

3-6 Yaş Çocuklar İçin

Nöröpedagojik Gelişim Destek Programı

Medera HALMATOV



Medera HALMATOV

3-6 Yaş Çocuklar İçin NÖRÖPEDAGOJİK GELİŞİM DESTEK PROGRAMI

ISBN 978-625-8789-08-9

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır; indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

I. Baskı: Ağustos 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Özgürel

Dizgi-Grafik Tasarım: Beyza Nur Erdoğan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.

İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25

Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi

Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: yayinevi@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Nöropedagoji ile tanışmam, Doç. Dr. Sultanberk Halmatov sayesinde oldu. Moskova'da aldığı nöropsikoloji ve nöropedagoji eğitimlerinin ardından bu alanda edindiği bilgi ve deneyimleri birlikte değerlendirme fırsatı bulduk. Zamanla ortak okumalarımız, akademik tartışmalarımız ve uygulama çalışmalarımız nöropedagojiyi ortak çalışma alanlarımızdan biri hâline getirdi. Çocuk gelişimi alanındaki akademik çalışmalarımı farklı bir bakış açısıyla yeniden değerlendirmeme vesile olan bu süreç, yıllar içinde yeni araştırmaların, yayınların ve uygulama çalışmalarının şekillenmesine katkı sağladı.

Bu çalışmaların ilk önemli ürünü, 2022 yılında Pegem Akademi tarafından yayımlanan **Nöropedagoji: Çocuklarla Çalışmada Nöropedagojik Destek Programı** adlı kitabımız oldu. Bu kitapta nöropedagojinin kuramsal temellerini ve geliştirdiğimiz destek programını paylaşmayı amaçladık. Kitabın yayımlanmasının ardından akademisyenlerden, öğretmenlerden ve psikologlardan aldığımız geri bildirimler, uygulamaya yönelik daha ayrıntılı ve sistematik bir kaynağa ihtiyaç duyulduğunu gösterdi.

Aynı dönemde, bilimsel bilginin yalnızca akademik yayınlarda kalmaması gerektiği düşüncesiyle nöropedagojik egzersizleri daha geniş kitlelere ulaştırmaya çalıştık. 2020 yılından itibaren, kızımız Zeynep ile birlikte egzersiz uygulamalarını içeren eğitim videoları hazırlayarak dijital platformlarda paylaşmaya başladık. Bu süreçte oğlumuz Babur Yuşa, videoların çekiminden düzenlenmesine ve yayımlanmasına kadar her aşamada büyük bir **özveriyle destek verdi**. **Böylece** nöropedagoji alanındaki çalışmalarımız zamanla akademik üretimin yanı sıra ailece yürüttüğümüz bir paylaşım sürecine dönüştü.

Son yıllarda eğitim bilimleri ile sinirbilim arasındaki etkileşim giderek güçlenmiş, eğitsel nörobilim (*Educational Neuroscience*), nöroegitim (*Neuroeducation*) ve nöropedagoji (*Neuropedagogy*) alanlarında önemli gelişmeler yaşanmıştır. Dünyada bu alana yönelik araştırma ve uygulamalar hızla artarken, Türkiye'de nöropedagoji henüz gelişmekte olan bir çalışma alanıdır. Özellikle çocuklarla doğrudan uygulanabilecek, bilimsel temellere dayanan ve sistematik olarak yapılandırılmış Türkçe kaynaklara duyulan gereksinim giderek artmaktadır.

Elinizde bulunan bu kitap, bu gereksinimden hareketle hazırlanmıştır. Kitapta yer alan nefes egzersizleri, göz egzersizleri, emekleme ve sürünme çalışmaları, germe hareketleri, denge uygulamaları, top egzersizleri, oyun masajları ve nöropedagojik oyunlar, çocukların gelişim özellikleri dikkate alınarak basitten karmaşığa doğru planlanmış bütüncül bir program içerisinde sunulmuştur. Amacımız, çocuklarla çalışan uzmanların ve ailelerin uygulamada yararlanabilecekleri, bilimsel temellere dayanan güvenilir bir başvuru kaynağı hazırlamaktır.

