

СЕКЦІЯ 1 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

USING KINESIOLOGICAL METHODS IN WORKING WITH CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Стаття присвячена розгляду кінезіологічних методів у роботі з дітьми з особливими потребами. У статті розкриваються основні принципи кінезіології, їх вплив на когнітивні процеси, емоційний стан і фізичний розвиток дітей, а також практичні аспекти застосування кінезіологічних вправ у корекційному процесі.

У статті висвітлюються теоретичні основи кінезіології, її зв'язок із нейропсихологією та нейрофізіологією, а також механізми впливу рухової активності на емоційну поведінку дитини.

Розглядаються основні кінезіологічні методики, які застосовуються у корекційно-розвитковій роботі, зокрема вправи для стимуляції міжпівкульної взаємодії, розвиток сенсомоторної координації, покращення просторового орієнтування та гармонізації психоемоційного стану.

Особлива увага приділяється ефективності кінезіологічних практик у роботі з дітьми, які мають розлади аутистичного спектру (РАС), затримку психомовленнєвого розвитку (ЗПР), синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), порушення опорно-рухового апарату та інші неврологічні та психоемоційні особливості.

Визначено, що кінезіологічна корекція базується на активному використанні вправ, спрямованих на активацію різних зон мозку через рухову діяльність. Вона ґрунтується на концепції того, що гармонійний фізичний розвиток є основою для покращення когнітивних процесів, зокрема пам'яті, уваги, мислення та мовлення.

Підтверджено, що кінезіологічні вправи відіграють важливу роль у розвитку дітей з ООП. Оскільки вони безпосередньо впливають на формування нейронних зв'язків у мозку, покращують координацію рухів, сенсомоторну інтеграцію та загальну адаптацію дитини до навчального процесу й соціального середовища.

На основі аналізу наукових досліджень і практичного досвіду педагогів, психологів і реабілітологів у статті розглядаються конкретні вправи та програми, такі як, гімнастика мозку, методика «перехресні рухи», балансування тіла та ін.

Також акцентується увага на важливості інтеграції кінезіологічних методів у систему інклюзивної освіти як одного з ефективних інструментів для формування цілісного підходу до розвитку дитини.

Ключові слова: кінезіологія, кінезіологічні методи, сенсомоторна інтеграція, когнітивний розвиток, рухова активність, діти з ООП.

The article is devoted to the consideration of kinesiological methods in working with children with special needs. The article reveals the basic principles of kinesiology, their impact on cognitive processes, emotional state and physical development of children, as well as practical aspects of the use of kinesiological exercises in the correctional process. The article highlights the theoretical foundations of kinesiology, its connection with neuropsychology and neurophysiology, as well as the mechanisms of influence of motor activity on the emotional behaviour of a child. The main kinesiological techniques used in correctional and developmental work are considered, in particular, exercises to stimulate interhemispheric interaction, develop sensorimotor coordination, improve spatial orientation and harmonise the psycho-emotional state.

Particular attention is paid to the effectiveness of kinesiological practices in working with children with autism spectrum disorders (ASD), delayed psychospeech development (PDD), attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), musculoskeletal disorders and other neurological and psycho-emotional features. It has been determined that kinesiological correction is based on the active use of exercises aimed at activating various areas of the brain through motor activity. It is based on the concept that harmonious physical development is the basis for improving cognitive processes, including memory, attention, thinking and speech. Kinesiological exercises have been confirmed to play an important role in the development of children with OOP. Since they directly affect the formation of neural connections in the brain, they improve coordination of movements, sensorimotor integration and the overall adaptation of the child to the educational process and social environment.

Based on the analysis of scientific research and practical experience of teachers, psychologists and rehabilitators, the article considers specific exercises and programmes, such as brain gymnastics, the method of "cross movements", body balancing, etc. Attention is also focused on the importance of integrating kinesiological methods into the system of inclusive education as one of the effective tools for the formation of a holistic approach to child development.

