

Юлія НОСКО
Єлизавета ПЕТРЕНКО



Зростаємо разом



навчально-методичний посібник

УДК 37.018.1:373.3:376:37.091.3:796

Носко Ю.М., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри дошкільної та початкової освіти
Національного університету «Черніпвський колепум» імені Т. Г. Шевченка
Петренко Є. О., асистент вчителя початкових класів Новгород-Сіверської початкової школи «Дзвіночок»
Новгород-Сіверської міської ради Черніпвської області

Носко Ю. М., Петренко Є. О. «Зростаємо разом» Навчально-методичний посібник. Черніпв, 2025. 62 с.

Рецензенти:

Галаманджук Леся Людвигівна – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методик
дошкільної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Опенка
Косенко Раїса Петрівна – Заступник директора з навчально-виховної роботи Новгород-Сіверської ПШ
«Дзвіночок»

Навчально-методичний посібник «Зростаємо разом» базується на головних засадах інклюзивної освіти.
Зміст посібника спрямований на впровадження сучасних підходів до інклюзивного навчання та охоплює
теоретичні засади інклюзивної освіти, питання всебічного розвитку учнів, диференційованого навчання й
універсального дизайну, використання інтерактивних інструментів, а також кінезіологічні вправи для
розвитку дітей з ООП. Запропоновані матеріали сприяють розвитку пізнавальної активності, емоційної
сфери, соціальних навичок, рухової координації та навчальної мотивації молодших школярів.

Матеріали посібника можуть бути використані вчителями початкових класів, асистентами учителя,
педагогами інклюзивних класів під час організації навчальної, корекційно-розвиткової та позакласної
діяльності учнів 1–4 класів, а також для студентами педагогічних спеціальностей у процесі проходження
педагогічної практики.

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради факультету дошкільної,
початкової освіти і мистецтв Національного університету «Черніпвський
колепум» імені Т. Г. Шевченка (протокол № від 2025 року).

Рекомендовано до друку рішенням педагогічної ради Новгород-Сіверської ПШ «Дзвіночок»
(протокол № від 2025 року).

Рекомендовано до використання у практичній діяльності
педагогічними працівниками області.

ЗМІСТ

ВСТУП	2
1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ	5
2. ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ	14
3. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ ТА УНІВЕРСАЛЬНИЙ ДИЗАЙН	31
4. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ІНСТРУМЕНТІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	34
5. КІНЕЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ УЧНІВ ІЗ ООП	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ	48
ДЛЯ НОТАТОК	61

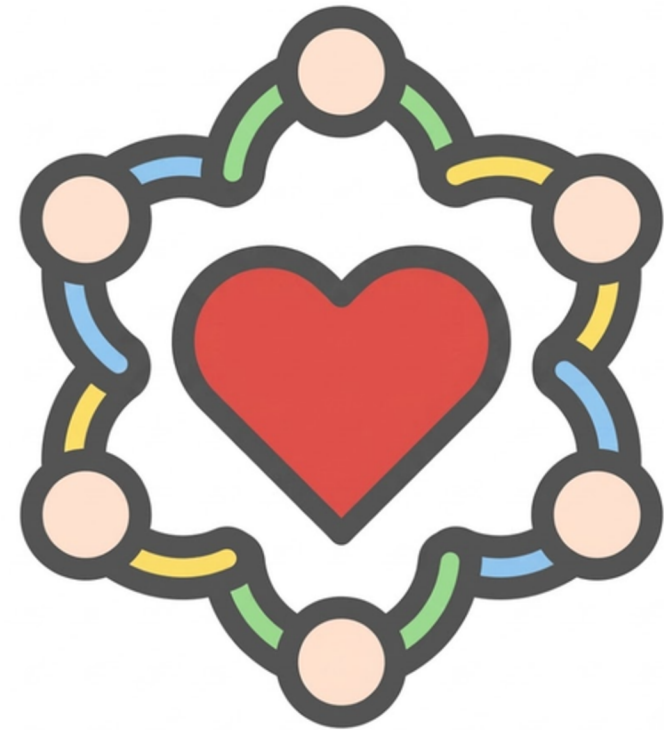
ВСТУП

Інклюзивна освіта сьогодні – не просто вимога часу, а прояв гуманності, взаємоповаги та усвідомлення цінності кожної дитини. Реалізація права на якісну освіту для всіх учнів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, потребує від школи створення безпечного, доступного та підтримувального середовища. Особливо важливим є забезпечення такого середовища в початковій школі, адже саме в цей період закладаються основи соціалізації, формуються перші уявлення про навчання, спілкування, дружбу та самоприйняття.

Навчально-методичний посібник створено для педагогів, які працюють в умовах інклюзивного навчання або прагнуть впроваджувати його елементи у своїй щоденній діяльності. Посібник поєднує теоретичні засади інклюзивної освіти з практичними рекомендаціями, прикладами адаптацій, вправами та шаблонами для організації роботи з учнями, що мають особливі освітні потреби.

Мета видання - підтримати вчителів у формуванні інклюзивного середовища, яке

сприятиме не лише навчанню, а й всебічному розвитку кожної дитини: емоційному, соціальному, пізнавальному та фізичному. Матеріали цього посібника стануть надійним орієнтиром і джерелом натхнення для фахівців, які щодня творять сучасну, відкриту й доброзичливу школу.



1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Сучасна освіта переживає глибоку трансформацію. Усе більше педагогів, батьків, управлінців починають розуміти: навчальний простір має бути не лише про знання, а й про прийняття, повагу, підтримку та рівні можливості для кожного учня. У різнобарвному колективі класу можуть бути діти з різним темпом розвитку, з порушеннями слуху, зору, мовлення, діти з аутизмом чи іншими особливими освітніми потребами - і всі вони мають право навчатися разом, відчувати себе частиною шкільної спільноти, рости у повазі та безпеці.

Саме тому інклюзивна освіта стала не лише педагогічною концепцією, а й гуманістичною відповіддю на виклики сьогодення. Це шлях від «однаковості» до цінності різноманіття, від ізоляції - до прийняття, від формального підходу - до людського й гнучкого освітнього процесу.

Термін «діти з особливими освітніми потребами» є відносно новим і відображає поступове усвідомлення суспільством необхідності впровадження такої термінології, яка б не порушувала прав дітей з порушеннями психічного

чи фізичного розвитку. Сучасна наукова література, а також законодавство деяких зарубіжних країн, активно використовують цей термін як точніший і гуманніший спосіб позначення осіб із певними освітніми труднощами.

Важливість вживання терміна «діти з особливими освітніми потребами» полягає також у тому, щоб поступово відмовитися від таких понять, як «аномальні діти», «інвалід», «діти з відхиленнями», які можуть мати дискримінаційне забарвлення.

Взагалі, під «особливими потребами» розуміються емоційні, соціальні чи фізичні особливості особи, які потребують створення спеціальних умов для повноцінного розвитку її потенціалу.

У контексті міжнародного законодавства, зокрема країн Європи, термін трактується як «учасники освітнього процесу, яким необхідні додаткові або спеціальні умови для успішного навчання та інтеграції в суспільство». Отже, діти з особливими освітніми потребами - це здобувачі освіти в загальноосвітніх закладах, які через фізичні, емоційні чи соціальні особливості

потребують індивідуального підходу до навчання і виховання [22].

Попри те, що інтеграція довгий час вважалася однією з провідних моделей навчання дітей з особливими освітніми потребами, вона має низку суттєвих недоліків. Найголовнішим серед них є вимога до дитини з порушеннями психофізичного розвитку пристосовуватися до незмінної освітньої системи, яка не враховує її індивідуальних особливостей.

У межах інтегрованого навчання дитина повинна відповідати встановленим освітнім стандартам, що часто призводить до її фактичного виключення з активного навчального процесу, навіть за фізичної присутності в класі. Такий підхід обмежує доступ до освіти для тих учнів, чий розвиток суттєво відрізняється від вікової норми, а диференційований відбір для інтеграції створює ризик порушення їхнього права на освіту за місцем проживання.

