



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я
МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ «КІНЕЗІО»**

**ВСЕУКРАЇНСЬКА КОНФЕРЕНЦІЯ
«МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ МЕДИЦИНІ»**

20 травня 2022 р., м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 1

Харків – 2022

КІНЕЗІОЛОГІЯ ЯК ЗАСІБ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Пилипенко В.О., Клеценко Л.В.

Національний університет Полтавська політехніка імені Юрія
Кондратюка» м. Полтава, Україна,
13romashko05@gmail.com, kletsenko@ukr.net

Вступ: на сучасному етапі моніторинг оцінки показників здоров'я дитячого населення України засвідчує несприятливу тенденцію, а саме: підвищується частота вроджених і спадкових захворювань, зростає питома вага дітей, які народилися з травмами та патологією центральної нервової системи, спостерігається зростання хронічних форм патології тощо. Необхідно зазначити, що недоліки мовленнєвого розвитку дитини гальмують пізнання нею навколишнього світу, оволодіння знаннями, обмежують її спілкування з однолітками і дорослими, негативно впливають на формування її емоційно - інтелектуальної сфери і особистості в цілому. Усвідомлення власної мовленнєвої недостатності викликає негативні емоційні стани: почуття соціальної неповноцінності, страх мовлення, постійні переживання. Усе це ставить під загрозу соціальну значущість особистості, сприяє формуванню своєрідних психологічних і пато психологічних особливостей, що вимагає проведення спеціальної роботи, спрямованої на соціальну адаптацію та реадaptaцію дитини.

Мета. Дослідити вплив кінезіологічних вправ на інтелектуальний розвиток дитини.

Матеріали і методи. Аналіз, узагальнення наукових джерел науково-методичної літератури дослідження.

Результати та їх обговорення. Кінезіологія - це своєрідна «гімнастика мозку». З її допомогою процес навчання виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим. Завдяки «гімнастиці мозку» організм координує роботу правої та лівої півкуль, розвиває взаємодію тіла й інтелекту. Для того щоб творчо осмислити будь-яку проблему, недостатньо лише задіяти обидві півкулі, необхідні їхня взаємодія й синхронізація між ними. Кожна з півкуль є не дзеркальним відображенням іншої, а необхідним доповненням. Кінезіологія стимулює інтелектуальний розвиток і моторику дитини. Так, кінезіологічні вправи покращують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль, сприяють поліпшенню запам'ятовування, підвищують стійкість уваги, полегшують процес письма.

Кінезіологічні вправи - це комплекс рухів, які дозволяють активізувати міжпівкульну взаємодію, відбувається синхронізація роботи півкуль, півкулі обмінюються інформацією. Завдання кінезіологічних вправ: розвиток міжпівкульної взаємодії; синхронізація роботи півкуль; розвиток дрібної моторики; розвиток здібностей; розвиток пам'яті, уваги, мислення; розвиток мовлення.

Необхідно зазначити, що кінезіологічні вправи допомагають подолати стресові ситуації, поліпшити роботу мозку і всього тіла, сприяють гармонійному розвитку особистості та її творчої самореалізації. 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; вони готують дитину до школи, поступово привчають її витримувати навантаження, проявляти волю; здатні допомогти дитині впоратися зі стресовими ситуаціями і постояти за себе в непростому житті.

Діти мають точно виконувати рухи та прийоми. Вправи проводять у доброзичливій обстановці стоячи або сидячи за столом. Для поступового ускладнення вправ можна використовувати: прискорення темпу виконання; виконання з легко прикушеним язиком і заплющеними очима; долучення рухів очей і мовлення до рухів рук; долучення дихальних вправ і методу візуалізації.

Необхідно звернути увагу ще на кілька важливих моментів щодо проведення кінезіологічних вправ, а саме: 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.