Bu kitabın hazırlanması sürecinde bilgi, deneyim ve bilimsel birikimini benimle paylaşan, nöropedagoji alanına yönelmemde en büyük pay sahibi olan eşim Doç. Dr. Sultanberk Halmatov'a içtenlikle teşekkür ederim. Bu kitabın oluşumunda yalnızca akademik katkısı değil, yıllar boyunca sürdürdüğümüz ortak çalışma kültürü ve üretme anlayışı da belirleyici olmuştur.

Sevgili çocuklarımız Babur Yuşa ve Zeynep'e de ayrıca teşekkür etmek isterim. Babur Yuşa'nın dijital içeriklerin hazırlanmasındaki emeği ve Zeynep'in uygulamalara bir çocuk katılımcısı olarak eşlik etmesi, bu süreci bizim için daha anlamlı hâle getirdi. Onların katkıları sayesinde birçok uygulamayı gerçek yaşamın içinde gözlemleme ve geliştirme fırsatı bulduk.

Bu kitabın çocuk gelişimi alanında çalışan akademisyenlere, öğretmenlere, çocuk gelişimi uzmanlarına, psikologlara, özel eğitim uzmanlarına, ergoterapistlere, fizyoterapistlere ve ailelere yararlı olmasını diliyorum. Çocukların gelişimini destekleyen çalışmalara katkı sunmasını en içten dileğim olarak görüyorum.

Doç. Dr. Medera HALMATOV

Yazar Hakkında

Doç. Dr. Medera Halmatov, Selçuk Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Programında doktora eğitimini tamamlamıştır. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Başlıca araştırma alanları arasında erken çocukluk gelişimi ve eğitimi, çocuk gelişimi, çocuk ruh sağlığı, ebeveyn eğitimi, nöropedagoji, hareket temelli gelişimsel destek programları ve okul öncesi eğitim yer almaktadır.

Ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayımlanmış bilimsel makaleleri, kitapları ve kitap bölümleri bulunmaktadır. Çalışmalarını özellikle çocuk gelişimi, nöropedagoji ve hareket temelli gelişimsel destek uygulamaları üzerine sürdürmektedir.

ORCID: 0000-0001-6549-0432

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Yazar Hakkında.....	iv
Giriş	1
Okul Öncesi Eğitimin Önemi.....	2
A.r. Luria'ya Göre Beynin 3 Bloğu.....	4
Ontogenez Telafi Programı	6
Göz Hareketleri Egzersizleri	9
Nefes Egzersizleri.....	11
Çiçeği Kokla	11
Pilates Topuyla Yapılan Egzersizler	11
Yay. Karın Üzerinde Aşağı – Yukarı Sallanmak.....	11
Göz Egzersizleri	12
Saat.....	12
Oyun Masajı	12
Ayak Parmakları ve Ayak Tabanı Masajı	12
Germe Hareketleri.....	13
Sallanma.....	13
Sürünme	13
Yüz Üstü Sandalye Altında Sürünme.....	13
Nefes Egzersizleri.....	14
Gol At!.....	14
Göz Egzersizleri	15
Oyun Masajı.....	16
Ayak Masajı	16
Germe Hareketleri.....	16
Salıncaklar	16
Sürünme	17
Yüz Üstü Sandalyelerin Altından Sürünmek	17
Nefes Egzersizleri.....	17
Kelebek	17
Pilates Topuyla Yapılan Egzersizler	18
Karında Sağa-Sola Yuvarlanma	18
Göz Egzersizleri	19
II. Seviye (Dirsek Mesafesi).....	19
Sırt Üstü Pozisyonunda Ağız Kapalı Yapılır.....	19
Oyun Masajı.....	20
Ayak Masajı	20
Germe Hareketleri.....	21
Yuvarlanma.....	21

