

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

На правах рукопису

ВИХОР РОМАНІЯ АНДРІЇВНА

**РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

Спеціальність 016 Спеціальна освіта
Освітньо-професійна програма *Корекційна психопедагогіка*
(олігофренопедагогіка)

Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник
КУЗАВА ІРИНА БОРИСІВНА
доктор педагогічних наук, професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № ____ засідання кафедри
спеціальної та інклюзивної освіти
від «____» листопада 2024 р.

Зав. кафедри
проф. Ірина КУЗАВА _____

АНОТАЦІЯ

Вихор Романія Андріївна. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями. На правах рукопису.
Спеціальність: 016 Спеціальна освіта. Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр». Луцьк, 2024 р.

У магістерській роботі теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику формування фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор для їх комплексного фізичного виховання та надано методичні вказівки щодо впровадження рухливих ігор як засобу розвитку фізичного виховання дітей означеної категорії.

У першому розділі розкриваються теоретико-методологічні аспекти фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями, зокрема, обґрунтовано вплив фізичного виховання на розвиток фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями та з'ясовано роль рухливих ігор як засобу та методу фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями.

Другий розділ присвячений розкриттю методики формування фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор, зокрема, проведено діагностику фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями, проаналізовано ефективні способи означеного процесу засобами рухливих ігор та подано методичні вказівки щодо впровадження рухливих ігор як засобу розвитку фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями.

Ключові слова: фізичне виховання, рухливі ігри, інтелектуальні порушення, діти з інтелектуальними порушеннями, фізичні якості.

ANNOTATION

Vykhor Romaniia Andriivna. Active games as a means of physical education of children with intellectual disabilities. On the rights of the manuscript. Specialty: 016 Special education. Work on obtaining the Master's degree. Lutsk, 2024.

In the master's work, the method of forming the physical qualities of children with intellectual disabilities by means of mobile games for their complex physical education is theoretically substantiated and experimentally verified, and methodical instructions are provided for the implementation of mobile games as a means of developing the physical education of children of the specified category.

In the first chapter, the theoretical and methodological aspects of physical education of children with intellectual disabilities are disclosed, in particular, the influence of physical education on the development of physical qualities of children with intellectual disabilities is substantiated, and the role of mobile games as a means and method of physical education of children with intellectual disabilities is clarified.

The second section is devoted to the disclosure of the method of forming the physical qualities of children with intellectual disabilities by means of mobile games, in particular, the diagnosis of the physical qualities of children with intellectual disabilities was carried out, the effective methods of the specified process by means of mobile games were analyzed, and methodical instructions were presented for the introduction of mobile games as a means of developing the physical education of children with intellectual disorders.

Key words: *physical education, mobile games, intellectual disabilities, children with intellectual disabilities, physical qualities.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	10
1.1. Роль фізичного виховання у розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями	10
1.2. Рухлива гра як засіб та метод фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями.....	22
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	30
2.1. Діагностика фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями	30
2.2. Ефективні способи та методичні поради щодо формування фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор.....	39
 ВИСНОВКИ.....	57
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Одним з головних завдань українського суспільства є виховання підростаючого покоління, яке усвідомлює важливість відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, вважаючи це найвищою індивідуальною та суспільною цінністю. Цей процес потрібно починати ще з дошкільного віку.

У спеціальних освітніх закладах, використовуючи засоби фізичного виховання та оздоровчу роботу, а також різноманітні форми рухової активності, формуються основи здоров'я дітей з порушеннями психофізичного розвитку. Фізичне виховання дітей з інтелектуальними порушеннями є частиною фізичної культури особистості. Сучасна наука визначає її як сукупність властивостей, які дитина здобуває в процесі фізичного виховання. Це відображається в її активній діяльності, спрямованій на всебічний розвиток фізичної природи і підтримку здорового способу життя. Основою фізичної культури є раціональна рухова активність дитини з інтелектуальними порушеннями, що сприяє її підготовці до життєвої активності через оптимізацію фізичного стану. Сучасна корекційна психопедагогіка стверджує, що фізичне виховання в спеціальних освітніх закладах націлене на комплексний фізичний розвиток учнів та підготовку їх до трудової діяльності.

Дитина з інтелектуальними порушеннями повинна володіти певним набором рухових навичок, таких як ходьба, біг, стрибки у висоту та довжину, кидання предметів у ціль, їзда на велосипеді, плавання, та участь у рухливих іграх. Однак, у зв'язку з особливостями психічного та фізичного розвитку цих дітей, фізичне виховання має свою специфіку. Воно полягає у зміцненні здоров'я та загартуванні дитячого організму, забезпеченні правильного фізичного розвитку, навчанні руховим умінням і навичкам разом із виконанням корекційних завдань для подолання або послаблення порушень фізичного розвитку і моторики дітей з інтелектуальними порушеннями.

Таким чином, корекційна спрямованість визначає специфіку фізичного виховання у закладах спеціальної та інклюзивної освіти.

Численні наукові дослідження, проведені такими фахівцями, як Е. Вільчковський, Л. Денисенко та Б. Шиян, підтверджують всебічний вплив рухів на фізичний, інтелектуальний, моральний та естетичний розвиток дітей з типовим рівнем розвитку. Це пов'язано зі змінами у м'язовій системі, які впливають на фізіологічну основу психіки – вищу нервову діяльність. Вчені стверджують, що розвиток рухових якостей дітей відбувається під впливом природно-вікових змін організму та режиму рухової активності, що включає різні форми фізичного виховання і самостійної рухової діяльності дитини. Загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей людини в контексті занять фізичними вправами висвітлено у працях Л. Волкова, О. Вільчковського, О. Богініч та Ю. Коваленко. Їхні дослідження свідчать, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні та функціональні зміни в м'язах і нервовій регуляції рухових і вегетативних функцій організму. Дослідники, зокрема, Е. Вільчковський і Л. Волков, наголошують на важливості комплексного підходу до розвитку рухових якостей у дітей. Вони відзначають, що найефективнішими для покращення загальної фізичної підготовки дітей є вправи, спрямовані на розвиток спритності, гнучкості та витривалості, на відміну від заходів, які акцентують на одній із цих якостей.

Різні аспекти фізичного розвитку дітей з порушеннями інтелекту висвітлено у працях І. Єременко, К. Турчинської, Л. Вавіної, В. Синьова, В. Грицюка, Н. Козленко, В. Тищенко, Б. Шеремет та ін..

У спеціальній та інклюзивній освіті рухливі ігри широко використовуються для фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями. Вони спрямовані на розвиток рухів, загальне оздоровлення та корекцію фізичних недоліків. У роботі з такими дітьми важливо зосередити увагу на виявленні їхніх потенційних можливостей та формуванні зрозумілих їм мотивів діяльності. Правильно організовані заняття рухливими іграми сприяють не лише фізичному та психічному розвитку цих дітей, а й

формуванню особистісних якостей: інтересу до навколишнього світу, позитивного ставлення до товаришів і партнерства, уміння працювати в команді, наполегливості й старанності, кмітливості та організованості. Рухливі ігри також допомагають розвивати сміливість, дисциплінованість, контроль за своїми діями й волю, а також навички подолання труднощів. Вони роблять значний внесок у розвиток ігрової діяльності дитини з ІП, збагачуючи її різноманіттям [1].

Виходячи з актуальності, було обрано *тему магістерського дослідження: «Рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями»*.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями.

Предмет дослідження: особливості формування фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор для їх комплексного фізичного виховання та надати методичні вказівки щодо впровадження рухливих ігор як засобу розвитку фізичного виховання дітей означеної категорії.

Завдання дослідження:

- розкрити роль фізичного виховання у становленні особистості дитини з інтелектуальними порушеннями;
- охарактеризувати та проаналізувати особливості застосування рухливих ігор як засобу фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями;
- виявити рівень фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями;

Методи дослідження: теоретичний аналіз філософської, соціологічної, етнографічної, психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми

дослідження; вивчення досвіду педагогічної роботи закладів спеціальної освіти; анкетування, спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, статистична обробка матеріалів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що апробовано методику формування фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор для їх комплексного фізичного виховання та надано методичні вказівки майбутнім фахівцям спеціальної освіти щодо впровадження рухливих ігор як засобу розвитку фізичного виховання дітей означеної категорії.

Експериментальна база дослідження: КУ «ІРЦ Кам'яно-Бузької міської ради» Львівської області. У дослідженні взяло участь 30 дітей, з яких 8 дітей – з інтелектуальними порушеннями.

Апробація результатів дослідження здійснювалися в процесі експериментальної роботи. Основні положення магістерської роботи доповідалися і обговорювалися на засіданнях педагогічної ради КУ «ІРЦ Кам'яно-Бузької міської ради» Львівської області та кафедри спеціальної та інклюзивної освіти ВНУ імені Лесі Українки.

Отримано сертифікат, що підтверджує участь автора в роботі науково-методичного семінару *“Психолого-педагогічний супровід осіб із особливими освітніми потребами у закладах спеціальної та інклюзивної освіти”*, який проводився на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки 16-19 травня 2024 року.

За результатами дослідження опубліковано тези в електронному збірнику матеріалів виступів учасників круглого столу *«Актуальні концепти та напрями освітньо-корекційної роботи з особами з особливими освітніми потребами: теорія, досвід, інновації»*, (за ред. проф. Кузави І.Б., 1 жовтня 2024 р.).

Структура дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який включає 53 найменування. Робота викладена на 64 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

1.1. Роль фізичного виховання у розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями

Природа наділила дитину вродженим прагненням до руху, що проявляється у відчутті «м'язової радості» під час активності. Рухова активність є однією з основних, генетично зумовлених потреб людського організму, яка забезпечує саме життя. Вона відіграє важливу роль у підтриманні стабільності внутрішнього середовища організму, сприяючи швидкій адаптації до постійно змінюваних умов.

У процесі фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями важливо вирішувати освітні завдання, які включають: формування рухових навичок і умінь, розвиток рухових і фізичних якостей, прищеплення навичок правильної поведінки, навичок гігієни, освоєння спеціальних знань [5].

Як зазначає дослідник сучасної теорії і методики фізичного виховання Е.С. Вільчковський «...рух – це первинний стимул для розуму. Рухи збагачують дитину новими почуттями, унаслідок цього у них більше інтенсивно розвивається цілеспрямоване мислення та пам'ять» [17, С. 56].

Фізичні вправи, в тому числі і основні рухи, підвищують тонус організму дитини. Завдяки їм прискорюється кровообіг, підвищується діяльність органів дихання, поліпшується обмін речовин, стає стійкішою від негативних впливів зовнішнього середовища серцево-судинна система.

Ще у XVII столітті відомий французький лікар Піссо зазначав, що рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, адже усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху [12, С. 70].

Першою потребою, яка спонукає людину до руху, є біологічна потреба, пов'язана з розвитком рухового апарата в певному віці. Вона з'являється в

ранньому дитинстві і поступово згасає вже в підлітковому періоді розвитку. Однак, біологічна потреба в русі супроводжує людину протягом усього життя і повинна постійно задовольнятися. Обмеження активності дитини, свідомо чи несвідомо, може завдати їй значної шкоди. Педіатри давно підкреслюють, що повноцінний розвиток психіки дитини неможливий без рухової активності. Рухи формують не лише фізичні навички, а й сприяють розвитку психіки, свідомої та цілеспрямованої діяльності особистості.

Сучасні дослідження, зокрема роботи Шиян Б.М., показують, що рівень розвитку рухової функції істотно впливає на ключові етапи вікового дозрівання організму. Це підкреслює важливість забезпечення дітей можливістю активно рухатися для їхнього всебічного розвитку [82, С. 32].

Історія корекційної психопедагогіки підкреслює, що в глибоку давнину лікарі і філософи відзначали необхідність фізичного навантаження для здоров'я людини. Аристотель вважав найзгубнішою для здоров'я людини бездіяльність, а Авіцена вказував, що якщо займатись фізичними вправами, то непотрібно приймати ліки. Платон стверджував, що «гімнастика є цілющою частиною людини» [57, С. 209].

Не буде перебільшенням, якщо сказати, що ще І.Спенсер у своїх міркуваннях про фізичне виховання радив дозволяти дитині вільно рухатись, якнайбільше годувати її, якнайбільше тримати на чистому повітрі, давати багато спати і не доводити до перевтоми. При цьому використовувати рухливі ігри і спорти, бо в них багато рухів, живий інтерес та веселість, які позитивно впливають на дітей. Не залишив Спенсер поза увагою важливість для людини знань з анатомії, фізіології і гігієни: "... хвороби ніколи б не спіткали людину, коли б вона мала поняття про закони фізіології і не порушувала б їх" [82, С. 56].

Великий внесок у теорію фізичного виховання дітей зробили лікарі та прогресивні діячі Понровський Е.А. (1838-1895) та Дементьєв Е.М. (1850 - 1919). Зокрема, Понровський Е.А. є автором понад 70 праць із фізичного виховання, у яких обґрунтував положення про те, що від розвитку основних

рухів в процесі фізичного виховання дітей залежить розвиток загальної культури.

Дементьєву Е.М. належить фундаментальна праця “Гімнастика, або ігри”. На перше місце він ставив рухливі ігри, які є найбільш корисними для дітей [12, С. 37].

Ушинський К.Д. (1824-1871) також підкреслював, що у фізичному вихованні необхідно використовувати багатий арсенал народних ігор, найбільш доступних дітям. Ушинський К.Д. був впевнений, що ігри не тільки сприяють фізичному розвитку дітей, а й зміцнюють їх здоров'я. Адже в іграх переважають **основні рухи** [17, С. 27].