До того ж, у багатьох закладах освіти відсутня належна інфраструктура та кадрове забезпечення для ефективної реалізації інтеграційної моделі. Бракує фахівців, здатних не лише працювати з

дітьми з особливими потребами, а й підтримувати вчителів у методичній та психологічній підготовці. Часто не функціонує обов'язковий корекційно-розвивальний блок, який має доповнювати загальноосвітній компонент.

У відповідь на ці виклики інтеграція поступово еволюціонує до інклюзії - сучасної моделі, що пропонує радикально новий підхід. Саме поняття inclusion (з англійської – «включення», «прийняття у склад») відображає нові цінності в освіті та суспільстві загалом. На відміну від інтеграції, інклюзія не вимагає пристосування дитини до системи – вона змінює саму систему так, щоб кожна дитина, незалежно від своїх потреб, почувалася в ній повноцінним учасником [27, с. 14-15].

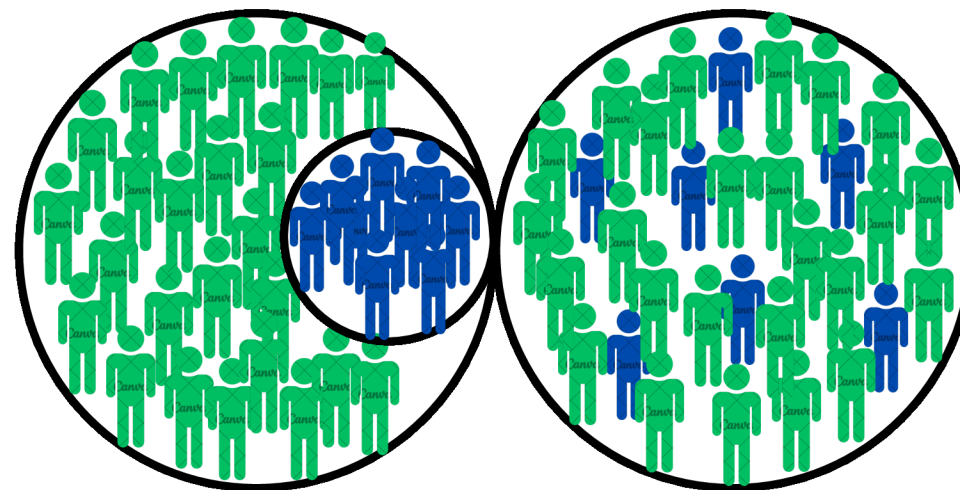
Згідно з Законом України “Про освіту” [1] “Інклюзивне навчання - система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників”

Інклюзія, на відміну від інтеграції, ставить у центрі уваги пристосування самої системи освіти до потреб кожної дитини. Це підхід, який базується на принципах рівності, поваги до розмаїття, та активної участі всіх учасників освітнього процесу. Інклюзивна освіта передбачає створення таких умов, у яких усі діти, незалежно від фізичних, інтелектуальних, соціальних чи інших особливостей, мають реальний доступ до якісної освіти. У цій моделі активно використовуються допоміжні послуги, такі як підтримка асистента вчителя, корекційні заняття, адаптовані навчальні матеріали тощо. Таким чином, головна відмінність між інтеграцією та інклюзією полягає в тому, що:

- Інтеграція вимагає адаптації дитини до школи,
- Інклюзія – адаптації школи до дитини.

Інклюзія – це не лише про освіту, а про зміну ставлення суспільства до людей з різними потребами, про створення спільноти, в якій усі мають рівні можливості для розвитку й самореалізації.

Розглянемо, як виглядає різниця між інтеграцією та інклюзією (рис. 1)



Інтеграція

Інклюзія

Рис. 1. Різниця між інтеграцією та інклюзією

Метою розвитку інклюзивної освіти є створення умов для здобуття якісної освіти особами з особливими освітніми потребами, їхня інтеграція в суспільство, виховання толерантного ставлення до розмаїття.

За результатами Саламанської декларації було виокремлено основні принципи виконання яких забезпечить ефективно здобуття освіти особами з особливими освітніми потребами.

Запровадження інклюзивної освіти має спиратися на такі фундаментальні принципи:

- Кожна людина є цінною незалежно від своїх здібностей і досягнень. Жодні показники успішності не визначають людську гідність та право на освіту.
- Кожна особа здатна відчувати та мислити. Усі люди, незалежно від особливостей розвитку, мають власний унікальний світогляд і сприйняття, які заслуговують на увагу та повагу.
- Кожна дитина має право на спілкування і на те, щоб її голос був почутий. Важливо створювати середовище, де всі учні можуть висловлювати свої думки, почуття та ідеї, а їхні потреби враховуються.
- Люди потребують одне одного. Соціальна взаємодія є основою розвитку особистості, а підтримка і спільна діяльність сприяють розкриттю потенціалу.
- Справжнє навчання можливе лише в умовах реальних міжособистісних стосунків. Взаємодія з однолітками, вчителями та іншими учасниками освітнього процесу допомагає формувати не лише знання, а й життєві навички.

- Кожна людина є цінною незалежно від своїх здібностей і досягнень. Жодні показники успішності не визначають людську гідність та право на освіту.
- Кожна особа здатна відчувати та мислити. Усі люди, незалежно від особливостей розвитку, мають власний унікальний світогляд і сприйняття, які заслуговують на увагу та повагу.
- Кожна дитина має право на спілкування і на те, щоб її голос був почутий. Важливо створювати середовище, де всі учні можуть висловлювати свої думки, почуття та ідеї, а їхні потреби враховуються.
- Люди потребують одне одного. Соціальна взаємодія є основою розвитку особистості, а підтримка і спільна діяльність сприяють розкриттю потенціалу.
- Справжнє навчання можливе лише в умовах реальних міжособистісних стосунків. Взаємодія з однолітками, вчителями та іншими учасниками освітнього процесу допомагає формувати не лише знання, а й життєві навички.

- Кожен учень потребує підтримки та дружби ровесників. Інклюзивна освіта має створювати умови, в яких усі діти почуваються прийнятими та можуть розраховувати на допомогу своїх однокласників.
- Прогрес у навчанні має оцінюватися через досягнення та можливості, а не через обмеження. Важливо зосереджувати увагу на сильних сторонах учня, підтримувати його успіхи і створювати мотивацію для подальшого розвитку [23].

Інклюзивне навчання не ставить перед собою ціль зробити всіх однаковими. Інклюзивне навчання попри все передбачає створення можливостей для рівного забезпечення успіху не тільки в освіті, а й в житті [4].



2. ВСЕБІЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Фундаментальним завданням сучасної освіти, особливо в умовах інклюзивного навчання є всебічний розвиток дитини. Він передбачає гармонійне формування всіх аспектів особистості – інтелектуального, емоційного, фізичного, соціального та духовно-морального. Саме така цілісна модель розвитку сприяє успішній адаптації дитини до життя в суспільстві, забезпечує її активну участь у різних сферах діяльності й дозволяє реалізувати свій потенціал у повному обсязі.

У Законі України «Про освіту» [1] визначено мету освіти – «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого,

культурного потенціалу українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору».

Інклюзивне освітнє середовище створює умови, у яких кожен учень може розвиватися відповідно до своїх здібностей, інтересів і можливостей. Підхід до всебічного розвитку в інклюзивній школі базується на принципах рівності, підтримки, індивідуалізації та активної співпраці між усіма учасниками освітнього процесу.

Всебічний розвиток залишається актуальною метою сучасної освіти, оскільки відповідає природній потребі людини реалізувати всі свої здібності: розум, серце, тіло й дух. [25].

На рис. 2 зазначені складові всебічного розвитку



Рис. 2. Складові всебічного розвитку

Реалізація ідеї всебічного розвитку у початковій школі включає формування ключових компетентностей, розвиток емоційного інтелекту, підтримку фізичного здоров'я, виховання моральних цінностей та створення умов для самовираження кожної дитини. У цьому контексті важливим є комплексний підхід, що враховує індивідуальні особливості учнів і сприяє їхній інтеграції у соціум.