Key words: kinesiology, kinesiological methods, sensorimotor integration, cognitive development, motor activity, children with OOP.

УДК 376.4

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.2.1>

Бальбуза О.М.

доктор філософії в галузі психології,
завідувач Одеським обласним
ресурсним центром підтримки
інклюзивної освіти
КЗВО «Одеська академія неперервної
освіти Одеської обласної ради»

Миленька О.О.

студентка
Одеський інститут Приватного
акціонерного товариства «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна
Академія управління персоналом»

Вступ. В умовах інклюзивної освіти зростає кількість дітей з особливими освітніми потребами, які потребують індивідуалізованого підходу та застосування ефективних корекційно-розвиткових методик. Серед різноманіття методів що існують, особливе місце займають кінезіологічні вправи, що ґрунтуються на взаємозв'язку рухів тіла та когнітивних процесів.

Індивідуалізований підхід є ключовим у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП), такими як діти з порушеннями інтелектуального розвитку, РАС, труднощами в навчанні, мовленнєвими та слуховими порушеннями, фізичними обмеженнями, емоційними та поведінковими проблемами. Ці діти часто мають труднощі зі словесно-логічним мисленням, аналітико-синтетичною діяльністю, порівнянням та узагальненням. Також поширеними є проблеми з дрібною моторикою та координацією рухів. Тому пошук дієвих методів психолого-педагогічного супроводу є вкрай важливим для фахівців. Кінезіологічні методи можуть відіграти значну роль у покращенні розвитку та якості життя дітей з особливими освітніми потребами.

Сучасна система інклюзивної освіти вимагає від педагогів і фахівців гнучких, ефективних підходів до розвитку дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Попри наявність великої кількості методик, які використовуються у корекційній педагогіці, залишається актуальним питання пошуку інноваційних, природних і доступних засобів підвищення адаптаційних, пізнавальних та моторних можливостей таких дітей.

Хоча інтерес до кінезіології в освітньому середовищі зростає, все ще бракує досліджень щодо того, наскільки ефективні та специфічні ці методи в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Потрібно чіткіше визначити, які вправи підходять найкраще, як саме вони впливають на розвиток когнітивних функцій, емоційно-вольової сфери та моторики, і як правильно впроваджувати ці методи у корекційно-розвиткові програми. Нестача вірогідної інформації ускладнює їх практичне використання та обмежує можливості для позитивного впливу на розвиток дітей з ООП.

Мета дослідження: визначити та науково обґрунтувати ефективність використання кінезіологічних методів у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Кінезіологія як напрям міждисциплінарної науки об'єднує знання анатомії, нейропсихології, фізіології та педагогіки. У практичній психології кінезіологічні методи застосовуються для гармонізації роботи мозку, розвитку психофізичних процесів та емоційної стабілізації у дітей. Особливу актуальність методи набувають у роботі з дітьми з труднощами навчання, емоційними порушеннями та дітьми з особливими освітніми потребами.

Питаннями дослідження кінезіології займалися закордонні та відчинянні дослідники: Л. Денісон

та П. Денісон розглядали кінезіологію, як гімнастику для мозку, А. Балл, Х. Блейк застосування кінезіологічних вправ у роботі з дітьми з аутизмом, Розлади, затримкою мовлення, Т. Поніманська, Н. Чепель використання кінезіологічних вправ у корекційно-розвивальних програмах у школах, Ю. Орлов, В. Гребенюк розглядають кінезіологію як механізм впливу рухів на підкіркові структури мозку, особливо у ранньому віці, М. Холодної, О. Собчик зазначають позитивний вплив кінезіологічних вправ на зниження психоемоційної напруги та підвищення адаптаційних ресурсів, О. Лісова, Н. Кривенко досліджують ефективності кінезіології в корекційній роботі з дітьми з ООП та зазначають покращення рівня мовного розвитку, уваги, зниження тривожності. Зарубіжні дослідження К. Ковал, К. Ханафорд (Karen Kowal, Carla Hannaford) Доводиться вплив рухової активності на нейропластичність мозку, що є особливо важливим у дитячому віці та покращують сенсомоторну інтеграцію та готують мозок до навчання [7, с. 38-52].

