

Ця тема актуальна тому, що на сьогодні значну увагу приділяють дітям з ООП. У них обмежені можливості пізнавальної діяльності. Діти відстають у розвитку словесно-логічного мислення. Не опановують аналізу і синтезу, порівняння і узагальнення. У них недостатньо розвинена моторика рук, пальців, часто порушена координація рухів. Для подолання у дітей мовленнєвих порушень та попередження розвитку патологічних станів необхідно зміцнювати їхнє психічне здоров'я. Це можна робити за допомогою проведення комплексної психокорекційної роботи. Одним зі складових елементів такої роботи і є кінезіологічна корекція. Дамо визначення К.

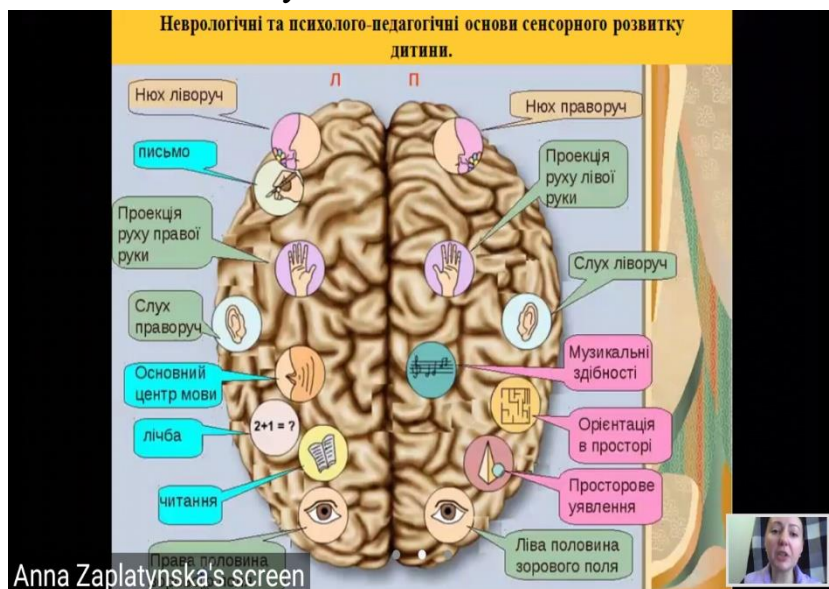
Кінезіологія — це наука про розвиток головного мозку через рух. Її використовують у всьому світі. Засновником наукової кінезіології в Стародавній Греції вважався Асклепід Віфінський, лікар, засновник психотерапії та фізіотерапії, який жив понад 2000 років тому. Фундаментальні роботи Олександра Романовича Лурії, засновника напряму нейропсихології, довели вплив маніпуляції рук на функції вищої нервової діяльності та розвиток мовлення. Сучасна К веде своє існування з 1964 року. Її засновником є американський дипломований хіропрактик доктор Джордж Гудхарт. Саме він розробив метод роботи з м'язами і назвав його «Прикладна кінезіологія». Педагог-новатор **Василь Олександрович Сухомлинський: «Розум знаходиться на кінчиках пальців дитини»**

Кінезіологія — це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні рухові вправи. Це своєрідна «гімнастика мозку». З її допомогою процес навчання і виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим. Завдяки «гімнастиці мозку» організм координує роботу правої та лівої півкуль, розвиває взаємодію тіла й інтелекту. Півкулі мозку людини відповідають за певні функції:

СЛАЙД (МОЗОК)

Кожна з півкуль не є дзеркальним відображенням іншої, а є необхідним доповненням.

Яка ділянка мозку за що відповідає



Заплатинська Анна Богданівна, доцент кафедри спеціальної освіти університету ім. Михайла Драгоманова, кандидат педнаук.

- права півкуля головного мозку — гуманітарна, образна, творча — відповідає за тіло, координацію рухів, просторове і кінестетичне сприйняття;
-

- ліва півкуля головного мозку — математична, знакова, мовленнєва, логічна, аналітична — відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку мети і побудову програм.

