелекту.

Півкулі мозку людини відповідають за певні функції:

- права півкуля головного мозку — гуманітарна, образна, творча — відповідає за тіло, координацію рухів, просторове та кінестетичне сприйняття;
- ліва півкуля головного мозку — математична, знакова, мовна, логічна, аналітична — відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку цілей та побудову програм. (Додаток 1)

Для того щоб творчо осмислити будь-яку проблему, недостатньо лише задіяти обидві півкулі, необхідні їх взаємодія та синхронізація між ними. Кожна з півкуль є не дзеркальним відображенням іншої, а необхідним доповненням її.

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

У 1951 році американський психолог Роджер Спері, спеціаліст з нейропсихології, отримав Нобелівську премію за дослідження у сфері міжпівкульної синхронізації мозку. Згідно з його дослідженнями вчені дійшли висновку, що коли ми у своєму навчанні задіємо технології, які синхронізують обидві півкулі мозку, то продуктивність мозку збільшиться в декілька разів, і результативність такого навчання покращиться у десятки разів. Тому при оволодінні будь-якою новою навичкою треба запустити мозок по максимуму, що і роблять кінезіологічні вправи.

Дану проблему вивчали американські науковці Пол та Гейл Деннісони. Вони у 1970-80-х роках розробили концепцію освітньої кінезіології та системну програму «Гімнастика мозку».

Програма ефективна і для дітей, і для дорослих. Як складова шкільної освіти, вона допомагає спрямувати зусилля на комплексний розвиток дітей шкільного віку, на збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Секрет такої ефективності полягає у тому, що спеціальні вправи позитивно впливають на неокортекс<sup>1</sup>. Тобто, коли новоутворена кора мозку працює на повну силу, підвищується ефективність навчання. [11]

«Гімнастика мозку» – один із напрямів методу «Освітня кінезіологія». Сьогодні цей метод використовується у школах, дитячих садах, спортивних секціях, психологічних консультаціях. Це комплекс нескладних вправ, кожна з яких допоможе дитині бути більш уважною, поліпшити стосунки з оточенням, та й просто добре себе почувати. Це спеціально підібрані вправи, в основі яких лежать природні рухи дітей у ранньому віці, доповнені розробками нейропсихологів. Позитивні результати помітні практично відразу і мають ефект накопичення.

Кінезіологічні вправи

- оптимізують основні психічні процеси (пам'ять, увагу, мислення, мова, слух, уяву, сприйняття);
- розвивають дрібну моторику;
- полегшують процес читання;
- формують просторові уявлення;
- спрямовані на подолання патологічних відхилень;
- усувають дезадаптацію в процесі навчання;
- гармонізують роботу головного мозку;
- допомагають подолати стресові ситуації;
- розвивають здібності до навчання та вміння керувати своїми емоціями;

---

<sup>1</sup> Неокортекс – нова кора мозку, яка відповідає за когнітивні процеси, раціональну обробку інформації, мову, логіку тощо.

➤ сприяють гармонійному розвитку особистості та її творчій самореалізації.

Переваги кінезіологічних вправ:

- ✓ швидкі, приємні для виконання;
- ✓ не вимагають окремого часу;
- ✓ не потребують фізичної підготовки дітей чи додаткових атрибутів для виконання;
- ✓ дають можливість задіяти ті ділянки мозку, які раніше не брали участі у навчанні;
- ✓ бадьорять, тонізують, знімають втому, тяжкість в голові, допомагають впоратися з небажаною в даний момент сонливістю, загострюють увагу і пам'ять;
- ✓ значно підвищують здатність концентруватися на виконуваний роботі;
- ✓ можна виконувати і дорослим і дітям.

Інтеграція цих вправ в освітній процес дає змогу без збільшення навчального навантаження розв'язувати такі завдання:

- повноцінно розвивати пізнавальну сферу дітей;
- підвищити розумову працездатність і психоемоційний стан;
- ознайомити учнів зі складовими здорового способу життя;
- формувати стійку модель адекватної поведінки в соціальному та природному середовищах;
- забезпечити успішне шкільне навчання та навчання упродовж усього життя.

У результаті використання у навчанні кінезіологічних вправ новий навчальний матеріал сприймається дітьми цілісніше і природніше, ніби розумом і тілом, тому краще запам'ятовується.

Кінезіологічні вправи вдосконалюють механізми адаптації дитячого організму до зовнішнього середовища, знижують захворюваність і роблять життя дитини безпечнішим завдяки розвитку таких якостей, як спритність, сила, гнучкість; поступово привчають витримувати навантаження, виявляти волю; можуть допомогти дитині впоратися зі стресовими ситуаціями та постояти за себе у непростому житті. [10]

Різновиди кінезіологічних вправ:

- тілесні вправи (рухи тіла та пальців рук: пальчикова гімнастика, кулачкова гімнастика);
- дихальні вправи;
- окорухові вправи;
- вправи для розвитку дрібної моторики;
- масаж;
- вправи на релаксацію.

Розрізняють чотири групи вправ, а саме вправи для:

- гармонізації роботи півкуль головного мозку;
- зняття емоційного напруження;
- відновлення енергії;
- стимулювання мозкової діяльності – масажні вправи.

## Упровадження кінезіологічних вправ

### Застосування кінезіологічних вправ

Кінезіологічні вправи можна застосовувати під час заняття як окремі ігрові завдання, динамічні паузи, під час організаційних моментів, проведення ранкових зустрічей, фізичних 5-хвилин, релаксаційних хвилин тощо.

Починати треба з розвитку рухів тіла та пальців рук.

Час проведення – 3-5 хвилин, загалом це може становити до 25-30 хвилин на день. Діти повинні точно виконувати рухи та прийоми. Вправи проводять у доброзичливій обстановці, стоячи або сидячи за столом.

Кожна вправа відбувається у формі гри й розрахована на те, щоб викликати інтерес у учнів. Вправи можна супроводжувати віршами, які допомагають налаштувати дітей на виконання рухів, зробити заняття гімнастикою цікавими й невимушеними. Кількість повторень 4-10 разів.

### Введення

Розглянемо алгоритм впровадження кінезіологічних вправ у освітній процес.

1. Ознайомити дітей із вправами бажано на уроках мистецтва, фізичної культури чи під час ранкової зустрічі.

Для цього треба вивільнити невелику частину заняття (наприклад, вступну або заключну), аби пояснити дітям прості та доступні елементи вправ. Назва і призначення вправ мають бути зрозумілими дітям, тому необхідно розказати не лише про користь вправ, а також про те, чому вони так називаються.

2. Розучувати вправи з дітьми рекомендовано двічі на тиждень.

Не треба використовувати щомісяця всі вправи, краще скласти добірки із трьох-п'яти вправ, аби не перевантажувати дітей.

3. Знайомитися із вправами потрібно, починаючи із найпростішого, поступово переходячи до складнішого.

Так діти відчують, що зможуть із ними впоратися.

4. Усі вправи вчитель повинен виконувати разом з дітьми, поступово, від заняття до заняття, збільшуючи час і складність.

### Поступове ускладнення

Для ускладнення можна використовувати наступне:

- прискорення темпу виконання;
- виконання вправи із заплющеними очима або легенько прикусивши язика;
- додавання рухів очима та язиком до рухів руками;
- залучення дихальних вправ та способу візуалізації.

### Зверни увагу

Важлива особливість проведення кінезіологічних вправ:

- проводити кінезіологічні вправи можна лише під час «стандартного» навчання, творчу діяльність переривати кінезіологічними вправами недоцільно;

- якщо діти мають інтенсивне розумове навантаження, то комплекс вправ краще проводити перед заняттям;
- кінезіологічні вправи мають як негайний, так і кумулятивний, тобто накопичувальний ефект;
- під впливом кінезіологічних тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни, у разі інтенсивнішого навантаження – значні зміни.

### Заохочення

Щоб інтерес до занять зберігався якнайдовше, доцільно використовувати щоразу нові формулювання-заохочення на кшталт:

«Молодчина!»

«У тебе чудово виходить!»

«Потіш нас майстерним виконанням»

«Сьогодні у тебе вийшло ліпше, ніж учора»

«Я бачу, що ти старався, і це найголовніше» тощо.

### Планування

Під час підготовки до уроків необхідно спланувати використання кінезіологічних вправ – не лише згрупувати вправи за рівнем складності та адаптувати їх до вікових можливостей школярів, а й урахувати кількість повторів упродовж року.

Для підвищення ефективності вправ можна під час їх виконання використовувати музичний супровід. Це не настільки важливо в період розучування вправ, але у фазі автоматизації рухів музичний супровід дає чудовий результат. Ритм і темп музичної композиції, які задаються виконанню вправ, стає основою розвитку внутрішньої організованості, зосередженості, емоційної чутливості дітей.

Звісно, музика сама собою може знімати стрес і викликати у дітей відчуття задоволення. Тому бажано використовувати достатню кількість музичних творів класиків та сучасних композиторів, аби поступово змінювати музичне «забарвлення» відомих вправ, впливати на темп виконання їх дітьми тощо.

Розглянемо декілька кінезіологічних вправ, що спонукають мозок «пробудитися».

## Тілесні вправи

### 1. «Обійми свій мозок» або лобно-потиличний обхват

*Підходить для виконання на початку уроку. Зменшує гостроту емоційних переживань, допомагає зосередитися та налаштуватися на навчальний процес.*

Вправу виконують сидячи. Сісти рівно, а потім покласти одну долоню на лоба, іншу – на потилицю так, щоб вони розташовувалися у горизонтальній площині. Долоні мають бути м'якими і розслабленими. Потім треба заплющити очі, сконцентруватися на майбутньому занятті та зробити кілька глибоких вдихів-видихів. Дихання при виконанні цієї вправи слід робити глибоким, рівномірним (без затримок). Саме тепер доцільно промовити афірмацію<sup>1</sup>. До прикладу:

- Я здібний!
- У мене чудова пам'ять!
- Я навчаюся легко і з задоволенням!
- Мої здібності і мої знання – це основа мого успіху!
- Я працюю над тим, щоб розвивати свою креативність!
- Я знаю, що можу навчатися швидко і легко!
- Я випромінюю радість і впевненість!
- Я створюю щастя навколо себе, бо вірю в свої сили!
- Я вмю спілкуватися! Я ніколи не говорю злим тоном!

Час виконання вправи – 1,5-2 хв. Закінчити вправу глибоким вдихом-видихом. Після цього зняти з голови руки.

*Усі наступні завдання уроку будуть даватися легше і результати будуть кращими.*

### 2. Різнострамовані оберти

*Вправа створює баланс в роботі лівої і правої півкулі мозку. Приводить мозок в оптимальний режим функціонування і допомагає впоратися із проблемами.*

Вправу виконують стоячи. Зробити махи прямими руками вперед, назад. Потім виконати різнострамовані рухи – одна рука рухається вперед, а інша – назад. Треба зауважити: це не рух в один бік зі зміщенням на пів фази, а саме протистрамований рух. Виконати оберти в інший бік.

Такі самі рухи виконати ліктями, кистями рук, вказівними пальцями.

Кількість повторень кожного руху – 8 разів.

Коли дитина навчиться виконувати ці рухи, можна запропонувати робити зразу протистрамовані рухи, без попередньої підготовки.

---

<sup>1</sup> Афірмація (від лат. *Affirmatio* – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, нібито сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і нібито стимулюючи позитивні зміни в її житті.



*Ускладнення:* Стати на одну ногу, другу трохи підняти вперед над підлогою.

Почати робити оберти кистями (4 оберти), потім повернути голову вбік, продовжуючи рухи руками.

Змінити напрямок руху руками. Повернути голову в інший бік, продовжуючи рухи руками.

Змінити ноги. Виконати ті самі рухи, стоячи на іншій нозі.

### **3. Слон**

*Цікава вправа, яка допоможе підняти настрій та розслабитися. Виконується не тільки руками, але і очима. Причому рухи очей – основні. При виконанні даної вправи дуже важливо не відривати свого погляду від кінчиків пальців, що рухаються.*

Вправу виконують стоячи. Нахилити голову до лівого плеча. Далі треба витягнути вперед ліву руку (ніби хобот слона). Почати малювати нею горизонтальну вісімку від центру зорового поля і вгору вліво – проти годинникової стрілки. Очима пильно стежити за кожним рухом пальців.

Нахилити голову до правого плеча і повторити ті самі дії правою рукою. Стежити поглядом за кінчиком пальця. Починати рух пальців із центру вправо вгору – за годинниковою стрілкою.

Вправу виконати повільно, по 8 разів кожною рукою.