В роботах І. Довгого та М. Поліщук зазначається, що одним з найважливіших та ефективних методів реабілітації є кінезіотерапія. Фізичні та терапевтичні вправи сприяють не тільки запобіганню формуванню контрактур в суглобах нижньої кінцівки, запобігають атрофії м'язів, але й дозволяють відновити ходу, компенсувати знижену або втрачену функцію за рахунок інших м'язів. [2, 7]

Рух – неодмінна умова існування живого організму і підтримки його біологічних зв'язків із зовнішнім середовищем. Основа кінезотерапії – дозоване фізичне навантаження або м'язова робота. У неврологічній практиці особливе значення надається спеціальним вправам, спрямованим на корекцію моторного дефекту, чутливих і вегетативно-трофічних розладів. З урахуванням індивідуальних особливостей (стать, вік, супутні захворювання, нервово-психічний стан), етіопатогенезу, клініки, стадії, перебігу захворювань використовують комплекси та схеми вправ з різною цільовою установкою. Ефективність підвищується при адекватно підбраному стану хворого фізичному навантаженню і схемою лікування, систематизації спеціальних вправ, регулярному повторенню їх протягом тривалого часу, раціональному підборі комплексу. [5, с. 65]

У своїх працях, П. Деннісон доводять, що специфічні рухи приносять користь кожному, незалежно від його проблем. Особливо ефективною вона виявилась для дітей, діагностованих як «нездатних до навчання». Перехресні рухи змушують праву та ліву півкулю працювати одночасно. Коли вони функціонують одночасно, то взаємодія між ними, що відбувається за допомогою мозолистого тіла покращується [1, с. 46-49].

Концепція Бернштейна стверджує багаторівневе управління рухом, де кожен рівень має свої завдання, механізми та морфологічний субстрат (наприклад, рівень просторового поля відпові-

дає за переміщення, рівень предметних дій – за маніпуляції). Провідний рівень усвідомлюється, а інші є фоновими, керуючи технічними аспектами руху. Кінезіологічні методи, що поєднують фізичну активність з розвитком когнітивних функцій, показують позитивні результати у роботі з дітьми з ООП. Однак в Україні ці методи недостатньо поширені та мають обмежену дослідницьку базу щодо їхньої ефективності при різних порушеннях розвитку.

Отже, постає проблема теоретичного обґрунтування та практичного впровадження кінезіологічних методів у роботу з дітьми з ООП як одного з інструментів покращення якості інклюзивного навчання. Таким чином, результати численних досліджень свідчать про те, що кінезіологічні вправи покращують різні функції організму, включаючи активізацію роботи центрів головного мозку що у свою чергу покращує когнітивні функції організму та сповільнює процеси старіння.

Кінезіологія належить до здоров'язбережувальних технологій. Її вправи спрямовані на збереження здоров'я дітей, корекцію та профілактику порушень. Підтримуючи мозок в стані молодості, ми не дозволимо старіти тілу. На думку Мішеля де Монтеня: «Мозок. Добре влаштований, коштує більше, ніж мозок, добре наповнений» [8, с. 23].

Комплекс спеціальних кінезіологічних вправ сприяє розвитку міжпівкульної взаємодії. Враховуючи функціональну спеціалізацію правої (гуманітарно-образної) та лівої (математично-знакової) півкуль, а також важливість їхньої спільної роботи для вищих психічних функцій, порушення міжпівкульної передачі інформації негативно впливає на когнітивну діяльність дітей.