Творчий розвиток. Для розвитку творчих здібностей молодших школярів вчителям необхідно використовувати психолого-педагогічні технології, які стимулюють самостійну активність дітей у процесі творчої діяльності. Застосування таких технологій має забезпечувати формування позитивної мотивації до творчості та надавати ефективні психолого-педагогічні стимули, що спрямовують активність учнів у потрібному напрямі.

Ці технології повинні враховувати вікові особливості молодших школярів, створювати сприятливі умови для їх самовираження, спиратися на матеріал, який є особистісно значущим для дітей, активно залучати емоційну сферу учнів до творчого процесу. Важливо також

надати можливість школярам повною мірою відобразити власний чуттєвий досвід та самостійно реалізовувати свої творчі задуми [26].

Методи розвитку творчих здібностей молодших школярів:

Метод творчих завдань

— постановка нестандартних, відкритих завдань, що мають кілька можливих рішень.

Брейнштормінг (мозковий штурм)

— стимулювання дітей генерувати багато ідей без оцінювання на початковому етапі.

Метод асоціацій

— пошук творчих рішень через вільні асоціації до понять, образів, ситуацій.

Рольові ігри та театралізація

— розвиток уяви, емоційного інтелекту й комунікативних навичок через ігрову діяльність.

Метод проєктів

— виконання колективних або індивідуальних проєктів, де дитина самостійно планує й реалізує свої ідеї.

Ігри на розвиток уяви і фантазії

— наприклад, гра «Що було б, якби...», складання нових історій, зміна фіналу відомих казок тощо.

Духовний розвиток. Повноцінний розвиток особистості охоплює не лише фізичну, психічну та соціальну сфери, але й здатність людини бачити перспективи свого майбутнього, формувати життєві плани та розвивати уміння до самореалізації. Важливою складовою цього процесу є усвідомлення власного «Я», прагнення до самовдосконалення й пошуку життєвого ідеалу. Зокрема, суттєвим елементом «Я-концепції» є поняття «Я – духовне».

Духовний розвиток особистості розглядається як процес і результат глибоких змін у ціннісно-орієнтаційній структурі людини. Він виявляється у формуванні спрямованості, стійкості та дієвості цінностей як найвищого рівня особистісних установок. Духовний розвиток включає усвідомлення себе в контексті минулого і теперішнього, пошук сенсу життя через встановлення пріоритетів у ціннісній системі (любов до життя, визнання унікальності власного духовного «Я», прагнення до життєздатності).

Важливим аспектом є гармонізація турботи про

власне життя із прагненням до чогось вищого – ідеї або ідеалу, який виходить за межі особистого існування. Це передбачає готовність підпорядковувати свої дії служінню ідеалам честі, волі, віри, боротьбі за вищі форми буття. Духовний розвиток також пов'язаний із ідентифікацією особистості зі своїм народом, нацією, державою.

Таким чином, духовний розвиток є вищим рівнем розвитку людини, який інтегрує у собі фізичний, психічний та соціальний розвиток, виступаючи їхнім продовженням та вищою формою самореалізації [27].

Методи духовного розвитку учнів молодших класів:

- Метод особистого прикладу

Вчитель своїми діями, мовою, ставленням до інших демонструє високі моральні якості: чесність, доброту, відповідальність, повагу. Молодші школярі дуже спостережливі й часто копіюють поведінку авторитетних дорослих.

- Бесіди про моральні цінності

Проведення тематичних розмов про дружбу, справедливість, чесність, патріотизм, любов до

природи, повагу до інших культур. Такі бесіди допомагають дітям осмислювати моральні норми й робити їх частиною свого внутрішнього світу.

- Інсценізації та рольові ігри

Інсценування казок, оповідань або життєвих ситуацій, у яких потрібно зробити моральний вибір. Через гру діти вчаться співпереживати, розуміти добро і зло, важливість відповідальності.

- Волонтерська діяльність і добрі справи

Залучення дітей до допомоги однокласникам, участі в благодійних акціях, турботі про довкілля. Практична діяльність допомагає відчути себе частиною громади та розвиває емпатію.

Інтелектуальний розвиток. На думку М.Заброцького, інтелектуальний розвиток молодших школярів має відбуватися за кількома важливими напрямками:

Розвиток мовлення як засобу мислення.

Цей напрям передбачає активне опанування мови і її свідоме використання під час розв'язання різних завдань.

Учні мають вчитися висловлювати свої думки вголос, чітко формулювати результати своєї роботи та словесно обґрунтовувати рішення.

Поєднання різних видів мислення.

Розвиток інтелектуальних здібностей передбачає інтеграцію наочно-дійового, наочно-образного та словесно-логічного мислення. Для цього школярам пропонують завдання, які одночасно вимагають практичних дій, уявних образів та словесного аналізу.

Розмежування етапів розв'язання завдань.

Учнів навчають свідомо виділяти дві основні фази роботи: підготовчу (аналіз умови завдання і складання плану дій) та виконавчу (реалізація плану, отримання і перевірка результату) [32].

Методи розвитку інтелекту молодших школярів:

- Метод коментованого розв'язання завдань

Учні озвучують свої роздуми вголос під час роботи над завданням. Це допомагає їм краще усвідомити логіку дій і структуру мислення.

- Метод аналізу і планування

Учнів вчать спочатку уважно аналізувати умову задачі, обговорювати різні варіанти вирішення і лише потім приступати до виконання.

- Метод побудови асоціативних зв'язків

Розвиток уяви та логіки через створення асоціацій між об'єктами, поняттями, подіями (наприклад, складання коротких історій за малюнками).

- Метод порівняння і протиставлення

Вчитель стимулює учнів порівнювати об'єкти, поняття, явища, знаходити подібності й відмінності, що сприяє розвитку аналітичного мислення.

- Проектна діяльність

Виконання невеликих дослідницьких чи творчих проектів допомагає учням поєднувати знання з практичними навичками мислення і планування.

Емоційний розвиток. Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів позитивно впливає на їхній психологічний та соціальний розвиток. Основні переваги включають:

- Покращення соціальних навичок

Діти краще розпізнають емоції інших, виявляють чуйність і підтримують позитивні стосунки.

- Формування саморегуляції

Учні вчаться розуміти та контролювати власні емоції, що допомагає їм ефективно вирішувати конфлікти й взаємодіяти з оточенням.

- Підвищення академічної успішності

Розвинений емоційний розвиток сприяє кращій концентрації уваги, пам'яті та здатності до навчання.

- Легка адаптація до змін

Емоційно розвинені діти швидше пристосовуються до нових умов і викликів, проявляючи гнучкість мислення.

- Формування позитивного самовизначення

Розуміння своїх сильних сторін сприяє розвитку здорової самооцінки та особистісної ідентичності.

- Уміння справлятися зі стресом

Діти опановують навички розпізнавання стресових станів та ефективного їх подолання через позитивні стратегії.

Методи формування емоційного розвитку в учнів початкових класів:

- *Казкотерапія*

Читання й обговорення казок або вигадкування власних історій, у яких розкриваються складні емоційні переживання й способи їх подолання.

- Метод позитивного підкріплення
Схвалення та підкреслення позитивних емоційних проявів (доброта, підтримка, турбота) для зміцнення позитивного емоційного досвіду дитини.

- *Бесіди про емоції*

Тематичні розмови: «Що таке радість?», «Чому ми інколи сердимось?», «Як допомогти другові, якщо йому сумно?». Через обговорення діти вчаться усвідомлювати й аналізувати емоційний світ.

- *Арт-терапевтичні методи*

Малювання емоцій ("Намалюй свій настрій"), створення аплікацій, ліплення, складання казок. Через творчість діти навчаються виражати свої почуття невербально.

- *Метод емоційного моделювання*

Використання ситуацій або рольових ігор, де діти можуть пережити різні емоції в безпечних умовах. Наприклад, інсценування казкових історій, де герой має долати страх, радіти успіху або співчувати іншим. Розвиток емоційного інтелекту у школярів сприяє не лише

академічним досягненням, але й зміцненню емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

Соціальний розвиток. У перші роки навчання діти проходять так звану «соціально-психологічну примірku» нової ролі школяра. Вони випробовують

різні моделі взаємодії зі світом у новій соціальній ситуації розвитку, починають формувати індивідуальний стиль навчальної діяльності.