До вивчення правильних форм руху через методику оволодіння рухами свого тіла та розвиток основних рухів звертався і основоположник теорії і методики фізичного виховання Лесгафт П.Ф., який у фундаментальній праці «Керівництво з фізичної освіти для дітей» науково обґрунтував концепцію фізичного виховання людини, яка містила такі положення:

- 1) система фізичного виховання підпорядкована закономірностям фізіології; паралельно з розвитком фізіології постійно повинні переглядатися та удосконалюватися фізичні вправи;
- 2) фізичне виховання є необхідним засобом формування гармонійно розвиненої людини, яка здатна в усіх сферах життя виконати діяльність з найбільш економним використанням енергії і в найбільш короткі терміни;
- 3) нормальний фізичний розвиток дитини можна досягти тільки за науково обґрунтованою системою «фізичної освіти».

Фізичне виховання є функцією корекційної психопедагогіки. У процесі навчання фізичних вправ велику увагу слід звертати на поступовість, послідовність, вікові особливості дітей, тобто загальні педагогічні принципи.

Чулицька Л.І. – відома фахівчиня у галузі гігієни та фізичного виховання – експериментально довела, що систематичне застосування фізичних вправ у вихованні дітей сприяє зміцненню здоров'я та покращенню психічного розвитку. Вона стверджувала, що «...сфера інтелекту, волі і

почуття закладається у дитини і починає проявлятися тільки через руховий апарат. Ось чому наше піклування повинно насамперед торкатися моторної сфери» [79, С. 58]. Чулицька також науково обґрунтувала методику оцінки фізичного розвитку дітей дошкільного віку та розробила систему загартовування дитини від народження до школи [79, С. 58].

Марія Монтессорі – видатна італійська педагогиня та лікарка – вважала, що день у будинках дітей, які працювали під її керівництвом, мав починатися з виконання гімнастичних вправ. Дітей навчали граціозно рухатися, формували правильну поставу та стимулювали рухову активність у вільний від занять час. Хоча в поглядах Монтессорі є певні протиріччя, їхня актуальність для суспільного виховання залишається значною й сьогодні.

Останні роки характеризуються значним збільшенням наукових досліджень різних аспектів використання основних рухів у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями, а також випуском відповідної методичної літератури. Наукові дослідження з проблем фізичного виховання та узагальнення передового практичного досвіду стали основою авторської програми кандидата педагогічних наук, доцента Миколи Єфименка «Театр фізичного виховання дошкільників (в нормі і при патології)». Матеріали цього одеського дослідника стали постійними на сторінках журналів зі спеціальності 016 Спеціальна освіта.

У корекції фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями важливу роль відіграє організація режиму рухової активності. Це включає проведення ранкової гімнастики, активних ігор під час прогулянок уранці та ввечері, а також використання фізичної активності на всіх заняттях із вчителем-дефектологом та вихователем. Поряд із розвитком загальних рухів вчитель-дефектолог значну увагу приділяє вдосконаленню дрібної моторики рук. Особливий акцент робиться на розвитку координації дій обох рук, хапальних рухів, дитина навчається захоплювати та утримувати різні предмети: великі – обома руками, дрібні – однією. Крім того, увага зосереджується на розвитку тонкої моторики рук і пальців через ігри та вправи, які формують наслідування рухам дорослих, з подальшими

театралізованими іграми для рук. Основною формою освітньої роботи з фізичного виховання є заняття. Вони особливо важливі там, де самостійна цілеспрямована рухова активність знижена.

Усі заняття в закладах освіти, де навчаються діти з інтелектуальними порушеннями, будуються так, щоб на них вирішувалися і загальні, і корекційні завдання. У заняття включаються фізичні вправи для розвитку основних рухів, загальнорозвиваючі вправи для зміцнення м'язів спини, плечового пояса та ніг, координації рухів, формування правильної постави, рівноваги. Крім того, проводяться рухливі ігри, які сприяють вдосконаленню рухів та тренують різні системи організму. Обов'язковими є вступна та заключна ходьба. Особливість роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями полягає в зниженні вікових вимог до фізичних вправ та короткочасності виконання окремих рухів. У кожне заняття включається спеціальна робота з корекції функції рівноваги, зміцнення м'язів для формування правильної постави та м'язів склепіння стопи для профілактики плоскостопості, розвитку дихальної мускулатури та нормалізації рухової активності.

Констатовано, що розвиток основних фізичних якостей тісно пов'язаний із формуванням рухових навичок. Завдяки руху вже в дошкільному віці закладаються основи для формування фізіологічних характеристик, які впливають на всі майбутні фізичні якості людини [11]. Вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, виконуються у суворій послідовності та включаються в різні форми рухової діяльності.

Протягом свого історичного розвитку організм людини формувався в умовах високої рухової активності. Первісній людині щоденно потрібно було проходити десятки кілометрів у пошуках їжі, рятуватися від небезпек, долати перешкоди та нападати. Так виділилося шість основних життєво важливих рухів: *біг і ходьба* – для пересування в просторі; *стрибки, рівновага та лазіння* – для подолання перешкод; *метання* – для захисту та нападу. Мільйони років ці рухи були основною умовою існування людини – виживав той, хто краще володів ними. Довгий час вимірювання рухів не було

необхідним, адже людина діяла в межах своїх можливостей. Зараз ситуація змінилася: розвиток науки і техніки призвів до зниження рухової активності, що негативно впливає на здоров'я.

Наукою встановлено, що висока потреба в русі генетично закладена в організмі людини і обґрунтована еволюційним розвитком. З'явилася необхідність компенсувати недостатню рухову активність спеціально розробленими фізичними вправами. Це постало як постійна проблема визначення норм рухової активності для дорослих і дітей.

Для вирішення цієї проблеми спочатку потрібно детально охарактеризувати особливості формування основних рухів у дітей з інтелектуальними порушеннями. Засвоєння цих рухових дій сприяє розширенню рухового досвіду дитини, що дозволяє їй більш впевнено діяти в різноманітних умовах навколишнього середовища. Залежно від умов дошкільного навчального закладу (обладнання фізкультурного залу, майданчика, наявність басейну тощо), стану здоров'я, фізичної підготовленості дітей, кваліфікації педагога та допомоги батьків, обсяг навичок у різних видах рухових дій може бути значно збільшений.

Більшість рухів (повзання, ходьба, біг, лижні прогулянки, катання на велосипеді тощо) використовуються дітьми з інтелектуальними порушеннями в повсякденному житті для пересування, що полегшує зв'язок з навколишнім середовищем і сприяє їхньому пізнанню.

Зараз ми бачимо протилежну картину. Розвиток науки і техніки сприяє постійному зниженню рухової активності людей, що з часом стало негативно відображатись на їх здоров'ї. Вчені встановили, що висока потреба в рухах генетично закладена в організмі людини та обґрунтована всім ходом її еволюційного розвитку. З'явилась необхідність компенсувати рухи, що існують, спеціально придуманими рухами – **фізичними вправами**. Постала постійна проблема визначення норм рухової активності дорослих і дітей.

Для вирішення даної проблеми спочатку необхідно в деталях охарактеризувати особливості формування **основних рухів** у дітей з інтелектуальними порушеннями. Засвоєння цих рухових дій дитиною сприяє

поширенню її рухового досвіду, який дозволяє більш впевнено діяти в різноманітних умовах навколишнього життя.

Знання, які отримує дитина з інтелектуальними порушеннями (ІП) про виконання основних рухів, мають не лише загальноосвітнє значення, але й безпосередньо сприяють успіху у засвоєнні цих вправ. Інтенсивна робота великої кількості м'язів під час виконання фізичних вправ допомагає успішно функціонувати всім системам організму, надаючи їм тренувальну та корекційно-розвиткову дію. Завдяки різноманітним рухам поліпшуються функції серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи.

Хороша фізична підготовленість, що визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей, є основою працездатності у всіх видах навчальної, трудової, прикладної та спортивної діяльності. Всебічний розвиток фізичних якостей має велике значення для людини. Широка можливість їх перенесення на будь-яку рухову діяльність дозволяє використовувати їх у багатьох сферах людської діяльності в різноманітних трудових процесах, навіть у незвичних умовах середовища.

Цілеспрямовані заняття з розвитку фізичних якостей прискорюють і якісно змінюють процес розвитку всіх систем організму. На сьогоднішній день розвиток фізичних якостей є одним з важливих завдань фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки їх загальна фізична підготовленість визначається рівнем розвитку основних видів рухів і фізичних якостей: сили, спритності, швидкості, витривалості, гнучкості.

Вчені вважають, що недостатній розвиток фізичних якостей ускладнює навчання руховим навичкам, а в деяких випадках робить його зовсім неможливим. З педагогічних позицій взаємозв'язок рухових навичок і фізичних якостей розглядається як діалектична єдність форми і змісту рухової дії. Фізичні якості проявляються через певні рухові навички, а рухові навички формуються за наявності певних фізичних якостей. Цей тісний взаємозв'язок пояснюється спільністю умовно-рефлекторного механізму цих двох процесів. Тому для гармонійного розвитку дитини необхідно

створювати умови для паралельного розвитку рухових навичок і фізичних якостей [31].

Повноцінний фізичний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями (ІП) передбачає своєчасне формування рухових умінь і навичок, а також розвиток фізичних якостей, оснований на цих уміннях. До фізичних якостей належать: сила, швидкість, витривалість, спритність, влучність і гнучкість. Розвиток фізичних якостей є тривалим, але природним процесом їх якісної зміни за допомогою фізичних вправ.

Рівень загальної фізичної підготовленості дітей з ІП визначається тим, як розвинені у них основні фізичні якості: сила, спритність, швидкість, витривалість і гнучкість. Вчені вважають, що недостатній розвиток фізичних якостей ускладнює навчання фізичним вправам, а в деяких випадках робить його неможливим. З педагогічних позицій взаємозв'язок рухових навичок і фізичних якостей розглядається як діалектична єдність форми і змісту рухової дії. Фізичні якості проявляються через певні вміння та рухові навички, які існують при наявності відповідних фізичних якостей. Цей тісний взаємозв'язок пояснюється спільністю умовно-рефлекторного механізму цих процесів. Тому для гармонійного розвитку дитини необхідно створювати умови для паралельного розвитку рухових навичок і фізичних якостей.

Серед фізичних якостей особливе місце займає швидкість. Швидкість можна визначити як здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Виділяють такі основні форми прояву швидкості:

- 1) швидка реакція на сигнал до дій або їх зміни;
- 2) швидкість одиночного руху;
- 3) здатність збільшувати в короткий час темп рухів за сигналом або в ігровій обстановці;
- 4) частота циклічних рухів (біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді).

Ці форми прояву швидкості відносно незалежні одна від одної. Дитина може мати швидку реакцію, але бути повільною в русі, і навпаки.

Комплексне поєднання трьох зазначених форм визначає всі випадки прояву швидкості.

Витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу без зниження її інтенсивності. Фізіологічна сутність витривалості полягає в здатності організму протистояти втомі. У теорії та практиці адаптивного фізичного виховання дітей з ІІ доцільно говорити лише про розвиток загальної витривалості, яка проявляється при виконанні тривалої, малоінтенсивної роботи, що включає дію більшої частини м'язової системи дитини.

Необхідність розвитку витривалості дітей з ІІ обумовлена кількома причинами:

- 1) витривалість, як здатність до тривалої м'язової роботи невеликої інтенсивності, зміцнює організм дитини, зокрема серцево-судинну, дихальну та кістково-м'язову системи, що позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я дитини з ІІ;
- 2) цілеспрямована робота з виховання витривалості у дітей з ІІ покращує функціонування організму та підвищує їх працездатність, що особливо важливо при підготовці до школи;
- 3) необхідність розвитку витривалості визначається також тим, що цілеспрямовані рухи, особливо циклічного типу, допомагають розкрити та розвинути природні задатки дітей;
- 4) розвиток витривалості має велике значення для формування вольових якостей особистості, таких як цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, сміливість і рішучість, а також впевненості у своїх силах. Фізичні рухи є засобами, які допомагають дітям навчитися долати труднощі та доводити розпочаті справи до кінця.

На розвиток фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями впливають різні засоби і методи фізичного виховання. Ефективним засобом розвитку швидкості є вправи, спрямовані на розвиток здатності швидко виконувати рухи. Діти найкраще освоюють вправи в повільному темпі. Педагог повинен передбачити, щоб вправи не були тривалими та

одноманітними. Бажано повторювати їх в різних умовах з різною інтенсивністю, з ускладненнями або, навпаки, зі зниженням вимог.

Поступове підвищення рівня працездатності дітей з ІІ у розвитку витривалості має велике значення. Відомо, що в процесі виконання цікавої справи, в якій є змагальний момент, значно підвищується емоційний тонус, що призводить до більш пізнього настання втомлюваності навіть при важкій роботі. Захоплені грою діти легше долають труднощі, що виникають, і вчать доводити початі справи до кінця [10].

Спритність є здатністю швидко опановувати новими рухами (здатність швидко навчатися) та адаптувати свою діяльність відповідно до раптово змінюваних умов. Спритність є складною руховою якістю, і її вимірювання є досить складним. У повсякденному житті та в іграх, коли виникає незвичне поєднання різних рухів, потрібне проявлення спритності. Найбільш наочно спритність проявляється в рухливих іграх, пов'язаних з єдиноборствами.

Розвиток спритності відбувається на основі пластичності нервової системи, здатності відчувати і сприймати власні рухи та навколишнє оточення. Успішне виконання рухового завдання визначається точністю просторових, тимчасових і силових компонентів руху, тобто здатністю людини розрізняти темп, амплітуду і напрямки рухів, а також ступінь напруження і розслаблення м'язів, вмінням орієнтуватися в навколишньому середовищі та зберігати рівновагу. Спритність є необхідним компонентом будь-якого руху (біг, стрибок, метання, лазіння тощо). Завдання розвитку спритності вимагає систематичної зміни вправ або застосування їх у нових варіантах для підтримки новизни та підвищення координаційної складності. Чим більше у дитини накопичується рухових навичок, тим легше їй засвоювати нові рухи та вдосконалювати спритність.

До поняття спритності входять такі *компоненти*: швидкість реакції на сигнал, координація рухів, швидкість засвоєння нового, усвідомленість виконання рухів і використання рухового досвіду.

Низка учених (Л. Кофман, Л. Матвєєв, В. Фарфель та ін.) визначають спритність як здатність швидко опановувати новими рухами, тобто здатність швидко навчатися та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки.

