

**Міністерство освіти і науки України**  
**Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти**  
**імені Анатолія Назаренка**



**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Ректор Хмельницького обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти  
імені Анатолія Назаренка  
Наказ від 18.03.2026 № 72/но

В.ОЧЕРЕТЯНКО

**ПРОГРАМА**  
**підвищення кваліфікації педагогічних працівників (категорія)**  
**«ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ НА РІВНІ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ:**  
**ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ, ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА**  
**СУЧАСНІ ОСВІТНІ ПРАКТИКИ»**

**Хмельницький**  
**2026**

**Розробник(и):** Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Анатолія Назаренка (*Андрій Гулеватий*, декан факультету підвищення кваліфікації педагогічних працівників Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Анатолія Назаренка, кандидат психологічних наук, доцент).

**Напрямок підвищення кваліфікації:**

особливості впровадження інклюзивного навчання та реалізація педагогічної підтримки учнів з особливими освітніми потребами на рівні базової середньої освіти.

**Розроблено на основі типової програми:**

Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (наказ МОН від 12.10.2022 № 904)

**Термін дії програми:** з 30.03.2026 - 31.12. 2028 року

**Рецензенти:**

*Ганна Синявська*, завідувач Хмельницького обласного ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти;

*Олександра Сологуб*, доктор філософії, в.о. завідувача кафедри психології та інклюзивної освіти, методик природничо-математичних дисциплін і технологій Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Анатолія Назаренка.

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**Актуальність програми** підвищення кваліфікації зумовлена необхідністю розвитку інклюзивної освіти як одного з пріоритетних напрямів державної освітньої політики України, що передбачає забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, у тому числі з особливими освітніми потребами.

Сучасний етап розвитку освіти характеризується оновленням нормативно-правової бази, впровадженням професійних стандартів педагогічних працівників, реалізацією Концепції Нової української школи, що актуалізує потребу у формуванні в педагогів нових професійних компетентностей. Особливої ваги набувають уміння організовувати освітній процес в умовах інклюзивного навчання, здійснювати індивідуалізацію та диференціацію навчання, забезпечувати ефективну командну взаємодію фахівців психолого-педагогічного супроводу.

Аналіз практики діяльності закладів освіти та інклюзивно-ресурсних центрів свідчить про наявність низки проблем, зокрема недостатній рівень готовності педагогів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, труднощі у розробленні індивідуальної програми розвитку, адаптації та модифікації освітнього процесу, використанні сучасних корекційно-розвиткових та психолого-педагогічних технологій.

Крім того, зростає кількість дітей, які потребують додаткової підтримки в освітньому процесі, що обумовлює необхідність постійного оновлення та поглиблення знань педагогічних працівників, розвитку їхніх практичних навичок, зокрема у сфері інклюзивної педагогіки, психології розвитку, поведінкової підтримки та використання цифрових інструментів в освітньому процесі.

Важливим чинником є також запит педагогічної спільноти на практикоорієнтовані знання та інструменти, які можна безпосередньо застосовувати у професійній діяльності, а також потреба у підвищенні ефективності взаємодії між учасниками освітнього процесу: педагогами, фахівцями ІРЦ, батьками та адміністрацією закладів освіти.

Таким чином, реалізація цієї програми є своєчасною та обґрунтованою, оскільки спрямована на розвиток професійної компетентності педагогічних працівників відповідно до сучасних викликів, забезпечення якості інклюзивного навчання та створення безпечного, доступного й підтримувального освітнього середовища для кожної дитини.

**Цільова група:** вчителі закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти (базова середня освіта, 7-9 класи).

**Обсяг (тривалість):** 30 годин (1 кредит ЄКТС), з них лекції – 10 год; практичні роботи – 16 год., підсумкові заходи (тестування, конференція з обміну досвідом) – 4 год.