Саме в цей період закладаються основи багатьох соціальних навичок і психічних якостей особистості. Молодший школяр відкриває для себе нове місце у системі людських взаємин. Способи спілкування, які дитина опановує і використовує, значною мірою визначають, як її сприйматимуть оточуючі. Спілкування у цьому віці виступає важливою «школою соціальних відносин», через яку дитина навчається співпраці, взаєморозумінню і взаємоповазі [28].

Методи соціального розвитку учнів початкових класів:

- *Обговорення етичних ситуацій*

Коллективне обговорення реальних або

Організація навчальної діяльності у парах і малих

змодельованих ситуацій допомагає дітям навчитися приймати морально правильні рішення у взаємодії з іншими.

- Інтерактивні вправи на комунікацію
Вправи типу «Коло думок», «Мікрофон», «Передай емоцію» навчають дітей висловлювати свої думки, емоції і слухати інших.

- Парна і групова робота
групах сприяє формуванню навичок взаємодії, взаємопідтримки, розвитку вміння слухати і враховувати думку інших.

– *Коллективні ігри*

Рухливі, сюжетно-рольові та командні ігри сприяють розвитку навичок співпраці, вміння ділити відповідальність, діяти у команді та дотримуватися правил.

Соціальний розвиток молодших школярів є основою для успішної адаптації в суспільстві, формування навичок взаємодії, співпраці, відповідальності та моральної самосвідомості.

Руховий розвиток. Молодший шкільний вік є одним із найважливіших періодів у формуванні особистості дитини. Дослідження свідчать, що до 40% психічних і фізичних захворювань дорослих

беруть свій початок у дитячому віці. Тому саме у шкільні роки важливо формувати не лише освітню підготовку, а й закладати основу здоров'я і культури руху майбутньої людини.

Особливого значення для молодших школярів набуває дотримання режиму дня. Нервова система дітей ще недостатньо зріла, тому вони легко виснажуються. Одночасно на них тиснуть нові умови навчання та адаптаційні навантаження. Чітке чергування праці та відпочинку допомагає організму краще адаптуватися до шкільного ритму, зберігаючи фізіологічний баланс і мінімізуючи фізичні витрати. Порушення режиму може призводити до збоїв у здоров'ї та виникнення неврозів.

Режим дня включає раціональне поєднання різних видів діяльності та відпочинку й має важливе оздоровче та виховне значення. Правильно організований розпорядок допомагає підтримувати високу працездатність, знижує ризик перевтоми, зміцнює імунітет і створює сприятливі умови для рухового та психічного розвитку дитини.

До основних компонентів режиму дня належать:

- сон;
- перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі вправи, рухливі ігри);
- освітня діяльність у школі та вдома;
- вільний час для відпочинку;
- прийоми їжі;
- дотримання особистої гігієни.

Найважливішим у розпорядку має бути грамотне чергування розумової праці та рухової активності [31].

Методи рухового розвитку учнів початкових класів:

- Руханки, рухливі паузи та фізкультхвилинки
Короткотривалі активні вправи під час уроків для зняття втоми й підтримання рухової активності.

- *Щоденні прогулянки на свіжому повітрі*
Прогулянки і рухливі ігри під час перерв і після уроків зміцнюють здоров'я, покращують дихання і кровообіг.

- *Участь у спортивних заходах*
Проведення шкільних спортивних свят, естафет, турнірів, змагань заохочує до регулярної рухової

активності.

- Ігрові методи

Руховий розвиток через ігри: рухливі ігри, спортивні квести, ігрові змагання.

Всебічний розвиток особистості учня початкових класів є комплексним процесом, який охоплює інтелектуальну, емоційну, соціальну, фізичну та духовну сфери. Кожен із цих аспектів тісно взаємопов'язаний і взаємодоповнює інший, створюючи основу для гармонійного становлення дитини як повноцінного члена суспільства.

Розвиток інтелектуальних здібностей забезпечує формування критичного мислення, вміння аналізувати й творчо вирішувати завдання. Формування емоційного інтелекту допомагає учням усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших і налагоджувати здорові міжособистісні стосунки. Соціальний розвиток сприяє успішній адаптації у суспільстві, формуванню навичок співпраці, відповідальності та емпатії.

Руховий розвиток, через дотримання режиму дня, активну рухову діяльність та збереження

здоров'я, є базою для високої працездатності й загального благополуччя учнів. Духовний розвиток, як найвища форма особистісного становлення, допомагає дітям усвідомити свої цінності, шукати сенс життя, формувати моральні ідеали та ідентичність у контексті рідного народу та людства загалом.

Таким чином, всебічний розвиток у початковій школі є основою для формування гармонійної, цілісної, морально відповідальної особистості, здатної до самореалізації, творчої діяльності та свідомого громадянського життя.



3. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ НАВЧАННЯ ТА УНІВЕРСАЛЬНИЙ ДИЗАЙН

У сучасній освіті, особливо в умовах інклюзивного середовища, зростає потреба у створенні таких підходів до навчання, які б враховували індивідуальні особливості, здібності та потреби кожного учня. Одними з провідних стратегій у цьому напрямі є диференційоване навчання та універсальний дизайн для навчання.

Колупаєва А. і Таранченко О визначили «Диференційоване викладання – це концептуальний підхід і практична технологія планування та реалізації курикулуму й навчального процесу, що ґрунтується на розумінні важливих відмінностей між учнями». Ця технологія навчання вважається найдієвішою і передбачає відхід від навчання для всіх учнів класу однаково і перехід до більш індивідуалізованого навчання, спираючись на особливості кожного окремого учня.

Диференційоване навчання має забезпечити створення відповідного освітнього середовища

для кожного учня, з метою забезпечення ефективного навчання для кожного з них [11].

Універсальний дизайн у навчанні – це підхід, що забезпечує філософську основу для розроблення широкого спектру навчальних продуктів та навколишнього середовища з урахуванням потреб усіх учнів. Це стосується всіх аспектів навчання: навчальної програми, навчального плану, оцінювання результатів навчання, шкільного дизайну, бібліотеки, спортивних майданчиків, методів навчання тощо.

Універсальний дизайн у навчанні приносить користь усім учням, проте має особливе значення для дітей з особливими освітніми потребами. Саме їм необхідне освітнє середовище, яке побудоване на засадах універсального дизайну – середовище, де педагоги щодня протягом усього навчального року проявляють гнучкість, доступність та неупередженість у ставленні до кожної дитини.

Основною перевагою універсального дизайну в освіті є створення гнучкого, відкритого й доступного процесу навчання із широким вибором альтернативних шляхів засвоєння

матеріалу, які педагоги заздалегідь передбачають для різних учнів.

Завдяки універсальному дизайну вчителі можуть залучати кожного учня, незалежно від наявності чи відсутності інвалідності, пропонуючи можливості адаптації навчальної програми відповідно до індивідуальних стилів навчання.

Крім того, універсальний дизайн дає змогу ефективно реалізувати диференційоване навчання: змінювати темп засвоєння матеріалу – прискорювати або сповільнювати його – та пропонувати різні способи, через які учні можуть продемонструвати свої знання і досягнення [30].

Поєднання цих двох підходів забезпечує справді інклюзивну освіту, де кожна дитина має можливість бути успішною незалежно від своїх індивідуальних особливостей.



4. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ІНСТРУМЕНТІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТЬОГО СЕРЕДОВИЩА

У інклюзивному освітньому середовищі інтерактивні інструменти стають важливим засобом підтримки навчання всіх учнів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Вони сприяють підвищенню мотивації, розвитку комунікативних навичок, активному залученню дітей до освітнього процесу і створенню атмосфери співпраці.

Інтерактивні технології дозволяють кожному учню взаємодіяти з матеріалом у зручній для нього спосіб, а вчителю – адаптувати подачу інформації відповідно до потреб та можливостей дітей.

Завдяки інтерактивним інструментам навчання стає більш доступним, цікавим і результативним, особливо для учнів з особливими освітніми потребами.