### **4. Ледачі вісімки**

*Цю і попередню вправу використовують для інтеграції роботи правої і лівої півкуль головного мозку, для узгодження рухів окорухових м'язів, для включення в роботу всіх полів зору.*

Вправу виконують стоячи. Витягнути руки вперед, зігнути в лікті, підняти руки на рівень перенісся, з'єднати пальці «в замок», великі пальці вгору. Описувати вісімки в горизонтальному полі бачення. Голову тримати прямо. Стежити за рухом пальців тільки очима. Малювати вісімки справа наліво і зліва направо, зверху вниз. Повторити повільно 8 разів.

*Ускладнення:* Повторити вправу з максимальною амплітудою рухів. Розставити ноги, згинати їх в колінах і тягнутися руками під час малювання фігури «знак нескінченності» якнайдалі. Не поспішати, рухи робити плавно.

*Цю вправу можна використовувати і в діагностичних цілях: для оцінки візуально-мануальної координації.*

### **5. Сова**

*Можна виконувати під час уроку для зняття напруження. Вправа стимулює приток крові до головного мозку та сприяє поліпшенню уваги.*

Учитель стоїть перед учнями і показує, а учні повторюють за ним наступні рухи:

- праву руку покласти на лівий м'яз між шиєю та плечем;
- стиснути м'яз та почати поволі повертати голову зліва направо;
- потім почати рух в зворотній бік;

- губи скласти трубочкою і на видиху вимовити «ух!»;  
Поміняти руку, поклавши її на правий м'яз та повторити вправу.

## 6. Гойдалки головою

*Вправа створює баланс в роботі лівої і правої півкулі мозку, покращує функціонування мозку.*

Щільно притиснувши підборіддя до грудей, обережно повертати голову ліворуч і праворуч. Поступово з кожним наступним рухом піднімати голову. Розглядати предмети, що розташовані попереду. Вправу виконувати повільно, протягом 2 хвилин.

## 7. Вухо-ніс

*Вправа возвиває міжпівкульну взаємодію, довільність і самоконтроль.*

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою – за протилежне вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки».

*Ускладнення:* перед тим, як міняти руки – плеснути в долоні.

## 8. Поплескали-погладили

*Вправа возвиває міжпівкульну взаємодію, довільність і самоконтроль.*

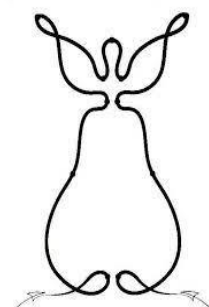
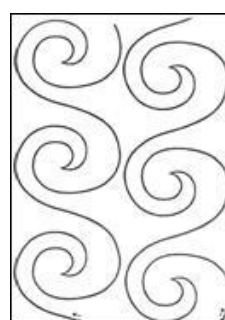
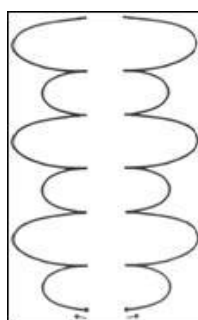
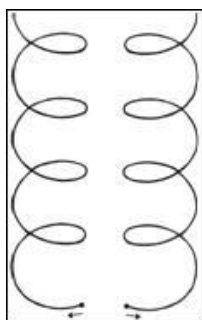
Вправу виконують стоячи. Одну долоню покласти собі на живіт, іншу – на голову. Одночасно однією рукою гладити себе по голові, а іншою плескати по животі. Виконати рухи навпаки: плескати по голові однією рукою, а гладити по животі – іншою.

*Ускладнення:* Вправу виконують у парах. Одну долоню кладуть на плече партнера по грі, іншу – йому на голову. Необхідно одночасно гладити партнера по голові та поплескувати по плечу.

## 9. Дзеркальне малювання

*Вправа знімає напругу з рук та очей, а також допомагає синхронізувати роботу півкуль мозку, що помітно збільшує ефективність його роботи.*

Покласти на стіл чистий аркуш паперу або приготувати фліпчарт. Взяти в кожную руку по олівцю (маркеру). Почати малювати обома руками дзеркально-симетричні малюнки: цифри, літери, квіточки, тощо.

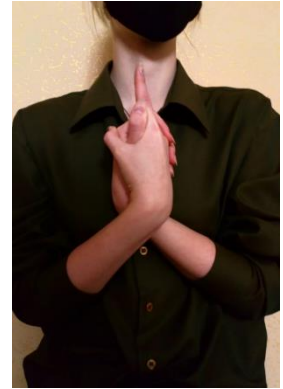


## 10. Змійка

*Вправа возвиває міжпівкульну взаємодію, довільність і самоконтроль.*

Вправу виконують стоячи. Руки витягнути вперед. Схрестити їх долоньями одна до одної. Переплести пальці «в замок», вивернути руки до себе. Рухати пальцем, дотримуючи вказівок ведучого: підняти великий палець лівої руки, вказівний палець правої руки тощо. Палець має рухатися точно і чітко. Торкатися його не можна (тільки на початку навчання, якщо не вдається виконати вправу на зоровому рівні). Послідовно у вправі повинні брати участь усі пальці обох рук.

*Ускладнення:* виконувати вправу в парах.



## 11. Гаки «Деннісона»

*Вправу варто виконати перед уроком, діагностувальною роботою, іспитом, публічним виступом.*

*Вправа актуальна в ситуації, коли треба заспокоїтися і прийняти правильне рішення, а також в стані збудження або пригніченості. Вона гармонізує емоції і процеси мислення, послаблює душевне напруження, сприяє адекватності дій і вчинків, допомагає сприймати нову інформацію, краще розуміти точку зору іншого і свою власну.*

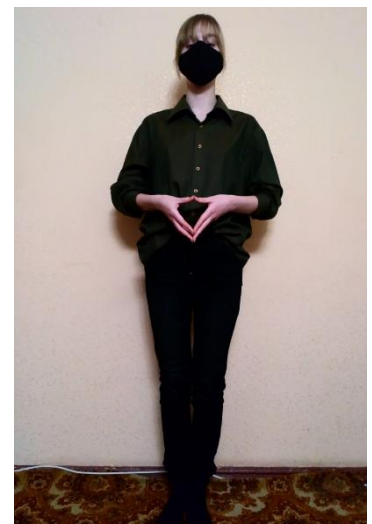
Вправа складається з двох частин.



1) Стати, схрестивши ноги. При цьому ступні стійко спираються на підлогу. Витягнути руки перед собою, паралельно підлозі. Схрестити їх таким чином, щоб долоньки зустрілися одна з одною. Переплести пальці в замок. Зігнувши лікті, вивернути їх всередину і притиснути їх до грудей так, щоб лікті були спрямовані вниз.

Притиснути язика до твердого піднебіння відразу за верхніми зубами. Очі підняти вгору і утримувати погляд у цьому напрямку. Підборіддя опущене, голова не задерта, дихання спокійне, тіло розслаблене.

2) Поставити ступні паралельно. Розблокувати замок з кистей. Опустити руки і з'єднати кінчики пальців обох рук один з одним. Додати їх так, щоб з'єднані великі пальці паралельно підлозі, а інші були спрямовані вниз. Дивитися в підлогу, але голову не опускати. Язик впирається в піднебіння. Стояти так, розслабившись ще трохи. Вправа триває 2 хв і більше.



## **12. Малювання різних цифр**

*Вправа створює баланс в роботі лівої і правої півкулі мозку, розвиває координацію, довільність і самоконтроль.*

Намалювати в повітрі однією рукою вісімку, іншою – нулик. Виконати вправу навпаки, іншою рукою.

## **13. Перехресно-паралельна ходьба**

*Вправа тренує взаємодії лівої і правої частин тіла. Досягнення кращої інтеграції (об'єднання в єдине ціле) двох півкуль головного мозку забезпечується шляхом їх почергового функціонального роз'єднання і об'єднання при виконанні то паралельних, то перехресних рухів. Полегшує перехід на новий вид діяльності і перемикання з правопівкульної діяльності на лівопівкульну і навпаки.*

### **1. Перехресні кроки**

- 1) Вправу виконують стоячи. Зігнути лікті. Піднімаючи коліно правої ноги, доторкнутися до нього ліктем лівої руки. Виконати дії навпаки: ліва нога – права рука.
  - 2) Поставити руки прямо перед собою. Піднімати пряму праву ногу, потягнутися до неї пальцями лівої руки. Виконати дії навпаки: ліва нога – права рука.
  - 3) Трохи відставити руки в сторони. Відвести праву ногу назад, високо піднімаючи п'яту, торкнутися до неї лівою рукою. Виконати дії навпаки: ліва нога – права рука.
  - 4) Ліву руку витягнути вперед, праву ногу відвести назад. Поміняти положення протилежних рук і ніг та повторити вправу.
- Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані заздалегідь на папері або на класній дошці дві перехреснені лінії у вигляді косоного хреста (літери «X»): X.

### **2. Паралельні кроки**

- 1) Крок лівою ногою супроводжувати змахом лівої руки. Крок правою ногою супроводжувати змахом правої руки.
  - 2) Під час ходьби на місці доторкатися долонею лівої руки до коліна лівої ж ноги, а долонею правої руки – до коліна правої ноги. Одноіменні руки і ноги стикаються один з одним по черзі то з одного боку тіла, то з іншого.
- Зробити 8-12 таких кроків. Під час виконання вправи бажано дивитися на намальовані попередньо на папері або на класній дошці дві вертикальні паралельні лінії: ||
- 3) Стати прямо. Підняти праву руку, ніби намагаючись зірвати яблуко. Потім підняти праву ногу. Поміняти положення протилежних рук і ніг та повторити вправу. Зробити 8-12 таких рухів.
  - 4) Прийняти зручне положення стоячи. Потім потягнутися, озираючись назад і відводячи праву ногу і праву руку. Поміняти положення рук і ніг та повторити вправу. Зробити 8-12 таких рухів.

#### 14. Людина – павук

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

#### 15. Руку вгору

*Наступні вправи синхронізують півкулі головного мозку, тренують концентрацію.*

Праву руку, зігнуту в лікті, розташувати горизонтально, пальці розпрямити, притиснути один до одного. Ліву руку, зігнуту в лікті, поставити вертикально на пальці правої руки. Пальці лівої руки стиснути в кулак. Поміняти положення рук.

*Ускладнення:* 1) прискорити темп виконання вправи.



#### 16. Капітан

Одну руку приставити до лоба козирком. Великий палець притиснути до середини долоні. Інша рука показує знак «окей!». Поміняти положення рук.

*Ускладнення:* 1) Прискорити темп виконання вправи.

2) Перед тим, як міняти руки – плеснути в долоні.

3) Додати рух ногами, відбиваючи ритм: правою на раз-два, а лівою на раз-два-три. При цьому одночасно виконувати рухи руками.



## 17. Магічна куля

Вправу виконують стоячи. Поставити руки перед собою, утворивши долоньками кулю, але не торкаючись руками одна одної так, ніби огортаєш прозору кулю руками. Повільно повернутися вправо, при цьому, роблячи вдих, одночасно змінювати положення рук так, щоб ліва рука опинилася зверху, а нижня знизу, ніби повертаючи кулю. На видиху повернутися до вихідного положення.

Тепер повільно повернутися вліво, роблячи вдих, а руки перевернути так, щоб права рука тепер була зверху, а ліва – знизу. На видиху повернутися до вихідного положення.

Виконати кілька таких поворотів, поступово зменшуючи амплітуду рухів аж до повної зупинки.

Варто зауважити, що рухатися треба завжди повільно, ніби чаклуючи над магічною кулею. Слідкувати за плавністю дихання.



## 18. Велосипед

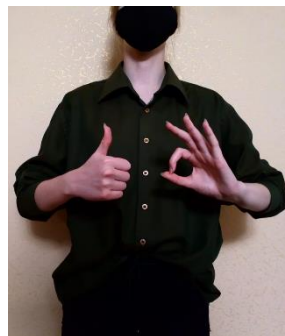
*Вправа розвиває міжпівкульну взаємодію, довільність і самоконтроль.*

Вправу виконують у парах. Діти мають стати одне навпроти одного, торкнутися своїми долоньками долонь партнера. Здійснювати рухи, аналогічні тим, що виконують ноги під час їзди на велосипеді.

## 19. Лайк – окей!

Показати однією рукою знак «Лайк», а іншою – «Окей!». Поміняти положення рук.

*Ускладнення:* 1) прискорити темп виконання вправи;  
2) перед тим, як міняти руки – плеснути в долоні.