Nefes Egzersizleri.....	22
Tüy	22
Pilates Topuyla Yapılan Egzersizler	22
Karında Sağa-Sola Yuvarlanma	22
Göz Egzersizleri	23
III. Seviye. Sırt Üstü Pozisyonunda Ağız Kapalı Yapılır	23
Oyun Masajı.....	24
El ve Parmak Masajı	24
Germe Hareketleri.....	25
Böcek.....	25
Yuvarlanma.....	26
Nefes Egzersizleri.....	26
Meltem	26
Topla Yapılan Egzersizler.....	27
Yay: Yukarı-Aşağı Sırt Üstü Sallanma	27
Sırt Üstü Dönme	27
Göz Egzersizleri	28
I. Seviye. Sırt Üstü Pozisyonu, Ağız Kapalı “Sonsuzluk” İşareti Yapılır	28
Egzersizin I. Seviyesi	28
Oyun Masajı.....	28
Avuç İçi Masajı.....	28
Germe Hareketleri.....	28
Salıncak 1	28
Sürünme	29
Sırt Üstü Sürünme	29
Nefes Egzersizleri.....	30
Ellerini Isıt	30
Topla Yapılan Egzersizler.....	30
Sırt Üstü İleriye-Geriye	30
Göz Egzersizleri.....	32
II. Seviye. Sırt Üstü Pozisyonu, Ağız Kapalı “Sonsuzluk” İşareti Yapılır	32
Egzersizin II. Seviyesi.....	32
Oyun Masajı.....	32
El Masajı.....	32
Germe Hareketleri.....	32
Salıncak 2	32
Sürünme	33
Sırt Üstü Sürünme. Ayakları ile Dönüşümlü İtme	33
Nefes Egzersizleri.....	33
Oyuncağı Salla	33
Topla Yapılan Egzersizler.....	33
Sırt Üstü Sağa-Sola	33

Göz Egzersizleri	34
II. Seviye. Sırt Üstü Pozisyonu, Ağız Kapalı “Sonsuzluk” İşareti Yapılır	34
Oyun Masajı	35
El Masajı.....	35
Germe Hareketleri.....	35
Sürünme	35
Sırt Üstü Sürünme. Ayakları ile Dönüşümlü İtme	35
Nefes Egzersizleri.....	36
Eller Karında ve Göğüste.....	36
Topla Yapılan Egzersizler.....	37
Kukla	37
Göz Egzersizleri	37
III. Seviye. Ağız Kapalı, Sırt Üstü Pozisyonunda Yapılır	37
Egzersiz III Seviyede Uygulanır:.....	38
Oyun Masajı	38
Karın Masajı.....	38
Germe Hareketleri.....	39
Kayık-1	39
Sürünme	40
Yüz Üstü Sürünme. Kollarıyla Dönüşümlü İtme.....	40
Nefes Egzersizleri.....	40
Nefes Al - Nefes Ver	40
Topla Yapılan Egzersizler	40
Yunus Balığı.....	40
Göz Egzersizleri	41
III Seviyede Uygulanır. Sırt Üstü Pozisyonunda, Ağız Kapalı Yapılır.....	41
Egzersiz III Seviyede Uygulanır.....	42
Oyun Masajı	42
Karın Masajı	42
Germe Hareketleri.....	43
Kayık-2.....	43
Sürünme	43
Yüz Üstü Sürünme. Ayaklarıyla Dönüşümlü İtme	43
Nefes Egzersizleri.....	44
Nefes Al - Nefes Ver!	44
Topla Yapılan Egzersizler	44
Kuş	44
Göz Egzersizleri	45
III Seviyede Uygulanır. Sırt Üstü Pozisyonunda Ağız Kapalı Uygulanır	45
Egzersiz III Seviyede Uygulanır.....	45
Oyun Masajı	46
Sırt Masajı	46