Кінезіологічні вправи для дітей, які покращують увагу і пам'ять. Ці вправи можна виконувати і дорослим і дітям, вони бадьорять, тонізують, знімають втому, тяжкість в голові, допомагають впоратися з небажаною в даний момент сонливістю, загострюють увагу і пам'ять. Відібрані з них тільки ті, які зручно виконувати в положенні сидячи, в тому числі під час роботи на комп'ютері, благо вони нескладні і не вимагають витрат. З допомогою прийомів кінезіології зміцнюється здоров'я, оптимізуються основні психічні процеси (пам'ять, увагу, мислення, мова, слух, уяву, сприйняття), підвищується розумова працездатність, психоемоційний стан.

Вправа «Дзеркальне малювання» покласти на стіл чистий аркуш паперу. Взяти в обидві руки по олівцю. Почати малювати одночасно обома руками дзеркально-симетричні малюнки, літери, цифри. При виконанні цієї вправи розслабляються очі і руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку.

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

Вправа «Кочерга» підняту стопу вивернути всередину і по 8 разів качнути нею вперед і назад. Те ж іншою ногою.

Вправа «Святоша» - ця поза підійде для розслаблення після роботи. Сидячи (можна стоячи або лежачи), ноги тримати паралельно, не схрещуючи. З'єднати попарно кінчики пальців обох рук, наче тримаючи невеликий куля, і розташувати кисті перед грудьми. Погляд спрямований вниз, кінчик язика затиснутий між зубами. Перебувати в цьому положенні 1-2 хвилини, до появи позіхання або до відчуття достатності. Вправа заспокоює, знімає нервово-м'язове напруження, гармонізує психічні процеси. Кінезіологи стверджують, що воно покращує роздільну роботу правого і лівого півкуль головного мозку.

Вправа «Енерготизатор» покласти схрещені руки на стіл перед собою. Притиснути підборіддя до грудей. Відчуті розтягування м'язів спини і розслаблення плечового пояса. З глибоким вдихом закинути голову назад, прогнути спину і розкрити грудну клітину. Потім на видиху знову розслабити спину і опустити підборіддя до грудей. В результаті цих дій розслаблюються м'язи шиї і плечового пояса, підвищується рівень кисню в крові, активізується вестибулярний апарат, посилюється приплив спинномозковій рідині, в центральній нервовій системі.

Вправа «Кнопки мозку». В результаті активізується кровопостачання головного мозку і робота обох його півкуль, підвищується концентрація уваги, поліпшується сприйняття сенсорної інформації. Вправи знімають розумову втому, допомагають зосередитися на запам'ятовуванні нової інформації і навіть покращують координацію рухів. Крім того, вони сприяють розслабленню, знімають нервові напруження. Кожну вправу виконувати кожною рукою по 20-30 секунд. Вказівним і середнім пальцями однієї руки масажувати точки над верхньою губою (середина носогубної складки) і посередині під нижньою губою. Долоню іншої руки в цей час лежить на пупку. Одночасно з цим потрібно переводити погляд в різних напрямках: ліворуч-вгору і вправо чи вниз і т. д. Потім поміняти положення рук і повторити вправу. Вказівний і середній пальці однієї руки помістити, трохи натискаючи, під нижню губу. Пальцями іншої руки в цей же час масажувати область куприка. Повторити вправу, помінявши положення рук. Долоню однієї руки покласти на пупок. Пальцями іншої руки масажувати область куприка. Через 20-30 секунд поміняти положення рук.

Вправа «Кулак». «Ребро». «Долоня» - ця вправа поліпшує розумову діяльність, синхронізує роботу півкуль, сприяє запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, активізує процеси письма і читання.

Три положення руки, що послідовно змінюються: 1) Долоні стиснути в кулак 2) Покласти долоню ребром. 3) Розпрямити долоню на площині столу. Виконується вправа спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім двома руками разом. Повторити 8-10 разів.

Вправа «Свічка» початкове положення - сидячи на стільці. Необхідно уявити велику свічку. Зробити глибокий вдих і спробувати одним видихом задути свічку. Далі уявити перед собою 5 маленьких свічок. Зробити глибокий вдих і задуть ці свічки маленькими порціями видиху.

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

Висновок. Застосування кінезіологічних вправ значно покращили інтелектуальний розвиток дитини, а саме: увагу, розумову діяльність та пам'ять.