## **20. Дзеркало**

*Вправа розвиває міжпівкульну взаємодію, координацію, довільність і самоконтроль.*

Вправу виконувати в парах: стати лицем одне до одного. Один із партнерів виконує рух руками або ногами, інший повинен їх відтворювати.

## **21. Морозиво**

*Наступні імітаційні вправи створюють баланс в роботі лівої і правої півкулі мозку, розвивають уяву, координацію, довільність і самоконтроль.*

Вправу виконують стоячи. Підняти руки вгору, з'єднати долоньки. Уявити себе морозивом. Тіло повинно бути напруженим, як замерзлий лід. Виконувати рухи за історією: пригріло сонце, і морозиво почало танути... Спочатку тане «вершечок» – розслабляються і опускаються кисті рук, потім згинаються і опускаються лікті, за ними – голова, потім опускаються плечі, руки розслабляються і далі. Насамкінець вправи м'яко впасти на підлогу і лежати, як калюжка води.

## **22. Дерево**

Сидячи навпочіпки, сховати голову в коліна, обхопити коліна руками. Уявити себе насіннячком. Виконувати рухи за історією: насіннячко поступово проростає і перетворюється в дерево... Повільно підніматися на ноги, потім розпрямити/випростати тулуб, витягнути руки вгору. Напружити тіло і потягнутися вгору. Подув вітер – розгойдувати тіло, імітуючи дерево.

## **23. Кочерга**

*Вправа створює баланс в роботі лівої і правої півкулі мозку, розвиває координацію й рівновагу.*

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

## **24. Розминка**

*Завжди перед вправами для пальців, треба проводити розминку.*

1) З'єднати долоньки рук. Пальці також складені разом. Терти долонями одна об одну. Стиснути долоні в кулаки, напружити, а потім розслабити їх. Зробити так кілька разів.

2) Потерти долонями одна об одну. Поступово розсувати пальці так, щоб в решті решт вони перехрещувалися. Зсувати пальці. Повернутися у вихідну позицію. Зробити так кілька разів.

## **26. Ліхтарики-зірочки**

Покласти кисті на стіл. Одна долоня стиснута в кулак, пальці іншої розчепрені. Одночасно змінювати положення рук (якщо права в кулаці, а ліва – долоня, то змінити на: права – долоня, ліва – кулак і так далі).

*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.

### 27. Оладки

Покласти кисті на стіл. Одна лежить на столі долонею вниз, інша – долонею вгору. Одночасно змінювати положення рук, перевертаючи кисті долонями то вгору, то вниз.

*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.

### 28. Кулак-ребро-долоня

Послідовна зміна позицій на площині столу: долоня, стиснута в кулак, долоня ребром на площині столу, розпрямлені долоні на площині столу.

*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.

### 29. Лезгинка

Ліву руку стиснути у кулак, великий палець відставлений у сторону, кулак розвернутий пальцями до себе. Прямою долонею правої руки в горизонтальному положенні торкнутися мізинця лівої. Після цього одночасно змінити положення правої та лівої рук. Повторювати 6–8 разів.

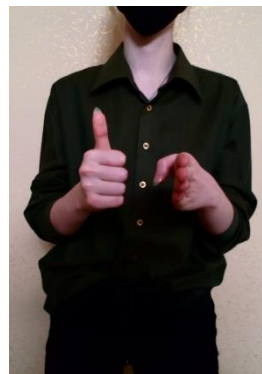
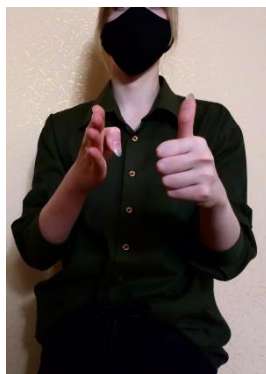
*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.



### 30. Хованки

Зігнути руки у ліктях. Праву руку направити пальцями вперед. Великий палець «заховати» – зігнути до середини долоні. Ліву руку стиснути у кулак, великий палець піднятий угору. Одночасно змінювати положення рук, стискаючи і розпрямляючи долоні, ховаючи або виставляючи великий палець.

*Ускладнення:* 1) прискорити темп виконання вправи; 2) перед тим, як міняти руки – плеснути в долоні.





### 31. Гра у сніжки

Поставити лікті на стіл. Зігнути праву руку кутом, опустивши долоню на 90°. Ліву руку стиснути у кулак. Розігнути ліву руку, праву стиснути у кулак. Продовжити змінювати положення рук, стискаючи та розпрямляючи долоні.

*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.

### 32. Нумо знайомитися!

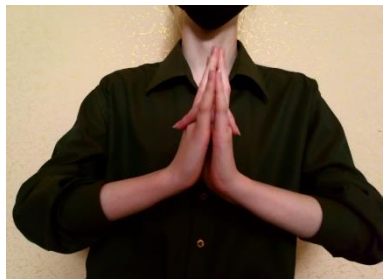
З'єднати пальці обох рук між собою: великий – з великим, вказівний – зі вказівним і далі. «Знайомимо» пальчики, поплескуючи один по одному подушечками пальців двічі від великого пальця до мізинця і в зворотному напрямку.

*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.

### 33. Обіймочки

З'єднати долоні, пальці притиснуті один до одного. Схрещувати пальці так, щоб вони нахилилися один за одним. «Обіймається» кожна пара пальчиків двічі – від великих до мізинців і навпаки.

*Ускладнення:* схрещувати по два пальці або через палець.

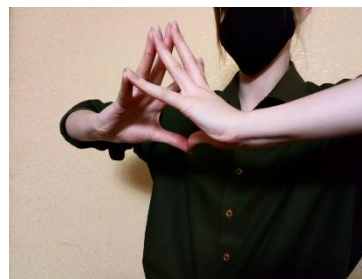
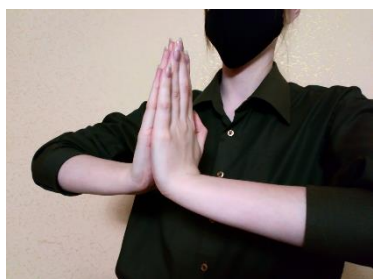


### 34. Посварилися – помирилися

Підняти руки, зігнуті в ліктях, на рівень грудей. З'єднати долоні, пальці притиснуті один до одного, зап'ястя щільно притиснуті. Вдихнути і видихнути у звичайному режимі. Швидко роз'єднати зап'ястя, а розчепірені пальці широко розвести таким чином, щоб вони торкалися один одного лише самими кінчиками пальців. Потім з'єднати долоні і зробити короткий вдих через рот. Пальці залишаються розчепіреними. Знову роз'єднайте долоні так, щоб вони торкалися лише кінчиками пальців, зробити видих.

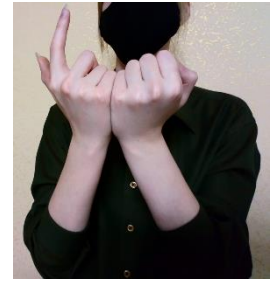
Повторити вправу 8-10 разів.

Варто зауважити, що дихання має бути ритмічним, а пальці максимально розведені.

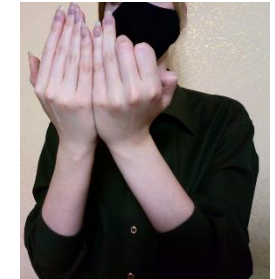


### 35. По черзі

Підняти руки, зігнуті в ліктях, на рівень рота. Долоні розвернуті до обличчя, пальці притиснуті один до одного, мізинці торкаються один одного. Зробити глибокий вдих і видих. Затримати дихання на кілька секунд. Потім, вдихаючи через ніс, загинати пальці один за одним. Почати треба з великого пальця правої руки і закінчити великим пальцем лівої.



Видихаючи через рот, розпрямити всі пальці по черзі. Тепер почати з великого пальця лівої руки. Повторити вправу 8-10 разів.



Варто зауважити, що пальці мають бути напруженими. Виконувати вправу чітко, згинаючи і розгинаючи кожен палець.

### 36. Допоможи

Підняти руки, зігнуті в ліктях, на рівень рота. Долоні розвернуті до обличчя. Нагнути вперед прямий вказівний палець. Великим пальцем тієї самої «допомогти» йому, натиснувши на його третю фалангу з тильного боку долоні.

Нагнути вперед прямий середній палець. Великим пальцем «допомогти» йому, натиснувши на його третю фалангу з тильного боку долоні.

Ті самі дії виконати з безіменним пальцем і мізинцем.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

Зробити те саме у зворотному напрямку.



### 37. Пальчикова змійка

Доторкнутися кінчиками великого і вказівного пальців руки один від одного. Не відриваючи кінчик великого пальця, рухатися ним по всій довжині вказівного пальця від кінчика до його основи. Далі повернути до основи середнього пальця, від чого рухатися до його кінчика. Потім спуститися до його основи. Повернути до безіменного пальця. Рухатися до його основи до кінчика і спуститися до знову до основи. Повернути до мізинця і рухатися до його кінчика, а потім спуститися до основи. Виконати цю вправу двома руками синхронно.



Зробити те саме у зворотному напрямку.

### **38. Ходьба по пальчиках**

Великим пальцем «ходити» – торкатися кожної фаланги пальчиків.

#### **1) Горизонтальний рух**

Виконується пальцями однієї руки. Торкатися великим пальцем першої фаланги по чергово вказівного, середнього, безіменного пальців, мізинця.

Потім – другої фаланги мізинця, безіменного, середнього, вказівного пальців.

Потім – третьої фаланги вказівного, середнього, безіменного пальців, мізинця.

Потім – основ пальців: мізинця, безіменного, середнього, вказівного пальців.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

Зробити те саме у зворотному напрямку.

#### **2) Вертикальний рух**

Рухатися вздовж пальця. Торкатися великим пальцем по чергово першої, другої, третьої фаланги, основи вказівного пальця.

Потім торкатися основи, третьої, другої, першої фаланги середнього, безіменного пальців.

Потім – першої, другої, третьої фаланги, основи мізинця.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

Зробити те саме у зворотному напрямку.

#### **3) Діагональний рух**

Торкатися великим пальцем по чергово першої фаланги вказівного, другої фаланги середнього, третьої фаланги безіменного пальців, основи мізинця.

Потім – першої фаланги мізинця, другої фаланги безіменного, третьої фаланги середнього пальців, основи вказівного пальця.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

Варто зауважити, що виконувати цю вправу не поспішаючи, головне – чітко.

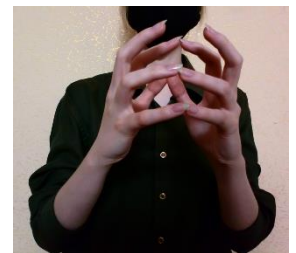
### **39. Сфера**

Доторкнутися усіма кінчиками пальців однієї руки до відповідних пальців іншої руки так, ніби тримаємо м'ячик. Пальці зігнуті. По черзі відривати кінчики пальців один від одного, починаючи з великих. Зробити те саме у зворотному порядку. Виконати кілька разів.

З'єднати всі кінчики пальців в одну точку, потім знову розпрямити у сферу.

*Ускладнення:* змінити порядок дій пальцями: великі, середні, вказівні, безіменні, середні, мізинці.

Зробити те саме у зворотному порядку.



### **40. Хвилі**

1. Зробити хвилю вздовж пальців – хвилястий рух кистю, плавно піднімаючи і опускаючи долоню від пальців до зап'ястя.

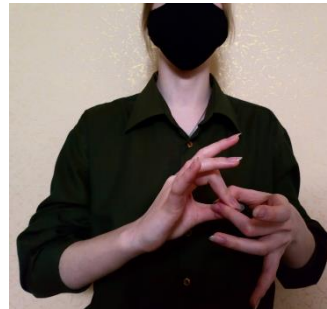
2. Зробити поперечну хвилю – по чергово піднімання всіх пальців руки і по чергово їх опускання.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

*Ускладнення:* додати до хвилі вздовж пальців хвилю поперечну.

#### 41. Ланцюжок

З'єднати у кільця вказівний і великий пальці рук так, щоб кільця, утворені різними руками, зчепилися між собою. Натиснути на місце з'єднання, розтягуючи руки в різні боки, ніби щоб розірвати кільце. З'єднати у кільця середні і великі пальці рук, повернувши кисті так, щоб зверху була інша рука, виконати такі самі дії. Продовжити рухи з іншими пальцями по черзі. Зробити те саме у зворотному порядку.



#### 42. Кільця

По черзі перебирати пальцями рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній, безіменний та мізинець. Вправу виконувати у прямому (від вказівного пальця до мізинця) та зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку.

*Ускладнення:* 1) Прискорити темп виконання вправи.