Про високий рівень розвитку спритності свідчить хороше виконання дітьми рухів, включених у рухливу гру з мінливими умовами або ускладнених додатковими завданнями (біг змійкою, подолання перешкод, спуск з гірки на санчатах з швидким поворотом вниз тощо). Прояв спритності залежить від пластичності коркових нервових процесів, здатності людини розрізняти темп, амплітуду і напрямки рухів, а також ступінь напруження і розслаблення м'язів, особливостей навколишнього оточення. Чим багатший руховий досвід у дітей, тим легше їм освоювати нові форми рухів на основі наявних координацій, подібних м'язових напружень, рівня досягнутої швидкості, сили і спритності. Спритність необхідна при виконанні всіх основних рухів, у рухливих іграх (особливо тих, що включають ловлю і вивертання). Вона поєднує в собі багато рухових якостей. У одному випадку спритність поєднується зі швидкістю, наприклад, при проходженні кеглів, в іншому – з хорошим почуттям рівноваги при ходьбі з цеглинки на цеглинку.

Гнучкість – це морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що характеризує ступінь рухливості його ланок. Гнучкість визначається еластичністю м'язів і зв'язок, що детермінують амплітуду рухів. Часто гнучкістю називають рухливість у суглобах. Гнучкість забезпечує легкість, свободу дій, розкутість і невимушеність рухів, а також вміння як концентрувати сили тіла, так і розслабляти його. Люди, які не володіють достатньою гнучкістю, мають знижену здатність м'язів до розтягування та підвищений м'язовий тонус, що призводить до координаційних порушень під час виконання рухів. Негнучка дитина витрачає набагато більше енергії, а значить, у неї швидше настає стомлення. Достатня гнучкість захищає м'язи дитини від надмірного напруження, розтяжок і інших пошкоджень. Розвиваючись, гнучкість створює сприятливі умови для вдосконалення певних фізичних якостей. Наприклад, вправи, які

переважно спрямовані на розвиток гнучкості, також розвивають силу і витривалість.

Гнучкість є складовою частиною комплексної якості, такої як спритність, завдяки якій здійснюється функція управління нашими рухами. Усі рухові вміння дітей з ІІІ тісно пов'язані з руховими якостями, і цей зв'язок є взаємним. Чим ширший і багатший арсенал рухів, тим легше дитині досягти успіху в руховій діяльності.

Для рухових якостей характерно те, що кожна з них може проявлятися в різних рухах, але мати один і той же показник, наприклад, сили, швидкості, почуття рівноваги. Здатність до швидкості необхідна в бігу, їзді на велосипеді, ходьбі на лижах, у рухливих іграх, що вимагають швидкої реакції та швидких дій у відповідь. Таким чином, при виконанні будь-якої вправи в тій чи іншій мірі проявляються всі фізичні якості, але переважне значення набуває одна з них. Наприклад, при бігу на короткі дистанції — швидкість, при бігу на довгі дистанції — витривалість, а при стрибках у довжину і висоту з розбігу — сила в поєднанні зі швидкістю. У різних людей фізичні якості можуть бути розвинені нерівномірно; розвиток одних якостей може виключати інші. Так, розвинена сила не завжди поєднується з гнучкістю, людина може мати високі показники швидкості, але низькі з витривалості.

Серед різноманітних фізіологічних функцій людського організму особливо слід відзначити рухову функцію, яка характеризується здатністю людини виконувати певне коло рухів і рівнем розвитку рухових (фізичних) якостей. Виявлено, що в проявах загальної витривалості, сили, збереження рівноваги та деяких інших здібностей періоди найбільш інтенсивного розвитку у хлопчиків і дівчаток не збігаються, що свідчить про статеві відмінності в темпах розвитку фізичних якостей [58].

Отже, фізичне виховання дітей з інтелектуальними порушеннями відіграє важливу роль у формуванні їхньої особистості. З огляду на психофізичні особливості цих дітей, фізичне виховання має свої характерні риси. Його завдання охоплюють як загальні, так і спеціалізовані цілі. Специфіка роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями передбачає

зниження вікових вимог до фізичних вправ та скорочення часу виконання кожного руху в порівнянні з дітьми з типовим розвитком. Кожне заняття включає вправи для корекції функції рівноваги, зміцнення м'язів, що сприяють правильній поставі, зміцнення м'язів зводу стоп для попередження та корекції плоскостопості, а також розвиток дихальної мускулатури і нормалізацію рухової активності.

1.2. Рухлива гра як засіб та метод фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями

Останнім часом проблеми, пов'язані з розвитком рухових навичок і фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями, привертають особливу увагу фахівців, що підтверджує їх актуальність і недостатню вивченість вікової динаміки. Різні аспекти цієї проблеми розкривають у своїх наукових працях багато вчених, але думки щодо неї розділяються. Наприклад, В. М. Волков, А. А. Гужаловський, В. П. Губа та К. А. Єжевська у своїх дослідженнях обґрунтовують необхідність цілеспрямованих фізкультурно-педагогічних впливів специфічної направленості, зважаючи на сензитивність розвитку рухових навичок і фізичних якостей, а також фізіологічні особливості організму і підвищену швидкість нервових процесів.

Розвиток рухових навичок і фізичних якостей вихованців багато в чому визначається системою роботи, інтенсивністю та частотою занять фізичними вправами, а також умовами організації рухової активності. Використовуючи природні дані і схильності, систематична організація роботи може призвести до високих результатів у фізичній культурі і спорті.

Однак, побутує думка, що вузько спеціалізовані навантаження можуть негативно впливати на загальний розвиток дітей, призводячи до недорозвинення інших якостей, перевантаження організму, а також до порушень здоров'я, уповільнення процесів росту і формування негармонійної статури.

З усього вищезазначеного можна зробити висновок, що закріплення навичок основних рухів успішно здійснюється в рухливих і спортивних іграх. Рухлива гра є природним супутником життя дитини, джерелом радісних емоцій і має велику силу. Вона є традиційним засобом педагогіки.

У дошкільному віці нервова система і весь організм дитини мають надзвичайну пластичність і піддатливість до зовнішніх впливів. Тому раціональне дозування обсягу та інтенсивності навантаження, регулярне чергування з відпочинком визначає оптимальність динаміки організму дитини, забезпечує своєчасність відновних процесів і підвищує працездатність. Навантаження, з одного боку, виражається у величині впливу фізичних вправ на організм і інтенсивності їх виконання, що підвищує функціональні процеси організму; з іншого — у впливі на динаміку психічних функцій, які проявляються в розумовій діяльності дитини, концентрації уваги і сприйнятті під час пояснення і демонстрації вправи, а також у розумінні завдань точності відповідної реакції.

У зв'язку з цим використовуються: наочні методи, що забезпечують яскравість чуттєвого сприйняття і рухових відчуттів, необхідних для виникнення у дитини найбільш повного і конкретного уявлення про рух; словесні методи, що звернені до свідомості дітей, які допомагають осмисленню поставленого завдання і свідомому виконанню рухових вправ; практичні методи, пов'язані з практичною руховою діяльністю дітей, що забезпечують дієву перевірку правильності сприйняття рухів на власних м'язово-моторних відчуттях.

Практичні методи характеризуються повною або частковою регламентацією, проведенням вправ в ігровій формі, використанням елементів змагання. Одним з різновидів практичних методів є ігровий метод, близький до провідної діяльності дітей дошкільного віку, що розвиває і вдосконалює руховий апарат. Ігри привчають дітей до дисципліни, зосередження і планомірності дій.

Ігровий метод є найбільш специфічним і емоційно-ефективним у роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями, оскільки враховує елементи

наочно-образного і наочно-дієвого мислення. Він дає можливість одночасного вдосконалення різноманітних рухових навичок, самостійності дій, швидкої реакції на змінювані умови та прояву творчої ініціативи.

У процесі фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями рухливій грі належить провідна роль. Будучи одним з основних засобів та методів фізичного виховання, рухлива гра дозволяє ефективно вирішувати оздоровчі та корекційно-розвиткові освітні завдання, надаючи всебічний вплив на фізичний розвиток і оздоровлення дитини.

У процесі гри рухова активність дітей викликає діяльний стан всього організму, посилює процеси обміну і підвищує життєвий тонус[15]. У процесі ігрових дій у дітей формуються морально-вольові якості, розвиваються пізнавальні сили, набувається досвід поведінки та орієнтування в умовах колективної діяльності. Рухлива гра з правилами є свідомою, активною діяльністю дитини, мета якої досягається точним і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних з обов'язковими для всіх граючих правилами [17, с.13].

Специфіка рухливої гри полягає в блискавичній реакції дитини на сигнали типу «Лови!», «Біжи!», «Стій!».

Рухлива гра – це рухова діяльність, основним змістом якої є виконання рухів у змінних умовах. На відміну від сюжетно-рольових ігор, зміст більшості рухливих ігор подається в готовому вигляді. Основною метою діяльності дітей у рухливій грі є вирішення рухового завдання. Структура гри регламентується правилами, які чітко формулюються з самого початку, і всі учасники повинні їм підкорятися. Правила визначають час виконання рухових дій та вимоги до їх точності. Оволодіння правилами означає оволодіння своєю поведінкою та навчання її контролю.

У рамках дій за правилами залишається достатньо простору для особистої ініціативи дітей. Правила ігор привчають до дій на основі загальних положень, а не приватних вказівок. У першому випадку можливий вільний розвиток індивідуальних здібностей, тоді як у другому — ініціатива і самостійність виключаються. Дитина повинна вибрати рухову дію або спосіб

її виконання, що дозволить успішно вирішити рухову задачу за найменший час і з меншою витратою сил. При цьому засоби і способи досягнення позитивного результату в одній і тій же грі не залишаються постійними, а узгоджуються з обстановкою.

Під час гри у дитини може виникнути нове рішення або прийом, невідомий їй раніше. Це відбувається завдяки здатності кори великих півкуль під впливом другої сигнальної системи отримувати нові форми руху з наявних елементів рухових навичок, набуті під час навчання. Гравці повинні строго дотримуватися правил гри, ставитися до них свідомо і відповідально, як до закону. Правила допомагають регулювати рухову діяльність і здійснювати самоврядування, визначаючи роль кожного гравця, його місце в грі та взаємозв'язок між учасниками, при цьому дії всередині правил і ролі відрізняються великою самостійністю.

Характерною особливістю рухливих ігор є прагнення до результату. Дитина відчуває радість від задоволення потреби в русі та емоційної атмосфери гри, проте особливий емоційний підйом викликає досягнення реального, наочного позитивного результату — виграшу. Рухлива гра пропонує дітям вирішувати індивідуальні рухові завдання, вступаючи у взаємодію з іншими гравцями та враховуючи їхню поведінку.

Рухлива гра пов'язана з виконанням основних рухів, але не може слугувати засобом їх розучування. У грі дитину захоплює сюжет, а емоційне збудження відволікає від правильного виконання рухів. Для дитини в грі найголовніше – не потрапити до ведучого; нерідко дії гравців оцінюються за тим, чи вдалося їм уникнути ведучого. Неправильне, але швидке виконання руху часто приносить успіх, тому дитину може не цікавити точність виконання рухового дії. Часті зауваження щодо неточно виконаних рухів знижують інтерес до гри, позбавляючи її цікавості.

Рухлива гра позитивно впливає на дитячу нервову систему. Для досягнення успіху в грі потрібно володіти швидкою реакцією, тобто бути здатним за мінімальний час провести доцільну дію у відповідь на раптову зміну обстановки. В іншому випадку всі дії дитини будуть запізненими і

неефективними. У більшості рухливих ігор активізується робота великої кількості м'язових груп, що позитивно впливає на весь організм. Протягом гри часто відбувається зміна одних рухів іншими, що усуває небезпеку швидкого стомлення дітей. Можливість зміни темпу гри самими дітьми перетворює її на засіб регуляції навантаження.

Рухливі ігри, представляючи собою комплекси природних рухів різного типу і в різних поєднаннях, відрізняються багатством інтелектуального змісту: вони вимагають від гравців кмітливості та широкого орієнтування в просторі. Подолання труднощів у грі також пов'язане з розумовою діяльністю, необхідністю аналізу ситуації і прийняття оперативних рішень щодо рухових завдань. Оволодіння суспільно-історичним досвідом ефективних дій у несподіваних ситуаціях з урахуванням індивідуальних особливостей дозволяє досягати хороших результатів.

Умови виконання рухових дій у рухливій грі не залишаються постійними; вони часто змінюються. Необхідність негайного реагування на несподівану зміну обстановки вимагає доведення рухових навичок до такої стадії, коли їх виконання стає автоматичним. Тільки тоді дитина може зосередити увагу на умовах виконання. Щоб діяти відповідно до умов і правил гри, дитина повинна змінювати свою поведінку, що вимагає застосування раніше виробленого рухового стереотипу в нових умовах, його зміни та адаптації до навколишнього оточення.

Ігрова обстановка вчить дітей з інтелектуальними порушеннями обирати найбільш доцільний спосіб вирішення різних рухових завдань, що дозволяє досягти успіху з меншою витратою сил і збереженням точності та швидкості виконання. Рухливі ігри є ефективним способом виховання витримки, що особливо важливо для дітей з інтелектуальними порушеннями, адже у рухливих іграх у них починає формуватися інтерес до змагальної сторони, що стосується спритності, швидкості, кмітливості, сміливості та організованості [29, с.32].

Ігри з елементами змагання побудовані на різних рухах і їх поєднаннях, можуть включати як індивідуальні, так і командні змагання. З п'ятирічного

віку, за даними О. Богініч, можна використовувати різноманітні ігри-естафети, що передбачають взаємодію між граючими. Стають доступними ігри з елементами спортивних ігор [8, с.47].

Оздоровчий ефект, який досягається під час проведення рухливих ігор, тісно пов'язаний з позитивними емоціями дітей, що виникають у процесі ігрової діяльності, і благотворно впливають на психіку дитини з інтелектуальними порушеннями.