Який висновок з цього можна зробити? - Для того щоб творчо осмислити будь-яку проблему, недостатньо лише задіяти обидві півкулі, необхідні їхня взаємодія й синхронізація між ними.

І так. Як це працює? Як відбувається...

- **Стимуляція мозку:** Вправи синхронізують роботу обох півкуль головного мозку, покращуючи його загальну функціональність.
- **Розвиток дрібної моторики:** За допомогою рухів пальців рук стимулюються мовленнєві центри мозку, що покращує мовлення та підготовку до письма.
- **Покращення когнітивних функцій:** Вправи сприяють розвитку уваги, пам'яті, мислення та просторових уявлень.
- **Адаптація та стресостійкість:** Кінезіологія допомагає дитині краще адаптуватися до зовнішнього середовища, до стресових ситуацій та навчальних навантажень.

Формування словесної мови дитини починається, коли рухи пальців рук досягають достатньої точності. Розвиток пальцевої моторики готує ґрунт для подальшого формування мови. Оскільки існує тісний взаємозв'язок і взаємозалежність мовленнєвої і моторної діяльності, то при наявності порушення мовлення у дитини особливу увагу необхідно звернути на тренування пальців. Недостатня активність рухової координації кисті та пальців рук ускладнює оволодіння письмом і низкою інших навчальних, і трудових навичок.

Основна мета кінезіології: розвиток міжпівкульної взаємодії та синхронізація роботи півкуль головного мозку. Це сприяє активізації розумової діяльності.

ПІДБ'ЄМО ПІДСУМОК.

Кінезіологія для дітей — це методика, що використовує рухові вправи для розвитку розумових здібностей, поліпшення роботи мозку та фізичного здоров'я. Вона допомагає синхронізувати роботу півкуль головного мозку, покращує пам'ять, увагу, мислення та мовлення, а також допомагає впоратися зі стресом. Ці вправи особливо корисні для розвитку дрібної моторики, яка пов'язана з мовленням та підготовкою до письма. СЛАЙД (ВИЗНАЧЕННЯ)

Кінезіологічні вправи покращують увагу і пам'ять, формують просторові уявлення, усувають дезадаптацію в процесі навчання, гармонізують роботу головного мозку.

З ВИЗНАЧЕННЯ К. виходять основні Завдання до яких відносяться наступні:
СЛАЙД (Основні завдання)

- розвиток міжпівкульної взаємодії; Вправи допомагають гармонізувати роботу лівої (логіка, аналіз) та правої (творчість, інтуїція) півкуль, що призводить до кращого засвоєння інформації та креативного мислення.

-розвиток дрібної моторики; Точні рухи пальців і рук активізують відповідні зони мозку.

- розвиток здібностей;
- розвиток пам'яті, уваги, мислення; Регулярне виконання вправ сприяє поліпшенню когнітивних функцій.

-розвиток мовлення. Відбувається стимуляція мовленнєвих центрів, вправи сприяють розвитку мовлення та корекції мовленнєвих порушень.

-зняття емоційної напруги: допомагають стабілізувати психоемоційний стан і знизити стрес.

Ми звикли до того, що Кінезіологічні вправи – вправи для пальців рук, розвитку дрібної моторики . Але:

Розтягування, дихальні вправи, окорухові вправи, вправи для розвитку дрібної моторики, масаж, вправи на релаксацію - теж відносяться до Кінезіологічних вправ. Вони поліпшують розумову діяльність, синхронізують роботу півкуль мозку, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, допомагають розвитку та відновленню мовленнєвих функцій, полегшують процеси читання і письма. Новий навчальний матеріал сприймається дітьми більш цілісно та природньо, немов розумом і тілом одночасно, а тому краще запам'ятовується.

Такі 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.

Кінезіологічні вправи – це як фізичні вправи (для кожної частини тіла-свої, для шиї, рук, плечового пояса... ніг, спини... різноманітні масажи). Які саме вправи вибрати педагогу для учня залежить від віку дитини, проблем, з якими ви працюєте і яких хочете, щоб дитина позбулася, залежить від початкового рівня розвитку дитини, її працездатності тощо. Ви, в даному випадку, підбираючи вправи, виступаєте в ролі ФІЗІОТЕРАПЕВТА. Сьогодні я озвучу основи цього питання.