Padlet

padlet.com

Віртуальна стіна для спільного обміну ідеями, текстами, малюнками й відео. Діти можуть працювати разом у режимі реального часу.



Mentimeter

<https://www.mentimeter.com/>

Інтерактивні опитування, тести, мозкові штурми для миттєвого зворотного зв'язку. Підходить для залучення навіть найсором'язливіших учнів.



Kahoot!

kahoot.com

Онлайн-вікторини та навчальні ігри. Створює веселу, конкурентну атмосферу й мотивує до участі навіть дітей з порушеннями уваги.



Quizlet

quizizz.com

Інтерактивні картки для запам'ятовування інформації. Добре працює з учнями, які потребують візуальної підтримки.



Wordwall

wordwall.net

Створення інтерактивних вправ (кросворди, діаграми відповідностей, тести), які легко адаптувати під потреби конкретних учнів.



LearningApps

learningapps.org

Онлайн-платформа для створення інтерактивних навчальних завдань у вигляді ігор, пазлів, тестів, які стимулюють увагу й логіку.



Rebus1

<http://rebus1.com>

Сервіс для генерації ребусів онлайн. Вчителі можуть використовувати його для створення головоломок та ігор для учнів, що сприяють розвитку логіки, уваги та мислення.



Платформа "Розвиток дитини"

<https://childdevelop.com.ua/>

Український онлайн-ресурс для батьків і педагогів з добіркою безкоштовних розвивальних завдань, ігор, розмальовок, вправ на логіку, пам'ять, мовлення.



Інтерактивні технології в інклюзивному освітньому середовищі є потужним інструментом для створення доступного, мотивуючого та різноманітного навчального процесу. Вони дозволяють враховувати індивідуальні потреби кожного учня, підтримуючи розвиток їхніх інтелектуальних, емоційних, соціальних і комунікативних навичок.

Завдяки таким інтерактивним платформам та інструментам, такими як Padlet, Wordwall, Kahoot!, LearningApps, Розвиток дитини та інші, вчителі можуть адаптувати навчальні матеріали, урізноманітнювати способи подачі інформації та оцінювання, залучати учнів з різними стилями навчання й рівнями підготовки. Інтерактивні ресурси сприяють підвищенню активності, ініціативності та самостійності учнів, забезпечуючи рівні можливості для всіх.

Таким чином, інтерактивні технології стають невід'ємною частиною реалізації принципів універсального дизайну та диференційованого навчання в інклюзивній школі. Їхнє грамотне використання допомагає створити простір, де кожен учень може відчути успіх, підтримку й натхнення на шляху навчального розвитку.

5. КІНЕЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ УЧНІВ ІЗ ООП

У процесі навчання учнів з особливими освітніми потребами важливо не лише розвивати їх інтелектуальні та соціальні навички, а й активно залучати рухову активність як ефективний інструмент підтримки розвитку.

Одним із потужних методів для цього є кінезіологічні вправи – спеціально підібрані рухові дії, що сприяють активації роботи мозку, покращенню координації, уваги, пам'яті, мислення та емоційної стабільності.

Кінезіологія – це наука про розвиток головного мозку через рух. Її використовують у всьому світі. Завдяки вправам із «гімнастики мозку» відбувається узгодження роботи правої та лівої півкуль мозку, що активізує взаємодію між тілесними та інтелектуальними процесами.

Права півкуля головного мозку відповідає за образне, просторове мислення, творчість, а також за координацію рухів і тілесне сприйняття. Ліва півкуля виконує функції логічного мислення, мовленнєвої діяльності, аналітики, опрацювання знакової інформації та планування дій.

Щоб повноцінно осмислювати проблеми та ефективно вирішувати завдання, необхідно залучати обидві півкулі мозку та забезпечувати їхню гармонійну взаємодію. Права і ліва півкулі не є копіями одна одної, а радше доповнюють одна одну у процесі пізнання.

Основна мета кінезіології полягає у розвитку ефективної взаємодії між півкулями головного мозку, що сприяє активізації розумових процесів і загальному інтелектуальному зростанню дитини.

Ключові завдання кінезіології:

- стимулювання міжпівкульної взаємодії;
- узгодження та синхронізація роботи півкуль;
- розвиток дрібної моторики рук і пальців;
- стимулювання загальних здібностей дитини;
- тренування пам'яті, уваги та мислення;
- підтримка мовленнєвого розвитку [29].

Кінезіологічні вправи краще виконувати в ігровій, доброзичливій атмосфері, у вигляді коротких перерв або руханок, поступово ускладнюючи завдання відповідно до можливостей та індивідуальних особливостей учнів (додаток А).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

2. Концепція "Нова українська школа". URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20seredny_a/nova-ukrainskashkola-compressed.pdf

3. Концепції розвитку інклюзивного навчання від 01 жовтня 2010 р. № 912 URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya>

4. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта : навчальний посібник. Київ : ТОВ «Агенство «Україна», 2019. 300 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/inkluzyvne-navchannya/posibniki/inklyuziyavnz.pdf>

5. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. . Інклюзія: покроково для педагогів: навч.-метод. посіб. (Серія «Інклюзивна освіта»). Київ, 2023. 232 с.

6. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Педагогічні технології інклюзивного навчання Харків. «Ранок». ВГ«Кенгуру», 2019. 160 с.

7. Загальна декларація прав людини

8. Рібцун Ю.В. Учні початкових класів з тяжкими порушеннями мовленнями : навчання та розвиток навч.-метод. посіб. Львів : Світ, 2020. 264 с.

9. Чайка М. С., Усатенко Г. В., Кривоногова О.В. Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами : навч.-метод. посіб. Київ : ФОП Усатенко Г. В., 2021. 80 с.

10. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. «Інклюзивна освіта: від основ до практики»: [монографія] / А.А. Колупаєва, О.М. Таранченко. К. : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с. (Серія «Інклюзивна освіта»).

11. Колупаєва А., Таранченко О. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі. Харків: «Ранок», 2019. 304 с.

12. Ткаченко О.Т. «Інклюзивна освіта в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку» // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки», 2022

13. Малініна Л. Нова українська школа : формування соціальної компетентності учнів початкової школи навч.-метод. посіб. Київ : Грамота, 2021. 72 с.

14. Малініна Л. Нова українська школа : психолого-педагогічна підтримка молодших школярів із

труднощами в навчанні навч.-метод. посіб. Київ : Грамота, 2021. 64с.

15. Асистент вчителя у закладі загальної середньої освіти з інклюзивною формою навчання:

навчально-методичний посібник / А. А. Колупаєва та ін. Харків : Видавництво «Ранок», 2019. 216 с.

16. Організаційні засади діяльності асистента вчителя в інклюзивному класі : метод. посіб. / уклад. : О. В. Коган та ін. Харків : «Друкарня Мадрид», 2019. 110 с.

17. Організація індивідуальної освітньої траєкторії для дитини з особливими потребами в закладі загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник / За ред. О.С.Голентовської, Житомир: Полісся, 2020. 132 с.

18. Як зробити онлайн-уроки інклюзивними: практичні рекомендації /упорядники Н. Софій, О. Федоренко Київ, 2021. 28 с.

19. Використання освітніх ресурсів задля інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в демократичне суспільство (методичні рекомендації) / упорядники: Солодовник М. А.,Зленко Л. О. Чернігів, 2024. 46 с.

20. Учні початкових класів із особливими освітніми потребами: навчання та супровід: навчально-методичний посібник. Прохоренко Л.І., Бабяк О.О., Засенко В.В., Ярмола Н.А. Харків: Вид-во "Ранок", 2020. - 160 с

21. Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку для дітей з особливими освітніми потребами / Дніпровська академія неперервної освіти. Дніпро, 2022. 28 с.

22. Співпраця вчителя та асистента вчителя в інклюзивному освітньому середовищі (методичні рекомендації). Литвяк Д.М., Зленко Л.О. Чернігів: ЧОІППО, 2023. 66 с.