До практичних методів також належить *змагальний метод*. У процесі навчання дітей з інтелектуальними порушеннями він може застосовуватися за умови педагогічного керівництва. Обов'язковою умовою змагання є відповідність фізичним силам дітей, виховання морально-вольових якостей, а також правильна оцінка своїх досягнень і досягнень інших дітей на основі свідомого ставлення до вимог. При правильному керівництві змагання може бути успішно використано як виховний засіб, що сприяє вдосконаленню рухових навичок, розвитку фізичних здібностей та вихованню морально-вольових рис особистості.

Крім зазначених методів, у процесі фізичного виховання дітей використовуються методи проблемного навчання і виховання, які застосовуються при словесному, наочному та практичному керівництві дітьми. При використанні методів проблемного навчання перед дітьми ставиться конкретне завдання, яке вони вирішують самостійно. Ці методи застосовуються, коли діти з інтелектуальними порушеннями вже мають певні знання в області фізкультури, опановують запас рухових умінь і навичок, вміють самостійно вправлятися та грати.

У процесі навчання дітей з інтелектуальними порушеннями педагог використовує комплекс різних практичних прийомів, пов'язаних із наочністю та словом. Він демонструє виконання вправ, окремих ролей у рухливих іграх, ролі ведучого, стимулює дітей до участі в змаганнях, захоплюючи завданням і показуючи приклад: хто краще, хто швидше, хто правильніше виконає рухове завдання. Він виконує роль судді або капітана команди з метою

демонстрації способів дій, поведінки та прийняття справедливих рішень щодо гравців.

Емоційний підйом створює у дітей прагнення до досягнення спільної мети, що виражається в чіткому усвідомленні завдання, кращій координації рухів, більш точному орієнтуванні в просторі та ігрових умовах, а також у прискореному темпі виконання завдань. При таких обставинах підвищується роль волі, що допомагає долати різні перешкоди.

Рухливі ігри служать методом вдосконалення вже освоєних дітьми рухових навичок і виховання фізичних якостей. У процесі гри дитина спрямовує свою увагу на досягнення мети, а не на спосіб виконання руху. Дитина діє цілеспрямовано, пристосовуючись до ігрових умов, виявляючи спритність і тим самим удосконалюючи свої рухи. Наприклад, гра «вовк у рові» проводиться тоді, коли діти вже оволоділи стрибком у довжину з розбігу.

Як рухова діяльність, рухлива гра має певну специфіку: вона вимагає від дитини швидкої реакції на сигнали та несподівані зміни в ігровій обстановці. У кожній рухливій грі існують сигнали до зміни ігрових дій і рухів дітей. Наприклад, сигнал «побудувати!» у грі «Дружні хлопці» викликає швидку реакцію дітей, що виражається в зміні дій, напрямку та характеру руху: легкий біг врозтіч змінюється на цілеспрямований рух для якнайшвидшої побудови в колони один за одним на заздалегідь обумовлених місцях. Така активна рухова діяльність тренує нервову систему дитини, удосконалюючи і врівноважуючи процеси збудження й гальмування.

У рухливій грі дитина з інтелектуальними порушеннями вчиться регулювати ступінь напруги уваги та м'язової діяльності: залежно від ігрової ситуації вона може чергувати рух з відпочинком. Це сприяє вихованню спостережливості, кмітливості, здатності орієнтуватися в умовах, що змінюються, знаходити вихід із ситуації, швидко приймати рішення та виконувати його, проявляти сміливість, спритність, ініціативу, вибирати самостійно спосіб досягнення мети.

У корекційній психопедагогіці гра, як один із видів діяльності, має особливе значення і використовується дорослими в цілях виховання та навчання дітей з інтелектуальними порушеннями. Вона також є засобом спілкування.

Таким чином, зміст ігор збагачує уявлення дітей з інтелектуальними порушеннями, активізує спостережливість, мислення, уяву, увагу, а також розвиває пам'ять, кмітливість і винахідливість. Ігрова діяльність завжди пов'язана з вирішенням певних завдань, виконанням певних обов'язків, подоланням труднощів і перешкод, що зміцнює силу волі, виховує витримку, рішучість і наполегливість у досягненні мети, а також віру в свої сили.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

2.1. Діагностика фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями

Для з'ясування впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей та виявлення рівня їх розвитку у дітей з інтелектуальними порушеннями нами було організовано та проведено педагогічний експеримент. Дослідження проводилося на базі КУ «ІРЦ Кам'янка-Бузької міської ради» Львівської області. У дослідженні взяло участь 30 дітей, з яких 8 дітей – з інтелектуальними порушеннями.

Дослідно-експериментальна робота щодо формування у дітей інтелектуальними порушеннями фізичних якостей засобами рухливих ігор включала в себе кілька етапів: констатувальний, формувальний і контрольний.

Метою констатувального експерименту було визначення наявного рівня фізичних якостей у дітей з ІП, а також провести педагогічний експеримент з.

Основним завданням формувального експерименту було поліпшення показників констатувального експерименту на основі застосування рухливих ігор, які сприяють розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями. А після проведення контрольного експерименту на основі результатів ми підготували методичні рекомендації.

Завдання усіх етапів педагогічного експерименту визначили вибір методів дослідження: спостереження, експеримент, тести.

Як уже зазначалось у першому розділі випускної кваліфікаційної роботи, основними показниками, що характеризують фізичні якості дитини з інтелектуальними порушеннями є: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність.

Для визначення наявного рівня сформованості фізичних якостей були використані тести і рухливі ігри, в процесі виконання яких ми оцінювали рівень сформованості фізичних якостей кожної дитини, керуючись знаннями і вміннями, якими вона повинна володіти (Додаток А, Б).

Показники фізичних якостей визначалися за трьома *рівнями*: високий, середній і низький.

Тести на фізичну підготовленість дітей з інтелектуальними порушеннями дозволяють визначити особливості фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, витривалість і спритність), а також сформованість рухових умінь і навичок. Їх підбір залежить від знань педагогом методики проведення того чи іншого тесту, умов закладу освіти, наявності регіональних стандартів по ньому.

Далі ми пропонуємо перелік вправ з розвитку фізичних якостей дітей з ІІІ на основі використання рухливих ігор і методичні вказівки до їх проведення.

Ходьба

Зміст вправ з ходьби для дітей з інтелектуальними порушеннями (дошкільний вік)

1. Ходьба зграйкою за експериментатором в заданому напрямку.
2. Ходьба по колу тримаючись за руки.
3. Ходьба парами тримаючись за руки.
4. Ходьба в різних напрямках.
5. Ходьба по доріжці шириною 20 см, ходьба між предметами.
6. Ходьба в колоні один за одним невеликими групами і всією групою.
7. Ходьба приставним кроком в сторону.

Методичні вказівки:

Експериментатор намагається навчати дітей ходити з хорошою осанкою, правильною координацією рухів рук і ніг. Домагається, щоб діти не шаркали ногами, а легко намагались дотримуватись ритму бубна, музичного супроводу: щоб руки рухались природно, не розмахування ними. Вчили дітей ставити стопи якомога вужче, дотримуватись прямолінійного напрямку:

менше робити розгойдування тулубом; сприймати сигнал для початку і зупинки рухів, прискоренню чи сповільненню їх.

Експериментатор часто сам йде спиною вперед, щоб бачити, як рухаються діти один за одним.

Зміст вправ з ходьби для дітей з інтелектуальними порушеннями (молодший шкільний вік)

1. Ходьба звичайна в колоні.
2. Ходьба шеренгою з одного боку площадки на другу .
3. Ходьба на пальчиках ("як мишки").
4. Ходьба з високим підніманням ніг ("як конячки", "по високій траві", "через горбочки").
6. Ходьба "змійкою" (між предметами, обминаючи їх).
7. Ходьба приставним кроком вперед, назад, ходьба на гірку і з гірки.

Методичні вказівки:

1. Вчимо дітей ходити чітко, ритмічно, з хорошою осанкою і координацією рухів.
2. Правильно виконувати нові види ходьби. Зокрема при ходьбі на пальчиках добре вирівнюватись, менше згинати ноги в колінах, при ходьбі "як конячка" ноги згинати і підіймати якомога вище, опускаючи ноги на землю, м'яко, не шаркаючи.
3. Виявлення спритності в усіх видах ходьби.
4. Ходьба в колоні зі зміною ведучого, темпу. Ходьба в різних напрямках.
5. Ходьба на зовнішній стороні.
- 6 . Ходьба дрібним широким кроком. Ходьба з різним положенням рук.
7. Ходьба по колу з переміною напрямку. Ходьба чергування з іншими рухами.

Біг

Вправи з бігу для дітей з інтелектуальними порушеннями (дошкільний вік)

1. Біг зграйкою на відстані до десяти метрів.

2. Біг в різних напрямках невеликими групами і всією групою.
3. Біг за предметом або з ним.
4. Біг в колоні невеликими групами і всією групою, по колу, між лініями.

Методичні вказівки:

1. Спочатку дітей привчають бігати, як вони хочуть: з стрічками, з машинами, з іграшками.
2. Біг чергувати з зупинками.
3. Робимо природні перерви між бігом: діти присідають, йдуть, знов біжать.
4. Здійснюємо індивідуальний підхід:
 - *повільним дітям* пропонувалося пробігти до якогось об'єкту з хустинкою;
 - *занадто рухливим* – навантажити машину піском, листям.
5. Вчити зберігати напрямок в бігові, дотримуватись індивідуального темпу, не наштовхуватись один на одного, нагадувати про це дітям.
6. Не обганяти того, хто біжить попереду, щоб не наштовхнутись один на одного.
7. Експериментатор бере активну участь, біжить попереду дітей, заохочуючи їх бігти за ним. Задає завдання "оббіжи пеньчок", "добіжи до зайчика" і т. д.

Зміст вправ з бігу для дітей для дітей з інтелектуальними порушеннями (молодший шкільний вік)

1. Біг в колоні та по колу, взявшись за руки, тримаючись за мотузку.
2. Біг в різних заданих напрямках.
3. Біг в різні боки площадки, залу, на відстані 10-20 м.
4. Біг по прямій звивистій доріжці.
5. Біг з зупинками на сигнали: удар в бубон, брязкальце, долоні.
6. Біг з зміною напрямку, до вказаних орієнтирів.
7. Біг з ловінням, у швидкому та повільному темпі (відстань 10 м).

Методичні вказівки

1. Збільшуються вимоги до тих видів бігу, що проводились у попередній групі. Нагадують дітям про те, що потрібно використовувати весь вільний простір, уступати дорогу, показувати дітям, де можна бігати, не штовхатись.

2. Біг по колу виконувати в загальному для всіх ритмів з дотриманням інтервалу між кожною дитиною, не звужуючи коло, не набігаючи один на одного.

3. Важливо вдало вибрати ведучого, від цього залежить успішне виконання бігу всіма дітьми. Спочатку це робить сам дорослий.

4. Організувати вправи так, щоб забезпечити техніку безпеки.

5. Біг в колоні по одному і парами. Біг в різних напрямках з ловінням і вивертанням.

6. Біг "змійкою", оббігаючи предмети, поставлені в ряд (кубики, кеглі, пеньки, цеглинки, тощо).

7. Біг з прискоренням у повільному темпі. Біг зі зміною ведучого.

8. Біг широким кроком (з горбочка на горбочок).

9. Біг 40 - 60 м чергуючи з ходьбою.

10. Біг на носках. Біг широким, дрібним кроком.

11. Біг з високим підніманням колін ("як конячка", "по кучугурах").

12. Чергування ходьби і бігу на 2-3 відрізках шляху, по 60-100 м в кожному.

Стрибки

Зміст вправ із стрибків для дітей для дітей з інтелектуальними порушеннями (дошкільний вік)

1. Ритмічні присідання. Просування на двох ногах.

2. Стрибки вгору. Стрибки на двох ногах, просіваючись вперед.

3. Стрибок в довжину з місця (через лінію, паличку). Стрибки в глибину.

Методичні вказівки:

1. Навчання починається з ритмічних присідань, що переходять в підстрибування.

2. Регулювання рухів словами " стриб - скок", ударами в бубон.
3. Урізноманітнення темпу підскоків, постійно нагадуючи дітям про м'яке, неглибоке приземлення.
4. Пов'язування стрибків з образом: стрибати легко, „як зайчики", „як м'ячики”.
5. Відштовхування виконувати носками, злегка зігнутих в колінах ніг.
6. Вихователь активний учасник рухів, бо діти його наслідують.
7. Підстрибування до долоні експериментатора (використовувати прийом похвали для сміливих, рішучих; допомагати невпевненим, несміливим).
8. Вчити дітей у стрибках відштовхуватись обома руками, потім м'яко приземлившись, сильно не згинаючи ноги й неглибоко присідаючи.

Зміст вправ із стрибків для дітей для дітей з інтелектуальними порушеннями (молодший шкільний вік)

1. Підстрибування на двох ногах (ноги разом - ноги нарізно).
2. Стрибок ввверх, торкаючись предмета головою.
3. Стрибки на двох ногах, просуваючись вперед на відстані 2-3 м .
4. Стрибок в довжину з місця (30-40 см). Стрибок в обруч, лежачий на землі.
5. Стрибок в глибину (з висоти 15-20 см). Стрибок через предмет висотою 5-10 см.
6. Підстрибування, ноги разом, ноги нарізно, одна – вперед, друга – назад.
7. Стрибки на місці з поворотами направо, наліво. Стрибки ввверх на місці, повертаючись навколо себе.
8. Стрибки на місці - 20 разів (повтор 2-3 рази з перервою).
9. Стрибок ввверх на двох ногах з 3-4 кроків.
- 10.Стрибок на двох ногах з просування вперед на відстані 2-3 м.
11. Стрибки в довжину з місця (ширина 50-70 см). Стрибки в довжину послідовно через 4-6 ліній.
12. Стрибки послідовно через 2-3 предмети висотою 5-10 см.