2) Ліва рука замикає великий та вказівний пальці, права – великий та мізинець. У такт рахунку ліва і права руки здійснюють одночасні різноспрямовані рухи: ліва рука замикає великий палець по черзі із середнім, безіменним та мізинцем, а права відповідно – з безіменним, середнім та вказівним.

#### 43. Доріжка

1. З'єднати великий палець правої руки з вказівним пальцем лівої. І одночасно вказівний палець правої руки з великим пальцем лівої. Тепер роз'єднати нижню пару пальців, перенести через з'єднану пару наверх і знову з'єднати. Далі виконувати аналогічні дії по циклу. Таким чином ніби крокувати пальцями вгору. Вийде так звана «доріжка».

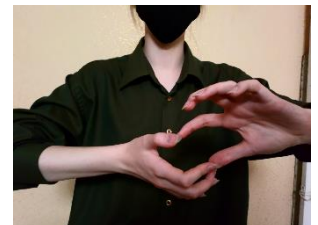
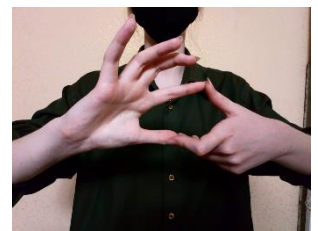
*Ускладнення:* 1) Прискорити темп виконання вправи.

2) Великий палець правої руки з'єднати не тільки із вказівним пальцем лівої руки, але і з усіма іншими по порядку до мізинця і назад. А великий палець лівої руки при цьому продовжити з'єднувати тільки із вказівним пальцем правої руки.

Зробити три підходи і після цього поміняти руки ролями.

Тепер великий палець лівої руки з'єднати по порядку з усіма пальцями правої.

2. Поставити пальці у вихідне положення. Тепер роз'єднати верхню пару пальців, перенести через з'єднану пару вниз і знову з'єднати. Далі виконувати аналогічні дії по циклу. Таким чином ніби крокувати пальцями вниз.

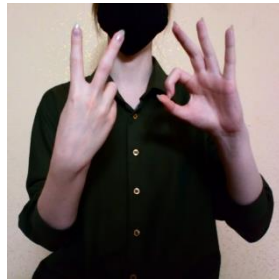




#### 44. Переможець

Однією рукою показати знак переможця розставленими вказівним і середнім пальцями, а іншою – знак «окей!». Одночасно змінювати положення рук.

*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.



#### 45. Стрільба пальчиками

Великим пальцем натиснути на ніготь вказівного пальця. Вказівний палець різко розпрямити, вивільнивши з-під великого, ніби вистрілюючи ним. Аналогічні дії зробити з іншими пальцями по черзі.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

Зробити те саме у зворотному напрямку. Повторити 8-10 разів.

#### 46. Один на два

З'єднати два пальці однієї руки – вказівний і середній. Інша рука накриває ці два пальці вказівним пальцем. Одночасно змінювати положення рук. Знизу завжди будуть два пальці, а зверху – один.

*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.



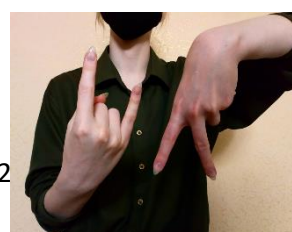
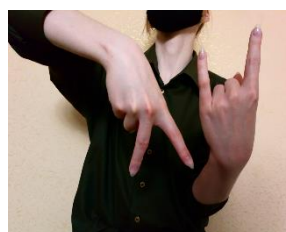
#### 47. Три на один

Накрити мізинець однієї руки трьома пальцями іншої руки – вказівним, середнім і безіменним. Одночасно змінювати положення рук. Знизу завжди буде мізинець, а зверху – три пальці.

*Ускладнення:* прискорити темп виконання вправи.

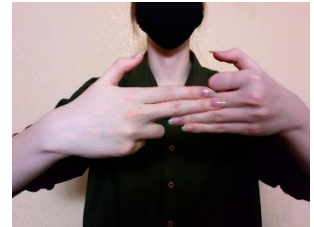
#### 48. Ріжки та ніжки

Поставити одну руку вказівним і середнім пальцями донизу – це «ніжки». Пальці іншої руки – вказівний і мізинець – підняти вгору. Одночасно змінювати положення рук.



## 49. Пазли

1. Поставити лікті на стіл. Направити долоні кінчиками пальців назустріч одна одній. Розвернути їх так, щоб великий палець був зверху. Вказівний і середній пальці лівої руки притиснуті один до одного, а великий, безіменний та мізинець зігнуті до середини долоні. У правої руки навпаки: вказівний і середній пальці зігнуті, а безіменний та мізинець разом. Одночасно змінювати положення пальців. Слідкувати, щоб усі пальці були разом, не тирчали врізнобіч.



2. Середній та безіменний пальці правої руки зігнути - «сховати». На лівій руці їх, навпаки, випрямити, а вказівний палець та мізинець зігнути. Одночасно змінювати положення пальців.

## 50. Чергування

Покласти кисті на стіл. Розсувати пальці рук наступним чином. Спочатку з'єднати попарно вказівний і середній пальці, безіменний і мізинець. Потім з'єднати середній і безіменний пальці, а вказівний і мізинець відставити. Виконати цю вправу двома руками синхронно.



## 51. Ножиці

1) Розчепірити пальці. Здвигати їх попарно: великий і вказівний – повернутися на вихідну позицію; аналогічно – вказівний і середній, середній і безіменний, безіменний і мізинець. Виконати такі самі рухи у зворотному напрямку. Виконати вправу двічі.

Варто зауважити: якщо виникають утруднення під час виконання цієї вправи, треба допомогти іншою рукою, притримуючи пальці, які не слухаються.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

2) Пальці зімкнені. Розсувати їх попарно: великий і вказівний, вказівний і середній, середній і безіменний, безіменний і мізинець. Виконати такі самі рухи у зворотному напрямку. Виконати вправу двічі.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

3) Пальці зімкнені. Розсунути великий і вказівний пальці, зберегти цю позицію. Розсунути аналогічно – вказівний і середній, середній і безіменний, безіменний і мізинець. У зворотному напрямку з'єднуємо безіменний і мізинець, середній і безіменний, вказівний і середній. Виконати вправу двічі.

Виконати цю вправу двома руками синхронно.

Треба зауважити: виконувати цю вправу треба повільно, у зручному темпі.

## 52. Кулачкова гімнастика

1) Підняти руки, зігнуті в ліктях, на рівень грудей. Стиснути долоні у кулачки. Постукувати кулачками з боку зігнутих пальців, наближаючи пальці однієї руки до пальців іншої. Виконувати постукування кожного виду по 8 разів.

2) Постукувати внутрішнім боком кулачків, повернувши їх один до одного таким чином, щоб вони торкалися великими і вказівними пальцями.

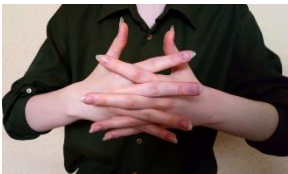


3) Постукувати зовнішнім боком кулачків, повернувши їх один до одного таким чином, щоб вони торкалися мізинцями.



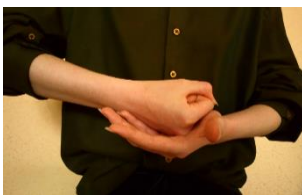
4) Розташувати руки одна над одною. Зовнішній бік одного кулачка постукує по внутрішньому боці іншого. Поміняти положення рук і зробити те саме іншою рукою.

5) Постукувати кулачками, повернувши їх один до одного тильним боком долоні та розташувавши зверху праву руку. Потім зробити аналогічно, але зверху ліва рука.



6) Розчепірити пальці. З'єднувати і роз'єднувати їх, постукуючи одночасно між усіма пальцями, окрім великого.

7) Повернути долоні так, щоб постукати між великим і вказівним пальцями. Спочатку зверху розташувати великий палець правої руки, потім – лівої. Постукати кулачками з тильного боку долоні. Поміняти руки і виконати те саме.



8) Розправити ліву долоню. Кісточками правого кулачка з тильного боку постукати по внутрішній частині лівої долоні. Поміняти положення рук і зробити те саме іншою рукою.

9) Витягнути вперед ліву руку, опустивши долонею донизу. Долонею правою руки постукувати вздовж лівої руки по зовнішній її поверхні, починаючи від пальців – до плеча, постукати по плечу. Поміняти положення рук і зробити ті самі дії іншою рукою.

10) Повернути ліву долоню догори. Правою рукою виконати аналогічні постукування по внутрішній частині лівої руки, по ключиці, грудині: «Я – переможець!» Поміняти положення рук і зробити те самі дії іншою рукою.

11) Повернути ліву долоню вертикально ребром. Правою рукою виконати аналогічні постукування по нижній частині лівої руки, по ребрах до талії. Поміняти положення рук і зробити те самі дії іншою рукою.

### **53. Соку бачи віра (руханка)**

Вправу виконувати стоячи, під музичний відеосупровід (португальська пісня «Соку-соку»).

Учні мають по черзі відтворити усі показані ведучим рухи у тому ж ритмі, зі швидкістю, що зростає. (<https://www.youtube.com/watch?v=fqL2ll9egx0>)

### **54. Перекочування**

*Кругові рухи заспокоюють нерви, знижують почуття тривоги і невдоволення, посилюють пам'ять, концентрацію і увагу.*

1) Покласти горіх на ліву долоню. Котити, міцно притискаючи правою рукою. Котити треба із зусиллям протягом 1 хвилини.

2) Узяти по 2 горіхи в кожную руку. Перекочувати горіхи пальцями. У правій руці горіхи перекочувати за годинниковою стрілкою. У лівій – проти годинникової стрілки. Вправу виконувати протягом 1 хвилини.

### **55. Спільні рухи очей і язика**

Висунутим язиком та очима робіть спільні рухи з боку в бік, обертаючи їх по колу, по траєкторії лежачої вісімки. Спочатку відпрацьовуються односпрямовані рухи, потім – різноспрямовані.

### **56. Ритм**

Узяти будь-які речі, якими можна постукати, побрязкати або подзвеніти.

1) Відбивати такт у три чверті 1-3 хвилин.

2) Відбивати такт у чотири чверті 1-3 хвилин.

### **57. Репетиція з двома тактами.**

В одну руку взяти один інструмент, а в другу – інший. Це не так складно, треба лише бути уважним і звикнути до різного руху рук.

1) Однією рукою відбивати такт у три чверті, а іншою в цей час стукнути один раз.

2) Однією рукою відбивати такт у три чверті, а іншою – дві чверті.

3) Однією рукою відбивати такт у три чверті, а іншою – чотири чверті.

### **58. Боротьба з ворогом**

*Комплекс вправ є профілактикою тунельно-капрального синдрому<sup>1</sup>.*

Вправи:

---

<sup>1</sup> Синдром зап'ястного каналу (ще – зап'ястковий тунельний синдром) – патологічний стан, що характеризується болем, відчуттям оніміння і поколювання в пальцях руки й самої кисті та виникає в результаті здавлювання серединного нерва в зап'ястковому каналі. Причинами розвитку даного синдрому можуть бути защемлення закінчень нервів в зап'ястковому каналі через постійні навантаження, зокрема під час роботи з клавіатурою комп'ютера, або через незручне положення, яке створює мишка і клавіатура, або через одноманітну роботу, наприклад, правої руки на комп'ютерній миші.



1) Опустити руки, розслабивши і звисивши їх донизу. Потримати у такому положенні деякий час.

2) Зігнути руки у ліктях, потрясти ними кілька разів.

3) Простягнути руки вперед. Зробити хвилеподібні рухи угору-вниз обома руками одночасно. Потім – такі самі рухи, але одна рука рухається вгору, а інша – вниз, і навпаки. Потім – знову симетричні рухи руками.

4) Покласти руки на стіл долонями донизу, пальці розчепірені. Крутити долоньками спочатку всередину до упору, потім – такий самий рух у зовнішній бік. Виконати вправу кілька разів.

5) Змінити рід діяльності рук. Наприклад, покрутити кубика Рубіка, тобто дати роботу зовсім іншим м'язам рук.

б) Виконати вправи на турніку.

## **Дихальні вправи**

Дихальна гімнастика важлива для відновлення серцевого ритму, зняття збудження, укріплення імунітету, профілактики верхніх дихальних шляхів. Діафрагмальне дихання покращує навички читання – кодування і декодування, а також сприяє зв'язній емоційно забарвленій мові. Воно підвищує рівень концентрації кисню в крові, допомагає концентруватися і налаштуватися на продуктивну роботу. Добре виконувати перед контрольними роботами або в ситуації напруги.