**Особливості реалізації програми:** програма реалізується протягом одного тижня (5 робочих днів) за розкладом та графіком, що узгоджується із

суб'єктом підвищення кваліфікації. Ґрунтується на поєднанні теоретичних занять та практико-орієнтованих форм роботи.

**Форма (форми) підвищення кваліфікації:** очна (дистанційна)  
Заняття проводяться з використанням Google Meet та середовища Google Classroom.

**Мета підвищення кваліфікації:** розвиток професійної компетентності педагогічних працівників щодо організації інклюзивного навчання на рівні базової середньої освіти, забезпечення ефективної педагогічної підтримки учнів з особливими освітніми потребами, застосування сучасних освітніх практик, цифрових технологій та здоров'язбережувальних підходів в умовах сучасних викликів.

**Завдання підвищення кваліфікації:**

- **поглибити знання** педагогічних працівників щодо теоретичних засад інклюзивної освіти, нормативно-правового забезпечення та особливостей організації інклюзивного навчання в базовій середній школі;
- **вдосконалити вміння** організувати освітній процес в умовах інклюзивного навчання, з урахуванням індивідуальних потреб учнів з особливими освітніми потребами;
- **розвинути навички** адаптації та модифікації навчальних програм, добору ефективних методів і форм навчання для учнів з ООП;
- **ознайомити з особливостями** діяльності команди психолого-педагогічного супроводу та сформувати вміння ефективної міжпрофесійної взаємодії;
- **удосконалити компетентності** щодо створення безпечного, інклюзивного та підтримувального освітнього середовища, зокрема в умовах воєнного стану;
- **розвинути вміння** застосовувати сучасні цифрові технології та електронні освітні ресурси для організації інклюзивного та дистанційного навчання;
- **сприяти формуванню навичок** використання здоров'язбережувальних технологій та методів психоемоційної саморегуляції у професійній діяльності педагога;
- **удосконалити здатність** педагогів до формування позитивного соціально-психологічного клімату в учнівському колективі та попередження булінгу.

**Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:**

A3. Інформаційно-цифрова компетентність; B1. Психологічна компетентність; B2. Емоційно-етична компетентність; B3. Компетентність педагогічного партнерства; V1. Інклюзивна компетентність.

**Очікувані результати підвищення кваліфікації:**

**Знання й розуміння:**

- принципів цифрової безбар'єрності для організації інклюзивного навчання;
- класифікації та особливостей використання різних видів електронних (цифрових) освітніх ресурсів для організації інклюзивного навчання;
- принципів створення, зберігання, систематизації та організації спільної роботи з цифровими освітніми ресурсами;
- правових аспектів щодо академічної доброчесності під час створення та модифікації електронних (освітніх) ресурсів
- сутності основних категорій інклюзивної освіти;
- завдань сучасної інклюзивної освіти, проблеми освіти дітей з ООП в сучасному суспільстві, сутність та відмінності між поняттями «виключення», «сегрегація», «інтеграція», «інклюзія»;
- поняття про учнів з особливими освітніми потребами, інклюзивне навчання, інклюзивне освітнє середовище;
- принципів ефективності інклюзивного навчання;
- змісту категорій «індикаторів інклюзії»: інклюзивної культури, інклюзивної політики та інклюзивної практики;
- безпечного освітнього середовища для дітей з ООП в умовах війни;
- методів підтримки дітей з особливими освітніми потребами під час війни;
- етапів організації інклюзивного навчання дітей з ООП в ЗЗСО;
- категорій (типів) особливих освітніх потреб (труднощів) дітей з особливими освітніми потребами
- понять про соціальне здоров'я, та підходи в колективі стосовно його забезпечень;
- етапів розвитку колективу;
- здоров'язбережувальних технологій, тістотерапія, психогімнастика, ситуація успіху;
- важливості використання здоров'язбережувальних технологій під час проведення уроків та в позаурочному просторі спілкування з дітьми та їхніми батьками.