Методичні вказівки:

Для дітей молодшого шкільного віку стрибки – це вже більш доступний і звичайний рух, який часто використовується в іграх. Однак для дітей цього віку ще не доступні багато елементів правильної техніки. Потрібно слідкувати, щоб діти відштовхувалися і приземлялися одночасно на обидві ноги. Ускладнювати завдання по вже засвоєних рухах: стрибати вперед на двох ногах відповідну відстань, стрибати в точно визначене місце. Вводити стрибок вверх з місця через невисоку перешкоду, що вимагає більш енергійного відштовхування вверх. Вправи в підскоках на місці ускладнювати: змінювати положення ніг, (ноги нарізно - разом, в сторону) Виконувати стрибки вверх після декількох кроків, використовувати стрибки на одній нозі. При показі і поясненні рухів звертати увагу на конкретні елементи техніки стрибка. Наприклад, при стрибках в довжину, в глибину. Закріплювати навички хорошого відштовхування і м'якого приземлення. Укріплювати м'язи стопи, пропонувати малюкам підніматись на носки і опускатись на стопу, спочатку не допомагаючи руками, а потім поєднувати з помахом рук вперед – вверх.

Вправи з повзання і лазіння

Зміст вправ для дітей для дітей з інтелектуальними порушеннями (дошкільний вік)

1. Повзання на четвереньках в різних напрямках, до предмета.
2. Повзання по доріжці між двома лініями.
3. Підповзання під мотузку, дугу висотою 30 – 40 см.
4. Переповзання через колоду, яка лежить на підлозі.
5. Спроби вилізати на вертикальну драбинку і злізати з неї будь-яким іншим способом.

Методичні вказівки:

Створювати ігрові ситуації, пропонувати цікаві завдання. Вчити притримуватись прямого напрямку. Створювати на шляху додаткові перешкоди. Важливо допомогти перемогти дитині перебороти страх при лазінні.

Зміст вправ у для дітей з ІІІ (молодший шкільний вік)

1. Повзати в прямому напрямку на відстань 4–6 метрів.
2. Лазити "змійкою" між розставленими предметами.
3. Повзати на четвереньках по дошці, яка лежить на підлозі.
4. Підповзання під мотузку, дугу (висота 40 см.).
5. Повзання на похилій дошці, закріпленій на перекладині гімнастичної стінки.
6. Переповзання через колоду.
7. Повзання між ніжками стільця, який лежить вертикально до підлоги.
8. Лазіння по похилій драбині.
9. Вилізання на гімнастичну стінку і злізання з неї.
10. Повзання на четвереньках на відстань 6 - 8 м. Повзання на четвереньках між предметами.
11. Повзання на четвереньках в поєднанні з підлізанням під мотузку, дугу, підняту на висоту 40-60 см.
12. Прорізання в обруч, піднятий на 10 см., про повзання на животі під лавою.
13. Повзання по лаві на животі підтягуючись руками по колоді.

Методичні вказівки:

Внести перешкоди, які потрібно подолати. Позначити місця початку і кінця руху. Показувати, як правильно триматися за перекладину. Частіше створювати умови для повзання. Якщо дитина повзає чергуючим кроком, то запропонувати виконати правильно. Ввести повзання на четвереньках з опорою на коліна і передпліччя. Ускладнювати перешкоди , які потрібно подолати, на шляху. Вчити пролізати „змійкою” між перекладинами драбини, закріпленій ребром. Нагадувати дітям різні способи виконання.

1. Всі рухи виконувати потоковим способом.
1. Добиватись, щоб діти не зістрибували з останньої перекладини.

Зміст вправ для дітей старшої групи (5 – 6 років)

1. Повзати на четвереньках в прямому напрямку, штовхаючи м'яч.
2. Повзати на четвереньках між предметами, дугами.
3. Проповзання по лаві на передпліччі і колінах.

4. Проповзання по лаві стоячи на колінах, підтягуючись руками.
5. Повзання пр лаві, лежачи на животі.
6. Повзання на четвереньках в поєднанні з переповзанням через лаву
7. Пролізання в обруч зверху, знизу, прямо і боком.
8. Вилізання на похилу драбину.
9. Лазіння по гімнастичній стіні, чергуючим кроком.
10. Лазіння по гімнастичній стіні в поєднанні з пусканням по похилій дошці.
11. Лазіння по гімнастичній стіні, піднімаючись вгору по діагоналі з прольоту на проліт.
12. Лазіння по мотузковій драбині.
13. Спроби лазити по канату.

Методичні вказівки:

1. Вносити більш складні завдання.
2. Застосовувати різні способи пролізання в обруч.
3. Вчити дітей помічати свої помилки і усувати їх.
4. Звертати увагу на вихідні положення дітей.
5. Уточнювати вміння лазити одним і різними способами.
6. Вчити перелазити через перешкоди та навчитись лазити по канату.

Вправи з рівноваги

Зміст вправ для дітей для дітей з інтелектуальними порушеннями (дошкільний вік)

1. Ходьба по прямій доріжці, обмеженій лініями.
2. Ходьба по дошці, покладеній на підлогу.
3. Ходьба по похилій дошці, шириною 25 см.
4. Вилізання на стілець. Переступання через перешкоди.
5. Ходьба по дошках, які лежать на відстані 10 см одна від одної.
6. Переступання з ящика на ящик, з обруча в обруч.
7. Ходьба по гімнастичній лаві, на четвереньках по дошці.
8. Послідовне переступання через декілька перешкод.

Методичні вказівки:

1. Поступово розширювати зміст завдань, ускладнювати їх.
2. Важливо вчасно допомагати дітям.
3. Поступово з приставного кроку переходити на перемінний.
4. Підказувати дітям, як краще ходити.
5. Слідкувати, щоб діти не дивились під ноги.
6. Проводити вправи енергійно, щоб підтримувати інтерес дітей.

**Зміст вправ для дітей для дітей з інтелектуальними порушеннями
(молодший шкільний вік)**

1. Після бігу присісти навшпиньки, руки в сторони.
2. Ходьба по дошці на носочках.
3. Ходьба по шнуру, приставляючи п'ятку однієї ноги до носочка іншої.
4. Ходьба по лаві приставним кроком, по лаві, переступаючи через м'ячі.
5. Ходьба по лаві з нахилом, розставляючи або збираючи кубики.
6. Ходьба по лаві із прокочуванням м'яча руками, по лаві з мішечком на голові.
7. Ходьба по лаві, посередині присісти, доторкнутись руками до лави.
8. Ходьба по лаві з поворотами кругом.
9. Вибігання і збігання по похилій дошці.
10. Ходьба по горизонтальній і похилій колоді, по лаві на четвереньках.
11. Стояння на підлозі то на одній нозі, то на другій поперемінно, тримаючи на коліні мішечок з піском.
12. Стояння на підлозі на одній нозі, друга пряма, піднята доверху.
13. Стояння на лаві, піднімаючись на носочки і опускатись на всю стопу.
14. Стояння на гімнастичній лаві на одній нозі.
15. Повертання парами, тримаючись за руки.
16. Ходьба по вузькій рейці гімнастичної лави.

Методичні вказівки:

1. Підвищувати вимоги до точності виконання рухів.
2. Стежити за осанкою дітей.
3. Пропонувати ходьбу по лаві у поєднанні з іншими рухами.

4. Збільшувати вимоги до зберігання рівноваги.
5. Широко застосовувати умови навколишнього середовища.
6. Збільшувати роль статичних вправ.

Отже, основними фізичними якостями є спритність, сила, витривалість та гнучкість. Для дітей з інтелектуальними порушеннями характерно, що кожна фізична якість може проявлятися в різних рухах, але мати один і той же показник, наприклад, сили, швидкості або почуття рівноваги. Так, здатність до швидкості є необхідною в бігу, їзді на велосипеді, ходьбі на лижах, а також у рухливих іграх, що вимагають швидкої реакції та швидких дій у відповідь.

Безумовно, фізичні якості мають велике значення для фізичного розвитку дитини. Однак для того, щоб цілеспрямовано будувати роботу з розвитку фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями, необхідно знати особливості їх психофізичного розвитку.

2.2. Ефективні способи та методичні поради щодо формування фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор

Для розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями через рухливі ігри було проведено з ними формувальний експеримент. Він включав розробку та реалізацію системи занять, що навчали основним рухам та зміцнювали фізичні якості дітей з інтелектуальними порушеннями за допомогою рухливих ігор.

Формувальний етап педагогічного експерименту здійснювався наступними методами:

- 1) використання щоденних активностей дітей у колективі та різних видів дитячої діяльності;
- 2) проведення ігор та занять, спрямованих на розвиток фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями.

У першому випадку розвиток фізичних якостей відбувався побічно, тоді як у другому – він мав цілеспрямований характер. Ігри були інтегровані в усі форми діяльності, пов'язані з формуванням фізичних якостей у дітей: від ранкової гімнастики до фізкультурних занять, і активний відпочинок, до самостійної пошукової діяльності. Такий ігровий підхід не лише покращував настрій дітей, але й сприяв проведенню рухливих і спортивних ігор в емоційно насиченому ритмі, а головне – розвивав такі фізичні якості, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та спритність. Важливою умовою для самостійної ігрової діяльності було створення корекційно-розвиткового предметного середовища, тобто забезпечення необхідного обладнання для самостійних ігор.

Під час проведення формувального експерименту діяли на основі твердження, що розвиток основних фізичних якостей у дітей з ІІ відбувається в тісному зв'язку з формуванням рухових навичок. Тому вправи для виховання цих якостей проводилися в чітко визначеній послідовності й включалися у різні види рухової активності, зокрема у самостійну рухову активність під час прогулянок. Формування умінь та навичок в процесі навчання різних видів рухів відбувалося в постійній єдності з вихованням фізичних якостей. Крім того, ми виховували фізичні якості дітей з інтелектуальними порушеннями на основі переконання, що вони є важливою частиною фізичного виховання. Рівень розвитку фізичних якостей визначає успішність рухової діяльності дітей та здатність оволодівати новими формами рухів і цілеспрямовано їх використовувати в житті.

Для підвищення якості занять важливо використовувати оптимальні методи організації дітей та забезпечувати їх ефективне фізичне навантаження. Раціональне планування навчання є однією з основ для значного підвищення загальної та моторної щільності уроків фізичної культури. Загальна щільність заняття визначається як співвідношення часу, який педагогічно обґрунтований, до загальної тривалості заняття. Це включає:

1. Організацію групи дітей і формулювання навчальних завдань.

2. Підготовку та прибирання спортивних інструментів, реорганізацію розміщення дітей під час заняття, тощо.

3. Виконання фізичних вправ та участь у рухливих іграх, розвиток фізичних якостей.

4. Інструкції педагога, виправлення помилок, підтримка дітей.

5. Використання візуальних матеріалів та демонстрація вправ.

6. Педагогічний контроль.

7. Мотивація учнів.

8. Виховна складова заняття.

9. Підбиття підсумків.

Ці елементи педагогічної діяльності, які підтримують загальну щільність заняття, адаптуються відповідно до віку дітей, змісту заняття і майстерності вихователя. Час, відведений на виконання вправ, є визначальним для досягнення оздоровчих та освітніх цілей (наприклад, формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей).

Моторна щільність, яка визначається як співвідношення часу, витраченого на виконання вправ та ігор до тривалості всього заняття, є важливим показником ефективності. Для оптимального використання часу слід заздалегідь розмістити інвентар та інструменти, скоротити нетривалі паузи та обирати ефективну організацію дітей для виконання вправ. Моторна щільність має безпосередній вплив на фізичне навантаження, тому вихователь має враховувати той факт, що вправи зі змінною швидкістю та зусиллям можуть швидше втомлювати дітей. Правильне оцінювання і регулювання фізичних навантажень є критично важливим для результативності занять. Навантаженням вважається сукупність впливу вправ на різні системи організму або на організм у цілому. Вплив цих навантажень буде впливати на ефективність виконання поставлених завдань. Фізичне навантаження залежить від типу вправ і ігор, їх інтенсивності та тривалості тощо. Воно також пов'язане з емоційним станом дитини. Чергування інтенсивних рухів із менш інтенсивними допомагає регулювати це навантаження.

Дослідження показало, що після виконання інтенсивних вправ діти з ІІ відновлюються протягом 1,5-2 хвилин, тоді як після менш інтенсивних вправ цей час скорочується до 25–40 секунд. Вибір організації дітей під час занять залежить від педагогічних цілей, рівня освоєння руху, його складності та наявних ресурсів.

Індивідуальний метод передбачає, що одна дитина виконує рухи, а решта спостерігає. Цей підхід використовується епізодично, переважно на початковій стадії освоєння навички або в молодших групах. Це корисно при виконанні вправ, які потребують страховки, таких як лазіння або проходження по вузьких поверхнях. Цей метод має низьку моторну інтенсивність. Форма індивідуального підходу - виконання вправ з метою уточнення рухових елементів, коли вихователь викликає дитину. Проте, індивідуальне навчання повинно бути присутнє при будь-якому типі заняття.

Фронтальний метод організації дітей зазвичай застосовується на підготовчій та завершальній частинах занять. Він підходить для вивчення простих рухів, які не потребують особливої допомоги та для закріплення вже засвоєних навичок. Перевагою є залучення максимальної кількості дітей та підвищення моторної інтенсивності заняття. Однак, цей метод ускладнює індивідуальний підхід і в основному фокусується на колективних помилках.

Поточний метод передбачає виконання однакових рухів по черзі, зазвичай з шикуванням у колону. Це дозволяє педагогові робити індивідуальні зауваження, що є важливим плюсом. За конкретних умов можуть використовуватися два або три потоки, що дає можливість старшим дошкільникам працювати одночасно в кількох колонках.

Груповий метод передбачає завдання для кожної підгрупи з різними вправами. Складніші виконуються під керівництвом педагога, тоді як простіші – самостійно. Заміна підгруп дозволяє всебічно впливати на організм дитини. Важливо правильне комбінування основних рухів, щоб уникнути повторного навантаження тих самих м'язових груп.

Наукові дослідження підкреслюють ефективність вправ, які доповнюють одна одну, наприклад, поєднання лазіння з стрибками. Для

заповнення часу під час очікування своєї черги діти можуть виконувати прості та знайомі їм вправи поруч з основною. Це підвищує їхню рухову активність і допомагає краще засвоїти новий матеріал.