23. Саламанська декларація про принцип, політику та практичну діяльність у галузі освіти осіб з особливими освітніми потребами та Рамки Дій щодо освіти осіб з особливими освітніми потребами. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_001-94#n12

24. Інтеграція та інклюзія як основні моделі навчання дітей з особливими освітніми потребами. В. Е. Болдирєва. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2012. № 9. С. 10-17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2012_9_3

25. Мойсеюк, Неля Євтихіївна. Педагогіка : навч. посібник. Вінниця: Універсум-Вінниця, 1998. 348 с.

26. Концепція розвитку інклюзивного середовища в закладах освіти України. За заг. ред. В. О. Огнев'юка. Київ: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732842/1/Текст.pdf>

27. Душко І. М. Духовний розвиток сучасних школярів: навчально-методичний посібник. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2014. 135 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4610/1/Duxovny%60j_rozvy%60tok_suchasny%60x_shkolyariv.pdf

28. Коваленко В. В. Формування інклюзивної компетентності педагогів: навчально-методичний посібник. Київ: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2021. 180 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712483/1/Коваленко%20В.В.%20Посібник.pdf>

29. Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку для дітей з особливими освітніми потребами: методичний посібник. Дніпро: Ресурсний центр підтримки інклюзивної освіти, 2022. 28 с.

30. Освіта: інклюзія та універсальний дизайн: інформаційна брошура [Електронний ресурс]. – Київ: Український фонд соціальних інвестицій (УФСІ), Національна Асамблея людей з інвалідністю України (НАІУ), 2021. 12 с. URL: https://naiu.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/EducationInclusiveUniversalDesign_Brochure_Web_2.pdf

31. Носко Ю. М. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя школярів загальноосвітніх навчальних закладів. Сучасні аспекти розвитку фізичного виховання і спорту в закладах освіти. 2017. № 1. С. 91-94. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/617/1/24.pdf>

32. Носко Ю., Куртова Г., Давидова Н. Удосконалення сенсорного виховання дітей дошкільного віку. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. 2022. Випуск 16. С. 179-183.

33. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль: Богдан, 2005. 110 с.

ДОДАТОК

Додаток А

Кінезіологічні вправи для всебічного розвитку учнів

1. «Ледача вісімка»

Мета: розвиток координації та синхронізації роботи півкуль.

Інструкція: рука простягнута перед собою. Великим пальцем у повітрі малює горизонтальну "вісімку", починаючи з центру вправо. Очі стежать за рухом пальця. Виконувати 8–10 разів правою рукою, потім лівою, а потім обома руками одночасно.

2. «Кулак-ребро-долоня»

Мета: розвиток моторної координації та уваги. Інструкція: рука на столі кулаком. Повернення її на ребро (бокову частину мизинця). Потім долонею вниз. Повторення послідовності спочатку повільно, потім з прискоренням.

3. «Координація рухів»

Мета: покращення роботи обох півкуль мозку. Інструкція: однією рукою малювати у повітрі коло, а іншою – трикутник. Потім виконувати одночасно, потім поміняй рухи руками.

4. «Метелик»

Мета: розвиток координації та емоційної рівноваги

Інструкція: схрестити руки на грудях так, щоб долоні лягли на плечі. По черзі легко поплескувати правою і лівою рукою. Дихання рівномірне й глибоке.

5. «Кроки-навхрест»

Мета: активація міжпівкульної взаємодії.

Інструкція: стоячи на місці, доторкнутися правим ліктем до лівого коліна. Потім – лівим ліктем до правого коліна. Рухи мають бути ритмічними та чіткими. Виконувати вправу 20–30 секунд.

6. «Дзеркальні малюнки»

Мета: розвиток міжпівкульної координації.

Інструкція: в обидві руки взяти олівці. Одночасно обома руками малюй однакові фігури (кола, квадрати, вісімки) на аркуші паперу.

7. «Кольорові сигнали»

Мета: розвиток уваги, швидкості реакції.

Інструкція: демонстрація карток різних кольорів. Наприклад, на червоний – підняти руки вгору, на зелений – присісти, на синій – плеснути в долоні. Чергування сигналів в довільному порядку.

8. «Ніс-вухо»

Мета: тренування швидкості перемикавання уваги та моторної координації.

Інструкція: одною рукою тримати кінчик носа, а другою – мочку протилежного вуха. Одночасно швидко змінювати руки місцями.

9. «Замок пальців»

Мета: розвиток дрібної моторики і координації.

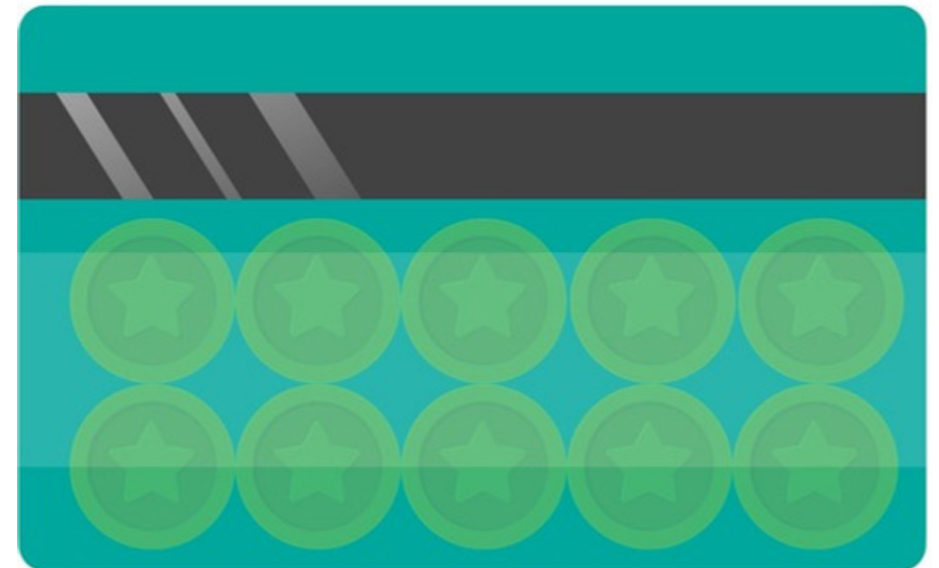
Інструкція: зчепити пальці рук у «замок». Витягувати вказівні пальці вгору й крутити ними маленькі «вісімки». Потім замок змінити (інша рука зверху) і повторити.

10. «Повітряний алфавіт»

Мета: розвиток уяви, моторики, уваги.

Інструкція: уявимо, що палець – це олівець. Пальцем у повітрі треба "написати" букви алфавіту або цілі слова. Можна працювати як правою, так і лівою рукою.

Мотиваційні картки

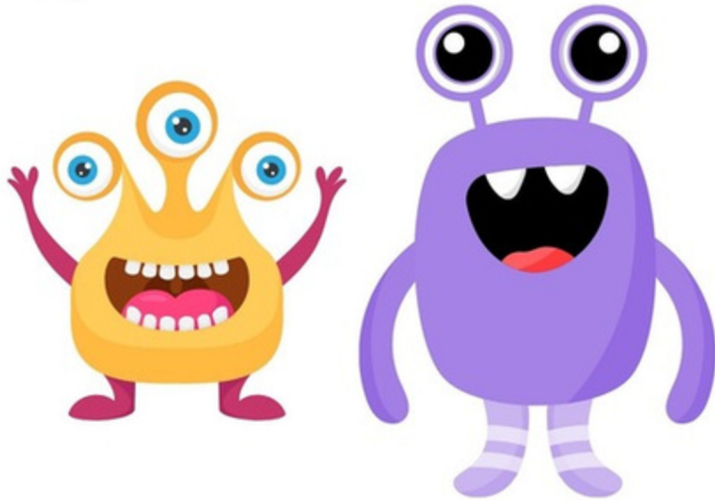


Казки за інтересами дитини створені за допомогою платформи [AI генератора казок kazka.fun](https://kazka.fun)

При-го-ди при-буль-ців на пла-не-ті Транс-фор-ме-рів

У да-ле-кій га-ла-кти-ці, на пла-не-ті Зе-но-нія, жи-ли два при-буль-ці – Лін та Кап. Вони бу-ли ду-же лю-бо-пит-ні та мрі-я-ли по-бу-ва-ти на пла-не-ті Транс-фор-ме-рів, де жи-ли роз-ум-ні ро-бо-ти, що вмі-ли пе-ре-тво-рю-ва-ти-ся на ма-ши-ни.