#### **Уміння:**

- добирати безпечні, доцільні для навчання здобувачів освіти з ООП електронні (цифрові) освітні ресурси, аналізувати, адаптувати, впроваджувати їх та використовувати з урахуванням мети, умов навчання, вікових особливостей та їхніх потреб;
- використовувати імерсивні засоби читання, технологію TTS, ресурси для створення презентацій, відео, інструменти візуалізації навчального контенту;
- здійснювати особистісну саморегуляцію емоційних станів і почуттів;

- створювати умови якісного інклюзивного навчання в сучасному закладі освіти, згідно алгоритму впровадження інклюзивної освіти в ЗЗСО;
- організовувати план заходів для забезпечення безпечного освітнього середовища дітям з ООП з участю усіх суб'єктів інклюзивного навчання; дотримуватись рекомендацій щодо особливостей сприйняття та реагування різних категорій дітей з ООП на небезпеку;
- враховувати категорії (типи) особливих освітніх потреб (труднощів) у роботі з дітьми з ООП;
- використовувати протибулінгові підходи для забезпечення позитивно стабільного клімату в колективі;
- орієнтуватися на критеріальні показники соціального здоров'я;
- методично правильно підходити до використання в практичній діяльності технологій сендплею, манкотерапії, фітотерапії, малювання по воді, піску та інших поверхнях та використання різних технік;
- застосовувати дихальну гімнастику для заспокоєння та оздоровлення, елементи баламетрики.

### **Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації.**

Система оцінювання побудована на компетентнісному підході, зокрема під час практичних занять здійснюється формувальне оцінювання для відслідковування прогресу слухачів, їх здатності застосовувати здобуті знання під час виконання практичних робіт, надання зворотного зв'язку, коригування їх навчальної траєкторії. Виконані під час занять практичні роботи оцінюються максимум у 48 балів. Участь у конференції з обміну досвідом – 12 балів. Підсумкове оцінювання проводиться у формі тесту з 20 питань, значна частина завдань якого є компетентнісно орієнтованими. Максимальна кількість балів за тест – 40. Загальний прохідний бал, необхідний для отримання документу про підвищення кваліфікації – 60 (60 %).

**Документ про підвищення кваліфікації: свідоцтво**

**Вартість: 990 грн.**

## **2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

Зміст програми складається з 2 модулів. Модуль 1 «Організаційно-психологічні засади інклюзії в базовій школі» присвячений створенню нормативно-правового та безпечного фундаменту інклюзії, а також налагодженню ефективної командної взаємодії та позитивного мікроклімату в учнівському колективі. Слухачі опанують алгоритми визначення рівнів підтримки та навчатися координувати зусилля всіх учасників освітнього процесу для забезпечення стабільного розвитку дитини. Модуль 2 «Практичний інструментарій та цифрові трансформації в інклюзії» фокусується на методиках адаптації навчального контенту та впровадженні

сучасних асистивних технологій і цифрових засобів для персоналізації навчання. Особливу увагу приділено здоров'язбережувальним практикам, які допомагають підтримувати психоемоційний стан учнів та ресурсність самого педагога в умовах сучасних викликів.

Всі практичні роботи виконуються під керівництвом викладача. Виконані під час занять практичні роботи оцінюються максимум у 48 балів. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест із 20 питань. Максимальна кількість балів за тест – 40. Загальна максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники – 100 балів. Прогідний бал – 60 (60 %). Учасники, які успішно пройшли навчання та склали підсумковий тест, отримують свідоцтво.

Кількість годин, що відводиться на засвоєння змісту Програми, складає: 30 год, з них: 10 год – лекційні заняття, 16 год — практичні роботи, 4 год — контрольні заходи ( тестування та конференція з обміну досвідом).