Під час виконання дихальних вправ потрібно вдихати носом, а видихати ротом, окрім деяких вправ. Це дозволить не лише швидко лікувати кисневий голод, але й загартовувати організм. Інтерес дітей стимулюють імітаційним характером вправ.

### **1. Свічка**

Уявити собі свічку або імітувати свічку, узявши в руку смужку паперу. Дмухати на неї довгим повільним, плавним подихом, ніби намагаючись обережно загасити її.

### **2. Вітерець – вітрище**

Поставити перед обличчям долоньку. По команді вчителя: «Повіяв легенький вітерець» дмухати на долоньку спочатку легенько. По команді: «Вітер посилюється» дмухати інтенсивніше. Потім навпаки: «Піднявся вітрище» - сильно дмухати; «Вітер затихає» - послаблювати інтенсивність видиху до повного стихання. Зосередитися на русі повітря і контролі дихання.

### **3. Свічки на торті**

Поставити перед собою руку із розчепіреними пальцями. Уявити пальці свічками. Дмухати на кожен пальчик короткими подихами, ніби гасити свічки на торті.

### **4. Контролер дихання**

Стоячи, опустити руки, зробити швидкий вдих, піднімаючи руки до поясу долонями вгору. Потім, повільно видихаючи, опустити руки вздовж тіла долонями вниз.

### **5. Зворотній відлік**

Закрити очі. Зробити глибокий вдих. Під час видиху подумки починати зворотній відлік від десяти, поки не дійде до нуля.

### **6. Човник**

*Вправа допомагає побороти страх, гнів, стрес, знімає гіпервентиляцію, дозволяє зосередитися.*

Скласти долоньки човником і накрити ними ніс і рот, щільно притискаючи до обличчя таким чином, щоб під час наступного вдоху вдихати і видихнуте повітря. Вправу виконувати 2-3 хвилини, поки симптоми не почнуть слабшати.

## 7. Полярне дихання

*Вправа активізує і гармонізує роботу правої та лівої півкуль головного мозку, ясності думок, допомагає зосередитися.*

Вдихати повітря почергово то через одну ніздрю, закриваючи протилежну ніздрю вказівним пальцем і зосередив увагу на тій ніздрі, через яку вдихаєте. Дихати у звичайному ритмі.

- 1) Вдихнути через праву ніздрю і видихнути через ліву. Повторити 3 рази.
- 2) Вдихнути через ліву ніздрю і видихнути через праву. Повторити 3 рази.
- 3) Вдихнути і видихнути через обидві ніздрі. Повторити 3 рази.

Виконувати вправу кілька хвилин.

## 8. Насос

Покласти ліву долоню на ребра справа під рукою. Зігнути праву руку підняти пальцями до рівня підборіддя. Зробити глибокий повільний плавний вдих, одночасно піднімаючи трохи правий лікоть. З видихом опустити правий лікоть. Вправу виконати 6-8 разів. Поміняти руку і виконати вправу іншою рукою.



## 9. Дихання з кулачком

Стиснути пальці в кулак. Вдих спокійно, стискати кулак із зусиллям. Послаблюючи стиск кулака, робити видих. Повторити 5 разів. Виконання із заплющеними очима подвоює ефект.

## 10. Дихання з долонями

Вправу краще виконувати сидячи. Підняти руки в лікті і розташувати їх під кутом 90°, долонями догори. Зробити вдих. Видихаючи, повільно перевернути долоні донизу. Потім, вдихаючи, перевернути долоні догори. Так продовжити кілька разів.

Потім почати поступово зменшувати амплітуду рухів долонь аж до повної зупинки. Далі дихати в звичайному темпі.

Варто зауважити, що виконувати вправу треба максимально повільно і плавно, зберігаючи синхронний ритм рухів і дихання.

## 11. Повітряна кулька

Зробити тридцять або сорок глибоких повних вдихів та видихів, ніби надувати велику повітряну кулю. Варто зауважити, що вдихати треба через ніс, а видихати через рот або робити і те, й інше через рот.

## 12. Пір'інка

Вдихнути через ніс. Видихати маленькими порціями через стиснуті губи так, уявляючи, ніби намагаємося утримати над губами пушинку.

## 13. Аквалангіст

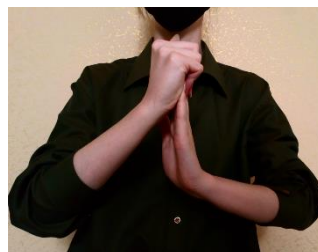
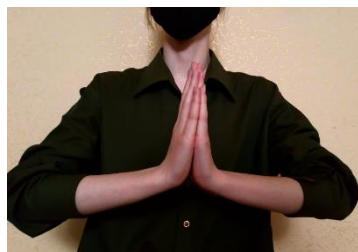
Зробити один довгий глибокий вдих, а потім повністю звільнити свої легені та затримати дихання (не вдихати). Коли відчується гостра необхідність вдихнути (або коли діафрагма почне вагатися), тоді зробити повний вдих, а потім затримати його на десять або п'ятнадцять секунд, потім видихнути і розслабитися.

Повторити вправу тричі.

## 14. Піймай руку

Глибоко вдихнути через ніс. Зігнути руки у ліктях і підняти пальці на рівень очей. Долоні мають бути з'єднані, а пальці щільно притиснуті один до одного. Зробити видих через рот і трохи опустити праву руку. У той самий час зігнути пальці лівої руки так, щоб вони накрили зверху пальці правої руки. Так, ніби хочемо втримати праву руку від падіння.

Знову вдихнути через ніс і випрямити пальці лівої руки. Підняти праву долоню в вихідне положення і зісковзнути лівою рукою вниз, прикриваючи її пальці пальцями правої руки. Дихати треба трохи частіше, ніж зазвичай, головне – виконувати вправу в рівному темпі і не поспішати. Намагатися не опускати лікті вниз і контролювати дихання і рух рук.



## 15. Хмара дихання

Вправу виконувати стоячи, руки опущені. Вдихнути через ніс, руки поставити перед грудьми. Повільно видихнути через рот, малюючи коло двома руками 3 рази. Тепер намалювати квадрати й трикутники.

## 16. Черевний подих

Покласти руки на живіт. Вдихнути повітря через ніс таким чином, щоб під руками утворилася кулька. Затримати дихання і повільно порахувати до трьох. Повільно видихати. В цей час живіт здувається і трохи втягується. Затримати дихання на три секунди і зробити вдих. Повторити вправу не більше трьох разів.

Варто зауважити, що дихання має бути ритмічним.

## **17. Енергетичне позіхання**

*Вправа покращує навички усного читання, творчого письма, виразної мови, допомагає при виступах. За рахунок розслаблення напруги м'язів обличчя вправа сприяє поліпшенню зорової уваги і сприйняття, допомагає у спілкуванні, стимулює творчі процеси, розвиває здатність відбирати потрібну інформацію.*

Вправу можна робити стоячи або сидячи. Покласти долоні на щоки. Відкрити і закрити рот, щоб відчувати під руками точки з'єднання нижньої і верхньої щелеп. Перемістити пальці на ці точки. Уявити, що позіхаєте: широко відкрити рот і на висоті «позіхання» масажувати пальцями знайдені точки. При цьому вимовляти розслаблюючий довгий звук «ва-а-а-а-у-у-у». Повторити вправу 3-6 разів.

При правильному виконанні вправи зазвичай відбувається позіхання по-справжньому.

## Масаж

Масаж має загальнозміцнювальну дію на м'язову систему, підвищує тонус, еластичність і скорочувальну здатність м'язів.

Працездатність стомленого м'яза під впливом масажу відновлюється швидше, ніж при повному спокої. При систематичному проведенні масажу поліпшуються функції рецепторів, посилюються рефлекторні зв'язки кори головного мозку з м'язами і судинами. Під впливом масажу в рецепторах шкіри і м'язів виникають імпульси, які, досягаючи кори головного мозку, чинять тонізуючу дію на центральну нервову систему, в результаті чого підвищується її регулювальна роль щодо всіх систем і органів.

### 1. «Кнопки мозку»

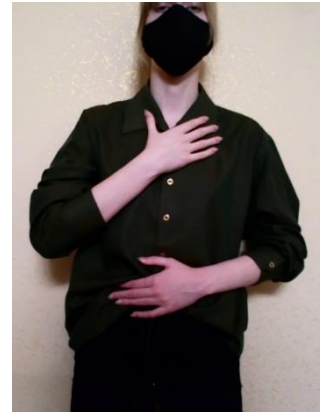
*Такі рухи забезпечують приплив збагаченої киснем крові до клітин головного мозку. Внаслідок цього краще сприймається нова інформація, знижується візуальна напруга, стає більше енергії, швидше знаходяться шляхи вирішення складних питань. Паралельно поліпшується одночасна робота очей, що важливо для швидкого і грамотного читання і письма.*

Встати зручно, ноги паралельно одна одній, коліна розслаблені. Покласти одну руку долонею на пуп, другу руку розмістити під ключицями. Саме тут, під ключицями, ліворуч і праворуч від грудини, між першим і другим ребром знаходяться так звані кнопки мозку, вплив на які допомагає зосередитися. Масажувати кнопки мозку, з одного боку великим пальцем, а з іншого – середнім і вказівним пальцями протягом 30 секунд.

Можна і просто активно гладити цю область всією долонею. Рука на пупі залишається нерухомою.

Поміняти положення рук і повторити вправу.

*Ускладнення:* стежити очима зліва направо і навпаки. *Це допоможе швидкому засвоєнню матеріалу.*



### 2. «Точки простору»

*Вправа покращує сприйняття зорової (візуальної) інформації.*

Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до точки над верхньою губою під носом, а чотири пальці іншої руки – до куприка (закінчення хребта). Дихання довільне. Тримати так протягом 30 секунд.

Поміняти положення рук і повторити вправу.

### 3. «Точки рівноваги»

*Вправа гармонізує розумову діяльність і посилює концентрацію уваги.*

Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до точки за соскоподібного відростка (за вухом), а долонею іншої руки накрити ділянку пупа. Тримати протягом 30-45 секунд. Дихання довільне. Перенести пальці на іншу сторону голови. Тримати стільки ж. Повторити вправу для іншої руки.

#### **4. «Точки землі»**

*Вправа підвищує інтерес до виконуваної задачі, сприяє розслабленню центральної нервової системи, підвищує здатність концентруватися. Активізує увагу під час читання.*

Сполучені вказівний і середній пальці однієї руки прикласти до ямки під нижньою губою, а чотири пальці іншої руки (всі, крім великого) – до лоба. Робити вдих за 1-2 секунди і видих за 3-6 секунд.

Дихати так протягом 30 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

#### **5. «Масаж трьох зон»**

*Вправа об'єднує сприйняття різних частин тіла і досягнення цілісного психічного сприйняття свого організму.*

Накрити долонею однієї руки ділянку пупа. Пальцями іншої руки провести легкий масаж «губних точок». Одна точка знаходиться під носом над верхньою губою, інша – в ямці між нижньою губою і підборіддям.

Масажувати точки 30-60 секунд. Поміняти положення рук і повторити вправу.

#### **6. Масаж по колу**

Двома пальцями правої руки масажувати рухами по колу чоло, а двома пальцями лівої руки – підборіддя. Масажувати точки 30 секунд.

#### **7. Погладжування**

Прикласти долоні до чола, під час видиху провести ними з легким натиском вниз до підборіддя. Під час вдиху провести руками з чола через тім'я на потилицю, з потилиці на шию. Виконувати протягом 30-45 секунд.

#### **8. Розминка перед вправою для пальців**

Обхопити правою рукою основу правого передпліччя. Стискаючи і послаблюючи обхват, поступово рухатися до зап'ястя.

Поміняти руки і виконати аналогічні рухи на іншій руці.

Добре розтерти долоньки і передпліччя.

#### **9. Кропивка (розминка перед вправою)**

Взятися правою рукою за ліве зап'ястя і крутити його за годинниковою стрілкою і навпаки. Права рука має рухатися таким чином вздовж усього лівого передпліччя. Дійшовши до ліктя, рухатися назад до зап'ястя.

Поміняти руки і виконати аналогічні рухи на іншій руці.

#### **10. Масаж рук**

Кисть і передпліччя лівої руки розташувати на столі. Правою рукою зробити масаж тильного боку долоні лівої руки. Виконати те ж для правої руки.

**11.** Кісточками стиснутих в кулак пальців правої руки рухати вгору-вниз по долоні лівої руки («прямолінійний» рух). Виконати те саме для іншої руки.