Як проводити вправи?

Вправи можна проводити у будь-який час як динамічні паузи або як частину заняття. Час проведення — 3–5 хвилин, у цілому це може становити до 25–30 хвилин на день. Діти мають точно виконувати рухи і прийоми. Вправи проводять у доброзичливій обстановці стоячи або сидячи за столом.

Для поступового ускладнення вправ можна використовувати: СЛАЙД

- 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.

Хотілося б звернути увагу ще на кілька важливих моментів щодо проведення кінезіологічних вправ:

- проводити такі 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 тренувань в організмі відбуваються позитивні структурні зміни, у разі інтенсивнішого навантаження — значні зміни. Вони можуть бути не дуже помітними одразу. Зміни відбуваються поступово, непомітно, але загальний стан виконання навчальних завдань полегшується та покращується.

Рекомендації для занять СЛАЙД

- **Регулярність:** Найкраще проводити вправи щодня, але тривалість одного заняття не повинна перевищувати 3-5 хвилин. В цілому це може становити до 25–30 хвилин на день.
- **Атмосфера:** Виконуйте вправи в доброзичливій атмосфері, стоячи або сидячи за столом.
- **Точність виконання:** Важливо, щоб дитина точно виконувала рухи.
- **Навчання:** Спочатку вправи виконуйте разом з дитиною, а потім просіть її повторити самостійно.
- **Інтеграція:** Вправи можна проводити перед інтенсивним розумовим навантаженням, щоб підготувати дитину, або під час динамічних пауз.

Рекомендації для виконання СЛАЙД (Це важливо)

- Від простого до складного. Починайте з простих рухів, поступово ускладнюючи їх.
- Систематичність: Виконуйте вправи регулярно, краще по кілька хвилин щодня.
- Позитивний настрій: Займайтесь у спокійній атмосфері з хорошим настроєм.
- Кінезіологічні вправи можна робити як самостійно, так і під час навчальних занять чи на перервах.

Приклади кінезіологічних вправ

-вправи для нормалізації м'язового напруження та синхронізації роботи півкуль мозку,

- **«Кулак-ребро-долоня»:**
 - Виконайте цю вправу правою рукою, потім лівою, а потім двома руками одночасно.

-вправи для розвитку дрібної моторики рук

- **«Кільця»:**
 - По черзі з'єднуйте великий палець з іншими пальцями (вказівним, середнім, безіменним, мізинцем).

- *Масаж пальців, долонь та тильної сторони рук. (можна олівцем- «Сховати олівець», «Дзига», «Олівецьвий масаж», «Гірка»)*
- *окорухові вправи (спеціальні вправи для розширення поля зору та покращення сприйняття графічної інформації)*
- **«Малювання вісімок»:**
 - * Витягніть руку вперед і великим пальцем малюйте вісімки в повітрі, стежачи за ним очима.
 - дихальна гімнастика (для покращення ритміки організму, розвитку навичок самоконтролю)*
 - * Вправа «Пірнальник»: закрийте ніс пальцями, зробіть вдих, затримайте дихання, присядьте, порахуйте до п'яти і видихніть.

Посилання на презентацію:

https://docs.google.com/presentation/d/1hHtV2lJDvpzL2vDrrbIoH-1X2_xTcG5l/edit?usp=sharing&ouid=104035800483767140477&rtpof=true&sd=true

Кінезіологічні вправи можна поділити на такі основні види:

-вправи для розвитку дрібної моторики рук:

ПРИКЛАД:

«Вухо – ніс». Учні мають лівою рукою взятися за ніс, а правою – за ліве вуха. За сигналом вчителя школярам потрібно плеснути в долоні та змінити руки «з точністю до навпаки».

«Кільце». У цій вправі потрібно якомога швидше з'єднати в кільце великий палець з іншими (по черзі у певній послідовності). Наприклад, у прямому (від вказівного пальця до мізинця) або зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку. Тренування можна й ускладнити, наприклад, ліва рука має з'єднати вказівний та великий пальці, права – великий та мізинець.