### Навчально-тематичний план

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
<b>МОДУЛЬ 1</b> <b>Організаційно-психологічні засади інклюзії в базовій школі</b>					
Тема 1.1 Поняття про учнів з особливими освітніми потребами, інклюзивне навчання, інклюзивне освітнє середовище	1	1			2
Тема 1.2 Організація інклюзивного навчання на рівні базової середньої освіти	1	1			2
Тема 1.3 Поширені категорії (типи) особливих освітніх потреб (труднощів): загальна характеристика вірогідного прояву, ступінь прояву, рівень підтримки.	2	2			4
Тема 1.4 Особливості надання педагогічної підтримки дітям з ООП	2	2			4

Тема 1.5 Особливості діяльності команди психолого-педагогічного супроводу дитини з ООП в ЗЗСО на рівні базової середньої освіти. Склад та основні функції учасників Команди. Функції педагога у складі Команди	2				2
Тема 1.6 Емоції та здоров'я. Методи стабілізації психоемоційного стану педагога		2			2
<b>Разом за модулем</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>16</b>
<b>МОДУЛЬ 2</b> <b>Практичний інструментарій та цифрові трансформації в інклюзії</b>					
Тема 2.1 Соціально-педагогічні підходи вчителя інклюзивного навчання до формування колективу класу, в якому перебувають діти з особливостями розвитку		2			2
Тема 2.2 Адаптація і модифікація навчальних програм для дітей з ООП в класі з інклюзивним навчанням	1	1			2
Тема 2.3 Використання цифрових технологій та дистанційного навчання під час інклюзивного навчання		4			4
Тема 2.4 Використання здоров'язбережувальних технологій при роботі з дітьми з ООП	1	1			2
Підсумкові заходи (тестування, конференція з обміну досвідом)				4	4
<b>Разом за модулем</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	
<b>Усього</b>	<b>10</b>	<b>16</b>		<b>4</b>	<b>30</b>

### 3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### МОДУЛЬ 1

#### Організаційно-психологічні засади інклюзії в базовій школі

**Тема 1.1** **Поняття про учнів з особливими освітніми потребами, інклюзивне навчання, інклюзивне освітнє середовище.**

Проблема освіти дітей з ООП в сучасному суспільстві, завдання інклюзивної освіти; сутність та відмінності між поняттями «виключення», «сегрегація», «інтеграція» й «інклюзивна освіта»; поняття про учнів з особливими освітніми потребами, інклюзивне навчання, інклюзивне освітнє середовище, принципи ефективності інклюзивного навчання; механізм самооцінювання «індекс інклюзії» здобувачів освітніх послуг; зміст категорій «індикаторів інклюзії»: інклюзивної культури, інклюзивної політики та інклюзивної практики; компоненти успішної реалізації інклюзивної.

**Тема 1.2** **Організація інклюзивного навчання на рівні базової середньої освіти.**

Організація інклюзивного навчання осіб з особливими освітніми потребами в ЗЗСО; умови якісного інклюзивного навчання; порядок зарахування осіб з ООП до ЗЗСО; нормативно-правова документація щодо організації інклюзивного навчання у ЗЗСО; алгоритм впровадження інклюзивної освіти в ЗЗСО.

**Тема 1.3** **Поширені категорії (типи) особливих освітніх потреб (труднощів): загальна характеристика вірогідного прояву, ступінь прояву, рівень підтримки.**

Категорії (типи) особливих освітніх потреб (труднощів): загальна характеристика вірогідного прояву, ступінь прояву, рівень підтримки. Особливості надання педагогічної підтримки. Керівні принципи забезпечення ефективного переходу учнів з особливими освітніми потребами від початкової до базової освіти.

**Тема 1.4** **Особливості надання педагогічної підтримки дітям з ООП.**

Організація безпечного освітнього середовища для дітей з ООП. План заходів для реалізації безпечного освітнього середовища. Загальні рекомендації для дітей з ООП. Особливості сприйняття та реагування різних категорій дітей з ООП. Методи підтримки дітей з особливими освітніми потребами під час війни. Підтримка батьків дітей з ООП у зіткненні з викликами війни.