**12.** Подушечки чотирьох пальців правої руки поставити біля основи пальців лівої руки з тильного боку долоні. Пунктирними рухами зміщувати шкіру на 1см вперед-назад, поступово просуваючись до променевоzap'ястного суглобу («пунктирний» рух). Виконати те саме для іншої руки. Кисть і передпліччя лівої руки розташувати на столі. Ребром долоні правої руки імітувати «пиляння» за всіма напрямками по тильній стороні лівої долоні («прямолінійний» рух). Виконати те саме для іншої руки.



**13.** Фалангами стиснутих в кулак пальців виконувати рухи за принципом «свердла» на долоні руки, яку масажуєте. Поміняти руки.

#### **14. Самомасаж пальців рук**

Кисть і передпліччя лівої руки поставити на стіл. Зігнутими вказівним і середнім пальцями правої руки робити хапальні рухи на пальцях лівої руки («прямолінійний» рух). Виконати те ж для правої руки.

**15.** Виконувати рухи, як при розтиранні замерзлих рук. Подушечку великого пальця правої руки покласти на тильну сторону масажованої фаланги пальця лівої руки. Інші чотири пальці правої руки охоплюють і підтримують палець знизу. Масажувати «спіралеподібними» рухами. Виконати те ж для правої руки.

#### **16. Вправа інтегрує роботу півкуль головного мозку.**

Покласти великі пальці на нігті зігнутих безіменного пальця і мізинця. Виконувати натискання 1-2 хвилини.

#### **17. Вправа задіює енергетичні резерви.**

Тримати руку, піднявши великий палець. Знайти невелике заглиблення, розташоване на 3-4 пальці нижче основи великого пальця, у складці зап'ястя. Поплескувати по ньому іншими пальцями 1-2 хвилини.

#### **18. Вправа активізує життєві сили.**

Потрібна точка розташована на два пальці нижче пупа. Злегка поплескати по цій точці або натискати на неї протягом 1 хвилини.

#### **19. Поплескування**

Кінчиками пальців однієї руки поплескувати по кінчиках пальців іншої.

#### **20. Самомасаж вушних раковин**

*Наступні вправи енергетизують мозок.*

1. Затиснути мочку вуха великим і вказівним пальцями, розминати раковину знизу вгору і назад.

2. Захопити вуха в кулак, розташувавши чотири пальці позаду вушної раковини, а великий – знизу. Потягнути вушні раковини вниз так, щоб



відтягнулося внутрішнє вухо. Легке розслаблення чергувати з більш вираженим напруженням. Повторити 8-10 разів.

Потім аналогічно рухати вгору 8-10 разів.

3. Взятися за середину вушної раковини. Потягнути в сторони і трохи назад від зовнішнього слухового проходу. З кожним новим рухом відтягувати вуха трохи далі.

4. Захопити все вухо повністю кулак. Виконувати кругові рухи. Увагу направити на ділянку вух.

5. Долоню, основою великого пальця щільно притиснути до вух таким чином, щоб виникло відчуття вакууму. (Долоні зручно розвернути так, щоб пальці були спрямовані назад)

Виконувати кругові рухи в обидва боки.

6. Положення рук таке саме, як і в попередній вправі. Ще щільніше притиснути долоні до вух і різко відірвати їх, щоб у вусі пролунав хлопок. Уся увага на ділянку вух.

Вправи кінезіології універсальні. Вони допомагають і дорослим, і дітям, є дуже простими у виконанні та не вимагають спеціальної фізичної підготовки. Регулярне виконання цих вправ позбавляє втоми, підвищує концентрацію уваги, сприяє підвищенню фізичної та розумової активності.

Діти з ентузіазмом виконують усі завдання, їм дуже подобаються вправи. Деякі ігри можна проводити у формі змагань.

Кінезіологія – дуже цікавий та ефективний метод роботи. Розвиток інтелекту безпосередньо залежить від сформованості півкуль головного мозку та їхньої взаємодії.

Зважаючи на це, дуже важливо застосовувати на практиці методи та прийоми кінезіології, що дозволяють «тренувати» мозок у дітей шкільного віку та дітей з особливими освітніми потребами.

## НЕЙРОБІКА

Серед інших здоров'язберезувальних педагогічних технологій усе більшої популярності набуває нейробіка.

Нейробіка – це розумова гімнастика, аеробіка для мозку, спрямована на покращення розумової діяльності. Сама назва складається зі слів «нейрон» і «аеробіка». Термін був введений Лоуренсом Катцем і Меннінгом Рубіном із США.

Нейробіка – це тренування нейронів<sup>1</sup>, спрямоване на гармонізацію правої та лівої півкуль головного мозку. Це комплекс простих вправ, які сприяють поліпшенню пам'яті та уваги, дають додаткову енергію і підвищують здатність нашого мозку до будь-якої роботи в будь-якому віці. [14]

Сучасне життя, безперервні інформаційні потоки, глобалізаційні зміни, рішення багатьох щоденних задач вимагають усе більшої розумової працездатності, швидкості реакції, вміння сконцентруватися, гнучкості. Засвоїти й обробити якомога більше інформації за короткий проміжок часу – вміння, які стають надважливим для більшості з нас. Для цього треба мати навички концентрації уваги на виконуваний задачі й запам'ятовуванні матеріалу. Необхідно, щоб мозок добре функціонував, а організм дозволяв мозку добре працювати.

У 1998 році американські вчені на основі досліджень довели, що нервові клітини відновлюються, причому не тільки у дітей, але й у людей старшого віку. Визначено, що причиною погіршення мозкової діяльності в ході старіння організму є не відмирання нервових клітин, а виснаження дендритів<sup>2</sup> – відростків нейрона, за якими, власне, сигнали від різних органів і передаються в органи вищої регуляції центральної нервової системи. Виявляється, вони поводять себе подібно до м'язів: відсутність тренувань провокує атрофію. У результаті нервові імпульси не передаються, а реакції сповільнюються. [19]

Як відомо, наш мозок має надзвичайно цінну властивість – пластичність. Це означає, що він може змінювати свою структуру і функції, збільшуючи і розвиваючи ділянки, які активно використовуються, та зменшуючи ті, що не використовуються. Вчені довели, що мозок здатний впливати на структуру і функцію сірої речовини просто думкою, уявою, візуалізацією. Це може відбуватися навіть без зовнішніх впливів. Розум здатний впливати на мозок. Мозок змінюється під владою тих думок, якими він наповнений. Він створений природою з розрахунком на навчання і подібні зміни.

Отже, мозок можна тренувати.

---

<sup>1</sup> Нейрони – нервові клітини, головні «трудівники» мозку. Нейрон складається із тіла клітини і нервових відростків – аксонів і дендритів.

<sup>2</sup> Дендрити і аксони – нервові відростки нейронів. По аксонам і дендритам проходять електричні сигнали від нейрона до інших нервових клітин. Вони з'єднуються з іншими нервовими волокнами у місцях з'єднання – синапсах.

Спираючись на це твердження, американський нейробіолог Лоуренс Катц і письменник Меннінг Рубін розробили систему тренування мозку – нейробіку. Основна ідея її полягає в тому, що для розвитку власних можливостей потрібно тренувати розумові здібності приблизно так само, як ми дбаємо про м'язи. Тільки навантаження для мозку має бути несподіваним та винахідливим.

Щоб задіяти всі резерви, людині знадобиться зацікавити свій мозок оригінальними загадками, використовуючи різні органи чуття, які повинні забезпечити його незвичною інформацією. Тоді активізується процес налагодження нових синаптичних зв'язків<sup>1</sup>, кора головного мозку стає більш потужною, та покращується її кровопостачання, а отже, і інтелектуальні можливості.

Лоуренс Катц описав цю своєрідну методику стимуляції мозкової діяльності в одній із своїх книжок «Збережи свій мозок живим». У ній подано понад 80 цікавих вправ, головна особливість яких – незвичайний підхід до звичних справ.

Головні завдання розумової гімнастики:

- ✓ стимуляція роботи мозку;
- ✓ тренування пам'яті.

Особливість нейробіки, на відміну від інших методик по зміцненню мозку, у тому, що вправи з нейробіки задіюють усі п'ять почуттів людини: зір, слух, нюх, смак, дотик, а отримана від них інформація комбінується у максимально нетрадиційному варіанті. Тобто мозку доводиться створювати нові нейронні зв'язки, формувати асоціативні ряди. Тому такі тренування активізують різні ділянки головного мозку, які починають працювати швидше і більш злагоджено. [14]

Завдяки нейробіці відбуваються позитивні зміни:

- покращується пам'ять;
- синхронізуються обидві півкулі мозку;
- задіюються «сплячі» зони мозку;
- підвищується рівень концентрації та інтелектуальна працездатність.

Принципи нейробіки:

- Поєднання роботи двох і більше органів чуття.
- Акцентування уваги на тому, щоб у звичній ситуації органи чуття діяли по-новому, у незвичному режимі.
- Використання різних видів уваги (довільної та мимовільної) і різних ступенів концентрації (чергування повної зосередженості і відносного розслаблення).
- Відмова від звичного, надання переваги новому.

---

<sup>1</sup> Синаптичні зв'язки – зв'язки нейронів. У місцях контактів, синапсах, нейрони перетворюють електричні сигнали в хімічні, посилаючи далі ці хімічні субстанції. Ті, в свою чергу, потрапивши в наступну клітину, виробляють електричний сигнал. Таким чином сигнали безперервно передаються далі.

- Нюх – єдине відчуття, яке має безпосередній зв'язок з мозком. Тому спогади, пов'язані з запахами, є найбільш стійкими. [19]

Переваги нейробічних вправ:

- ✓ дуже прості, займатися ними може будь-яка людина в будь-який час і в будь-якому місці: вдома, на роботі, в дорозі, під час прогулянки;
- ✓ корисні як для дітей, так і для їхніх батьків;
- ✓ вони не вимагають якогось додаткового оснащення чи навіть виділення окремого часу;
- ✓ сприятливо впливають на працездатність мозку;
- ✓ задіюють всі органи чуттів.

Незважаючи на свою універсальність, вправи з нейробіки дають потужний результат. Виконувати ці вправи можна дітям із батьками вдома, але найкраще – із вчителями на першій хвилині уроку або, за необхідності, на іншому його етапі. Ефективність нейробічних вправ полягає у тому, вони з легкістю допоможуть учителю цілий урок тримати увагу учнів, а також покращити рівень засвоєння нового матеріалу. Деякі вправи можна/варто виконувати в позаурочний час. [13]

Девізом нейробіки можна вважати вислів: «Покинь старі звички, вперед до нового і нестандартного!»

## **Вправи та прийоми для активації мозку**

Подані вправи та прийоми нейробіки розвивають творчі здібності, удосконалюють просторову уяву, стимулюють увагу, концентрацію, знижують рівень стомлюваності, підвищують продуктивність діяльності.

### **1. Перевернутий урок**

*Прийом підвищує активність мозку та його здатність до засвоєння нової інформації, відпрацювання нових навичок.*

Інколи учні ще на початку уроку бувають мляві, тому що їхній мозок точно знає порядок наступних дій. Тож його активність мінімальна, задіяна лише 25% його ресурсів. Дослідження показали, що звичне для нас виконання щоденних і добре знайомих вправ поступово погіршує пам'ять та увагу.

Тож варто спробувати час від часу повністю перебудувувати урок: домашнє завдання запитувати не на початку, а в кінці уроку, задавати домашнє на початку, а не в кінці уроку. Не викликати по одному, а дати можливість відповісти на запитання колективно.

### **2. Перевернуті предмети**

*Цей прийом запускає мозкову діяльність, сприяє експрес-запам'ятовуванню нової інформації.*

Ще одне «звикання» мозку – це оточуюча картинка, у якій ніколи і нічого не змінюється. Мозок притуплює свою активність, бо бачить звичні предмети в єдиному вигляді.

Варто попросити дітей перевернути підручники догори ногами та прочитати тему уроку або завдання. Можна повісити карту світу на дошці також догори ногами. Головнє, щоб діти не розгубилися та зорієнтувалися у просторі.

### **3. Письмо із заплющеними очима**

*У вправі через обмеження одного із органів чуття підсилюється робота інших – слух, тактильні відчуття. Це посиляє у мозок сигнали для активації прихованих ресурсів.*

Попросити дітей на чернетках записати, наприклад, тему уроку чи привітання із учителем. Виконувати вправу потрібно із заплющеними очима.