Порушення зв'язку між півкулями мозку (через мозолисте тіло) призводить до їхньої роз'єднаної роботи, що викликає проблеми з просторовою орієнтацією, емоційними реакціями, координацією зору, слуху та моторики письма, а також труднощі з читанням, письмом і обробкою інформації. Важливо, що значна частина кори мозку пов'язана з моторикою кисті, особливо великого пальця. Кінезіологічні тренування налагоджують взаємодію між півкулями, сприяючи цілісності мозку. Для кращого навчання дітям потрібна більша рухова активність, оскільки розвиток мовлення пов'язаний з дрібною моторикою. Нова інформація краще засвоюється при залученні різних сенсорних каналів, включаючи рух.

Ключовим завданням кінезіології є стимуляція міжпівкульної взаємодії та налагодження злагодженої роботи обох півкуль головного мозку. Це, своєю чергою, призводить до [3, с. 84]: активізації когнітивних процесів; покращення дрібної моторики, розвитку мовлення та мислення; підвищення рівня пам'яті та уваги; корекції дислексії та дисграфії.

Кінезіологічні вправи є ефективним засобом для подолання стресу, оптимізації функціонування мозку та всього організму. Вони також сприяють

цілісному розвитку особистості та розкриттю її творчого потенціалу.

Рухова активність є фундаментальною для всебічного розвитку дитини, проявляючи низку позитивних ефектів:

1. Тонізуючий вплив: Стимулює життєві процеси, активізує серцево-судинну, дихальну та нервову системи, підвищує загальний тонус, покращує кровообіг та обмін речовин, допомагає боротися з гіподинамією та підтримує енергію. Важливість рухової активності для оптимального функціонування дитячого організму підкреслюють дослідження, зокрема М. Цисецького.

2. Компенсаторний вплив: Правильно підібрані вправи допомагають компенсувати втрачені або порушені функції при тимчасових обмеженнях чи хронічних захворюваннях.

3. Трофічний вплив: Стимулює обмінні процеси, покращує кровопостачання та живлення тканин, запобігає дегенеративним та атрофічним змінам, активізує відновлювальні процеси.

4. Відновлювальний вплив: Кінезіологічні вправи є важливим елементом реабілітації після травм, захворювань або порушень, спрямовані на відновлення функцій та запобігання ускладненням.

5. Тренувальний вплив: Регулярна рухова активність підвищує функціональні резерви організму, покращує фізичну працездатність та стійкість до несприятливих факторів. [6, с. 112].

Таким чином, рухова активність є не просто одним із аспектів життя дитини, а життєво важливою потребою, яка забезпечує її повноцінний фізичний, розумовий та емоційний розвиток.

В залежності від загального фізичного стану, функціональних можливостей, індивідуальних, медичних та вікових особливостей дитини підбирається необхідна методика.

До видів кінезіотерапії відносять активною і пасивною [6, с. 148-153].

Активна кінезіотерапія передбачає самостійне виконання рухів дитиною та включає рухливі ігри, калланетику, лікувальну фізкультуру, гідрокінезіотерапію й аквааеробіку. Лікувальна фізкультура є відновною терапією, що активізує компенсаторні механізми організму через фізичні вправи, покращуючи обмін речовин і нервово-м'язовий тонус. Рухливі ігри – це активна рухова діяльність з творчими елементами та сюжетною основою, універсальна форма фізичного навантаження. Калланетика – статичні вправи для скорочення та розтягування м'язів, що базуються на принципах йоги та потребують концентрації. Гідрокінезіотерапія – лікувальна фізкультура у воді, ефективна для реабілітації дітей з ураженнями нервової системи, полегшує навантаження, покращує рівновагу та має масажний ефект.

Пасивна кінезіотерапія – це виконання рухів кінцівками дитини фахівцями або обладнанням для відновлення функцій опорно-рухового апарату у дітей, які не можуть рухатися самостійно.

До її методів належать рухові маніпуляції, мануальні техніки, тейпування, механотерапія, витягування, масаж та електростимуляція.