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

Масаж пальців, долонь та тильної сторони рук.

Вправи з олівцями

<https://vseosvita.ua/library/cikava-idea-metodicni-materiali-masaz-olivcami-71790.html>

<https://vseosvita.ua/library/palcikovi-igri-ta-vpravi-masaz-olivcami-289089.html>

-дихальна гімнастика (для покращення ритміки організму, розвитку навичок самоконтролю):

ПРИКЛАД:

«Свічка». Ця вправа виконується сидячи за столом. Дитина має уявити перед собою свічки (одну велику чи 3-5 маленьких), які потрібно задати одним видихом. Якщо свічок декілька, їх потрібно задати, випускаючи повітря невеликими порціями.

«Дихаємо носом». Запропонуйте школярам закрити пальцем праву ніздрю, зробити вдих лівою та видихнути повітря через праву. Потім тренування слід повторити, починаючи з лівої ніздрі.

«Пірнальник». Ця вправа виконується в положенні стоячи. Школярі мають зробити вдих, закрити пальцями ніс і затримати подих. Потім потрібно присісти, ніби пірнаючи у воду, порахувати до п'яти та «виринаючи» – встати та зробити видих.

Вправи на глибоке (діафрагмальне) дихання.

Вправа «М'ячик». 5-7 разів (Одну руку дитина тримає на грудях, іншу на діафрагмі. Коли відбувається вдих носом, живіт має округлюватися і надуватися ніби м'ячик. А під час видиху широко відкритим ротом, дитина повинна рукою злегка натискати на живіт, немовби штовхаючи його назад).

Вправа «Позіхання». 5-7 разів (такі вправи дозволяють активізувати енергетичний блок і покращити працездатність дітей).

Вправа «Тарзан». У положенні сидячи дитина робить глибокий вдих носом, а у процесі видиху легенько б'є себе по грудях кулачками, видаючи характерний звук «А-а-а».

Вправа «Продуй двигун». У положенні сидячи потрібно виставити великий палець правої руки і мізинчик лівої руки. Дитина дихає поперемінно то правою, то лівою ніздрями (2 вдихи), затискаючи їх виставленими пальцями відповідно.

Вправа «Плечі підстрибують». Дитина у положенні сидячи підіймає два плеча одночасно з глибоким вдихом через ніс, а опускає з видихом через широко відкритий рот.

Дихальні вправи за методикою А. Стрельникової.

-вправи для нормалізації м'язового напруження та синхронізації роботи півкуль мозку:

«Кулак-ребро-долоня»: одночасно зміна положення руки в кулак, ребро, долоню.

«Вуха-ніс»: одночасне торкання протилежних вуха та носа.

«Дзеркальне малювання»: одночасне малювання дзеркальних малюнків обома руками.

«Перехресні рухи». Залучають рухи руками і ногами, що перетинають серединну лінію тіла, що сприяє взаємодії між півкулями головного мозку.

ПРИКЛАД:

«Перехресні кроки» — торкання правою рукою лівого коліна, а лівою рукою — правого.

«Односторонні рухи»: передбачають виконання рухів одночасно лише однією стороною тіла. Їх чергування з перехресними вправами допомагає зміцнити зв'язок між півкулями.

ПРИКЛАД: Торкання правою рукою правого коліна, а лівою рукою — лівого.

«Сніговик». Запропонуйте школярам уявити себе зліпленою сніговою фігурою, яка потім починає «танути». Спочатку розтане та повисне голова, потім опускаються плечі та розслабляються руки. Наприкінці тренування школяр має м'яко опуститися на підлогу — тепер він перетворився на «талу воду».

«Дерево». У цій вправі дитина має уявити себе насінням, яке поступово проростає та стає деревом. На початку вправи учень має сісти навпочіпки та обхопити руками ноги. Потім школяру потрібно повільно встати, розпрямити тулуб і витягнути руки вгору.