### **4. Прийом іншої руки**

*Прийом синхронізує роботу двох півкуль мозку, концентрує увагу. Виконання звичайної дії «незручною» рукою активізує нові ділянки мозку і допомагає розвивати нові контакти між клітинами мозку.*

Написати те саме речення (із попередньої вправи) із розплющеними очима, проте взяти ручку в іншу руку.

### **5. Перевтілення**

*Прийом тренує пам'ять, підвищує ефективність сприйняття прочитаної інформації, розкриває творчий потенціал.*

Уявити себе героєм історії. Відтворити інформацію від першої особи.

## 6. Різні прийоми читання

*Приєм тренує пам'ять, підвищує ефективність сприйняття прочитаної інформації.*

Сприйняття тексту – одна з найскладніших задач для мозку (навіть дорослої людини). Завдяки читанню можна постійно переключати мозкову діяльність в різні режими. Протягом уроку варто використати різні способи читання: учні читають про себе і вголос, завдання читає і вчитель, і учні по черзі.

1) Читати частину тексту з різними емоціями. Один учень читає задачку плачучи, інший – низьким, басистим голосом. Також вдало, якщо одну с частин тексту учні прочитають хором.

2) Читати текст, закривши одне око рукою. Наступний текст читати вже іншим оком.

3) Прочитати текст без пунктуаційних знаків і пробілів якнайшвидше.

4) Прочитати текст, слова у якому написані справа наліво.

5) Прочитати текст, у словах якого переплутані букви.

6) Читати одночасно два тексти по черзі, перериваючи читання у несподіваних місцях (по сигналу).

## 7. Помінятися місцями за партою

*Приєм дає можливість розворушити учнів, після такої вправи вони відразу починають слухати вас уважно, а в класі покращується дисципліна.*

Коли помітите, що втрачаєте увагу класу, під час уроку попросити помінятися сусідів по парті між собою місцями до кінця уроку. Це як міні-стрес та раптовий новий досвід для мозку.

## 8. Коректурні вправи

*Вправа підвищує активність мозку, стимулює увагу, зосередженість.*

Сенс її полягає в тому, щоб із множини різних елементів виокремити вказані і порахувати їх. Ускладнивши завдання, можна виокремлювати кілька вказаних елементів. Але не кожен окремо по черзі, а одночасно позначаючи їх, не повертаючись до початку таблиці.

До прикладу: У таблиці подані різні цифри, знаки. Треба полічити всі цифри, що позначають число 7, закресливши їх, і всі знаки додавання, обвівши їх.

<del>7</del>	⊕	5	-	7	+	1	5	<	7	0	7
>	+	7	7	-	3	+	+	+	7	7	<

## 9. Озвучення фільму

*Вправа підвищує активність мозку, сприяє формуванню комунікативної компетентності, розвитку творчості.*

Ввімкнути фрагмент фільму. Бажано, щоб це була сцена, де кілька дійових осіб спілкуються між собою. Спостерігати за сюжетом деякий час, а потім вимкнути звук. Тепер учасники мають розподілити між собою ролі і синхронно

продовжувати діалог далі, до закінчення відеофрагмента. Для початку можна потренуватися з короткими сюжетами або рекламними роликами.

## 10. Перетворення діалогу

*Вправа підвищує активність мозку, сприяє формуванню комунікативної компетентності, розвитку творчості.*

Перетворити безглуздий діалог у справжній. Під час вправи треба враховувати кількість і довжину слів. Краще, якщо складений діалог буде свідомим і кількість букв у словах буде співпадати з такою самою у діалозі. До прикладу:

Марійка: Врн рдате хкмп кккл?

Петрик: Бхкий стекх хгв левеу йееф йфйкфккхх.

Марійка: Лхкйг. Трпрр нгогн моипоайкз икз фтдрз фдтр нргш, фтифут фре ньбът узуфр дфтзу?

Петрик: Йгенргъ.

І далі...

## 11. Письмо за різних обставин

*Приєм стимулює активність мозку, сприяє розвитку творчості.*

Кольори впливають на наші настрої, думки і стилістичне забарвлення мовлення. Варто запропонувати написати один і той самий текст в різних приміщеннях: темному, світлому, у приміщенні, де переважає певний колір.

1. Скласти невеликий текст, наприклад, листа чи запис у щоденнику.
2. Потім перейти в інше приміщення і трохи зачекати, щоб обстановка подіяла на учня.
3. Ще раз записати той самий текст новими словами.
4. Як змінився настрої? А текст? Він подобається більше чи менше, ніж раніше?

## 12. Кольорове читання

*Вправа стимулює міжпівкульну взаємодію, тренує концентрацію і переключення уваги.*

У вправі представлений перелік слів, написаних різними кольорами. Починаючи з першого слова, називати вголос колір, яким написаний текст. Дійшовши до кінця, повторити в зворотному напрямку.

жовтий, чорний, червоний, зелений  
чорний, жовтий, червоний, зелений  
червоний, чорний, зелений, синій  
синій, зелений, жовтий, червоний  
жовтий, червоний, чорний, червоний

## 13. Кольоровий текст

*Вправа стимулює активність мозку, сприяє концентрації уваги.*

Скласти текст із слів певного кольору. Слова надруковані різним кольором.

#### 14. Образні асоціації

*Вправа розвиває образне мислення, сприяє покращенню пам'яті.*

Образно уявити собі подані пари слів. Не має значення, яким чином учень створює зв'язки між цими поняттями, але кожна пара має бути пов'язана якимось чином. Коли у дитини сформується чіткий образ, можна перейти до наступної пари.

До прикладу:

Кінь – соломина.	Комп'ютер – хот-дог.
Каменяр – троянда.	Телевізор – манна каша.
Залізниця – олівець.	Піаніно – брюки.
Книга – комар.	Джерело – викрутка.

Тепер біля наступних слів написати відповідну йому пару.

Брюки –	Комп'ютер –
Олівець –	Троянда –
Книга –	Джерело –
Манна каша –	Кінь –

#### 15. Створення асоціацій

*Вправа стимулює активність мозку, допомагає добре натренувати пам'ять.*

Дитині досить часто потрібно запам'ятовувати якісь переліки. Виявляється, робити це можна за допомогою асоціацій.

1) Обрати будь-яких 10 предметів і запам'ятати їх у певній послідовності, створивши якусь закономірність. А наступного разу, коли дитині доведеться зіткнутися зі списками, нехай проводить паралель з цими предметами. Пункт 1 – це шафа, пункт 2 – стіл і т. д.

2) Написати якомога більше асоціації до вказаного слова.

3) Написати слова, які прийдуть в голову і створити з ними якомога більше асоціацій.

#### 16. Кола на воді

*Вправа стимулює активність мозку, активізує словниковий запас, креативність.*

До кожної букви поданого слова дібрати слово. Скласти з кожним із слів речення, щоб утворився зв'язний текст.

До прикладу:

П – правила
О – обережність
Л – лампочка
Ю – Юля
С – світлофор

Діти знають правила дорожнього руху. Обережність на дорозі дуже важлива. Ось загорілася зелена лампочка на світлофорі. Юля тепер зможе перейти дорогу.

#### 17. Лист із проблемним запитанням.

*Вправа підвищує активність мозку, розвиває допитливість.*

Написати листа із проблемним запитанням.



## 18. Впізнай предмет

*Вправа підвищує активність мозку, вдосконалює просторову уяву, стимулює увагу.*

На дотик впізнати предмет, його форму, уявити його вигляд і зобразити на папері. Порівняти свій малюнок з оригіналом.

## 19. Ароматні асоціації

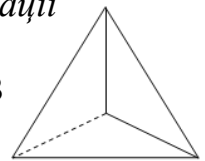
*Вправа стимулює активність мозку, розвиває творчі здібності.*

- 1) Приготувати кілька предметів з різними запахами: овочі, фрукти, прянощі, духи, ароматичні масла, свічку, мило тощо.
- 2) Приготувати папір і олівець.
- 3) Вдихнути запах і замружити очі.
- 4) Зачекати якийсь час, поки запах викличе певні асоціації.
- 5) Насолоджуватись ароматом і пофантазувати.
- 6) Потім записати/намалювати свої асоціації.
- 7) Зробити глибокий вдих і видих і перейти до іншого запаху.

## 20. Сила думки

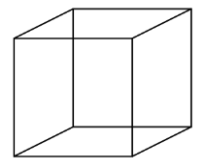
*Вправа вдосконалює просторову уяву, сприяє концентрації уваги.*

1) Представити зображення рівностороннього трикутника. В залежності від того, яка сторона буде на передньому плані, вийде відповідний ракурс фігури.



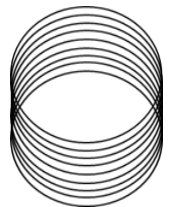
Спробувати якомога швидше уявити трикутник в різних ракурсах.

2) Представлений куб можна уявити в двох варіантах, в залежності від того, який квадрат буде на передньому плані.

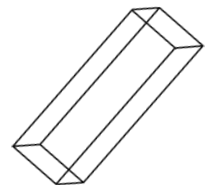


Спробувати якомога швидше уявити ці два ракурси.

3) Зосередитися на спіралі. Змінивши ракурс, спробувати побачити її у вертикальному і горизонтальному положенні.



4) Зосередитися на паралелепіпеді і спробувати подумки кілька разів повернути його.



## 21. Незвичайні запитання

*Вправа підвищує активність мозку, розвиває креативність та сприяє створенню нових синаптичних зв'язків.*

Придумати незвичайні запитання і дати на них п'ять відповідей.

## 22. Нестандартні відповіді

*Вправа підвищує активність мозку, розвиває креативність та сприяє створенню нових синаптичних зв'язків.*

На стандартні запитання відповідати нестандартно. Навіть на запитання «Як справи?» можна відповісти десятками різних фраз.

### **23. Нова інформація**

*Вправа підвищує активність мозку, сприяє створенню нових синаптичних зв'язків.*

Читання нових журналів і книжок на теми, якими раніше не цікавилися. Для хвилинок читання обирати відповідні книжки за новою для дитини тематикою.

### **24. Незвичне застосування речей**

*Вправа підвищує активність мозку, розвиває креативність.*

Подумати, що можна зробити із рушником, окрім того, що витертися ним.

Придумати не менше 10 варіантів і записати їх.

Варто зауважити: формувати якомога лаконічніші відповіді; фіксувати навіть на перший погляд безглузді ідеї.

До прикладу: Рушник використовують...

- щоб прикривати рота під час кашлю,
- у звернутому вигляді замість підголовника,
- зав'язати кому-небудь очі,
- захистити себе від протягів, затуливши щілину у вікні,
- ховаючись за нього, гратись із немовлям: «ку-ку!»),
- перев'язати рану на руці,
- замість скатертини,
- ним можна бити мух,
- накинути на плечі замість хустини або кофтини,
- повісити на стіну як прикрасу,
- закрити лампу, щоб світло не було занадто яскравим,
- загорнути у нього крихкі речі,
- загорнути в нього подарунок,
- надіти на голову, як тюрбан,
- використати як підстилку для собаки,
- протерти ним автомобіль.

### **25. Фантазер**

*Вправа активізує творче мислення та сприяє створенню нових синаптичних зв'язків.*

Розвинути запропоновані ідеї. Записати щонайменше 5 відповідей на запитання.

До прикладу: Що було би, якби...

- всі моря на земній кулі висохли?
- замість бензину ми заправляли автомобілі молоком?
- на деревах не було би листя?
- кожна людина повинна була носити невеликий комп'ютер на шиї?
- вас відвідали внуки із майбутнього?

## **26. Перевернуте навчання**

*Підвищує активність мозку, сприяє створенню нових синаптичних зв'язків, розвиває відповідальність учнів.*

Сенс технології полягає в тому, що учні ознайомлюються з матеріалом вдома, а домашні завдання виконують в класі. Учні не дізнаються нову інформацію, а показують, як застосувати те, про що вони дізналися вдома. Тобто їх робота полягає у виконанні практичних завдань, спрямованих на закріплення тих теоретичних знань, які вони засвоїли вдома.

## **27. Завдання із горішками**

*Вправа стимулює активність мозку, покращує довільну увагу.*

Прочитати завдання із горішками у роті.

## **28. Відчинене вікно**

*Вправа змушує прокинутися мозок, підвищити уважність.*

Потік нових звуків активує нові зони мозку. Достатньо відчинити вікно або двері на 2 хвилини, аби провести цілий урок із активними учнями.

## **29. Виріши проблему**

*Вправа підвищує активність мозку, розвиває креативність та сприяє створенню нових синаптичних зв'язків.*

Використовуючи свій творчий потенціал і здатність створювати асоціації, розв'язати наступні проблеми. Знайти десять рішень.