Змінний метод організації дозволяє кільком дітям одночасно виконувати рухи, тоді як інші чекають своєї черги. Наприклад, при стрибках у глибину або метанні в ціль групки дітей можуть одночасно тренуватись. Цей метод полегшує вихователю спостереження та коригування техніки, хоча й має меншу щільність заняття порівняно з фронтальним способом.

Одним із ефективних методів організації дітей з інтелектуальними порушеннями під час основної частини занять є колове тренування. Дітей ділять на кілька підгруп (по 4-5 учасників), і кожна група виконує своє завдання певний період (2-3 хвилини). Потім, за командою вихователя, групи переміщуються по колу до наступної вправи. Цей підхід має багато спільного з груповим методом організації, але основна його мета полягає в комплексному розвитку фізичних якостей у дітей з ІП.

Розвиток основних фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, витривалість, сила і гнучкість, ми поєднували з формуванням рухових навичок. Вправи, що сприяють цьому, впроваджувались у фізичні заняття, рухливі ігри та спортивні вправи з дотриманням послідовності та поступового ускладнення завдань, а також використовувалися під час самостійних ігор дітей на прогулянці.

Для розвитку *швидкості* було застосовано рухливі ігри, в яких діти з інтелектуальними порушеннями виконували завдання на швидкість за сигналом. Також вони могли самостійно змінювати напрямок руху та його швидкість в залежності від ситуації, наприклад, під час гри в доганялки. Уміння швидко реагувати на напрямок і швидкість рухомих об'єктів вимагає розвинутої нервової системи і сприяє вдосконаленню просторових та часових оцінок. Це допомагає дітям орієнтуватися в мінливих умовах.

Для тренування *спритності* ми використовували методичні прийоми, такі як:

- вправи з незвичайними початковими положеннями;

- дзеркальне виконання вправ;
- зміна швидкості та темпу рухів;
- варіація межами простору для виконання вправ;
- ускладнення вправ додатковими рухами.

Розвиток спритності ґрунтується на пластичності нервової системи та здатності відчуття власних рухів. Важливу роль грає точність просторових, часових і силових компонентів. У своєму дослідженні ми припустили, що виховання спритності у дітей пов'язане з розвитком координації, що є необхідною для будь-якого руху. Для цього використовували різноманітні вправи в основних рухах, таких як ходьба і біг з подоланням перешкод, метання, ігри з м'ячем та загально-розвиваючі вправи. Різноманітні рухливі ігри створюють оптимальні умови для розвитку спритності, дозволяючи дітям проявляти кмітливість та верткість. Ми ретельно обирали методи навчання для розвитку спритності. Використовували вправи на координацію і увагу у рухливих іграх на кшталт "Зоопарк" чи "Іграшки". Ігри "Летючий м'яч", "Заборонений рух", "Тінь" і "Дзеркало" були дуже популярні. Систематична зміна або ускладнення вправ допомагала підтримувати новизну та координаційну складність. У нашому дослідженні ми дійшли висновку, що з накопиченням рухових навичок діти легше освоюють нові рухи та вдосконалюють спритність.

У вихованні *сили* було враховано вікові особливості дітей з ІІІ: слабкість м'язів і недостатню регуляцію нервової системи. Вправи для розвитку сили були спрямовані на зміцнення основних м'язових груп і випрямлення хребта. Відбір динамічних вправ передбачав короткочасну швидкісно-силову напругу. Так, у дошкільному віці важливо поступово виховувати витривалість, уникаючи надто великих навантажень, які можуть зашкодити процесам росту. Витривалість формувалася через тривалу роботу помірної інтенсивності, що підвищує функціональність основних систем організму.

Ми використовували ці вправи під час експерименту з рухливими іграми. Ось кілька прикладів:

Пожежні навчання.

На відстані 5-6 кроків від гімнастичної стінки малюється лінія. Експериментатор ділить дітей на 3-4 групи, відповідно до кількості прольотів на стінці. На верхній частині кожного прольоту підвішується дзвіночок на однаковій висоті. Діти з кожної групи шикуються обличчям до стінки. По команді "Раз, два, три – біжи!" вони біжать до стінки, залазять і дзвонять у дзвіночок, а потім повертаються назад. Експериментатор визначає, хто подзвонив першим. Після цього наступний учасник з кожної групи повторює завдання. Гра триває доти, доки всі діти не спробують себе. Переможцем стає та група, у якої більше учасників встигли першими подзвонити.

Хто найвлучніший.

Дітей ділять на 2-3 команди. На одному боці кімнати або майданчика позначають лінію, а за 3 метри від неї ставлять мішені або підвішують кільця на шнури. По одному учаснику з кожної команди підходить до лінії та кидає мішечок з піском у ціль. Кожен влучний кидок приносить команді очко. Після кидків підраховують кількість очок, і команда з найбільшою кількістю виграє. Можна продовжити гру, визначаючи найвлучнішого. Діти, які набрали очки, кидають із більшої відстані (3,5 м), і ті, хто промахнувся, виходять із гри. Гра триває, поки не залишиться один чи два найвлучніших гравці.

Чия команда швидше збереться?

Дітей ділять на 3-4 команди з однаковою кількістю гравців і дають їм прапорці різних кольорів. В різних кутках майданчика або вздовж однієї сторони ставлять відповідні прапори на підставках. Команди шикуються колоною перед своїм прапором. Після сигналу експериментатор вдаряє у бубон, і діти починають рухатися по майданчику згідно заданого ним ритму. На сигнал "На місця!" всі повертаються до своїх прапорів і шикуються в колону. Експериментатор визначає, яка команда зробила це першою.

Варіанти гри:

а) Після сигналу "На місця!" діти можуть утворювати коло чи лінію залежно від інструкцій експериментатора;

б) Під час руху експериментатор може командувати "Стій!", після чого діти закривають очі, і він змінює місцями прапори. На новий сигнал діти відкривають очі та швидко стають до свого прапора.

Бери стрічку.

Гравці формують коло, і кожен прикріплює стрічку позаду на пояс або комір. В центрі кола стоїть обраний експериментатором ловець. На сигнал "Біжи!" діти розбігаються, а ловець намагається відібрати у когось стрічку. Той, хто втратив стрічку, тимчасово йде в сторону. Коли чується сигнал "Раз, два, три — в коло скоріше біжи!", діти збираються в коло. Ловець рахує захоплені стрічки й повертає їх власникам. Потім гра поновлюється з новим ловцем.

Вовк у рові.

На майданчику наносяться дві паралельні лінії на відстані 70-100 см одна від одної, що утворюють рів. На одному з країв майданчика, за один-два кроки від нього, позначається «будинок кіз». Експериментатор обирає одного з гравців для ролі вовка, а інші стають козами. Кози збираються в будинку, а вовк займає місце в рові. За сигналом «Кози, на луг!» кози перетинають майданчик, перестрибуючи рів, поки вовк спить і не чіпає їх. Після команди «Кози, додому!» кози повертаються до будинку, перестрибуючи рів, а вовк намагається їх зловити. Спіймані кози переходять у кінець рову. Після кількох перебіжок всі спіймані кози повертаються в будиночок, і обирається новий вовк, але вже не з числа спійманих.

Варіант гри: у рові буде не один, а два вовки. Малюються два рови на відстані 3-4 м один від одного, і в кожному знаходиться по одному вовку. Ці ігри використовувалися на початку експерименту. Згодом, після систематичної роботи над руховими якостями дітей з ІІ ігри стали складнішими і вимагали ще більше від дітей.

Опишемо деякі з цих нових ігор:

Переліт птахів.

Діти стоять розсипом на одному кінці майданчика. Вони зображають птахів. На протилежній стороні майданчика розміщено вишку або

гімнастичну стінку з декількома прольотами. За сигналом *«Пташки відлітають!»* діти піднімають руки в сторони і бігають по всьому майданчику. Коли лунає команда *«Буря!»*, діти біжать до вишки і залазять на неї, ніби ховаються від бурі на деревах. Після команди *«Буря припинилася»* діти спускаються і продовжують бігати. Вихователь знаходиться біля вишки, щоб у разі потреби допомогти дітям.

Не давай м'яч ведучому.

Гравці стають в коло на відстані витягнутої руки, один призначається ведучим і стає в центр кола. Гравці передають великий м'яч, намагаючись уникати доторку ведучого, який бігає всередині і намагається торкнутися м'яча. Якщо ведучий доторкається до м'яча, його замінює той гравець, що останнім кидав м'яч, коли його було схоплено. М'яч можна перекидати у повітрі або котити по землі. Якщо м'яч вилітає з кола, гравці повинні швидко його повернути.

Подорож на кораблі.

Діти формують дві шеренги біля одного боку майданчика — це корабель. Капітан (експериментатор) оголошує: *«Приготуватися до виходу на берег, праворуч земля!»*. Діти повертаються направо; ті, хто помиляються з напрямком, залишаються на кораблі. Інші парами обходять майданчик під музику або удари бубна і повертаються на місця. Після команди *«Приготуватися до виходу, ліворуч земля!»* діти повторюють ті ж дії, повертаючись наліво. Імена сторін варто чергувати.

Ловля метеликів.

Експериментатор вибирає чотирьох гравців, які будуть дітьми з сачками. Решта грають роль метеликів. Діти з сачками відходять убік, а вихователь позначає місце для спійманих метеликів. По команді *"Летіть!"* усі метелики розбігаються по майданчику. По команді *"Лови!"* діти з сачками (тримаються за руки) ловлять метеликів, утворюючи коло з рук навколо метелика, і відводять його в визначене місце. Коли вони ведуть спійманого, експериментатор каже: *"Метелики сіли на квіти"*, і метелики швидко присідають. По команді *"Летіть!"* вони знову розлітаються. Коли впіймано

3-5 метеликів, визначають, яка пара впіймала більше. Потім обирають нових дітей із сачками, і гра продовжується.

Правила гри: спійманим вважається той, кого діти змогли оточити замкнутими руками. Ловити можна лише по команді "Лови!".

3 купини на купину. У центрі майданчика малюються дві паралельні лінії на відстані 4-5 метрів одна від одної – це "болото". Експериментатор ділить дітей на команди, викликає по одному представнику від кожної і пропонує стати на лінію (берег). Перед кожною дитиною в напрямі до протилежної лінії на болоті малюються кружки (купини) діаметром 25-30 см на відстані 10, 20, 30 см один від одного. Вихователь пропонує перейти на інший бік болота, стрибаючи з однієї купини на іншу. Стрибати слід на центр купини. Якщо дитина стає на край, вона умовно "промочила ноги" і вибуває з гри. Перемагає той, хто першим досягне протилежного боку. Далі викликаються інші гравці з команд. Під кінець гри підраховується кількість очок кожної команди, і перемігшою вважається та, що набрала найбільше.

Після формувального експерименту було проведено контрольний зріз за тестами вище, щоб оцінити ефективність здійсненої роботи. Ми оцінювали розвиток фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями за такими параметрами: сила, швидкість, спритність, витривалість та гнучкість.

Показники по швидкості ЕГ і КГ подані на рис. 1

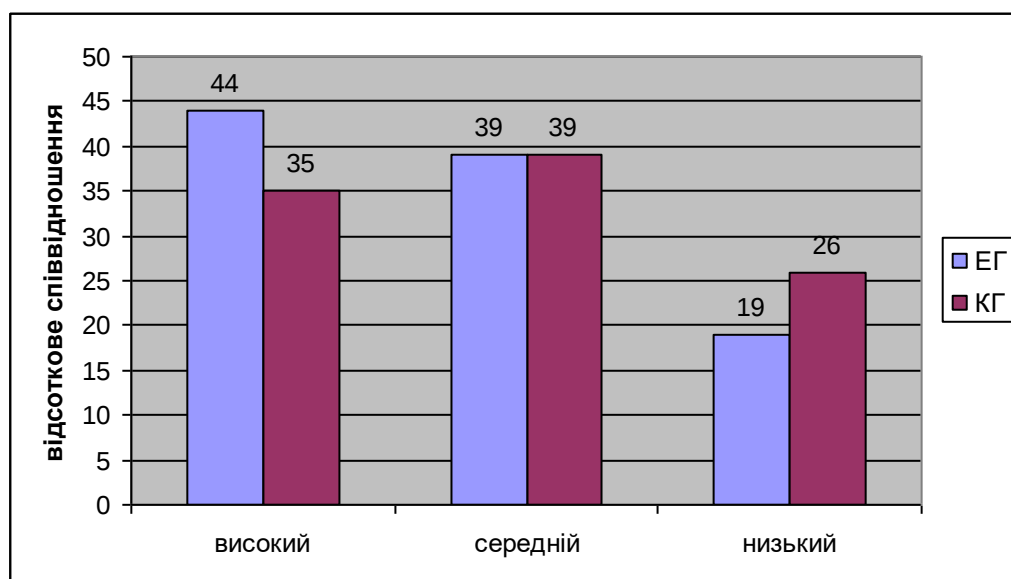


Рис. 1. Результати тестування показників швидкості у дітей з ІІ

Як бачимо з Рис. 1 показники ЕГ високого рівня значно зросли. До експерименту – 25%, а після – 44%. В той час як в КГ цей показник дещо нижчий, хоча теж перебуває в позитивній тенденції – 35% після експерименту в порівнянні з 23% до експерименту. Середній рівень в обох групах після експерименту знаходиться на однаковому показнику – 39%. Ми спостерігаємо позитивну тенденцію зниження низького рівня у ЕГ: до експерименту – 39%, після – 19%. Цей рівень знизився вдвічі. А в КГ ситуація протилежна, до експерименту цей показник був нижчим – 23%, а після – 27%.