«Зірви яблука». У цій вправі дитина має зривати уявні яблука, розташовані вгорі, праворуч і ліворуч. Школяр має тягнутися рукою в потрібному напрямку, глибоко вдихнути, зірвати яблуко, нахилитися та покласти його на підлогу, а потім повільно видихнути.

-релаксаційні вправи (поєднують рух з технікою релаксації; спрямовані на синхронізацію роботи обох півкуль мозку, поліпшення уваги, пам'яті та зниження стресу. Вони допомагають поліпшити кровообіг, зняти напруження, покращити координацію та стимулювати розумову діяльність).

Користь застосування:

- **Зняття стресу:** Допомагають швидко впоратися зі стресовими моментами та зменшити загальний рівень тривожності.
- **Покращення настрою:** Підвищують рівень ендорфінів та покращують загальний емоційний стан.
- **Розвиток розумових здібностей:** Корисні для дітей та дорослих, оскільки покращують пам'ять, увагу та швидкість мислення.

ПРИКЛАДИ:

Вправа «Вуха — ніс». Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою — за протилежне вухо. Одночасно відпустити, плеснути в долоні та швидко поміняти руки.

Вправа «Ледачий кіт». Вправа для зняття напруги, особливо корисна для дітей, які переживають стресову ситуацію.

Прогресивна м'язова релаксація. Послідовне напруження, а потім розслаблення різних груп м'язів тіла.

Дихальна гімнастика. Повільне глибоке дихання з концентрацією на вдиху та видиху.

Розтяжки **«Сніговик».**

Вправи на **розслаблення тіла.**

Вправи типу **«Диригент»** для відчуття потоку енергії в тілі під музику.

Вправа **«Зірочка».** Дитина піднімає руки вгору і розводить у сторони, а ноги розставляє на ширині плечей – і починає тягнутися одночасно в усі сторони.

Вправа **«Тягнемось до сонечка».** Дитина зводить руки разом, піднімає над головою і починає тягнутися якомога вище.

Суглобові вправи. У положенні стоячи дитина уявляє, що на кінчиках її пальців розташовані олівці або крейда, і починає ручкою виконувати характерні рухи.

- вправи для покращення сприйняття:

«Лобно-потилична корекція»: це кінезіологічна вправа, яка полягає в одночасному прикладанні однієї долоні до чола, а іншої — до потилиці, для зняття стресу та тривоги шляхом стимуляції кровообігу в мозку. Щоб виконати вправу, потрібно спокійно посидіти кілька хвилин, глибоко дихаючи і подумки або вголос озвучуючи проблему. Позіхання під час вправи свідчить про процес розслаблення.

Як виконувати вправу?

Положення рук: Покладіть одну долоню на лоб, а іншу – на потилицю.

Дихання та концентрація: Сконцентруйтеся на своєму диханні і зробіть кілька глибоких, рівних вдихів і видихів.

Озвучення проблеми: Спокійно озвучте свою проблему вголос або просто подумайте про неї.

Тривалість: Залишайтеся в такому положенні кілька хвилин.

Ознака розслаблення: Якщо ви почнете позіхати, це означає, що тіло позбавляється від напруги.

Механізм дії.

Локальний ефект: Прикладання руки до чола стимулює кровообіг у лобних частках мозку, де відбувається аналіз та усвідомлення проблеми.

Потилична зона: Стимуляція потилиці, де розташована зона, що сприймає візуальні образи, допомагає «стерти» негативні ситуації та образи.

Загальний ефект: Глибоке дихання насичує кров киснем, що допомагає вивести надлишок негативу з організму.

Вправи на розширення поля зору.

-тілесні вправи - спрямовані на усвідомлення зв'язку між тілом та емоціями, зняття напруги та стресу, а також покращення загального самопочуття

Основні цілі та ефекти тілесних кінезіологічних вправ:

- ***Синхронізація роботи півкуль мозку:***

Вправи допомагають налагодити зв'язок між правою (творчою, образною) та лівою (логічною, мовленнєвою) півкулями.

- ***Розвиток розумових здібностей:***

Покращують процеси мислення, пам'яті, уваги та мовлення.