Germe Hareketleri.....	47
Kurbaga.....	47
Sürünme	48
Yüz Üstü Sürünme. Ayakları ile Dönüşümlü İtme.....	48
Nefes Egzersizleri.....	48
Nefes Alırken Eller Kaldırılır	48
Topla Yapılan Egzersizler.....	49
Yay. Yukarı-Aşağı Oturarak Sallanma.....	49
Göz Egzersizleri.....	49
I. Seviye. Destekli Oturarak, Ağız Kapalı Yapılır.....	49
Oyun Masajı.....	51
Sırt Masajı.....	51
Germe Hareketleri.....	51
Sürünme	51
Karın Üzerinde Sürünme. Kollarla ve Ayaklarla Dönüşümlü İtme	51
Nefes Egzersizleri.....	52
Nefes Alırken Ayak Kaldırılır.....	52
Topla Yapılan Egzersizler.....	52
Diz Üstünde Dönme	52
Göz Egzersizleri.....	53
I. Seviye. Destekli Oturarak, Ağız Kapalı Yapılır.....	53
I. Seviye. Oyuncak Çocuğun Kol Uzunluğu Hızasına Yerleştirilir.....	53
Oyun Masajı.....	54
Sırt Masajı.....	54
Germe Hareketleri.....	55
Bükme	55
Emekleme	56
İleriye Doğru Emekleme.....	56
Yağmur	56
Nefes Egzersizleri.....	57
Nefes Alırken Kollar ve Ayaklar Kaldırılır	57
Topla Yapılan Egzersizler.....	57
Atlamalar-1.....	57
Göz Egzersizleri.....	58
II. Seviye. Oturur Pozisyonunda, Yaslanarak Yapılır	58
II. Seviye.....	59
Oyun Masajı.....	59
Sırt Masajı.....	59
Yaz Mevsimi	59
Köprü	60
Germe Hareketleri.....	60
Emeklemek.....	60

Geriyeye Doğru Emekleme	60
Nefes Egzersizleri	61
Nefes Alırken Kollar ve Ayaklar Kaldırılır	61
Topla Yapılan Egzersizler	61
Atlamalar-2	61
Göz Egzersizleri	62
II. Seviye. Oturur Pozisyonunda, Ağız Kapalı, Yaslanarak Yapılır	62
II. Seviye	62
Oyun Masajı	63
Kafa Ve Yüz Masajı	63
Germe Hareketleri	63
Köpek-Kedi	63
Emekleme Egzersizi	64
İleriye Doğru Çapraz Emekleme	64
Nefes Egzersizleri	64
“Bir, İki, Üç” Nefesini Tut	64
Topla Yapılan Egzersizler	65
Atlamalar-2	65
Göz Egzersizleri	65
III. Seviye. Sırtını Yaslayarak Oturur Pozisyonunda, Ağız Kapalı Yapılır	65
III. Seviye	65
Oyun Masajı	66
“Dikenli” Lastik Top ile Masaj	66
Germe Hareketleri	66
Tabanca	66
Emekleme Egzersizi	67
Geriyeye Doğru Çapraz Emekleme	67
Nefes Egzersizleri	67
Aslan Yavrusu	67
Topla Yapılan Egzersizler	68
Atlamalar-3	68
Göz Egzersizleri	68
III Seviyede Uygulanır. Yaslanarak, Oturur Pozisyonunda, Ağız Kapalı Yapılır	68
Egzersiz İki Seviyede Uygulanır	69
Oyun Masajı	69
Sırt, El Ve Ayak Masajı	69
Germe Hareketleri	70
Çekirge	70
Emekleme Egzersizi	71
İz Sürmek	71
Nöropedagojik Oyunlar	71
Halka Egzersizi	71