Мануальна терапія – ручні маніпуляції лікаря на хребті, суглобах, м'язах для усунення блоків, спазмів і больових точок. Рухові дії виконуються реабілітологом для лікування конкретних ділянок з використанням допоміжного обладнання. Тейпування – накладання еластичних стрічок для рівномірного розподілу навантаження, полегшення рухів і нормалізації м'язового тону, що також покращує лімфовідтік. Механотерапія – вправи на спеціальному обладнанні, що розвантажує одні м'язи та навантажує інші, ефективна навіть при паралічі. Метод витягування – тракція хребта для лікування гриж та суглобів за допомогою підвісних систем. Масаж глибоко опрацьовує м'язи, нормалізує тонус, покращує еластичність і кровообіг, має заспокійливу та знеболювальну дію. Електростимуляція – вплив електричними імпульсами на м'язи через електроди для їх скорочення, імітуючи природні нервові сигнали.

Отже, головна мета кінезіологічних вправ полягає в інтенсивному розвитку рухової активності, формуванні навичок самостійності та полегшенні швидкої й безболісної адаптації в соціумі. Завдяки активним або пасивним тренуванням відбувається покращення координації, розвиток дрібної моторики, зняття спазмів, оптимізація інервації (зв'язку органів з центральною нервовою системою) та поліпшення кровообігу як у проблемних зонах, так і в усьому тілі.

Кінезіологія стимулює інтелектуальний розвиток і моторику дитини. Кінезіологічні вправи покращують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють поліпшенню запам'ятовування, підвищують стійкість уваги, полегшують процес письма. Освітня кінезіологія дає людині можливість ефективніше засвоювати інформацію, успішно опановувати навіть надскладні інтелектуальні дії.

Важливим аспектом при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами є налаштування та організацію процесу. При роботі з дітьми треба створити комфортне середовище, переконатись, що простір достатньо вільний для руху, безпечний і не містить відволікаючих факторів.

Врахувати індивідуальні потреби, кожна дитина з особливими освітніми потребами має свої особливості, тому вправи повинні бути адаптовані до її потреб та можливостей. Наприклад, дітям з аутизмом може знадобитися більше часу для звикання до фахівця, нового приміщення та нових дій.

Для зосередження на початку заняття корисні «перехресні рухи» або дихальні вправи. Невеликі рухові паузи-розминки допомагають зняти напругу під час навчання. Кінезіологічні вправи доцільно проводити під час стандартних занять або корекційної роботи, а перед інтенсивним розумовим навантаженням особливо корисні невеликі вправи. Творчу діяльність переривати ними не

варто. Вправи мають як миттєвий, так і накопичувальний ефект. Завершувати заняття можна вправами на розслаблення (йога, дихання). Для зниження тривожності та підвищення мотивації вправи слід адаптувати під гру або творчість. Найкращий ефект досягається при систематичному виконанні (2-3 рази на тиждень), починаючи з 5-10 хвилин і поступово збільшуючи час до 20-30 хвилин. Ускладнювати вправи можна прискоренням темпу, виконанням із заплученими очима або прикушеним язиком, додаванням рухів очей і мовлення, а також дихальних вправ і візуалізації. [4, с. 67].

Надання психологічної підтримки дитині, шляхом підтримання ситуації успіху, тобто важливо хвалити дитину за кожен успіх, навіть невеликий. Такий підхід підвищує мотивацію продовжувати займатися. Якщо дитина втомлюється або втрачає інтерес, можна змінити вправу на аналогічну або зробити перерву.

У роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, кінезіологічні методи допомагають дітям з особливими освітніми потребами подолати труднощі в навчанні, соціалізації та розвитку.

По-перше, це покращення фізичного розвитку дитини. Кінезіологічні вправи сприяють розвитку як великої (біг, стрибки), так і дрібної моторики (малювання, письмо). Дуже важливою є координація та баланс. Вправи на балансування та перехресні рухи допомагають покращити координацію тіла. Регулярні рухові активності сприяють зміцненню м'язів та покращенню загальної фізичної форми. Регулярні заняття покращують загальний стан здоров'я дитини, роблячи її більш активною та енергійною.