**Тема 1.5** **Особливості діяльності команди психолого-педагогічного супроводу дитини з ООП в ЗЗСО на рівні базової середньої освіти.** Склад та основні функції учасників Команди. Функції педагога у складі Команди.

Визначення команди супроводу. Основні напрями діяльності команди. Етапи роботи команди з дитиною з ООП. Координація взаємодії між учасниками.

## **Тема 1.6 Емоції та здоров'я. Методи стабілізації психоемоційного стану педагога.**

Емоційне благополуччя людини як один із вимірів її загального благополуччя. Психоемоційне напруження та чинники, які його викликають. Виховання емоцій. Шляхи зняття психоемоційного напруження педагога. Методи емоційно-вольової саморегуляції. Вправи і техніки стабілізації психоемоційного стану. Способи емоційного розвантаження.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Практичний інструментарій та цифрові трансформації в інклюзії**

#### **Тема 2.1 Соціально-педагогічні підходи вчителя інклюзивного навчання до формування колективу класу, в якому перебувають діти з особливостями розвитку.**

Соціальне здоров'я, підходи щодо його забезпечення та критеріальні показники. Етапи формування дружнього колективу та складові поведінки, що забезпечують гармонійні стосунки в колективі, в якому перебувають діти, які мають особливості розвитку. Стадії розвитку колективу.

#### **Тема 2.2 Адаптація і модифікація навчальних програм для дітей з ООП в класі з інклюзивним навчанням.**

Поняття адаптації/ модифікації навчальної програми. Основні відмінності між адаптацією та модифікацією. Адаптація змісту навчання. Модифікація навчальної програми. Практичні приклади. Розробка адаптованого/модифікованого заняття для особи з особливими освітніми потребами.

#### **Тема 2.3 Використання цифрових технологій та дистанційного навчання під час інклюзивного навчання.**

Принципи цифрової безбар'єрності для організації інклюзивного навчання. Класифікація та призначення електронних (цифрових) освітніх ресурсів для організації інклюзивного навчання. Добір, створення та модифікація електронних (цифрових) освітніх ресурсів. Озвучення тексту та автоматичні субтитри (технологія TTS), імерсивні засоби читання, використання інструментів візуалізації, ресурсів для створення презентацій та відео.

Захист авторських прав у мережі Інтернет. Дотримання академічної доброчесності та вимог законодавства України під час створення та модифікації електронних (освітніх) ресурсів.

#### **Тема 2.4 Використання здоров'язбережувальних технологій при роботі з дітьми з ООП.**

Важливість збереження та покращення здоров'я здобувачів освіти з ООП в освітній установі. Підходи, які можуть бути використані вчителями при викладанні різноманітних навчальних дисциплін. Методичні особливості використання здоров'язбережувальних технологій при роботі з дітьми з ООП.

### 3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

#### 1. Профіль інклюзивності класу та визначення рівнів підтримки

**Завдання:** використовуючи зміст категорій «індикаторів інклюзії», проведіть експрес-аудит свого освітнього середовища.

Складіть таблицю-характеристику для умовного або реального учня з ООП, визначивши тип його труднощів (згідно з категоріями) та необхідний рівень підтримки.

**Результат:** Заповнена картка профілю учня з обґрунтуванням рівня підтримки.

#### 2. Кейс-менеджмент: Алгоритм безпеки та взаємодії

Організація безпечного середовища в умовах воєнного стану.

**Завдання:** розробіть індивідуальну пам'ятку «Мій алгоритм дій під час повітряної тривоги» для дитини з конкретною нозологією (наприклад, для дитини з розладами аутистичного спектру), враховуючи особливості її реагування на небезпеку.

Визначте роль вчителя-предметника у взаємодії з асистентом вчителя та батьками під час цієї ситуації.

**Результат:** Візуалізований алгоритм (соціальна історія або чек-лист).

#### 3. Проектування адаптованого/модифікованого уроку.

Адаптація та модифікація навчальних програм.