- ***Поліпшення координації:***

Розвивають зорово-моторну координацію та загальну координацію рухів.

- ***Зняття напруги:***

Допомагають зняти емоційну та фізичну напругу, підвищити стійкість до стресів.

- ***Полегшення процесу навчання:***

Покращують процеси читання та письма.

- ***Підвищення розумової працездатності:***

Насичують мозок киснем та утворюють нові нейронні зв'язки.

ПРИКЛАДИ

Дихальні вправи. Регулювання дихання допомагає швидко заспокоїтися та знизити рівень тривоги.

«Протитривожне дихання». Вдихніть через ніс, рахуючи до трьох. Опустіть плечі, дозволяючи повітрю наповнити нижні відділи легень. Повільно видихніть через рот, рахуючи до шести. Повторюйте, поки дихання не вирівняється.

«Надування кульок». Уявіть, що ви надуваєте кульку. Це допомагає дати вихід накопиченому стресу.

Вправи на усвідомлення тіла та заземлення. Ці техніки допомагають повернутися "в тут і зараз" і відчувати опору під ногами.

«Пристукування по ключиці». Прикладіть долоні до грудей і по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Внутрішні вібрації створюють ефект, схожий на серцебиття, що заспокоює.

«Сканування тіла». Сконцентруйте увагу на різних частинах тіла по черзі, від пальців ніг до верхівки голови, відстежуючи будь-які відчуття, напругу чи біль без осуду.

Рухові вправи. Фізична активність допомагає «випустити» стрес, що накопичився в м'язах.

«Обійманці». Самообійми або обійми з близькою людиною допомагають відчутти підтримку та безпеку.

«Гра Люлечка». Можна сісти, обійнявши себе за спину, і легенько погойдатися, що нагадує заспокійливий рух.

Будь-яка фізична активність: Біг, йога, ходьба або звичайна зарядка, які виконуються регулярно, можуть бути ефективними.

Вправи на розслаблення:

«Напруження-розслаблення». Послідовно напружуйте, а потім різко розслабляйте різні групи м'язів тіла. Це допомагає усвідомити різницю між напругою та розслабленням і зняти затиски.

- **окорухові вправи** (спеціальні вправи для розширення поля зору та покращення сприйняття графічної інформації)

«Перехресне маршування». У цій вправі дитина має крокувати на одному місці, високо піднімаючи коліна, по черзі торкаючись руками ніг таким чином: ліва рука спочатку торкається правої ноги, а потім лівої (аналогічні дії робить права рука). Оптимальна кількість кроків кожною ногою – вісім.

«Млин». У цій вправі протягом декількох хвилин потрібно одночасно обертати рукою та протилежною їй ногою за годинниковою стрілкою, а потім проти неї. Можна ускладнити вправу та додати обертання очей у різні боки.

«Робот». Дитина має стати обличчям до стіни, упертися до неї руками на рівні очей та поставити ноги на ширині плечей. Далі потрібно пересуватися вздовж стіни приставними кроками в одну, а потім в іншу сторону. Спочатку руки та ноги мають рухатися паралельно одне одному, а потім при переміщенні правої руки має переміщатися ліва нога та навпаки.

«Стежимо за предметом». 5-7 разів. На відстані витягнутої руки дорослий показує дитині певний предмет (ручку, іграшку) і рухає ним вліво, вправо, вгору і вниз, а дитина стежить очима.

«Замок». У положенні сидячи дитина стискає руки, утворюючи замок, і два великі пальці піднімає вгору. Дитина самостійно рухає руками і спостерігає за пальцями – вправо, вліво, вгору і вниз.

«Малюємо фігури». Дорослий малює певну фігуру, а дитина повинна спостерігати за нею.

АДРЕСИ:

Вебінар від спікерки «*Всеосвіти*» *Вікторії Коваленко*.