Од-но-го дня Лін та Кап збу-ду-ва-ли ко-сміч-ний ко-рабель і ви-ру-ши-ли у по-до-ро-жу. Піс-ля до-вго-го по-льо-ту во-ни при-бу-ли на пла-не-ту Транс-фор-ме-рів.

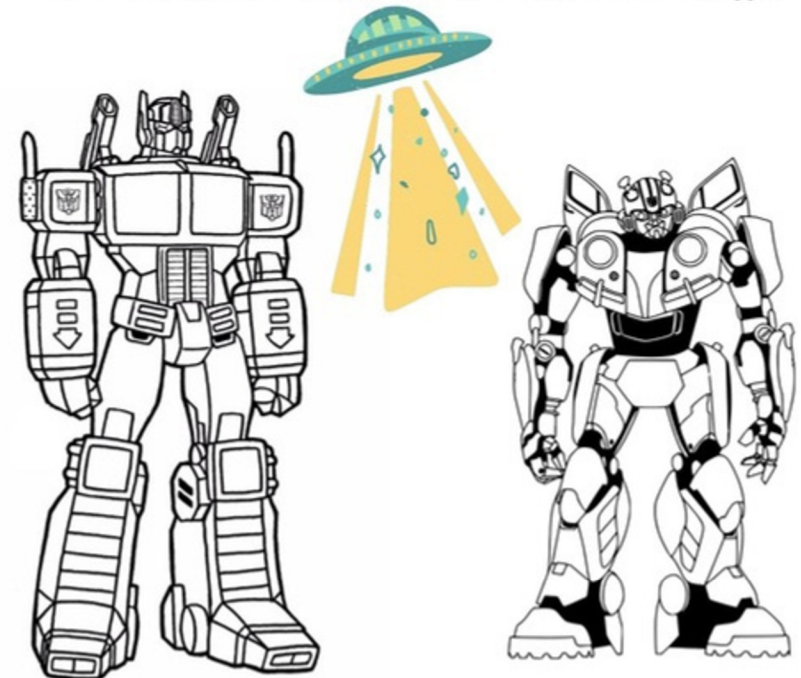


на пла-не-ті їх зу-с-трі-ли два зна-ме-ни-тих транс-фор-ме-ри – оп-ти-мус Прайм та Бам-Бл-Бі. Во-ни бу-ли ра-ді гос-тям з да-ле-кої пла-не-ти і за-про-по-ну-ва-ли їм по-ка-за-ти сво-ю ци-ві-лі-за-цію.

Оп-ти-мус та Бам-Бл-Бі роз-по-ві-ли лі-ну та Ка-пу про бо-роть-бу з де-сеп-ті-ко-на-ми – зло-во-ті ро-бо-та-ми, які хо-ті-ли за-хо-пи-ти пла-не-ту.

Лін та Кап не за-ля-ка-ли-ся й ви-рі-ши-ли до-по-мог-ти. Разом з транс-фор-ме-ра-ми во-ни по-чу-ва-ли се-бе справ-жні-ми ге-ро-я-ми.

Піс-ля при-го-д во-ни по-вер-ну-ли-ся до-до-му, при-но-ся-чи з со-бою но-ві зна-ння та ба-гато гар-них спо-га-дів



Картки для наочності

Називний відмінок	Є	ХТО? ЩО?	ШКОЛА
Рідковий відмінок	Немає	КОГО? ЧОГО?	ШКОЛИ
Давальний відмінок	Дати	КОМУ? ЧОМУ?	ШКОЛИ
Знахідний відмінок	знайти	КОГО? ЩО?	ШКОЛУ
Орудний відмінок	квартою	КИМ? ЧИМ?	ШКОЛОЮ
Місцевий відмінок	стою	НА КОМУ? НА ЧОМУ?	НА ШКОЛІ
Кличевий відмінок	кличу		ШКОЛО

Чоловічий рід Ч.Р (ВІН МІЙ) Жіночий рід Ж.Р (ВОНА МОЯ) Сердний рід С.Р (ВОНО МОЄ)

1	10	100	1000	10000	100000	
соні тисяч	десятки тисяч	одиночі тисяч	сотні	десятки	одиночі	
123456	100000	20000	3000	400	50	6
246983						
590741						
490871						

Що більше?
764321 853219

Складання чисел з розрядів

4 сотень тисяч + 5 десятків тисяч + 3 тисячі + 6 сотень + 2 десятки + 9 одиниць = 453629
 9 сотень тисяч + 7 десятків тисяч + 2 тисячі + 4 сотень + 8десятки + 1 одиниць =
 8 сотень тисяч + 3 десятків тисяч + 1 тисячі + 0 сотень + 5 десятки + 4 одиниць =

На центральній площі міста висадили 186 кущів троянд, а в парку — утричі менше. Скільки всього кущів троянд висадили в парку й на площі?