Результати тестування показника гнучкості в обох групах подано на Рис.2:

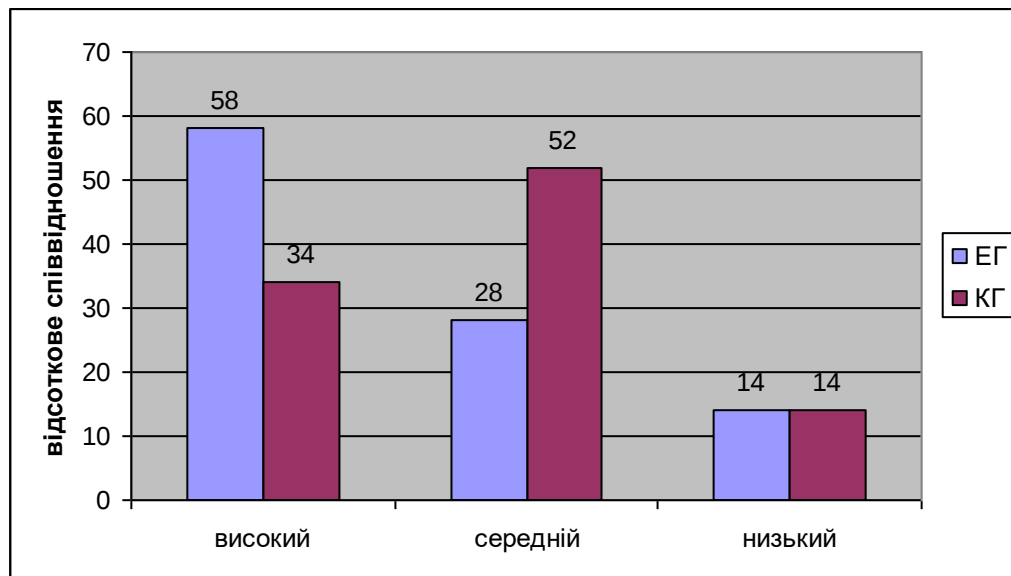


Рис. 2. Результати тестування показників гнучкості у дітей з ІІІ

Як бачимо, після експерименту показники гнучкості високого рівня значно переважають у ЕГ – 58% (КГ – 34%). В порівнянні з попередніми даними до експерименту цей показник у контрольній групі та експериментальній зріс. Хоча в контрольній ми спостерігаємо незначний приріст у відсотках. У той час як в ЕГ з 19% до експерименту ріст спостерігається аж до 58% після експерименту. За рахунок стрімкого збільшення високого рівня середній у ЕГ знизився до 28% з 54%. А КГ залишився на тому ж рівні. І низький рівень перебуває на однаковому рівні в обох групах після проведеного експерименту – 14%.

Говорячи про спритність, ми звертаємо увагу на Рис.3.:

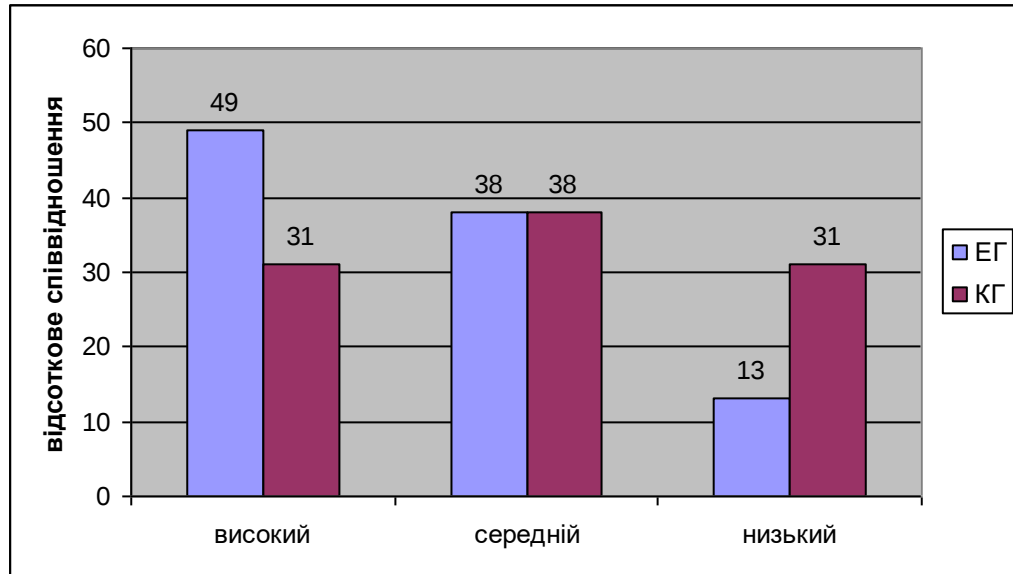


Рис. 3. Результати тестування показників спритності у дітей з ІІ

Як бачимо із результатів тестування у ЕГ високий рівень становить 49% (до початку експерименту він був 24%). Ми спостерігаємо значний ріст у спритності дітей з інтелектуальними порушеннями. В той час як ЕГ не характеризується такими позитивними показниками – 31% (до експерименту – 28%). Середній рівень знаходиться на однаковому показнику по обох групах і становить 38%. У ЕГ він знизився з 53%, а у КГ залишився фактично незмінним. По низькому рівні ми спостерігаємо наступні зміни в ЕГ: 13% після експерименту і 23% до експерименту. Як бачимо зрушення помітні. Чого не можна відмітити у КГ: 31% після і 36% до.

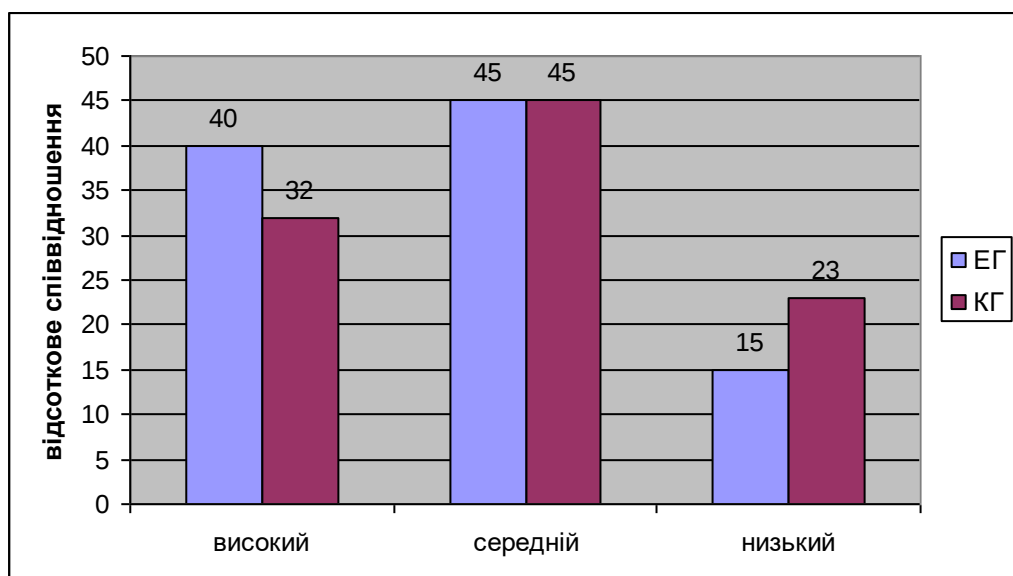


Рис. 4. Результати тестування показників сили у дітей з ІІ

З Рис.4 видно, що показники сили середнього рівня у 2 групах переважають і знаходяться на рівні – 45%. Таку ж картину ми спостерігали і до експерименту – однакові показники по обох групах. Хоча високий показник у ЕГ зріс з 23% до експерименту до 40% після експерименту. І низький рівень у ЕГ значно зменшився відсотково: з 36% до експерименту до 15% після проведеної роботи.

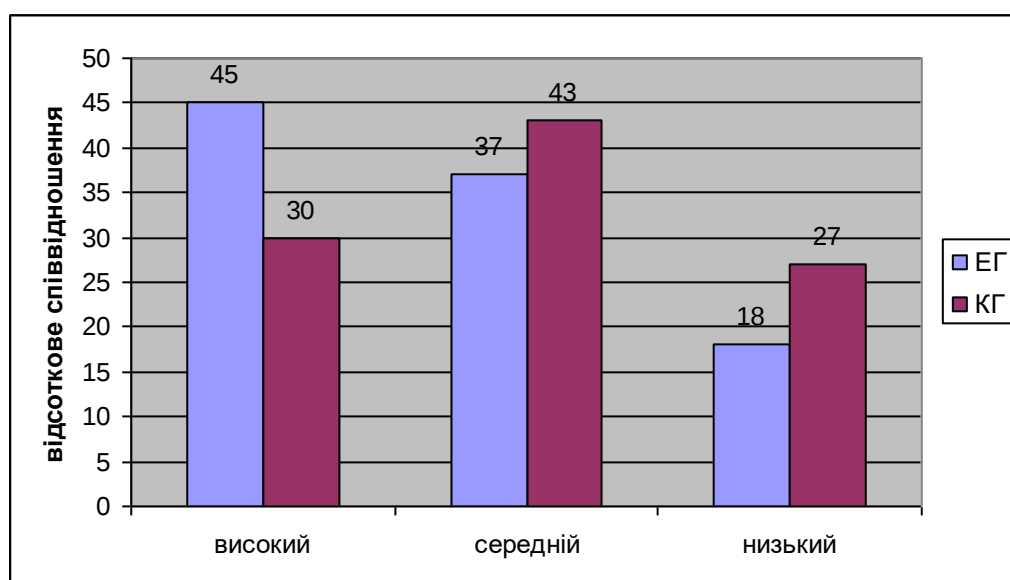


Рис. 5. Результати тестування показників витривалості у дітей з ІІІ

З рис.5 видно, що високий рівень 45% переважає у ЕГ. Цей показник значно зріс в порівнянні з початковим етапом тестування – 28%. У ЕГ ми не спостерігаємо такого приросту: 30% в порівнянні з 25% до експерименту. Відповідно зріс і середній рівень у ЕГ і КГ. В той час як низький рівень залишився фактично незмінним. Узагальнені дані дослідження подано у вигляді таблиці 1. та Рис. 6.

Таблиця 1

Загальна таблиця фізичних якостей експериментальної групи

Фізичний показник	%
Швидкість	44
Гнучкість	58
Спритність	49
Сила	40
Витривалість	45

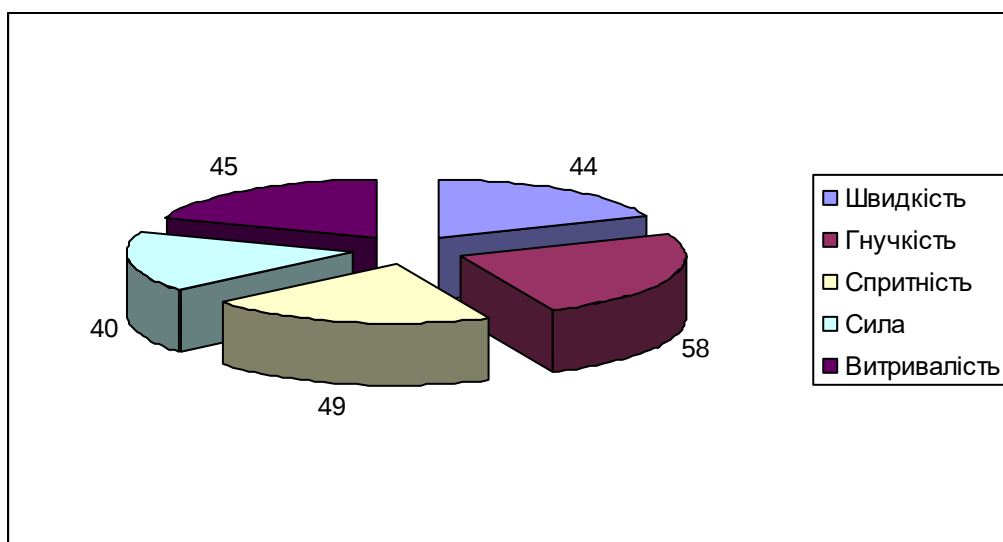


Рис. 6. Рівень сформованості фізичних якостей експериментальної групи

Таблиця 2

Загальна таблиця фізичних якостей контрольної групи

Фізичний показник	%
Швидкість	35
Гнучкість	34
Спритність	31
Сила	32
Витривалість	30

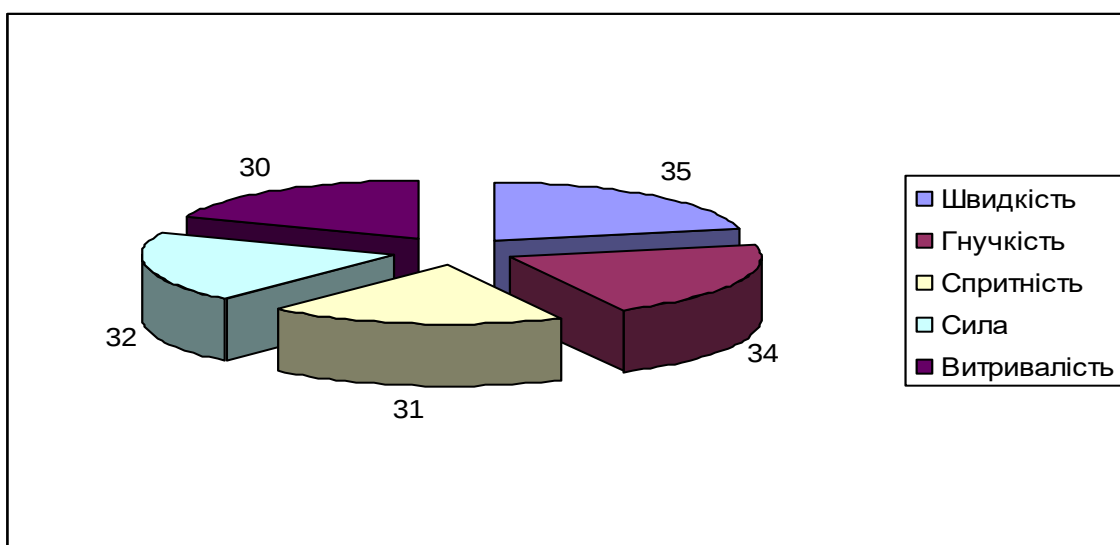


Рис. 7. Рівень сформованості фізичних якостей контрольної групи

Результати проведеного дослідження показали, що в експериментальній групі приріст всіх показників вище, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що пропоновані рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями, забезпечують тренувальний ефект в рамках коротких програм.