По-друге, це розвиток когнітивних функцій. Вправи, такі як «Перехресні кроки» або малювання восьмірок, активізують обидві півкулі мозку, що допомагає дитині краще зосереджуватися [6, с. 86].

Рухові вправи, які вимагають послідовних дій, покращують короткострокову та довгострокову пам'ять.

Кінезіологія допомагає дітям краще засвоювати нову інформацію та швидше виконувати навчальні завдання.

По-третє – емоційна стабільність, має велике значення саме з дітьми з ООП. Дихальні вправи та йога допомагають дитині розслабитися, знижуючи рівень стресу. Регулярне виконання вправ вчить дитину керувати своїми емоціями та поведінкою. Успіхи у виконанні вправ дають дитині відчуття досягнення, що позитивно впливає на її впевненість у собі [6, с. 87].

Не менш важливою є соціальна адаптація.

Групові вправи, такі як ритмічні активності або парні завдання, сприяють соціальній взаємодії. Діти набувають комунікаційних навичок. Спільне виконання вправ навчає дітей працювати разом, ділитися та підтримувати одне одного. Діти з ООП, які беруть участь у групових заняттях, відчува-

ються частиною колективу, що допомагає їм подолати почуття самотності. Таким чином зменшується ізоляція.

Кінезіологічні методи легко адаптуються до індивідуальних потреб дитини, що робить їх універсальним інструментом для роботи з різними типами порушень. Вправи можна виконувати вдома, у школі чи під час терапії, що робить їх доступними для всіх.

Отже, кінезіологічні методи пропонують нові можливості для підтримки дітей з особливими освітніми потребами, допомагаючи їм подолати різні труднощі через рух. Вони є простими, доступними та ефективними інструментами, які можуть бути інтегровані в навчальний процес, терапію або домашні заняття. Використовуючи ці методи, педагоги, терапевти та батьки можуть створити умови для гармонійного розвитку кожної дитини, незалежно від її особливостей.

Робота з дітьми з особливими освітніми потребами – це складний, але важливий процес, який вимагає професіоналізму, терпіння та співчуття. Кінезіологія дозволяє дітям розвиватися, соціалізуватися та знаходити своє місце у суспільстві.

Проведення подальших досліджень з оцінкою ефективності використання кінезіологічних вправ в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, дозволить знайти найбільш ефективні методи і підходи для розвитку та корекції дітей з особливими освітніми потребами. Подальші

дослідження впливу кінезіологічних вправ на стабілізацію психоемоційного стану дітей ми розглянемо у наших подальших статтях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей. *Навч.мед.посіб.* Тернопіль: Мандрівецьб. 2009. 88 с.
2. Довгий, І.Л. Захворювання периферійної нервової системи. Т. 1. Київ: 2016. 720 с.
3. Могильова Н.М. Загальне недорозвинення мовлення: теорія та перспективи планування корекційно – розвиткової роботи: *навч. посіб. Вид-во Б.І. Маторін. Слов'янськ.* 2019. 123 с.
4. Носко М.О., Архипов М.О. Біометрія рухових дій людини: монографія. Київ. Слово, 2021. 215 с.
5. Рибак О.Ю., Рибак Л.І. Біомеханічні аспекти руховий якостей: вибрані лекції з кінезіології: *метод. посіб. для студ. ЛДУФК: – Львів.* 2019. 72 с.
6. Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура: підручник. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
7. Поліщук М.Є. Біомеханічні аспекти руховий якостей: вибрані лекції з кінезіології: *метод. посіб. для студ. ЛДУФК із тунельними та компресійно-ішемічними невропатіями периферійних нервів. Міжнар. невролог. Журнал. та ін. Лікування хворих.* 2012. 101с.
8. Соціально-гуманістичний вісник: зб. наук. пр. / Гол. ред. С.П. Кучин. Харків. Наука та знання, 2017. 33 с.