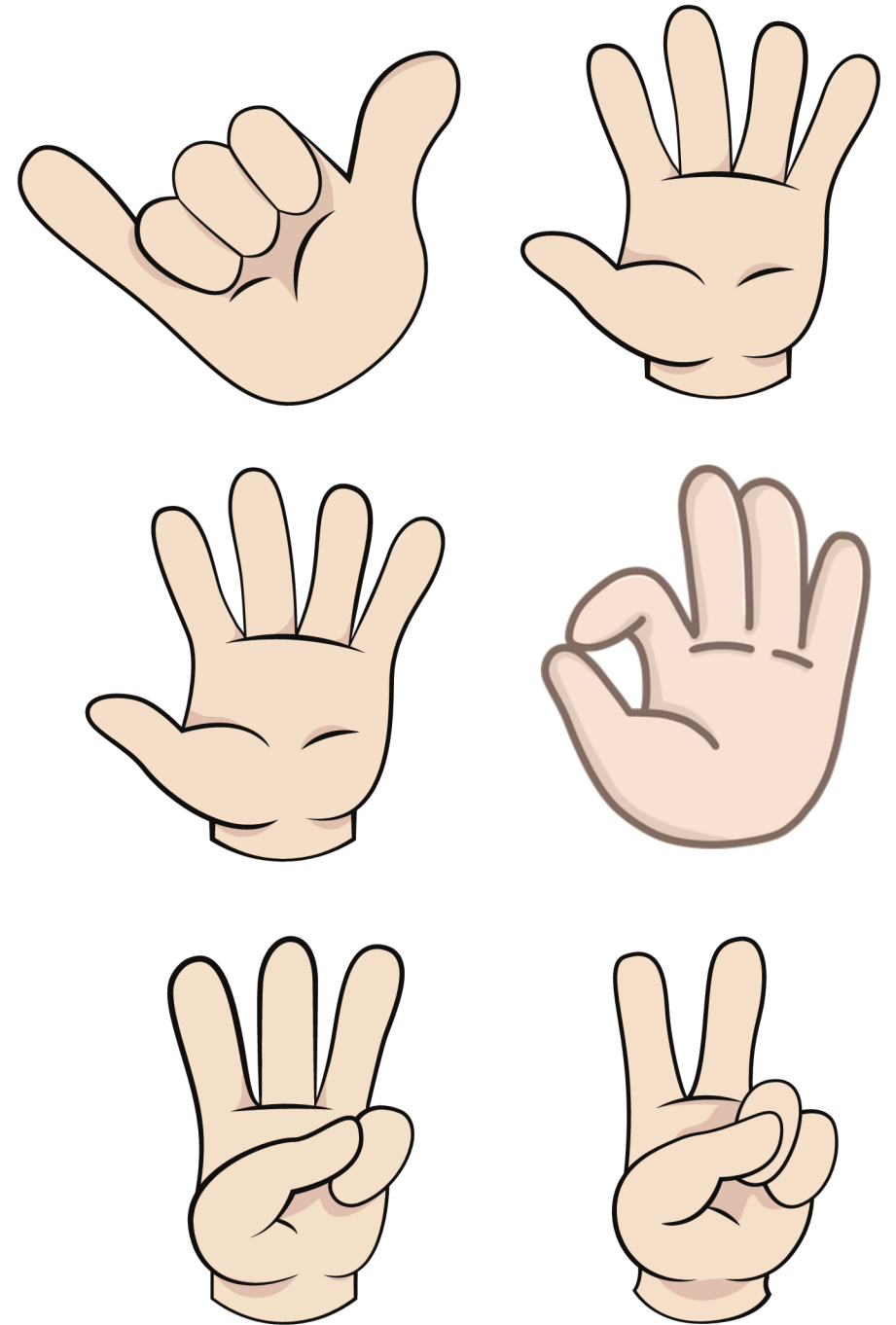
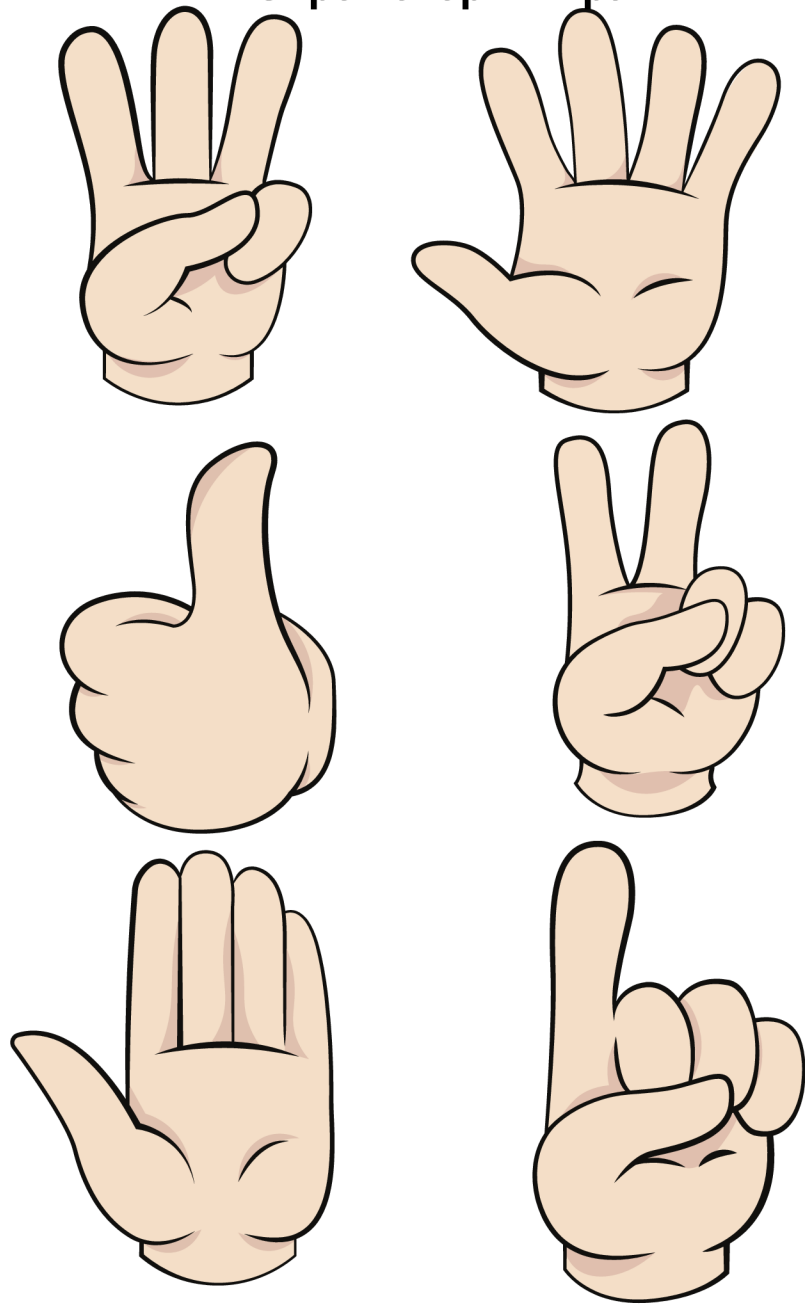
Пл—

Пр—

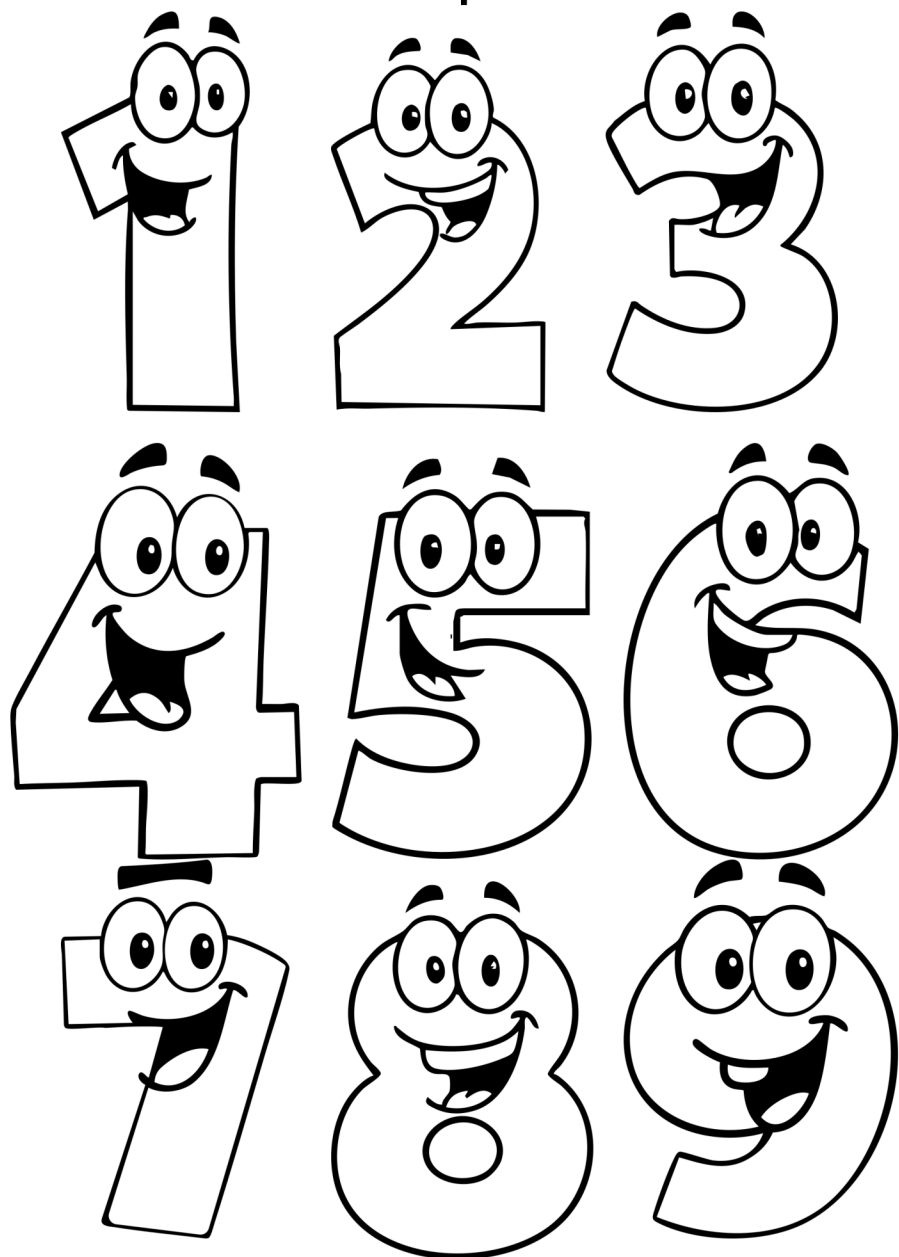
1)

2)

Нейромоторні вправи



Числові розмальовки



Розмальовки для зниження стресу