**Завдання:** оберіть тему уроку з вашого предмета (7-9 клас). Сформулюйте навчальні цілі:

- Для всього класу.
- Адаптовані цілі для учня з ООП (зміна умов, обсягу, використання TTS).

- Модифіковані цілі (якщо учень має значні інтелектуальні порушення).

**Результат:** Фрагмент конспекту уроку з чітким розмежуванням методів підтримки.

#### 4. Тренажер стабілізації та формування колективу.

**Завдання:** психоемоційна саморегуляція та протидія булінгу.

Оберіть одну техніку емоційної саморегуляції (наприклад, дихальну вправу або метод заземлення) та опишіть сценарій її застосування на початку уроку. 2. Запропонуйте одну вправу на «криголам» для формування позитивного клімату в інклюзивному класі.

**Результат:** «Скринька стійкості» — опис двох практичних вправ.

## 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### *Нормативно-правові документи*

1. Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації на 2024-2026 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 07.06.2024 р. № 527р. URL :

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-%D1%80#Text> (дата звернення: 26.04.2025).

2. Про методичні рекомендації: Безпечне освітнє середовище: надання індивідуальної підтримки учням з особливими освітніми потребами під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації: Лист МОН України від 03.08.2023р. № 1/11479-23.

3. Про освіту: Закону України від 5. 09.2017р. №2145-VIII. *Голос України*. 2017.27 верес. (№178-179). С.10-22.

4. Загальна Декларація Прав Людини прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948.

5. Постанова Кабінету Міністрів України від 15.09. 2021 № 957 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти» (зі змінами, внесеними згідно з Постановами КМ: № 483 від 26.04.2022, № 979 від 30.08.2022, № 1386 від 29.10.2025)

### **Основна література**

1. Давиденко Г. В. Цифрова інклюзія та доступність: соціальна діджиталізація: монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2023. 240 с.

2. Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Рационально-емотивна терапія - К. - К.: Шк. світ, 2012. 128 с.

3. Як підтримати наших дітей у зіткненні з викликами війни. Порадник для батьків. Коло сім'ї: Центр здоров'я та розвитку. Львів. 2023. 33с.

4. Патрикеева О. О., Софій Н. З., Луценко І. В., Василяшко І. П. Індекс інклюзії: загальноосвітній навчальний заклад: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. В. І. Шинкаренко. К.: ТОВ «Видавничий дім “Плеяди”». 2011. 96 с.

5. Колупаєва А. А., Софій Н. З., Найда Ю. М. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Л. І.Даниленко. К.: 2007. 128 с.

6. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання. Видання доповнене та перероблене: наук.-метод. посіб. К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. 274 с.

### **Додаткова література**

1. Сологуб О.С. ІКТ в освіті: YouTube канал. URL: <https://www.youtube.com/@%D0%86%D0%9A%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%96>. Дата звернення: 12.03.2026.

1. Марковська М. Як організувати та підтримувати спілкування і взаємодію дітей в інклюзивному класі URL:<https://nus.org.ua/2021/04/01/yak-organizuvaty-ta-pidtrymuvaty-spilkuvannya-i-vzayemodiyu-ditej-v-inklyuzyvnomu-klasi-chastyna-1/> (дата звернення 12.03.2026).

2. Що таке соціальне здоров'я та як його підтримувати? URL: <https://wspcdev.e->

life.com.ua/information/%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F/%D1%89%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5-%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F-%D1%8F%D0%BA-%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D1%96/ (дата звернення 12.03.2026).

3. Дихальна

гімнастика

URL

[https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96\\_%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8) (дата звернення 31.01.25 р.).

4. Кольоротерапія-ефективний засіб збереження здоров'я URL

<https://vseosvita.ua/library/embed/01005cu0-8152.doc.html> (дата звернення 31.01.25 р.).