Ayna Çizimi.....	71
Yılan Egzersizi	71
Avuç İçi Yukarı – Avuç İçi Aşağı	72
Çapraz Hareketler	72
Yumruk – Başparmak (Klas).....	72
Yatay Sekiz	72
Simetrik Çizimler	72
Gövdeyi Döndürme Pozisyonu.....	72
Ayakta Çapraz Diz Teması.....	73
Lokomotif Egzersizi.....	73
Çapraz Yürüyüş.....	73
Toplarla Farklı Atma ve Yakalama Çalışmaları (Bu Oyun, Çocuğun Yaşına Göre Uyarlanır)	73
Değirmen Egzersizi	74
Yumruk – Kenar – Avuç İçi.....	74
Kulak – Burun – Alkış	74
Kirpi Egzersizi	74
Yerinde Sıçrama	75
Yumruk – Kenar – Avuç İçi.....	75
Kulak – Burun – Alkış	75
Kirpi Egzersizi	75
Yerinde Sıçrama	76
Geçit Töreni.....	76
Yılan Yürüyüşü.....	76
Labirent.....	76
Lezginka Egzersizi	77

Kaynakça.....	77
----------------------	-----------

GİRİŞ

Çocukluk, toplumla birlikte değişen dinamik bir süreçtir. İnternetin ve akıllı telefonların olmadığı dönemlerde çocuklar sosyal ilişkilerini daha çok sokakta, açık alanlarda ve yüz yüze etkileşimler aracılığıyla sürdürmekteydi. Günümüzde ise çocukların iletişimlerinin ve eğlence alışkanlıklarının önemli bir kısmı dijital ortama taşınmıştır. Çocuklar artık geleneksel sokak oyunları yerine çevrim içi oyunlara ve sanal platformlara daha fazla yönelmektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, çocukların ve ergenlerin dijital ortamda geçirdikleri sürenin belirgin biçimde arttığını göstermektedir. OECD verilerine göre birçok ülkede 15 yaşındaki ergenlerin büyük bölümü haftada 30 saatten fazla dijital cihaz kullanmaktadır (OECD, 2025). Avrupa Parlamentosu raporunda ise Avrupa'daki gençlerin %97'sinin interneti her gün kullandığı ve sosyal medya kullanım süresinin yaşla birlikte ciddi biçimde arttığı belirtilmektedir (European Parliament, 2025). Ayrıca araştırmalar, ergenlerin önemli bir bölümünün günlük 5 saatten fazla sosyal medya kullandığını göstermektedir (APA, 2024).

University of Exeter tarafından gerçekleştirilen ve *Wellbeing, Space & Society* dergisinde yayımlanan bir araştırma, günümüz çocuklarının açık havada geçirdiği sürenin belirgin biçimde azaldığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre 7-12 yaş arasındaki çocukların %34'ü okuldan sonra dışarıda oyun oynamamakta, %20'si ise hafta sonlarında dahi dışarı çıkmamaktadır (University of Exeter, 2025).

Diğer yandan araştırmalar açık havada oyun oynayan çocukların sosyal-duygusal gelişimlerinin daha güçlü olduğu, davranışsal ve duygusal problemlerin ise daha az görüldüğünü ileri sürmektedir (Halmatov, 2017, 2019; Busby, 2025).

Açık havada yeterli düzeyde fiziksel etkinlik yapılmaması, çocuk organizmasında ciddi fizyolojik değişimlere yol açmaktadır. Son yıllarda çocukluk çağı obezitesinde belirgin bir artış gözlenmekte; özellikle gelişmiş ülkelerde her beş çocuktan birinin aşırı kilo problemi yaşadığı bildirilmektedir (Sonkin & Parfenteva, 2026).

Az hareket durumunda en fazla etkilenen sistemlerden biri kas-iskelet sistemidir. Ağaçlara tırmanmayan, koşmayan, zıplamayan ve aktif hareket içeren oyunlara yeterince katılmayan çocuklar; doğal motor koordinasyonlarını ve çeviklik becerilerini giderek kaybetmektedir (Kerkez, 2012).

Psikolojik sonuçlar da en az fiziksel etkiler kadar ciddidir. Doğada serbest oyun oynama fırsatından mahrum kalan çocuklarda kaygı bozuklukları ve depresif belirtiler daha sık görülmektedir. Araştırmalar, doğal çevrenin insan psikolojisi üzerinde terapötik bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Orman sesleri,