Треба зауважити, що ідея має бути наближеною до реальності, можливою до виконання.

До прикладу:

- Ви забули про день народження тата.
- Ключ від дверей квартири застряг у замку.
- Посеред торговельного центру ваші окуляри падають на підлогу і розлітаються на тисячі уламків.
- Вам треба йти на день народження друга, а у ваших чобітків відклеїлися підшви.
- Ви приїхали на лижний курорт, але виявилось, що снігу немає
- Ви виграли в лото десять мільйонів гривень.

## **30. Керівник простору**

*Вправа дозволяє використовувати простір для своїх цілей.*

Освітній простір мобільний. Варто не створювати постійних маршрутів руху, краще рухатися непередбачувано, щоб ваша поява була завжди несподіваною. Наприклад, гальорку зробити центром класу.

## **31. Дивись, не попадись!**

*Вправа підвищує активність мозку, розвиває креативність та сприяє створенню нових синаптичних зв'язків.*

Уявити п'ять скрутних або неприємних ситуацій і написати п'ять варіантів виходу із них.

### **32. Інтелектуальні ігри**

*Такі вправи задіюють кілька органів чуттів, що сприяє тренуванню мозку.*  
А додаткове збудження у вигляді адреналіну тільки посилює ефект. Такі вправи дуже допомагають дитині не тільки на даний момент часу, але і в майбутньому. Реалізується компетентність – навчання впродовж життя.

### **33. Кросворди та головоломки**

Рішення кросвордів, логічних загадок, задач-головоломок, задач-жартів, складання пазлів – відмінний спосіб змусити свій мозок працювати, а тим самим підтримати його активність. Вони впливають на рівень інтелекту та напряду пов'язані з увагою.

### **34. Математичні комікси**

Використання і створення освітніх коміксів стимулює розумову активність, розвиває здатність мислити креативно. Саме комікс забезпечує чергування текстової та візуальної інформації з метою полегшити її засвоєння.

### **35. Спроба нового**

Сходити туди, де ще ніколи не були, виконати те, що ніколи не робили. Цікаві розваги (квеструми та інші) у перспективі можуть посприяти успіхам у навчанні. Взяти участь у проєктах, онлайн-конкурсах, олімпіадах.

### **36. Нове хобі**

Знайти можливість зайнятися новим видом спорту або хобі – ще один спосіб пізнати нове у собі, встановити нові синаптичні зв'язки, активізувати розумову активність.

### **37. Новий темп**

Цю вправу можна зробити в позаурочний час. Якщо дитина зазвичай все робить повільно, запропонувати прискорити темп у 2 рази. Якщо ж дитина і хвилини не можете всидіти на місці, запропонувати потренувати себе все робити неквапно. Це вимагає великої концентрації.

### **38. Жарти**

Придумувати нові жарти і анекдоти – дуже цікаво і корисно для мозку. Це не тільки стимулює розумову активність, а й розвиває здатність мислити креативно.

### **39. Нові маршрути**

Змінювати звичні маршрути дороги до призначеного місця (у магазин, на навчання чи роботу), за якими звикли ходити кожен день, навіть якщо вони займають більше часу – добре стимулює мозок. Натомість, звична дорога притупляє сприйняття реальності. Під час пошуку нових маршрутів розвивається просторова пам'ять.

#### **40. Будь впевненим у собі!**

Якщо пропонують вирішити будь-яку творчу задачу, у якій ви не фахівець, варто взяти її. Мозок, позбавлений звичних рутинних рамок, запрацює активніше у пошуку нового рішення.

## ВИСНОВКИ

Мозок можна і потрібно тренувати вдома, у школі, в дорозі, під час прогулянки. Виконувати вправи на розвиток уваги, пам'яті, вирішувати логічні головоломки, розгадувати кросворди тощо – це корисно для тону мозку. Щоденні стереотипні дії необхідно замінювати новими, незвичними, які б задіявали не один, а декілька органів чуття, тобто виконувати звичні дії незвичним способом.

Мозок має набути нових навичок, тому не варто переживати, якщо в результаті тренувань з'явиться відчуття невпевненості й незручності. Важливе правильне налаштування й організація тренувань. Для цього треба пам'ятати наступне:

✓ Що тренується, те й розвивається. Якщо качати прес, то біцепс не збільшиться. Навчаючись запам'ятовувати великі обсяги інформації, можна навчитися саме цього, а не вмінню не відволікатися на комп'ютерну гру під час навчання.

✓ Тренуватися треба регулярно протягом значного періоду часу, постійно збільшуючи навантаження. Якщо припинити тренування, позитивні зміни поступово зникнуть.

✓ Тренування буде значно ефективнішим, якщо свідомо ставити собі за мету покращити увагу та пам'ять, а не просто розважитися.

Тренування мозку за допомогою вправ кінезіології та нейробіки корисне абсолютно всім. Дітям воно допоможе краще концентруватися і засвоювати нові знання, а дорослим – підтримувати свій головний мозок у відмінній формі й уникнути погіршення пам'яті. Кінезіологічні та нейробічні вправи дуже прості, універсальні й цікаві. Вони не вимагають якогось додаткового оснащення чи навіть виокремлення часу. Така зарядка легко вписується у повсякденний графік і поєднується з різними буденними справами.

Помилково вважати, що наш мозок керує тільки розумовою діяльністю, що забезпечує процес навчання. Натомість треба відзначити роботу, яку виконує мозок для забезпечення нашого існування. Мозок керує організмом таким чином, щоб останній міг забезпечити йому, мозку, життя й нормальне функціонування. Деякі хвороби виникають через порушення керування опорно-руховим апаратом чи через відмирання клітин мозку у важливих його відділах.

Уже давні римляни знали: «*Mens sana in corpore sano*» («У здоровому тілі – здоровий дух»). Тому піклуватися про мозок слід не тільки для того, щоб покращити свою інтелектуальну працездатність, але й для того, щоб дати шанс всьому організму безперебійно функціонувати довгий час. (Додаток 2)

У наш час надважливим є формування ціннісної мотивації особистості до здорового способу життя, виховання здорової людини. Це досить складний і неоднозначний процес. Він залежить не лише від освіти, але й від рівня розвитку держави, громадської думки. Ускладненням цієї діяльності нерідко стають орієнтація і стан сімейного виховання. Через збільшення кількості проблемних родин, зайнятість батьків погіршується якість виконання виховних функцій

останніх. На жаль, саме в родині більшість дітей здобуває перший негативний життєвий досвід, тому не один рік треба працювати над тим, щоб кожна дитина зрозуміла, що стан здоров'я і творчих можливостей людини майже на 70 % залежить від неї самої, від рівня і стилю її життя, від її власної культури здоров'я і тільки на 30 % – від чинників зовнішнього середовища, а також те, що здоров'я є основною життєвою цінністю людини.

Для успішного вирішення проблеми збереження здоров'я дітей необхідна тісна співпраця всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності належить освітній системі, яка має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним. Ідеться вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України. (Додаток 3)

Влучною є цитата із книги «Революція в навчанні» Гордона Драйдена і Джаннетт Вос : «Якщо ми прагнемо допомогти дітям, мусимо зайнятися їхнім мозком».

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко Т. В. Здоров'язберігаючі технології і сучасна система освіти // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 108.1. – С. 56-62.
2. Вос Д., Драйден Г. Революція в навчанні / Пер. з англ. М. Олійник. — Л. : Літопис, 2005. — 542 с.
3. Деннісон Г., Деннісон П. Гимнастика для мозгу. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://libs.ru/book/863083/48/>
4. Державний стандарт початкової освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
5. Закон України «Про освіту» . [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
6. Здоров'язбережувальні технології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://budulatiil.klasna.com/uk/site/zdorovyazberigaiuchi-tekh.html>
7. Кінезіологічні вправи. Гімнастика для мозку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=EFZ172ewdKo>
8. Кінезіологічні вправи для дітей, які покращують увагу і пам'ять [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvitanova.com.ua/posts/1240-kineozolohichni-vpravu-dlia-ditei-iaki-pokrashchuiut-uvahu-i-pamiat>
9. Кулачкова гімнастика. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://youtu.be/jm0umcW5LvY>
10. Лічман Н. М. Кінезіологія як засіб розвитку мовлення та інтелектуальних здібностей дітей з особливими освітніми потребами// Логопед : науково-методичний журнал. - 2018. - №6. - С. 6-17.
11. Навчальна кінезіологія: проста гімнастика для мозку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvitanova.com.ua/posts/2204-navchalna-kineziolohiia-prosta-himnastyka-dlia-mozku>
12. Навчальна кінезіологія: як розвинути мозок учня [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://youtu.be/ONzkIwmCtmk>
13. Нейробіка в школі: 7 ефективних вправ для активації дитячого мозку за 1 хвилину [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvitanova.com.ua/posts/3607-neirobika-v-shkoli-7-efektyvnykh-vprav-dlia-aktyvatsii-dytiachoho-mozku-za-1-khvylynu>
14. Нейробіка – це розумова гімнастика, аеробіка для мозку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medcollege.com.ua/wp-content/uploads/2018/08/Neirobika.pdf>
15. Нейробіка – що це таке. Поради з психології. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pyrogiv.kiev.ua/neirobika-shho-ce-take/>
16. Поуль В., Челах Г. Від школи радості до школи сприяння здоров'ю : здоров'язбереження та здоров'яформування у творчій спадщині В. Сухомлинського // Сучасна шк. України. – 2013. – № 8. – С. 51-59.
17. Пометун О. І. Стратегія розвитку компетентнісного підходу в освіті: порівняльний аспект /О. Пометун // Методичні рекомендації з реалізації



- компетентнісного підходу у змісті освіти та навчально-виховному процесі загальноосвітніх початкових закладів. Аналітичний звіт за результатами дослідження / наук. ред. Бібік Н. М. – К., 2010. – С. 12-29.
18. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : Розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 р. №988-р.
  19. Революційна методика для ефективної роботи мозку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://aspect.ua/ukr/blog/porady/pracyuyte-produktyvnishe-zavdyaky-neurobici>
  20. Розвиток професійної компетентності педагогічних працівників Нової української школи в умовах післядипломної освіти: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (онлайн), 14 травня 2021 р. – Ж. : КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР, 2021. – 263 с.
  21. Садкіна В. І. Маленькі секрети учительського успіху. Навчаємо з радістю. – Х. : Вид. група «Основа», 2019. – 144. – (Серія «Нові формати освіти»).
  22. Сухомлинський В. О. Бережіть і водночас розвивайте пам'ять підлітків, юнаків і дівчат// Вибрані твори : в 5 т. – К.: Рад. шк., 1976. – Т. 2. – С. 517-518.
  23. Сучасні здоров'язбережувальні технології. Монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука – Х. : Оригінал, 2018
  24. Хавас Х., Мюндеманн Б. Как стать самым умным. 300 упражнений для развития умственных способностей : Пер. с нем. Ю. Тарусиной. – Х. : Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга", 2007. - 240 с.
  25. Філіп Т. М. Кінезіологія. Гімнастика мозку. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/statta-kineziologia-gimnastika-mozku-185889.htm>

## **СФЕРИ ДІЯЛЬНОСТІ ПІВКУЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗКУ**

### **ЛІВА ПІВКУЛЯ МОЗКУ**

Мовлення  
Логічне мислення  
Числа  
Висновки  
Лінійність  
Проведення аналізу  
просторі  
Музичні ноти



### **ПРАВА ПІВКУЛЯ МОЗКУ**

Ритми  
Форми  
Кольори  
Фантазії  
Сновидіння  
Орієнтування у

## ***ДБАЙ ПРО СВІЙ МОЗОК!***

---

---

### Що шкідливо для мозку?

**Стрес**

**Нестача води**

**Висока місткість кислот**

**в організмі**

**Неправильне харчування**

**Наркотичні засоби**

### Як піклуватися про свій мозок?

**Рух**

**Кінезіологія**

**Нейробіка**

**Ментальні прийоми**

**Харчування для мозку**



## ПАМ'ЯТКА

### ОСНОВНІ ПРАВИЛА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ:

1. Дотримуйся режиму доби.
2. Звертай більше уваги на харчування.
3. Більше рухайся.
4. Спи у прохолодній кімнаті.
5. Не гаси у собі гнів, дай вирватися йому назовні.
6. Постійно займайся інтелектуальною діяльністю.
7. Проганяй від себе смуток та хандру.
8. Адекватно реагуй на всі прояви свого організму.
9. Намагайся отримувати якомога більше позитивних емоцій.
10. Бажай собі і оточуючим тільки добра.