Експеримент підтверджує припущення ряду дослідників про раціональність розвитку швидкісно-силових якостей в старшому дошкільному віці.

Ефективність використання рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями зростає, якщо вони диференційовані у паралельному розвитку фізичних і психічних якостей.

Поєднання розвитку сили і психічних якостей в процесі фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями дозволяє прискорити процес їх фізичного і психічного вдосконалення.

Отже, як бачимо з результатів дослідження ефективним шляхом у розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями є використання рухливих ігор у практиці роботи спеціального закладу освіти.

Тому пропонуємо методичні вказівки щодо впровадження рухливих ігор як засобу розвитку фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями.

Під час впровадження рухливих ігор у заняття з фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями особлива увага зосереджувалася на дослідженні моторного розвитку.

Відповідно до результатів тестування розроблені необхідні засоби і методи, а також виявлені нерівності у розвитку рухових навичок. Це надає можливість зрозуміти причини відставання чи випередження у фізичному розвитку та передбачити педагогічні прийоми, які можуть оптимізувати рухову активність в умовах спеціального освітнього закладу.

При оцінці фізичної підготовленості дітей враховуються такі *фактори*: ступінь оволодіння базовими вміннями і технічними елементами, здатність

самостійно використовувати руховий арсенал, розвиток фізичних якостей, загальна рухова активність.

Застосування диференційованого підходу у навчанні основним видам руху разом із розвитком фізичних якостей створює міцну основу для загальної фізичної підготовленості і гармонійного розвитку, готуючи дітей до школи.

При виборі рухливих ігор слід враховувати їх місце у розпорядку дня та рівень рухової активності дітей.

На заняттях із фізичної культури планують ігри з високою активністю, включаючи їх до основної частини. У заключній частині варто проводити ігри малої активності для розслаблення. На прогулянках ігри можуть бути різної активності, але важливо враховувати температурний режим і погодні умови, особливо в холодну погоду.

Для літніх занять рекомендується грати в активні ігри на початку прогулянки або після обіду. Підбір ігор залежить від наявного простору: в обмежених приміщеннях проводяться організовані ігри, тоді як на відкритих майданчиках можна використовувати більш динамічні варіанти з м'ячами чи естафетами.

Для проведення ігор на свіжому повітрі майданчик слід підготувати завчасно. Ігри зазвичай потребують інвентарю, який варто роздавати після пояснення правил. Все обладнання має бути яскравим і добре помітним.

Для ефективного проведення гри необхідно ретельно підготуватися: вивчити її деталі, правила, логістичні моменти. Пояснення гри повинно бути коротким і зрозумілим. Найважливіші рухи варто повторити кілька разів перед початком.

Особливу увагу слід звернути на вибір ведучого: це може бути зроблено вчителем чи самими дітьми. Завдяки практичному досвіду, здатності аналізувати та передбачати дії гравців, а також оцінювати свою роль як керівника, можливо вдосконалити майстерність управління грою.

Для максимального використання рухливих ігор необхідно враховувати індивідуальні та вікові характеристики кожної групи, мати високу

майстерність та професійні навички, керуватися методичними вказівками щодо впровадження рухливих ігор у практику роботи закладів спеціальної та інклюзивної освіти.

ВИСНОВКИ

Стан здоров'я дитини є основою для її успіху в будь-якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток підтримує високу працездатність організму. Фізична активність сприяє розвитку аналізаторних систем, активізує роботу органів чуття, пришвидшує формування мовлення та стимулює розумові процеси. Діти з інтелектуальними порушеннями збагачують свої знання про навколишній світ, розвивають просторове уявлення і розширюють кругозір. Заняття фізкультурою та спортом зміцнюють їхню волю та емоційну сферу.

Правильна організація фізичного виховання цих дітей пробуджує їх інтерес до рухової активності загалом і до окремих видів фізичних вправ зокрема. Практика свідчить, що інтерес до рухів виникає на основі природного бажання бути сильними, відважними та спритними.

Організовуючи рухливі ігри для дітей з інтелектуальними порушеннями, важливо орієнтуватися на вимоги, які сприяють гармонійному розвитку їхніх рухових якостей. Успішний розвиток проявляється в поліпшенні психофізіологічних та фізичних властивостей, що є ключовими для досягнення потрібного рівня фізичної підготовленості.

Для дітей з такими порушеннями важливий правильний вибір засобів і методів, які охоплюють різноспрямовані рухливі ігри. Їх необхідно підбирати відповідно до рівня втомлюваності та розвитку фізичних якостей, що потрібні в навчанні та майбутній професійній діяльності. Під час ігор оптимальне фізичне навантаження знімає втому і підвищує інтерес до занять.

Використання ігрового методу на заняттях фізичної культури передбачає поступове збільшення навантаження, проте воно не повинно перевищувати адаптаційні можливості організму, щоб зберегти здоров'я дітей. За допомогою рухливих ігор розвиваються фізичні якості дітей з інтелектуальними порушеннями, що підкріплено дослідженнями.

Грунтуючись на отриманих результатах, було сформульовано *висновки*: основні рухові якості включають спритність, силу, витривалість та гнучкість.

Кожна з цих якостей проявляється у різних видах рухів але має спільні показники, такі як сила, швидкість або відчуття рівноваги. Швидкість потрібна під час бігу, їзди на велосипеді, катання на лижах чи в іграх, що вимагають миттєвої реакції. Фізичні якості значно впливають на розвиток дитини, проте для ефективної роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями варто знати особливості їх розвитку.

Закріплення навичок основних рухів доцільно здійснювати за допомогою рухливих ігор. Важливо вводити рухи лише після їх опанування дітьми. Заміна послідовності рухів та зміна умов гри сприяють розвитку спритності й кмітливості. Процес закріплення відбувається під час виконання цих рухів на прогулянках.

Спеціальним педагогам треба заохочувати дітей змагатися у рухах і підтримувати їх у формуванні маленьких груп для виконання завдань.

Ігри стимулюють уяву дітей, їхню спостережливість, мислення, увагу й пам'ять. Ігрова діяльність пов'язана із виконанням завдань та подоланням труднощів, що зміцнює волю і розвиває витривалість і рішучість.

Проведене дослідження вказує на важливість експериментального підходу в оптимізації розвитку фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями.

Для діагностики використовувалися тести на різні фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. Ми вважаємо, що найкращого розвитку цих якостей можна досягти через ускладнення ігор.

Для ефективного застосування рухливих ігор потрібно враховувати індивідуальні та вікові особливості кожної групи, застосовувати професійні навички та слідувати методичним рекомендаціям.

При організації рухливих ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями слід дотримуватися основних вимог для їх всебічного розвитку. Позитивні результати проявляються у вдосконаленні психофізіологічних характеристик, які потрібно розвивати для досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості.

Отже, ми досліджували специфічні аспекти фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями і дійшли висновку, що методика рухливих ігор потребує глибшого аналізу та вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти України: Науковий керівник: А. М. Богуш. К.: Видавництво, 2012. 26 с.
3. Бартлевич Ю.М. Фізичний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/11069/1/Bartlevych.pdf> (дата звернення: 24.10.2024 р).
4. Бобренко І. Технологія фізичного виховання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю. URL: <http://surl.li/ttrzc> (дата звернення: 07.11.2024 р).
5. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4 – 5 років на заняттях з фізичної культури: Автореф. дис. канд. пед. наук./ О. Л. Богініч. К., 2005. 24 с.
6. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. : Шк. світ, 2008. 120 с.
7. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми : Універсальна книга, 2004. 428 с.
8. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2004. 424с.
9. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості дітей дошкільного віку. К.: 1998. 62с.
10. Гладченко І.В. Комплекс програмно-методичного забезпечення «Зміст корекційно-спрямованого навчання і виховання розумово відсталих дітей у спеціальних дошкільних закладах» (програма з ігрової діяльності, методичні рекомендації, дидактичні матеріали) / І.В.Гладченко. К.: 2012. 112 с.

- 11.Дмітрієв А. А. Фізична культура в спеціальній освіті : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. зав. К.: 2002. 176 с.
- 12.Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку : підручник / Тетяна Дмитренко. К. : Рад. школа, 1987. 96 с.
- 13.Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. К. : Вища школа, 1989. 242 с.
- 14.Денисенко Н. Ф. Через рух - до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 88 с.
- 15.Єфименко М.М. Обережно стрибки! (Правильне виконання). *Дошкільне виховання*, 2000. № 3. С. 24-25.
- 16.Єфименко М.М. За принципом "Не зашкодь!". *Дошкільне виховання*, 1999. №7. С.19.
- 17.Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Л. П. Загородня, С. А. Тітаренко, Г. П. Барсуковська. Суми: Університетська книга, 2012. 272 с.
18. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. - Ч. 1 / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 236 с.
19. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. №2. с.75-78.
20. Колишкін О. Сучасні підходи до використання оздоровчих технологій у роботі з дітьми із порушеннями інтелектуального розвитку. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови: наук. метод. зб.* / НАПН України, Ін-т спец. педагогіки; за ред. В. В. Засенка, А. А. Колупаєвої. Київ. 2018. Вип. 14. С. 76-83.

21. Кононко О. Л. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні: науково-методичний посібник. К.: Дошкільне виховання, 2003. 243 с.
22. Коваленко Ю. О. Проблема підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах. *Неперервна професійна освіта : теорія і практика* : зб. наук. праць. К. : ІПППО АПН України, 2008. Вип. 1-2. С.108-114
23. Козіброда Л. В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я.: Дис. канд. наук з фіз.вих. і спорту. Л., 2005. 179 с.
24. Корекційна психопедагогіка (Олігофренопедагогіка): навчально-методичний посібник / укл. О.В. Гаяш. Ужгород, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021. 255 с.
25. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.
26. Кузава І., Вихор Р. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями. Актуальні концепти та напрями освітньо-корекційної роботи з особами з особливими освітніми потребами: теорія, досвід, інновації. Збірник тез доповідей учасників круглого столу (1 жовтня 2024 р., Луцьк) / за заг. ред. проф. І.Б. Кузави. Луцьк, 2024. С. 30-33.
27. Левінець Н. В. Формування професійної готовності майбутніх вихователів до здійснення фізичного виховання дошкільників на засадах народних традицій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед наук : спец. 13.00.04. / Левінець Наталія Валентинівна. Київ, 2007. 20 с.
28. Маляр Н. С. Про необхідність превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №4. С. 72-75.
29. Миронова С., Чопик О. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник. Кам'янець-Подільський, 2023. 332 с.

30. Навчальні програми для дітей з ООП. [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchannya-ditej-u-specialnih-zakladah-osviti/osvita-ditej-z-osoblivimi-potrebami/navchalni-programi/navchalni-programi>

31. Навчання дітей з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах інклюзивної освіти. Хрестоматія / за ред. В.І.Бондаря, Ю.Д.Бойчука. В 2-х томах. Том I. Харків.: Вид-во Стил-Издат, 2023. 284 с.

32. Наказ № 836 від 19.09.2022 "Про затвердження типових освітніх програм для 1-2 та 3-4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для осіб із порушеннями інтелектуального розвитку та визнання такими, що втратили чинність, деяких наказів Міністерства освіти і науки України" Електронний ресурс. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchannya-ditej-u-specialnih-zakladah-osviti/osvita-ditej-z-osoblivimi-potrebami/navchalni-planu>

33. Наказ № 467 від 01.04.2020 «Про затвердження типової освітньої програми початкової освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для учнів 3 класу з порушеннями інтелектуального розвитку» [Електронний ресурс]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-osvitnoyi-programi-pochatkovoyi-osviti-specialnih-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-dlya-uchniv-3-klasu-z-porushenniami-intelektualnogo-rozvitku>

34. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т.2. С.183-187.

35. Пасічник В. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх шкіл Польщі у 70-80-х р.р. XX століття. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. №2-3. С.49- 53.

36. Пивовар А. Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Вип. 10. Т. 1. Л. :[б. в.], 2006. С. 15–20.

37.Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфо функціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. №1. С56-58.

38.Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія, практика / Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко О. Дрогобич : Вимір, 2000. 449 с.

39.Психокорекційна педагогіка. Навчальний посібник: Хрестоматія / За ред. В. М. Синьова. В 2-х томах. Том 1. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017.

40.Синьов В.М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: Підручник. Частина І. Загальні основи корекційної психопедагогіки (олігофренопедагогіки). К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2007. 238 с.

41.Сухомлинський В. О. Твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. Т. 5. К. : Рад. шк., 1999. 676 с.

42.Теорія і методика фізичного виховання в запитаннях і відповідях: методичний посібник / ред. кол.: К. П. Козлова, С. М. Дмитренко, І. О. Асаулюк; Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. 2-ге вид. Вінниця, 2011. 96 с.

43.Типова освітня програма початкової освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. [Електронний ресурс]. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>

44.Фізична ігротека / упоряд. С. Красновська, Л. Холвінська. К.: Редакції газет природничо-математичного циклу, 2014. 120 с.

45.Фізична культура в дошкільному навчальному закладі. Середня група / упоряд. М. С. Шкуратова. Харків : Ранок, 2010. 160 с.

46.Фіцула М. М. Педагогіка і навчання, посібник. К.: Академвидав, 2005. 560 с.

47.Фомін Н. А. Вікові основи фізичного виховання. / Н. А. Фомін, В.Є Толін. Х.: Фізіологія і спорт. 2008. 421 с.

48.Хухлаєва Д. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ. Київ.: Вища школа, 1989. 200с.

- 49.Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. К. : Пороги, 2003. С. 184-185.
- 50.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Частина 1. Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.
- 51.Щебеко В. М. Фізичне виховання дошкільнят. Практикум./ В. М. Щебеко, М. М.Єрмак, В. А. Шишкіна. М.: Академія. 1999. 160 с.
- 52.Янович Н. Веселі старту : спортивне свято. *Здоров'я та фізична культура*. 2014. Грудень (№ 24). С. 12-16
- 53.Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. Г. Яхно. К., 2011. 40 с.