про особливості нейропсихологічного підходу у розвитку дітей у початковій школі:

<https://vseosvita.ua/webinar/zastosuvanna-elementiv-nejropsihologicnoi-korekcii-rozvitku-ditej-v-osvitnomu-procesi-u-pocatkovij-skoli-209.html>

1. Комплекс кінезіологічних вправ для дітей від каналу дитячого центру «Квіточка»

1.1 <https://www.youtube.com/watch?v=BDFnfezgp90>

2.1 <https://www.youtube.com/watch?v=D4JsvNxEPeE>

3.1 https://www.youtube.com/watch?v=ANCIDKheqGE&list=PL_cxMa-MD-I3c3o7INa6XaU_nTinOP2HI

4.1 https://www.youtube.com/watch?v=sBzAoepMJzo&list=PL_cxMa-MD-I3c3o7INa6XaU_nTinOP2HI&index=3

5.1 https://www.youtube.com/watch?v=jsjyR9k0o3A&list=PL_cxMa-MD-I3c3o7INa6XaU_nTinOP2HI&index=4

6.1 https://www.youtube.com/watch?v=HT-IsG-cbwI&list=PL_cxMa-MD-I3c3o7INa6XaU_nTinOP2HI&index=5

2. 8 вправ для розвитку міжпівкульної взаємодії

<https://mmr3.irc.org.ua/news/11-03-19-22-04-2020/>

3. Вправа для розвитку міжпівкульних зв'язків «Спритні долоньки» нейрогімнастика

1.3 <https://www.youtube.com/watch?v=kvzVdeIxsXQ>

2.3 <https://www.youtube.com/watch?v=BHjOmBWtNi0>

3.3 <https://www.youtube.com/watch?v=NkiUOELndy8>

3.4 <https://www.youtube.com/watch?v=wC1iCLYSF-c>

4. Вправа для розвитку координації рухів

1.4 <https://www.youtube.com/watch?v=pKGDted9VCk>

2.4 <https://www.youtube.com/watch?v=tMfS-dAQnqI>

3.4 <https://www.youtube.com/watch?v=rmr0Qj16P3o>

4.4 <https://www.youtube.com/watch?v=bprbUo6AlEc>

4.5 <https://www.youtube.com/shorts/FVPpRAiObWg>

5. Вправи, які сприяють розвитку мовлення

1. <https://www.youtube.com/watch?v=BXYHoGlt6-k>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=69XwOmINWuo>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=9I4NcHvhR4E>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=vyrjWnmR-MQ>

5. https://www.youtube.com/watch?v=39j4OCf_l00

6. Вправи для покращення рухової діяльності м'язів очей

1.1.6 <https://www.youtube.com/watch?v=PEVEaaHXCbY>

1.2.6 <https://www.youtube.com/watch?v=lQBfNW6INmc>

2. Фітнес для очей:

2.1.6. <https://www.youtube.com/watch?v=Fn2KbltIK14>

2.2.6. <https://www.youtube.com/watch?v=3oyAfE1nmtU>

7. Вправи на покращення уваги, координації рухів та взаємодії півкуль мозку

1. <https://www.youtube.com/watch?v=fTyke7vsOHY>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=RZDQNXcz6ps>
3. https://www.youtube.com/watch?v=Wwxc0BM_w34
4. <https://www.youtube.com/watch?v=ktmDJTpawoI>

8. Вправи для покращення сприйняття

1. <https://fs01.vseosvita.ua/01001vl5-68fe.pdf>
2. <https://krasnokutsk.irc.org.ua/news/17-52-37-07-04-2020/>

9. Релаксаційні вправи на зняття стресу

<https://dnz60.edu.vn.ua/>

10. Тілесні вправи

<https://pidtrymka.in.ua/useful>

11. Вправи з олівцями

<https://vseosvita.ua/library/cikava-idea-metodicni-materiali-masaz-olivcami-71790.html>

<https://vseosvita.ua/library/palcikovi-igri-ta-vpravi-masaz-olivcami-289089.html>

12. Збірка «Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку для дітей з особливими освітніми потребами»

<https://www.dano.dp.ua/pidvyshchennia-kvalifikatsii/vchyteliu/fiv/2006-kineziologichni-vpravi-yak-zasib-rozvitku-dlya-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami>