



# РУХОВА АКТИВНІСТЬ – НЕОБХІДНА УМОВА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*Методичні рекомендації для батьків  
лікувально-реабілітаційного центру  
комплексної реабілітації дітей:  
методичний посібник*

УДК 796.012:[376-056.26:373](075.8)

*Друкується за ухвалою вченої ради Ізмаїльського  
державного гуманітарного університету  
(Протокол №1 від 1 вересня 2023 р.)*

Рухова активність – необхідна умова розвитку дітей в інклюзивному середовищі. Методичні рекомендації для батьків лікувально-реабілітаційного центру комплексної реабілітації дітей: методичний посібник; розроблений в рамках проєкту «Реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами: організація реабілітаційного центру при педагогічному факультеті Ізмаїльського державного гуманітарного університету (Одеська область, Україна)» / В. П. Стойкова, О. А. Баштовенко, А. К. Рубан, К. М. Ганчева, С. В. Станєва, В. В. Сілаєв, А. І. Радовенчик. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2023. 100 с.

Посібник містить науково-методичні орієнтири «Створення лікувально-реабілітаційного центру для дітей з особливими освітніми потребами м. Ізмаїл Одеська область», як важливого орієнтиру на фізичну рухову активність в рамках інклюзивної освіти. Запропоновані в посібнику матеріали окреслюють роль фізичного виховання та рухової активності як чинника формування фізичного здоров'я, відновлення функцій з реабілітаційним спрямуванням. В ньому представлено практичні кейси щодо фізичного супроводу та вправи для розвитку дітей з особливими освітніми потребами (ООП), використання дієвих технік у фізичному вихованні дошкільників та молодших школярів, розвитку здоров'язбережувальної компетентності та фахового супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами.

*Валентина Пилипівна Стойкова* голова правління БФ «Агенція розвитку та інвестицій південного регіону» – керівниця авторського колективу

*Авторський колектив:*

*Баштовенко Оксана Анатоліївна*, кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

*Рубан Ася Костянтинівна*, кандидатка педагогічних наук, старша викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

*Ганчева Крістіна Миколаївна*, викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

*Станєва Світлана Василівна*, викладачка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

*Сілаєв Віталій Віталійович*, викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

*Радовенчик Анастасія Ігорівна*, аспірантка кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

#### *Рецензенти:*

*Атмажов Іван Дмитрович* – кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної педагогіки і спеціальної освіти Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

*Звекова Вікторія Корніївна* – кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри загальної педагогіки і спеціальної освіти Ізмаїльського державного гуманітарного університету;

*Рибалко Ліна Миколаївна* – докторка педагогічних наук, професорка, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка ім. Юрія Кондратюка»

© Стойкова В. П., Баштовенко О. А.,  
Рубан А. К, Ганчева К. М., Станєва С. В.,  
Сілаєв В. В, Радовенчик А. І., 2023

© Ізмаїльський державний  
гуманітарний університет, 2023

## ЗМІСТ

<i>Стойкова В. П.</i> Вступне слово керівника проекту .....	5
<i>Баштовенко О. А.</i> Рух як біологічна потреба .....	8
<i>Станєва С. В.</i> Розвиток дітей з порушеннями опорно-рухового апарату .....	20
<i>Станєва С. В.</i> Рекомендований комплекс фізичних вправ для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату .....	25
<i>Ганчева К. М.</i> Діти з особливостями психофізичного розвитку .....	35
<i>Ганчева К. М.</i> Рекомендований комплекс фізичних вправ для дітей з особливостями психофізичного розвитку .....	41
<i>Рубан А. К.</i> Діти з когнітивними порушеннями .....	46
<i>Рубан А. К.</i> Рекомендований комплекс фізичних вправ для дітей з когнітивними порушеннями .....	49
<i>Сілаєв В. В.</i> Рекомендовані комплекси загальнорозвивальних вправ .....	60
<i>Радовенчик А. І.</i> Рекомендації щодо фізичного самовдосконалення .....	84
Критерії та норми визначення фізичного розвитку дітей .....	86
Матеріальне забезпечення та обладнання кабінету лікувальної фізичної культури для занять з дітьми з особливими освітніми потребами .....	89
Рекомендована література .....	95
Заключення .....	97

## ВСТУПНЕ СЛОВО КЕРІВНИКА ПРОЕКТУ

Методичний посібник **«Рухова активність – необхідна умова розвитку дітей в інклюзивному середовищі»** підготований до друку в рамках проекту «Реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами: організація реабілітаційного центру при педагогічному факультеті Ізмаїльського державного гуманітарного університету (Одеська область, Україна)», який виконується Благодійним фондом «Агенція розвитку та інвестицій південного регіону» у партнерстві з ChildFund Deutschland (Німеччина) за фінансової підтримки Baden-Württemberg Stiftung у рамках програми фінансування Perspektive Donau. Партнером проекту в Україні є Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

ChildFund Deutschland e.V. – це організація із захисту дітей, яка працює над покращенням майбутніх можливостей потребуючих допомоги дітей, їхніх сімей та всього оточення в міжнародному масштабі з 1978 року. Організація ініціює та підтримує проекти співробітництва в галузі розвитку, тимчасову та гуманітарну допомогу в понад 30 країнах.

ChildFund Deutschland e.V. є членом ChildFund Alliance, міжнародної мережі з 11 організацій захисту дітей, а також Асоціації німецьких неурядових організацій розвитку та гуманітарної допомоги (VENRO). Починаючи з 1995 року, Німецький Центральний Інститут Соціальних Питань (DZI) безперервно нагороджує організацію захисту дітей Знаком пожертвувачів.

Проекти допомоги та розвитку ChildFund Deutschland e.V. в основному фінансуються за рахунок приватних пожертвувачів та спонсорства. Проте серед спонсорів також є державні донори, такі як Міністерство закордонних справ Німеччини, Федеральне міністерство економічного співробітництва та розвитку Німеччини чи ЄС, а також німецькі та європейські фонди.

Головною метою проєкту «Реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами є організація реабілітаційного центру при педагогічному факультеті Ізмаїльського державного гуманітарного університету (Одеська область, Україна)» є надання дітям з обмеженими, руховими та особливими освітніми потребами півдня Одеської області можливості всебічного розвитку та активного соціального життя та інтеграції до суспільства через створення на базі педагогічного факультету Ізмаїльського державного гуманітарного університету Центру комплексної реабілітації у місті Ізмаїлі (далі Центр). Функціями Центру є проведення комплексу заходів щодо ранньої соціальної, психологічної, психолого-педагогічної реабілітації; проведення комплексної онлайн та офлайн психолого-педагогічної оцінки розвитку дітей з особливими освітніми потребами, надання їм психолого-педагогічних послуг та забезпечення їх системним кваліфікованим супроводом; підготовка батьків або законних представників осіб до продовження (у разі потреби) реабілітаційних заходів поза Центром. У цьому посібнику представлені науково-методичні орієнтири розвитку рухової активності дітей за нозологіями (порушеннями опорно-рухового апарату, особливостями психофізичного розвитку та когнітивними порушеннями). В посібник включені методичні рекомендації батькам з питань фізичного розвитку дітей.

Матеріал відображає позицію авторів і не обов'язково відображає позицію ChildFund Deutschland (Німеччина) та Baden-Württemberg Stiftung.



*Рухова активність дітей - біологічна потреба, яка дуже часто пригнічується під час навчання. Внаслідок цього виникає гіпокінезія, яка є несприятливим явищем і негативно позначається на розумовій працездатності дітей, функціональному стані систем органів, що забезпечують шкільну діяльність.*

***Раціональна організація рухової активності під час навчання дозволяє:***

- зменшити або уникнути перенапруги та перевтоми,***
- підвищити працездатність,***
- сприяє збереженню загального здоров'я дітей,***
- є важливим фактором створення сприятливих умов до навчальної мотивації.***



## **РУХ ЯК БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА**

Найважливіший елемент здоров'язберігаючих технологій у навчанні – рухова активність. Причинно-наслідкові зв'язки між обсягом добової рухової активності дітей та групою їхнього здоров'я встановлені на підставі наукових досліджень. Особливого занепокоєння викликає руховий режим школярів, оскільки саме цей компонент обумовлює самопочуття, успішність та розвиток після дошкілля.

Відповідно до цього школярів розподіляють за такими групами здоров'я:

- до 1-ї групи здоров'я відносяться діти, що мають достатній рівень рухової активності кожного дня. Такі діти здійснюють не лише обов'язкові форми фізичного руху, трудові навички у шкільному навчанні, а й надають перевагу заняттям у спортивних секціях та гуртках, а й охоплені рекреаційною діяльністю, спортивними розвагами;
- до 2-ї чи 3-ї групи здоров'я відносяться школярі, що мають недостатню рухову активність, мають різні морфофункціональні відхилення, страждають на хронічні захворювання.

Захворюваність школярів, охоплених достатньою та високою руховою активністю, значно нижча у порівнянні з неактивними однолітками.

Сумарна величина рухової активності не повинна бути занадто великою, можливості дітей не повинні перевищуватися, занадто малою також, інакше втрачається тренувальне значення для підростаючого організму і, в такому випадку, не задовольняється біологічна потреба дитини. Тільки оптимальна величина добової рухової активності допоможе досягнути найбільшого ефекту оздоровлення. Саме на підставі оптимальної величини рекомендується гігієнічна норма руху.



Чітко сформульована у висловлюванні американського практика пропагандиста здорового способу життя К. Купера думка про важливість проблеми оптимальної рухової активності у житті сучасної людини: «Протягом багатьох тисячоліть людина формувала себе у фізичній роботі. Зараз із драматичною раптовістю ламається модель, створена еволюцією».

Дійсно, тисячоліттями життя людей залежало від фізичних зусиль та трудової діяльності. Але останнє століття принципово змінило ситуацію, нині частка фізичних зусиль лишається у 8% (наприклад, у XIX столітті складала близько 90%), це і спричинило виникнення дефіциту рухової активності.

Недостатність руху – гіпокінезія – обумовлює цілий комплекс негативних змін у функціонуванні організму, який загально прийнято позначають як **гіподинамію**. Ознаки її можуть виявлятися дуже рано в індивідуальному розвитку дитини.

Зазначимо, що у **дошкільних закладах руховий компонент** режиму дня дитини не перевищує 30% активного часу, а за нормою його тривалості повинен становити не менше 50%.

У шкільному віці 6-8-річні діти рухаються лише 50% від норми, для 9-12-річних дефіцит руху складає 60%. Найгірша ситуація у старшокласників, де дефіцит руху складає 80%, а це вже виражена ступінь гіпокінезії.

Важливо знати, що біологічні процеси у живому організмі мають ритмічний характер. Така особливість властива всім живим організмам.





На цій підставі виникає необхідність дотримання постійного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, саме таким чином організм людини здатен пристосуватися до перебігу найважливіших фізіологічних процесів.

Усталене щоденне повторення основних звичайних складових режиму життя дозволяє досить швидко встановити взаємозв'язок між складниками режиму, а нервова система закріплює це умовно рефлексорними ланцюгами. На підставі цього попередня діяльність є поштовхом до наступної фізіологічної властивості та готує організм до швидкого і легкого переходу на новий вид діяльності, що є умовою її найкращого виконання.

Важливим завданням є забезпечення постійності того чи іншого виду діяльності у межах доби, контроль недопущення значних відхилень від обраної норми, ефективність режиму, його реальність забезпечить динамічність дій та врахування непередбачених обставин. **Обов'язковою умовою в ефективному і корисному режимі дня є наявність рухової (спеціальної фізичної) активності.**

Специфічні фізіологічні особливості притаманні кожному віковому періоду і характеризується відповідною поведінкою, руховою активністю, що є специфічною.

Зміна видів діяльності має переходи (так звані «переломні», або «критичні» періоди), які визначаються вузькими проміжками часу, під час яких відбуваються зміни у функціонуванні різних органів і систем, саме це забезпечує виникнення адаптації організму до умов

існування (середовища), життєдіяльності. Чітке дозування фізичного навантаження необхідно здійснювати відповідно до віку дітей. Навіть незначні помилки у фізичному вихованні можуть стати на перешкоді бажанню дитини, сформувати комплекс негативного відношення до занять фізичними вправами.

Досить часто біологічна потреба рухової активності у дітей пригнічується під час навчання у школі. Тоді виникаюча гіпокінезія несприятливо позначається і на розумовій працездатності школярів й функціональному стані важливих шкільних функцій.

**Раціональна (оптимальна)** організація рухової активності в освітньому процесі дозволить: зняти або зменшити перенапругу та перевтому, підвищити працездатність. У свою чергу, це сприяє збереженню здоров'я дітей та надає необхідні умови для підвищення навчальної мотивації.

Останнім часом приділяється велике значення розробленню та впровадженню здоров'язберігаючих технологій. Саме рухова активність є найважливішим елементом таких технологій у навчанні.



Але чому треба правильно підходити до вибору фізичного навантаження, як визначити кількість і норми руху? Відповідь на це дають фахівці, що досліджують рухові режими і визначають оптимальні вікові норми.

### **Які норми рухової активності вважають оптимальними?**

Причинно-наслідкові зв'язки між величиною добової рухової активності школярів та групою їхнього здоров'я вже встановлено великою кількістю наукових досліджень.

Тільки за **оптимальної величини** добової рухової активності буде отримано найбільший оздоровчий ефект. Саме така оптимальна величина рекомендується фахівцями як гігієнічна норма.

Сумарна величина добового руху не повинна бути занадто великою, інакше це перевищить реальні можливості дітей. Але занадто малою вона також не має сенсу, інакше вона втратить тренувальне значення і не вдовольнить біологічні потреби організму.

Дитячий організм є особливим з огляду на фізіологічні особливості та швидкість протікання обмінних процесів. Нервова система дитини налаштовується на регуляцію і внутрішніх процесів і взаємодію з навколишнім середовищем. У дітей дошкільного віку спостерігається переважання процесів збудження над гальмуванням, що проявляється у швидкій стомлюваності та короткому періоду уваги.

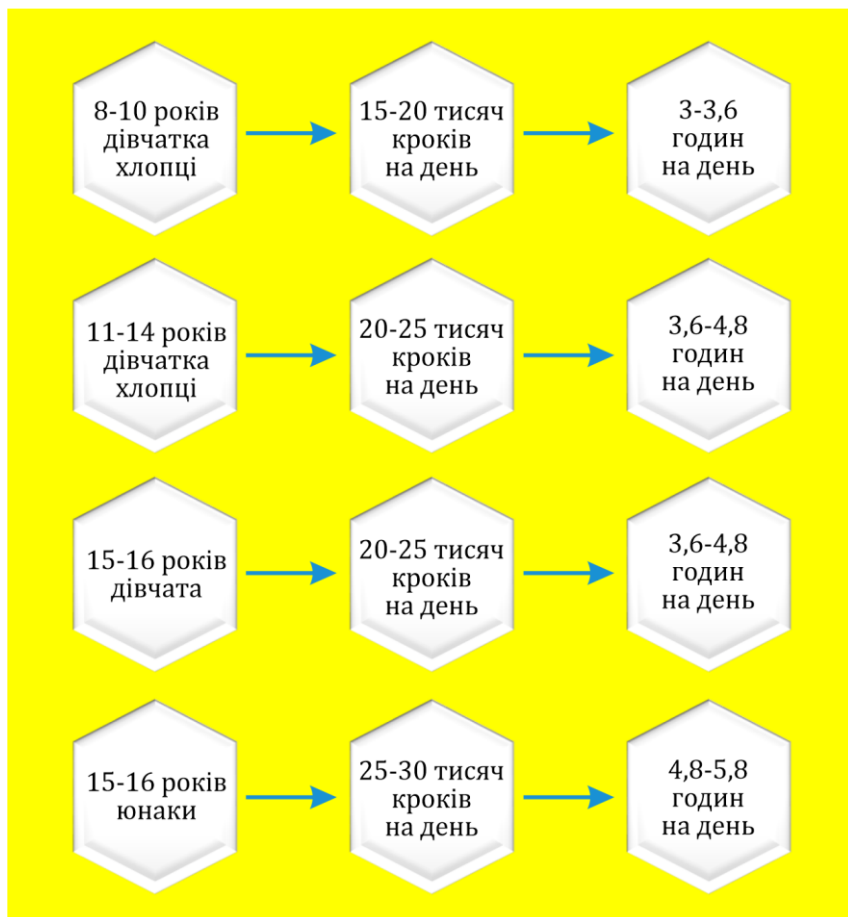
За наявності ознак: збільшення кількості помилок у діях, розсіювання уваги, порушення координації рухів, серцевого ритму (прискорення частоти серцевих скорочень), проява втоми, необхідно вжити відновлюючі дії. Такі дії є гігієнічними нормами для забезпечення відпочинку аби уникнути перевтоми, що може привести до стійких функціональних нервово-психічних порушень. Стійка перевтома може виникнути не тільки від фізичної, а й розумової перевтоми та привести навіть до зниження фізіологічних функцій та імунітету. Подолати негативні

явища можливо не швидко і лише з використанням комплексного підходу. Важливою складовою такого підходу є заняття фізичною культурою з урахуванням гігієнічного оптимального режиму навантаження. Гігієна фізичної культури (з правильним чергуванням навантаження та відпочинку) забезпечує: контроль за поставою та положеннями тіла, інтенсивний розвиток нервових функцій та центральної нервової системи, розвиток рухових функцій.

Недотримання гігієнічних норм призводить до виникнення різних захворювань та вад розвитку дитини, що проявляються в обмінних процесах, збільшенні інфекційних хвороб та органів дихання, порушень зору, опорно-рухового апарату. Акселерація, як досить часте явище, також потребує уваги з боку фахівців. Прискорення біологічних процесів, збільшення антропометричних показників, рання статева та інтелектуальна зрілість мають неоднозначний вплив на здоров'я дитини і недостатньо вивчені на цей час. Поряд з акселерацією існує явище ретардації – уповільнення темпів фізичного розвитку. Ці явища необхідно враховувати при гігієнічному вихованні дітей. Враховуючі всі індивідуальні особливості дитини фахівці складають індивідуальну траєкторію занять фізичною культурою, що наблизитиме дитину до гармонійного розвитку.



## **Гігієнічна норма добової рухової активності школярів**



Пропонується визначити щоденний обсяг ефективного навантаження, шляхом визначення загального часу виконання всіх фізичних навантажень з інтенсивністю **частоти серцевих скорочень (ЧСС) вище 90-100 уд/хв**. Наступним кроком є зіставлення результату з віковою та статевою нормами рухової активності. Встановлена різниця (у годинах) надасть інформацію про величину навантаження, яке треба додати дитині.

Обов'язковим критерієм для нормування рухової активності дітей та підлітків повинен стати облік вікових особливостей і статевої приналежності. Для дітей старшого віку рекомендовані норми добової рухової активності є більшими. Від статі дітей також залежать норми рухової активності.

Важливим критерієм вибору величини навантаження є відповідність добовому біологічному ритму. Необхідно враховувати, що розподіл рухів є нерівномірним не лише протягом дня, а і відповідно тижневого циклу, також у різні сезони року.

Тижневий ритм, як правило, обумовлений соціальними обставинами. Нормальним явищем вважається деяке зниження рухової активності за добу в окремі дні навчального тижня з наступним збільшенням у неділю, або у вільний від навчальних занять день.





Кількість рухів може коливатися у різні сезони року, це також має біологічну обумовленість. Рухова активність у літній період спостерігається як найвища, ніж у інші пори року (особливо зимою).

До **мінімального рухового режиму** дітей за визначенням фізіологів входять обов'язкові складові:

- рухова ранкова (гігієнічна) гімнастика щодня по 15 хвилин;
- щоденні заняття фізичними вправами по 45 хвилин;
- ходьба приблизно по 5 кілометрів або 10 тисяч кроків на день.

Але мінімальна рухова активність не може задовольнити біологічні потреби зростаючого організму дитини.

Отже, крім мінімального, визначаємо **оптимальний руховий режим**.



Всі перераховані види фізичної активності наведені вище треба збільшити у 2 рази.

Виходячи з викладеного, оптимальна рухова активність визначається як гігієнічна норма руху, що здатна забезпечити

нормальне здоров'я та розвиток школярів, у першу чергу – фізичний, становить від 6 до 15 годин організованих занять на тиждень. Зростаючому організму потрібна така загальна рухова активність, що включає кількість організованих та неорганізованих занять від 12 до 30 годин на тиждень.

Виражена емоційна напруга нашого часу торкається не лише дорослих, але й, опосередковано, дітей. Сучасне навчання створюють виражений дефіцит руху, психічні зрушення, дев'яції дитячих колективів, окремих особин.



Для покращення ситуації, що склалася в суспільстві, вихід може бути тільки в цілеспрямованому формуванні фізичної культури особистості з дитячого віку, яка могла б компенсувати негативи гіпокінезії.

В нашому суспільстві сформована валеологічна концепція впливу фізичних навантажень на організм, яка ґрунтується на тому, що рухова активність є необхідною умовою забезпечення належного стану здоров'я, також одним з факторів, що впливають на удосконалення механізмів адаптації, фізичного розвитку у дитячому віці.

Добирати фізичні вправи і режими їх застосування потрібно суто індивідуально для кожної дитини, враховуючи від її статі, віку, підготовленості, типу конституції, наявного рухового досвіду тощо.

#### **Важливо пам'ятати:**

**Мінімальні межі** режиму рухової активності лише зберігають нормальний рівень функціонування організму. Цей рівень ми визначаємо як руховий режим **оздоровчо-профілактичного характеру**.

**Оптимальні межі** повинні відповідати рівню фізичної активності, при якому досягається **найкращий функціональний стан** організму. Такий режим має **оздоровчо-розвивальний характер**.

**Максимальні межі** повинні застерігати від надмірно високого рівня фізичних навантажень, що перетікає у різке зниження рівня працездатності, перевтому, перетренування.

Підготовка фахівців гуманітарного профілю, що володіють компетентним підходом до формування здоров'язбереження дітей, здатні врахувати норми та види фізичної рухової діяльності є надзвичайно важливим фактором збереження здоров'я населення.



## ***Особливості фізичної культури і спорту як чинників позитивної соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.***

Адаптація дітей з обмеженими можливостями в суспільстві, підтримка їхнього психологічного комфорту та їх соціалізація – ще одна з найважливіших проблем сьогодення в педагогіці. Розв'язати їх можна лише спільними зусиллями професіоналів усіх галузей освіти, а також не слід забувати про психологічну та педагогічну підготовку вчителів та педагогічного колективу. Адже прийняття до класу дитини з обмеженими можливостями здоров'я зобов'язує вчителя не тільки брати активну участь у соціалізації та стежити за тим, щоб успішно пройшла адаптація нездорової дитини в новому та здоровому колективі, а й самому бути педагогічно та психологічно готовим до прийняття у своєму середовищі нестандартної людини. Педагогу необхідно оволодіти наведеними вправами для того, щоб налаштувати здоровий клас до дитини з ООП і простежити за цією дитиною, її психологічним станом, успішністю і при необхідності надати їй медичну допомогу.

Серед найрозповсюдженіших нозологій виділяють: розлад аутистичного спектру, патології опорно-рухового апарату, учнів з недорозвитком слухового аналізатора, сліпі та слабозорі учні.

Розлад аутистичного спектра може виражатися у будь-якому порушенні поведінки: гіперактивності, невмінні організувати життєвий простір, апатичності у діяльності, небажанні спільної роботи та інших поведінкових деформаціях. Загалом аутизм характеризують нетипові моделі поведінки, труднощі, пов'язані з переходом від одного виду діяльності до іншого, велика зосередженість на деталях.

Серед патологій опорно-рухового апарату: захворювання нервової системи, вроджена патологія опорно-рухового апарату, дитячий церебральний параліч, набуті захворювання та спінальні порушення. Розглядаючи клініко-

психолого-педагогічну характеристику учнів із порушенням опорно-рухового апарату, виділяють специфічні особливості дітей цієї категорії. Це ізольованість, пов'язана з обмеженням руху, знижений запас відомостей та уявлень про навколишній світ, порушення пізнавально-інтелектуальної сфери, зниження здатності до концентрації уваги, переважання слухової пам'яті над зоровою, зниження обсягу механічної пам'яті, підвищена виснажливність психічних процесів.

Педагоги, не знайомі з особливостями психічного розвитку сліпих та слабозорих учнів, у зв'язку з чим складно вибудовують із ними взаємодію, не мають технічної можливості організувати процес спільного навчання учнів. Мислення людини нерозривно пов'язано з його вимовою, і якщо мова глухого, тугоухого учня не розвинена, то тривалий час мислення продовжує залишатися лише на рівні наочно-дієвого і наочно-образного, а у граматичному, лексичному і фонетичному сприйнятті мови виникають проблеми. Уряди всіх країн затвердили на законодавчому рівні у 1994 році Саламанську декларацію, як принцип інклюзивної освіти та можливість усіх дітей навчатися в загальноосвітніх школах.

### **Саламанська декларація виділила вісім принципів інклюзії:**

- Людина цінна просто тому, що вона людина, незалежно від її здібностей та досягнень.
- Всі люди на землі здатні відчувати і думати, навіть якщо вони не схожі на нас.
- Усі люди мають право бути почутими іншими.
- Кожна людина потребує інших людей. Всі ми потребуємо один одного.
- Справжня освіта може здійснюватися лише у реальних взаєминах.
- Кожна людина потребує дружби та підтримки своїх однолітків.
- Для всіх учнів головним досягненням прогресу є їх досягнення, а не невдачі.
- Сила людини у її різнобічному розвитку.

## **РОЗВИТОК ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

Дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, залежно від їх природи, умовно поділяють на групи:

- діти з порушеннями моторної сфери, які виникли внаслідок захворювань нервової системи (дитячий церебральний параліч, поліомієліт);

- діти з вродженими патологіями опорно-рухового апарату (вроджені вивихи стегна, кривошия, клишоногість, інші деформації стоп, аномалії розвитку хребта (сколіоз), недорозвиток і дефект кінцівок, аномалії розвитку пальців кисті, артрогрипоз);

- діти з набутими захворюваннями та травмами опорно-рухового апарату (захворювання скелету (туберкульоз, пухлини кісток, остеомієліт), поліартрит, системні захворювання скелету (хондродистрофія, рахіт) травматичні пошкодження спинного мозку, головного мозку і кінцівок;

- діти з порушеннями опорно-рухового апарату спадкової етіології та прогресуючими м'язовими атрофіями (невральна аміотрофія Шарко-Марі, міопатія Дюшена, аміотрофія Вердинга-Гоффмана тощо).

Залежно від ступеня порушень рухових функцій і за рівнем формування рухових навичок дітей розподіляють на групи:

- тяжкі рухові порушення;
- середній ступінь рухових порушень;
- легкі рухові порушення.

Важливою складовою комплексного характеру корекційно-педагогічної роботи є передбачення і постійне врахування взаємообумовленості і впливу психічних, рухових, мовленнєвих порушень з урахуванням динаміки розвитку дитини, тобто, стимуляція психічних складових, мовлення, моторики, корекція їх засобами відновлювальної та лікувальної корекції.

Навчання і виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату має за основну мету всебічний корекційний, з акцентом на фізичний розвиток, особливий підхід, відповідно до їх можливостей. За цих умов можливо досягти максимальної адаптації до соціуму та здійснити подальший розвиток.

## **Адаптивне фізичне виховання та оздоровлення**

Орієнтація фахівців та батьків на оптимальне об'єднання педагогічних і медичних аспектів стосовно фізичного розвитку потрібно здійснювати в єдності фізичного виховання і лікувально-реабілітаційної фізичної культури.

Оскільки розвиток основних рухових навичок таких дітей розпочинається з перших місяців та років життя, то треба враховувати особливе значення ранньої стимуляції фізичним вихованням дітей цієї категорії, що сприятиме можливому виправленню наявних рухових порушень та профілактиці формування патологічних рухових стереотипів. Найбільш ефективним є запровадження біологічної програми раннього рухового розвитку дитини.

Рухова ігрова активність дітей є тією основною формою занять, до якої долучається мовленнєвий, пізнавальний, соціально-особистісний напрями, що спрямовує до вирішення основних завдань реабілітації. Організація самостійної роботи батьків у корекційному фізичному вихованні дітей вдома, роблять такий підхід більш ефективним. Важливо враховувати те, що розвиток загальних рухів проводити потрібно поетапно під час виконання спеціальних вправ, з обов'язковим врахуванням тяжкості патології і ступеня сформованості основних рухових функцій.

**Рухові лікувально-відновлювальні завдання щодо результату:**

- *балансована робота м'язів-антагоністів та нормальний тонус м'язів;*

- *релаксація організму, релаксація окремих спазмованих м'язових груп (загальна та часткова);*
- *подолання гіпотонії, гіпотрофії не тільки окремих груп м'язів, але й загального м'язового тонусу;*
- *відновлена рухливість суглобів, профілактика контрактур, розробка;*
- *відновлення м'язово-суглобового відчуття (кінестезії) і тактильних відчуттів;*
- *усунення мимовільних хаотичних рухів (гіперкінезів);*
- *формування посиленого розвитку м'язів, що беруть на себе функції відсутньої, паралізованої або ослабленої кінцівки (компенсаторної гіпертрофії окремих м'язових груп);*
- *подолання серцево-судинної та дихальної недостатності;*
- *формування вестибулярних реакцій (спрямованих проти сили тяжіння, повороти, нахили тулуба, крутіння, обертання голови);*
- *формування повноцінних рухів верхніх кінцівок, тазу, нижніх кінцівок та опору;*
- *розвиток рівноваги дитини (статичної та динамічної);*
- *формування відчуття єдності свого тіла, орієнтації у навколишньому середовищі;*
- *формування таких маніпуляцій, як захват, опір кисті руки.*

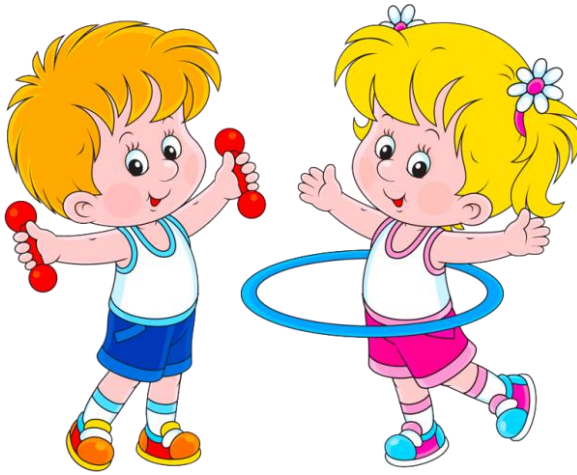
### **Вправи, що наближують фізичний розвиток дитини з особливими потребами до можливостей здорових однолітків**

Фізичний розвиток дітей з ОРА залежить від спроможності поступового оволодіння такими рухами:

- *вправи у воді, бажано – самостійне плавання вільним стилем;*
- *перевертання, розвертання, розгойдування в положенні лежачи;*

- плазування на животі, по-пластунському та на чотирьох кінцівках (в різних варіантах);
- вправи із санчатами (взимку) в положенні лежачи, стоячи на чотирьох, плазуючи на чотирьох кінцівках, сидячи;
- рухові дії в положенні сидячи на підлозі, лавці або навпочіпки;
- педалювання на велOVERСТАКУ (тренажері), на велосипеді;
- вставання на коліна з положення сидячи та вправи стоячи на колінах;
- рухові дії в положенні стоячи біля опори чи спираючись, потім самостійно;
- танцювально-ритмічні вправи в положенні стоячи та з елементами ходіння (лікувальна хореографія);
- різновиди ходіння;
- хапання, утримування та маніпулювання предметами, їх перенесення, перекладання, складання тощо;
- кидання і ловіння м'ячів різного розміру, форми та ваги;
- кидання різних предметів на точність та дальність різними способами в положеннях лежачи, сидячи, стоячи та рухаючись;
- доступні дії на коротких лижах (у приміщенні або на вулиці) в положенні стоячи, пересування на коротких лижах різними способами;
- елементи лазіння;
- різновиди бігу;
- підстрибування на місці та з пересуванням;
- доступні стрибки у довжину та вгору з місця.

Діти з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) потребують фізичних вправ лікувально-відновлювальної спрямованості, що включають: кінезотерапію, гідрокінезотерапію, масаж, фізіотерапію, мануальну терапію, трудотерапію, механотерапію, ортопедичні заходи.



### **Використання профілактора Євмінова при вадах хребта**

На тренажері, що складається з похилої дошки, є механізм зміни кута нахилу і поручнів, для виконання спеціального комплексу вправ для хребта з мінімальним використанням сили. Заняття для попереку знімають обмеження. Ефективність комплексу забезпечується доступними вправами у два етапи тривалістю до 30 хвилин (протягом дня 3-6 підходів у повільному темпі виконання). Принцип роботи профілактора спирається на розтягнення хребта під вагою власного тіла, що дозволяє зняти обмеження і декомпресію, також знімається перенапруження з м'язів спини, що приводить до лікування коксартрозу, сколіозу, остеохондрозу.

#### **Які ефекти можливо отримати:**

- зменшення та зняття запалення, усунення болю та м'язового спазму, перерозподіл навантаження міжхребцевих дисків;
- зміцнення та відновлення сили м'язів та зв'язок;
- уповільнення процесів старіння та зносу хребців;
- вирівнювання хребетного стовпа;
- профілактика міжхребцевих гриж.



## РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

### *Лежачий основний руховий режим*

- Вправи в положенні лежачи на спині.
- Вправи в положенні лежачи на животі.
- Вправи в положенні лежачи на боці.
- Перевороти зі спини на живіт та навпаки.
- Повороти та розвороти в положенні лежачи (на спині, на животі).
  - Все те ж саме, але маніпулюючи з різними предметами.
  - Ігри, естафети і змагання у лежачому положенні (на спині, на животі, на боці).

### *Комплекс вправ, що виконується в положенні лежачи на спині*

#### **Вправа «Підняття ніг 1»**

Вихідне положення (В. п.): лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті.

Музичний супровід: розмір – 2/4, характер – чіткий.

На «1-2» – повільно підняти гранично витягнуті (напружені) ноги на наступні два такти.

На «3-4» – опустити вниз.

Повторити 8 разів.

#### **Вправа «Підняття ніг 2»**

В. п.: ноги натягнуті, поперек лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 4/4, характер – плавний, мелодійний, темп – помірний.

На «1» – права нога відривається від підлоги і піднімається якнайвище,

на «2» – нога зберігає положення, посилюючи амплітуду,

на «3» – нога повільно опускається у В. п.,

на «4» – пауза в В. п.

Аналогічно рух повторює ліва нога, потім цей же рух виконують обидві ноги одночасно. Слідкувати за натягнутістю стоп, колін як робочої ноги, так і опорної, за рівністю спини. Допомога руками не бажана. Повторити 8 разів.

### **Вправа «Їжачок»**

В. п.: ноги натягнуті, попереk лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 4/4, характер – плавний, мелодійний, темп – помірний.

На «1» – групування тулуба, одночасне піднімання ніг та корпусу так, щоб кисті рук доторкнулися до пальців ніг,

на «2» – розслаблення,

на «3» – групування тулуба, одночасне піднімання ніг та корпусу так, щоб кисті рук доторкнулися до пальців ніг,

на «4» – розслаблення.

Повторити 8 разів.

### **Вправа «Кут»**

В. п.: лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги натягнуті, попереk лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 2/4.

На «1» – одночасно підняти корпус і витягнуті ноги, утворити кут, руки для рівноваги підняти і розкрити в сторони,

на «2» – зафіксувати положення,

на «3» – прийти у вихідне положення,

на «4» – пауза, розслабити м'язи.

Повторити 8 разів.

### **Вправа «Підняти і покласти ногу»**

В. п.: лежачи на спині, ноги витягнуті разом.

Музичний супровід: розмір – 3/4, характер – повільний.

1-2 – підняти витягнуту праву ногу перед собою на 90°;

3-4 – покласти витягнуту ногу на підлогу вправо.

1-2 – підняти ногу на 90° перед собою;

3-4 – покласти витягнуту ногу на підлогу вліво.

1-2 – підняти ногу на 90° перед собою;

3-4 – опустити у вихідне положення.

У всіх рухах необхідно стежити за витягнутою до межі ногою – як працюючою, так і опорною. Звертати увагу на плечі та стегна, що нерухомо лежать на підлозі. Повторити 8 разів.

### **Вправа «Складка»**

В. п.: лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті.

Музичний супровід: розмір – 2/4.

На «1» – швидко нахилити корпус вниз (скластися навпіл), взятися руками за стопи, притиснутися грудьми до ніг,

на «2» – зафіксувати положення,

на «3» – повільно підняти корпус, повернутися у вихідне положення,

на «4» – пауза, розслабити м'язи.

Повторити 8 разів.

### **Вправа «Складка повільно»**

В. п.: виконується із положення лежачи на спині, руки весь час знаходяться у III позиції.

Музичний супровід: розмір – 3/4.

На «1» – підняти корпус у положення сидячи,

на «2» – корпус з рівною спиною нахилити до ніг,

на «3» – повернути корпус в положення сидячи,

на «4» – покласти корпус на підлогу.

Повторити 8 разів.

### **Вправа «Велосипед»**

В. п.: ноги на 90 градусів, стопи скорочені, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 2/4 або 4/4, характер – чіткий, темп – швидкий.

На «1» – пауза,

на «2» – права нога виноситься вперед,

на «3» – ліва нога виноситься вперед,

на «4» – покласти корпус на підлогу.

Ноги по черзі згинаються в колінах, описуючи коло в повітрі.

Повторити 8 разів.

### **Вправа «Берізка»**

В. п.: ноги лежать на підлозі, стопи натягнуті, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір – 4/4, темп – помірний.

На «1-2» – натягнуті ноги піднімаються на 90 градусів,

на «3-4» – утворити пряму лінію, починаючи від стоп ніг, закінчуючи лопатками. Триматися в такому положенні 4 такти 4/4,

на «1-2» – таз опускається на підлогу,

на «3-4» – ноги опускаються на підлогу у В. п.

Вправа для пресу і зміцнення м'язів поперекового відділу хребта.

Повторити 8 разів.

### **Вправа «До коліна»**

В.п.: лежачи на спині, руки знаходяться у II позиції.

Музичний супровід: розмір – 2/4 або 4/4, характер – чіткий.

На «1» – підняти корпус у положення сидячи та ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги,

на «2» – повернутися у вихідне положення,

на «3» – підняти корпус у положення сидячи та ліктем лівої руки доторкнутися до коліна правої ноги,

на «4» – повернутися у вихідне положення.  
Вправа для розвитку координації. Повторити 8 разів.

### **Плазуючий основний руховий режим**

- Пересування на спині.
- Пересування на животі.
- Повзання по-пластунськи.
- Вправи на низьких навколішках на місці.
- Вправи на середніх навколішках на місці.
- Вправи на високих навколішках на місці.
- Плазування на низьких навколішках
- Плазування на середніх навколішках.
- Плазування на високих навколішках.
- Біг на високих навколішках.
- Вправи на задніх низьких навколішках на місці.
- Вправи на задніх середніх навколішках на місці.
- Плазування на задніх низьких навколішках.
- Плазування на задніх середніх навколішках.
- Все те ж саме, але маніпулюючи з різними предметами.

### **Сидячий основний руховий режим**

- Вправи з пасивного висаджування дитини.
- Вправи з розвитку статичної рівноваги в положенні сидячи.
- Вправи із самостійного прийняття положення сидячи з положення лежачи або на навколішках.
- Вправи з пересувань у положенні сидячи (на сидницях, навпочіпки).
- Вправи з розвитку динамічної рівноваги при пересуваннях у положенні сидячи.



- Все те ж саме, але маніпулюючи з різними предметами.
- Педальовання на стаціонарному велостанку.
- Педальовання на чотириколісному автомобілі.
- Педальовання на триколісному велосипеді.
- Педальовання на двоколісному велосипеді.

### **Стоячий основний руховий режим**

- Вправи в положенні на низьких колінах.
- Вправи зі вставання на середні та високі коліна.
- Вправи з розвитку статичної рівноваги в положенні стоячи на високих колінах.
- Вправи з пересувань на середніх або високих колінах.
- Вправи з прийняття положення прямостояння.
- Вправи з розвитку статичної рівноваги в положенні стоячи.
- Вправи з формування елементарних крокових рухів на місці.
- Все те ж саме, але маніпулюючи з різними предметами руками і ногами.



### **Ходіння як основний руховий режим**

- Вправи з формування крокових дій біля опори.
- Вправи з формування самостійних крокових дій (без ручної опори).
- Вправи з прямолінійного ходіння.
- Вправи з криволінійного ходіння.

- Вправи з переступанням через незначні перешкоди (гімнастична палиця, обруч, тонкий канат тощо).

- Вправи з ходіння по відносно складній траєкторії (по колу в обидві сторони, по «вісімці», зигзагом тощо).



- Вправи з подоланням більш складних горизонтальних перешкод (жердини, дерев'яної «цеглинки», кубика тощо).

- Вправи з подоланням відносно складних вертикальних перешкод (гімнастичної лави, дерев'яного куба, поручнів тощо).

- Вправи з ходіння по незручній опірній поверхні (сітці, яку покладено на підлогу; по піску, траві, снігу, воді тощо).

- Вправи з ходіння по похилій поверхні вгору.

- Вправи з ходіння по похилій поверхні з гори.

- Вправи з ходіння по сходинках вгору та з гори.

- Вправи з ходіння в обмеженому просторі (по коридору, по умовному «лабіринту», під гілками дерев, в умовному «тунелі» тощо).

- Вправи з крос-ходьби (з подоланням природних перешкод на відкритій місцевості: по галявині, по степу, в лісі чи парку).

- Вправи з ходьби по хиткій поверхні (тренажерів).

- Вправи з ходьби по підвищеній та обмеженій опорі (лаві, горизонтальній колоді, колесах тощо).

### ***Лазільний основний руховий режим***

- Вправи з лазіння, де використовуються переважно упори.

Вправи з лазіння, де використовуються переважно висипи.

- Вправи з лазіння, де поєднуються упори з висипами.

- Вправи з лазіння по стаціонарній вертикальній дробині.
- Вправи з лазіння по хитких конструкціях (тренажерах «Канатна дорога», «Трап» тощо).
- Вправи з лазіння по рухливих конструкціях (тренажерах «Бамбучина», «Джунглі-маятники», «Драбина-чудесенка» тощо).
- Вправи з лазіння та переноскою в руці дрібних предметів (кілець, кубиків, м'ячиків тощо).
- Вправи з лазіння та перенесенням у руці відносно великого предмета (м'яча середнього розміру, гімнастичної палиці тощо).
- Вправи з лазіння по різних конструкціях після вестибулярного збудження.



### ***Комплекс вправ лазіння по гімнастичній стінці***

- В. п.: стоячи на рейці гімнастичної стінки, руки на рівні плечей – приставляючи ноги приставним кроком (праворуч, ліворуч), перехоплюючись руками, лазіння по стінці праворуч (ліворуч).



- В. п.: стоячи на рейці гімнастичної стінки, руки на рівні плечей – переставляючи руки та ноги по рейках, рух угору.

- Те ж, але рух униз.

### ***Біговий основний руховий режим***

- Вправи з бігу на місці, тримаючись рукою (руками) за опору.

- Вправи з бігу на місці без ручної опори.

- Вправи з довільного бігу по площині залу або майданчика.

- Вправи з бігу в заданому «коридорі».

- Вправи з бігу до орієнтирів (кегель або прапорців).

- Вправи з бігу по колу.

- Вправи з бігу по фігурній траєкторії («вісімці», зигзагом, змієюю тощо).

- Вправи з бігу, де треба обігати вертикальні перешкоди (кегли, прапорці тощо).

- Вправи з бігу під натягнутими орієнтирами (резинкою).

- Вправи з бігу, долаючи незначні горизонтальні перешкоди.

- Вправи з бігу, долаючи незначні вертикальні перешкоди.

- Вправи з бігу в шерензі (по двоє, втриьох, вчотирьох).

- Вправи з бігу в колоні по одному.

- Вправи з бігу по відмітках.

- Вправи з бігу по пересіченій місцевості (кросовий біг).

- Вправи з бігу в поєднанні з переноскою дрібних предметів (м'ячиків, кубиків, кілець, мішечків з піском тощо).

- Вправи з бігу в поєднанні з перенесенням відносно великих предметів (м'яча, гімнастичної палиці, поролонового модуля тощо).

- Вправи з бігу в поєднанні з веденням м'яча рукою (руками).

- Вправи з бігу по незручній поверхні (піску, траві, воді, снігу).
- Вправи з нестандартними способами бігу (приставними кроками, спиною уперед, хрестовим кроком, по типу «лезгінки», галопом тощо).
- Вправи з бігу під гору.
- Вправи з бігу під ухил.
- Вправи з бігу з прискоренням.
- Вправи з бігу на загальну витривалість.

### ***Стрибковий основний руховий режим***

- Вправи з підскоків на місці на двох ногах, тримаючись за опору.
- Вправи з підскоків на місці на двох ногах, не тримаючись за опору.
- Вправи з підскоків з просуванням вперед.
- Вправи з підскоків з просуванням в різних напрямках.
- Вправи зі стрибків у довжину з місця.
- Вправи зі стрибків у висоту з місця.
- Вправи зі стрибків у довжину з розбігу.
- Вправи зі стрибків у висоту з розбігу.



## ДІТИ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Існує група поведінкових порушень, які виражаються в агресивних, демонстративних або неадекватних учинках, що є невідповідними віку та йдуть у розріз із соціальними нормами. Такі розлади постають фундаментом створення проблем взаємодії у соціумі (з однолітками та дорослими), невстигання під час навчання у закладі освіти. Затримка інтелектуального та емоційного розвитку дитини порушує координацію із соціальним оточенням.

**Гіперактивна поведінка** пов'язана з підвищенням нервової збудливості та може, як правило, виражатися через надмірну фізичну та мовну активність;

**Демонстративна поведінка** проявляється через учинення демонстративних дій з метою привернення і заволодіння увагою оточуючих;

**Дефіцит уваги** позначається через проблеми з концентрацією, зосередженістю і фокусуванням уваги, підтриманням її, здатністю набувати нових навичок, навчатись адекватно сприймати почуте, побачене, планувати і виконувати поставлені завдання;

**Протестна поведінка** проявляється у відмові від учинення будь-яких дій, прагненні діяти всупереч дорослим, гонористості тільки тому, що про їх виконання попросили негативізмом;

**Агресивна поведінка** супроводжується цілеспрямованими руйнівними діями, прагненням завдати фізичної шкоди, викликає у самої дитини психологічний дискомфорт;

**Симптоматична поведінка** характеризується різнопроявними нав'язливими станами, такими як заїкання, посмикування, фобії, блювання, що виникають при виникненні стресового стану, або нестерпній для психіки дитини ситуації.

Пропедевтичне значення має своєчасне виявлення порушень поведінки, мінімізація або й повне позбавлення

можливих небажаних наслідків розладів поведінки засобами корекції.

Затримка психічного розвитку є окремо виділеним порушенням, що пов'язане з уповільненням нормального темпу психічного розвитку та окремих психічних функцій. Пам'ять, мислення, увага, емоційно-вольова сфера відстають у динаміці від визначених психологічних вікових норм.

Окремо треба зазначити, що у таких дітей, поруч з поведінковими порушеннями, спостерігається висока вираженість патології рухової сфери, яка відбивається на функціях систем організму. Моторика рук, зорова моторна координація; рухові стереотипи, змінення структури рухів можуть супроводжуватись порушенням дихальної функції, що набуває особливої вираженості при м'язовій гіпотонії. Внаслідок гіпотонічності міжреберних м'язів, що є провідною складовою дихальних рухів, дихання може бути ускладнене. Таке зрушення фізіології дихання призводить до нестачі кисню в організмі, що негативно відбивається на розвитку мовних, психічних, рухових функцій. Для цієї категорії дітей важливо враховувати у корекційній роботі можливість формування уміння поєднувати дихання з м'язовою роботою.

Створення оптимальних умов для розвитку і корекції небажаної поведінки повинно ґрунтуватися на забезпеченні постійної фізичної активності, підтриманні психічної рівноваги, повноцінного спілкування з дорослими та однолітками. Позитивне значення мають загартовуючі впливи, що здійснюють природні фактори при систематичному перебуванні на свіжому повітрі. Гарним профілактом є зміна різних видів діяльності.

***Вирішення специфічних завдань при плануванні роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку засобами фізичного виховання:***

- врегулювання (зниження або підвищення) м'язового тону, зміцнення м'язового корсету, подолання малорухливості, скутості або «розхитаності» у суглобах у слаборозвинених у фізичному плані дітей;

- виправлення порушень постави, корекція дефектів положення кінцівок, корекція та профілактика плоскостопості, порожньої, асиметричної стопи, клишоногості.

- формування пропріоцептивного відчуття тіла та рухів, подолання рухової невпевненості, удосконалення вестибулярних реакцій, розвиток статичної та динамічної стійкості, навички орієнтації в просторі, удосконалення сенсомоторних реакцій через покращення м'язово-суглобового чуття та шкірної чутливості;

- розвиток предметно-маніпулятивного та просторового праксису рук, розвиток дрібної моторики та тонкої координації, розвиток системи «око-рука»;

- зміцнення дихальної та серцево-судинної систем, активізація рухової діяльності, запобігання гіподинамії та гіпокінезії;

- корекція психоемоційного стану дітей (подолання різних психічних комплексів, невпевненості, страхів).

***Фізичні вправи при корекції поведінкових порушень повинні бути спрямовані на:***

- формування навички «чути» інструкцію та діяти за інструкцією;

- вміння відчувати власне тіло, його положення в просторі (схема тіла);

- розвиток координації рухів, спритності, гнучкості та сили;

- утримання рівноваги, вміння балансувати, володіння тілом;

- розвиток дрібної моторики, тонкої координації;

- створення бажання брати участь у спільних з іншими дітьми спортивних і рухливих іграх за правилами;

- формування функцій самоконтролю та саморегуляції при виконанні фізичних вправ.

Фізичні вправи при корекції поведінкових порушень можуть ефективно доповнюватися елементами таких методик, як:

- **нейрокорекція** – це комплекс вправ, спрямованих на відновлення та коригування взаємозв'язків нервової системи, стимулювання функцій головного мозку. Засоби нейрокорекції – це дихальні, сенсорні, рухові вправи, що сприяють регуляції психофізичного стану дитини, розвитку зорово-моторної координації («око-рука») та пропріоцепції (відчуття тіла в русі, здатність точно керувати рухами), а також допомагають урівноважити емоційний стан дитини.

- **сенсорна інтеграція** – визначається як процес сприймання інформації від рецепторів усіх аналізаторів нервовою системою дитини. Вона надходить через дотик, вестибулярний апарат, пропріоцептивне чуття рухів тіла, органів нюху, зору, слуху, смаку, інтерпретується таким чином, щоб максимально бути використаною в цілеспрямованій діяльності. Найбільшу ефективність сенсорна інтеграція має у корекції синдрому Дауна, у дітей із затримкою психічного розвитку, дитячим церебральним паралічем, розладами аутичного спектру. Поступове навчання дитини можливості розпізнання сенсорні відгуки та здійснювати поступову адаптацію на нових високодосконалих рівнях. Елементи сенсорної інтеграції використовують досить ефективно і для розвитку дітей з нормотиповими показниками, вони покращують увагу та концентрацію, впливають ефективно на грубу та тонку моторику, зорові і слухові здібності, підвищують самосвідомість та самооцінку.

- **арт-терапія** – це система занять, спрямованих на розвиток усіх сторін особистості дитини в процесі художньої та ігрової діяльності. Метод використовується при широкому спектрі поведінкових проблем, зокрема, для реабілітації дітей з РАС, синдромом Дауна, ДЦП, затримкою розвитку мови, дефіцитом уваги, гіперактивністю, а також при дитячих страхах, фобіях, неврозах. Засобами арт-терапії на уроках фізкультури можуть бути ритмічні вправи, танцювальні елементи, рольові та сюжетні ігри, мовно-рухові вправи та ігри.

**Рекомендована схема заняття в закладах освіти:**

**1. Організаційна частина** – 2-3 хв. підраховуємо ЧСС, оголошуємо завдання заняття. Змістом організаційної частини заняття є організація групи, заволодіння увагою дітей.

**2. Підготовча (вступна) частина** – 10-15 хв. включає стройові, організуючі вправи, різновиди ходьби, комплекси загальнорозвиваючих вправ. Наприкінці цієї частини підраховуємо ЧСС.

Підготовча частина потрібна для поступового входження організму до наступного навантаження та вирішення завдань:

- виховання поняття свідомого прийняття правильного положення тіла;
- створення належного емоційного стану та бажання до заняття;
- помірний вплив на серцево-судинну й дихальну системи; помірна стимуляція обміну речовин;
- пряма або непряма корекція недоліків, які переважають в учня;
- активізація роботи непрацюючих аналізаторів;
- оптимальний вибір вихідного положення для основної частини уроку.

**3. Основна частина – 15-20 хв.** У цій частині заняття доцільно застосувати фізичні вправи лікувального, адаптаційного або корекційного спрямування, саме це дозволить досягти завдання, поставлені перед основною частиною заняття.

На піку навантаження та наприкінці основної частини здійснюють підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС). Здійснити розвивальний вплив на організм засобами фізичного виховання, розв'язати загальні і спеціальні завдання в динаміці поступової зміни фізичного навантаження на організм – мета основної частини.

Основні завдання:

1) засвоєння основних рухових умінь і навичок, передбачених програмою та запланованих на заняття;

2) спрямування активності на подолання недоліків фізичного розвитку із застосуванням підходів індивідуального і диференційованого спрямування;

3) формування нормальної постави, правильної ходи і постановки стопи під час ходи;

4) оволодіння управлінням і постановкою окремих частин тіла. Вивчення основних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи; ознайомлення з типовими помилками; навчання самоконтролю й контролю за товаришами;

5) поліпшення, удосконалення координації рухів;

6) зміцнення м'язового корсету;

7) нормалізація роботи серцево-судинної і дихальної систем;

8) тренування зорового аналізатора.

**4. Заключна частина – 10 хв.** включає вправи для покращення стану органу зору, вправи на дихання та вправи на розслаблення і відновлення. Наприкінці заняття підраховуємо ЧСС та робимо це повторно через 3 хв. відновлення.

У заключній частині необхідно знизити фізіологічне навантаження, нормалізувати діяльність серця і судин, відновити ритм та частоту дихання. Для цього використовують вихідні положення більш фізіологічного напрямку; зняття втоми, закріплення навичок, що були сформовані в основній частині уроку, і подальший перехід до включення у режим дня. Під час цієї частини доречні вправи на увагу, для очей, на розслаблення, ритмічні й танцювальні, дихальні вправи, повільна ходьба, малоінтенсивні ігри.





## РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

### *Комплекс 1. (Вправи з фітболом)*

- В. п. – дитина сидить на м'ячі (намагатися тримати пряму спину), спираючись ногами в підлогу, руки на поясі чи допомагають підтримувати рівновагу. Нахили головою вперед-назад і вправо-вліво. Повороти головою направо-наліво. Темп виконання повільний. Повторити 4-5 р.
- В. п. – те ж, сидячи на фітболі. Руки перед собою, долоні опущені донизу, руки вгору навхрест, руки – одна спереду, інша позаду, руки перед собою, долоні дивляться одна на одну, руки в сторони, долоні донизу, руки – одна в сторону, інша вгору (за потреби підтримуйте дитину за гомілки). Повторити 4-5 р.
- В. п. – дитина сидить на м'ячі. Повороти тулуба направо-наліво. Повторити 4-5 р.



- В. п. – сидячи на м'ячі. «Сходи» – піднімати руки по черзі на пояс, зімкнути в долонях «Поза йога», на плечі, за голову, перед собою, склавши одна на одну, за спиною одна на одну, два хлопки руками і назад по черзі так само. Поступово темп вправ можна збільшувати. Повторити 4-5 р.

- В. п. – сидячи на м'ячі. Ходьба сидячи на м'ячі вперед-назад (не відриваючи сідниці від м'яча). Пройти якнайдалі. Спина пряма. Повторити 4-5 р.

- В. п. – сидячи на м'ячі. Стрибки на м'ячі якомога вище, відриваючись від підлоги; стрибки сидячи на м'ячі навколо себе (підстрибуємо, поступово переставляючи ноги, і рухаємося по колу). Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи животом на м'ячі, спираючись ногами і руками в підлогу. Перехилившись вперед, поступово переставляючи ступні і долоні, крокувати вперед і назад. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи на м'ячі, спираючись ногами в підлогу, руки розвести в сторони, протримати 5 сек. Повторити 4-5 р.

- В. п. – те ж. Утримуючи дитину за ноги, батько штовхає її вперед так, щоб дитина спиралась руками до підлоги, зігнути руки в ліктях, намагаючись торкнутися підлоги носом. Повернутись у В. п. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи спиною на фітболі. Підтримка балансу дитини, лежачи спиною на гімнастичному м'ячі – фітболі та зміна підтримки на руках на підтримку на ногах. Повторити 4-5 р.

- В. п. – те ж. Дитина змінює лежаче положення в сидяче, піднявши голову. Можливо, потрібна буде допомога для утримання рівноваги. Підтримуйте за гомілки. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи на килимку, на спині, м'яч обхопити руками і ногами, робити перекати на спині вперед-назад. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи на килимку, на спині, м'яч обхопити ногами з двох сторін. Підняття і опускання прямих ніг. Руками можна триматися за килимок. Повторити 4-5 р.

- В. п. – лежачи на килимку, на спині, м'яч під ногами, руками триматися за підлогу. Підняття і опускання тазу. Повторити 4-5 р.

- В. п. – стоячи, тісно м'яч знаходиться між спиною та стіною, опуститися в напівприсяді з м'ячем та встати. Повторити 4-5 р.



## **Комплекс 2. (Вправи з гімнастичною палицею)**

- В. п. – основна стійка, палиця внизу.

- 1 – піднятися на носки, палицю вгору (вдих);

- 2 – опускаючись на всю ступню, палицю на лопатки (видих);

- 3 – піднятися на носки, палицю вгору (вдих);

- 4 – в. п. (видих).

Повторити 3-5 разів.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суглобів.

- 1 – поворот тулуба ліворуч;

- 2 – нахил уперед;

- 3 – випростатись;

- 4 – в. п.

Повторити 4-6 разів. Те саме у правий бік. Дихати довільно.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суглобів.

1-3 – нахил назад (вдих);

4 – в. п. (видих).

Те саме з нахилом уперед. Повторити 6-7 разів у кожний бік.

- В. п. – основна стійка, палиця вгору.

1-3 – нахил ліворуч, відпускаючи праву руку, вільним кінцем палиці торкнутись підлоги зліва;

4 – в. п.

Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів у кожний бік.

- В. п. – лежачи на грудях, упор палицею в підлогу, вертикально, тримаючи за нижній кінець прямими руками (права над лівою).

1 – перехопити лівою рукою над правою, прогнутись;

2 – перехопити правою рукою над лівою;

3-4 – те саме, що й на рахунок 1-2;

5-8 – перехоплюючи руками по чергово в зворотному напрямі, – в. п.

Дихати довільно. Повторити 4-6 разів.

- В. п. – лежачи на спині, палиця на грудях.

1-2 – піднімаючи палицю вгору, підняти випростані ноги вгору, торкнутися ступнями палиці (видих);

3-4 – в. п. (вдих).

Повторити 8-10 разів.

- В. п. – основна стійка, палиця вниз позаду.

1 – присід на носках, затиснути палицю під колінами;

2 – руки вперед долонями всередину;

3 – захопити палицю позаду;

4 – в. п.

Тулуб уперед, не нахилиячись. Дихати довільно. Повторити 12-14 разів.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця внизу.

1 – переступити вперед лівою ногою;

2 – те саме правою ногою;

3 – переступити назад лівою ногою;

4 – те саме правою ногою – в. п.

Тулуб уперед не нахилити, руки не відпускати.  
Повторити 4-6 разів кожною ногою.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця в правій руці, хват за середину.

1 – відпустити палицю;

2 – спіймати її на льоту.

Те саме іншою рукою. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів кожною рукою.

- В. п. – основна стійка, палиця вниз.

1 – стрибок, зігнувши ноги, через палицю;

2 – відпускаючи ліву ногу, – в. п.

Під час стрибка руки не відпускати. Дихати довільно.  
Повторити 5-7 разів.

- В. п. – стійка, ноги нарізно, палиця вперед хватом знизу.

1 – підкинути палицю вгору;

2 – спіймати її хватом зверху;

3 – підкинути палицю вгору (невисоко);

4 – спіймати її хватом знизу.

Дихати довільно. Повторити 7-8 разів.



## **ДІТИ З КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

Сукупність уроджених, спадкових або рано набутих стійких рис психічних розладів унаслідок затримки розвитку визначають як розумову відсталість (РВ). У дітей цієї нозології спостерігається зниження інтелектуальної спроможності як наслідок органічного ураження кори головного мозку, не прогресуючого характеру. Такі діти мають особливий розвиток, і більшість їх потенційних можливостей залишаються невичерпними.

Різний ступінь зниження інтелекту є провідною клінічною ознакою патології.

Легка розумова відсталість (РВ) з коефіцієнтом інтелекту (IQ) 50-69. Хоч зовні такі діти не відрізняються від однолітків, але навчатися їм складно внаслідок зниженої концентрації уваги. Інколи відбуваються зміни у поведінці, дитина стає замкнутою, уникає спілкування.

Середня РВ з IQ – вище 35. Такі діти дуже прив'язані до рідних, батьків, учителів, розрізняють емоції, звернення до них як негативні, так і позитивні. Вони можуть навчитися читанню, письму, лічбі. Але такі діти потребують постійного контролю, нагляду та допомоги.

Важка РВ IQ – вище 20. Діти не здатні навчатися, не розмовляють, рухаються некоординовано та незграбно. Використовують дві емоційні форми: невдоволення і задоволення.

Вкрай важка РВ IQ – нижче 20. Діти потребують постійного нагляду, сторонньої допомоги і повинні перебувати в установах спеціалізованого спрямування.

У дітей дошкільного віку розумова відсталість проявляється затримкою розвитку мови, проблемами з адаптацією в колективі. Таким чином, розумова відсталість – це така атипія розвитку, при якій страждає не тільки інтелект, але й емоції, воля, поведінка, фізичний

розвиток. На фізичний розвиток, рухові здібності, здібності до навчання, пристосованість до фізичного навантаження впливає важкість інтелектуального дефекту, супутні захворювання, вторинні порушення, особливості психічної та емоційно-вольової сфери дітей.

Психомоторний недорозвиток дітей з легкою розумовою відсталістю виявляється в повільному темпі розвитку рухових функцій, незграбності, некоординованості та непродуктивності рухів, порушенні темпу та ритму рухів. Особливо погано сформовані тонкі й точні рухи рук, жестикуляція і міміка. У дітей з помірною розумовою відсталістю моторна недостатність виявляється у 90-100% випадків. Діти з РВ швидше втомлюються, особливо при монотонній роботі, в них спадаюча працездатність та менш розвинена загальна витривалість. У багатьох дітей, що мають когнітивні розлади, зустрічаються порушення серцево-судинної системи (ССС), дихальної, ендокринної систем, внутрішніх органів, зору, слуху, вроджені структурні аномалії, готичне піднебіння, вроджений вивих стегна, а також множинні поєднані дефекти. Серед вторинних порушень опорно-рухового апарату відмічають деформацію стопи, порушення постави (сколіоз, кіфосколіоз), диспропорцію тілобудови, функціональну недостатність черевного пресу, парези, кривошию.

**Фізичне виховання дітей з РВ повинно розв'язувати такі завдання:**

- зміцнення здоров'я і загартування організму, корекція їх фізичного розвитку та підвищення працездатності;
- формування та корекція рухових навичок і вмінь учнів;
- корекція недоліків моторики, просторової орієнтації, координації рухів;
- розвиток і корекція основних рухових якостей, зокрема, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності;

- формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами;
- виховання гігієнічних навичок, засвоєння знань про фізичні вправи та загартування.

На початковому етапі навчання закладається фундамент для подальшого розвитку дітей, вироблення у них навичок основних рухів та формування постави. Дошкільний вік є досить сприятливим для корекції недоліків розвитку, і чим скоріше почнеться виправлення дефекту, тим скоріше та успішніше його буде усунуто.

Засобами адаптивної та лікувальної фізичної культури є фізичні вправи, сили природи і гігієнічні фактори.

**Фізичні вправи можна об'єднати в наступні групи:**

- Вправи, пов'язані з пересуванням тіла в просторі: ходьба, стрибки, повзання, плавання, катання на велосипеді, самокаті, роликівих ковзанах тощо;
- Загальнорозвиваючі вправи:
  - Без предметів; з предметами (прапорцями, гімнастичними палицями, обручами, малими і великими м'ячами, стрічками та інші); на снарядах (гімнастичній стінці, лавиці, драбині, тренажерах).
  - Вправи на розвиток сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності.
  - Вправи на розвиток та корекцію координаційних здібностей: взаємодія рухів рук, ніг, голови, тулуба; взаємодія рухів з диханням, орієнтуванням у просторі, рівноваги, диференціювання зусиль, часу та простору, ритмічності рухів, розслаблення.
  - Вправи на корекцію постави, склепіння стопи, статури, зміцнення спинних м'язів, черева, рук та плечового поясу, ніг.
  - Вправи на розвиток дрібної моторики кистей та пальців рук.
  - Художньо-музичні вправи: ритміка, танець, елементи хореографії та ритмопластики.



## РЕКОМЕНДОВАНИЙ КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ДІТЕЙ З КОГНІТИВНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

### *Комплекс 3. (для дітей із синдромом дефіциту уваги та гіперактивності)*

#### **Запальна розминка**

Діти ходять по колу один за одним і гудуть, як паровозики: «Ту-ту-у-у-у».

«Заводять будильник». Стискають долоню в кулачок, виконують кругові рухи перед собою: «джик-джик-джик».

Будильник задзвонив: «З-з-з-з». Ми його зупинимо – діти злегка вдаряють долонькою по голові.

«Ліпимо» личко (проводимо разом із дитиною руками по краю обличчя), волосся (натискаємо подушечками пальців на корені волосся), брови, оченята, носики, вушка, підборіддя (за аналогією).

«Малюємо носиком сонечко». Крутять головою, малюють носиком промінчики «жжик-жжик-жжик».

Вимовляють хором: «Я хороший, добрий, красивий!», гладять себе по голові.

#### **Гра «Будь уважний!»**

Діти встають у коло. Ведучий бере м'яч і входить у центр кола. Він називає імена дітей і кидає м'яч. Дитина, почувши своє ім'я, повинна зловити м'яч і кинути його назад. Гра проводиться у швидкому темпі.

#### **Вправа «Передай рух»**

Діти стоять по колу і за сигналом ведучого вдають, що передають один одному великий м'яч, важку гиру, гарячий млинець, квіточку тощо.

#### **Гра «Літаки»**

Діти сидять навпочіпки далеко один від одного, як «літаки на аеродромі».

Ведучий каже: «Літаки загуділи, загуділи, загуділи, піднялися і полетіли!»

Діти гудуть спочатку тихо, дедалі голосніше, піднімаються і починають бігати залом, розвівши руки в сторони.

Через якийсь час ведучий каже: «Полетіли, полетіли і сіли».

Діти сідають навпочіпки, чекають команди ведучого. Так робиться кілька разів. Наприкінці гри «Літаки прилітають до моря» – діти сідають на стільці або лягають на килим так, щоб не зачепити одне одного.

### ***Вправа «Набридлива муха»***

Ведучий каже: «Уявіть, що ви лежите на пляжі, сонечко вас гріє, ворушитися не хочеться. Раптом муха прилетіла і на чоло сіла. Щоб прогнати муху, поворошіть бровами. Муха кружляє біля очей – моргніть ними, перелітає зі щоки на щоку – надувайте по черзі кожну щоку, сіла на підборіддя – порухайте щелепою тощо».

### ***Вправа «Раз, два, три – говори!»***

Діти сидять на стільчиках. Перед ними мольберт із аркушем щільного паперу. Ведучий малює морський берег, хвилі, чайок, пароплавчик. Потім він викликає одного з дітей і пошепки пропонує йому внести в малюнок доповнення (зобразити хмарку, човник, камінчик на березі тощо). Мольберт перевертається, викликана дитина виконує інструкцію, і малюнок знову демонструється дітям. Ведучий просить дітей визначити, яка нова деталь з'явилася на картинці, і назвати її, але тільки після того, як пролунає команда: «Раз, два, три – говори!» Картина доповнюється по черзі всіма дітьми.

### ***Вправа «Одна велика тварина»***

Діти та ведучий стають у коло і беруться за руки.

Ведучий каже: «Уявіть собі, що ми – одна велика тварина. Будемо дихати всі разом: крок уперед – вдих, крок назад – видих». Вправа повторюється 3 рази.

### ***Гра «Заборонений рух»***

Діти стоять півколом навпроти ведучого. Ведучий каже: «Я буду показувати різні рухи. Ви будете повторювати всі рухи, крім одного».

Спочатку ведучий показує різні рухи (наприклад, руки вгору, в сторони тощо). Діти повторюють їх.

Потім ведучий називає і показує «заборонений рух» (наприклад, підстрибування), який діти не повинні повторювати. Дається сигнал до початку гри. Діти повторюють усі рухи ведучого, крім "забороненого".

### ***Гра «Зоопарк»***

Ведучий каже: «Спробуйте зобразити рухи різних тварин. Якщо я грюкну в долоні один раз – стрибайте, як зайчики, грюкну двічі – ходіть розвалюючись, як ведмеді, грюкну тричі – «перетворюйтеся» на лелек, які вміють довго стояти на одній нозі. Починаємо гру».

### ***Вправа «Насос і м'яч»***

Дитина зображує м'яч, ведучий (або інша дитина) – насос. Виконуються рухи відповідно до отриманої ролі:

«М'яч здутий» – дитина сидить навпочіпки.

«Насос надуває м'яч» – ведучий (інша дитина) робить відповідні рухи руками, супроводжуючи їх звуками «с-с-с...».

«М'яч стає дедалі більшим» – дитина поступово встає, надуває щоки, піднімає руки вгору.

«Насос припиняє роботу» – ведучий (інша дитина) робить вигляд, що висмикує шланг.

«М'яч знову здувається» – дитина повільно сідає, випускає повітря зі щік, опускає руки.

Вправа повторюється кілька разів, потім діти міняються ролями.

## **Комплекс 4. (для дітей з розладами аутистичного спектру )**

### **Масаж всього тіла долонями**

Вибираємо найприємнішу дитині форму для масажу. Починаємо з розігрівального масажу – погладжування, можна супроводжувати примовками. Переходимо до більш динамічних форм:

- «Дощик». Легке плескання кінчиками пальців по поверхні тіла. Сила тиску поступово збільшується.
- «Рубання». Легкі удари ребром долоні під різним кутом до тіла дитини.
- «Човник». Дорослий складає долоні човником і плескає ними тіло дитини.
- «Тісто». Дорослий розминає тіло дитини, ніби місить тісто.
- «Кулачки». Масаж виконується кулачками, притискаючи їх до тіла дитини.
- «Черв'ячок». Зібрати шкіру дитини пальцями й легенько пересувати її знизу догори.
- «Гусачок». Пощипування тіла дитини кінчиками пальців.

Погладжування тіла дитини долонями, здійснюючи кругові руки.

Час виконання: 30 секунд на одну частину тіла.

### **Масаж долоні**

Під час виконання вправи потрібно називати частину долоні, яку затискаємо:

- «Затискання». Сильно затискаємо руку, палець, пізніше інші частини руки (пізніше ноги) своїми долонями, називаючи при цьому частину тіла, з якою відбувається взаємодія.
- «Їжачок». Масаж долоні дитини гумовим м'ячиком з шипами.

Час виконання: 30 секунд на долоню.

### **Вправи для долоні й пальців**

«Закрий-відкрий». Дорослий допомагає дитині стулити кулачок і відкрити його.

Час виконання: 30 секунд на кожную руку.

### **Масаж стоп**

- «Притискання». Дорослий сильно притискає руками стопи дитини. Дії супроводжує називанням частин стопи, з якими взаємодіє.

- «Іжачок». Використовуються гумові м'ячики з шипами різної твердості (починаємо з найм'якшого). Крутимо м'ячиком, змінюючи силу натиску, натискаючи на стопу і називаючи частину ноги, з якою взаємодіє м'ячик.

Час виконання: 30 секунд на стопу.

### **Обстукування стопи**

«Постукування». Обстукуємо стопу з перемінною силою, називаючи частину ноги, з якою взаємодіємо.

Час виконання: 30 секунд на стопу.

### **Масаж обличчя долонею**

- «Дощик». Делікатно постукуємо кінчиками пальців по обличчю, називаючи його частини.

- «Гусачок». Легенько пощипуємо, називаючи частини обличчя.

- «Кішечка». Погладжуємо частини обличчя долонею, називаючи їх.

Час виконання: Від 15 секунд до 1 хвилини. Час збільшуємо поступово.

### **Перекочування**

Вправу виконуємо на твердій поверхні (твердий килимок, матрац).

Якщо дитина не зможе самостійно виконати цю вправу, то дорослий може сам перекладати руки і ноги дитини. Можна разом з дитиною перекочуватися, тримаючи її на собі. Перекочування можна робити почергово то в одну, то

іншу сторону. Також можна перекочувати дитину і, одночасно, замотувати її в ковдру або іншу тканину, а потім розмотувати її. Але необхідно все це робити в ігровій формі, не викликаючи спротив дитини і не закривати тканиною її обличчя, голову. Бажано, щоб дорослий надавав ритм виконання вправи.

Час виконання: Індивідуально.

### ***Підскакування на двох ногах***

«Підскакування на двох ногах». Вправу слід виконувати босоніж для профілактики плоскостопості і додаткової стимуляції.

Вправу починаємо від підстрибування на місці на двох ногах. Спочатку дитині допомагає дорослий, який тримає дитину за руки і підскакує разом з нею в такт. Коли дитина вже підстрибує самостійно, дорослий перестає допомагати. Прагнемо, щоб дитина стрибала самостійно. Під час виконання цієї вправи слідкуємо, щоб дитина тримала спинку рівно.

«Зіскакування». Зіскакування обома ногами на підлогу з предмету. (лава, стільчик; висота 20-30 см.)

Час виконання: Індивідуально.

### ***Вставання***

Дитині необхідно показати, як треба присісти або допомогти їй це зробити (дорослий знаходиться за спиною дитини, тримає її за руки і допомагає їй присісти). Потрібно присісти та обхопити руками коліна. З такого положення дитині потрібно піднятися у повний зріст і підняти руки вгору Стопи при цьому не відриваються від підлоги.

Час виконання: Починати з 2-3 разів.

### ***Водіння очима за предметом***

Саджаємо дитину і сідаємо навпроти неї. У руці дорослого знаходиться іграшка (або інший предмет), який

цікавить дитину. Просимо дитину, щоб вона водила поглядом за тою іграшкою. Іграшку рухаємо вниз, вгору, вбік по скошеній лінії, по колу, крутимо нею вісімку.

Час виконання: 30 секунд – 1 хвилина. Час збільшуємо поступово.

### ***Слухання шепотіння***

Безпосередньо на вухо дитини шепочемо позитивну інформацію, яка його стосується (я тебе люблю, ти найкращий хлопчик; або нейтральну інформацію чи віршики). Почергово шепочемо то до лівого, то до правого вуха. Вправу можна виконувати або в час відведений для вправи, або ж на впродовж дня декілька разів повторюючи її.

Час виконання: 1 хвилина.

### ***Показ картинок «Кольори»***

У будь-який зручний час посадити дитину перед собою. Показувати картки по черзі і називати колір: «червоний», «жовтий», «зелений», «синій» (без будь-яких інших пояснень, конкретно: «червоний» і т. д.).

Наступного разу показувати картку іншою стороною, де записано назву кольору (друковане слово, напр. «червоний»). Виконання вправи повторюється багаторазово.

Час виконання: Сприймання кожної картинки 3-5 секунд.

## ***Комплекс 5. (на розвиток загальної моторики у дітей з розладами аутичного спектру)***

### ***Марш***

Марш являє собою просту рухову активність, що відноситься до великої моторики, яка може також розвивати ряд інших навичок. Завдання полягає в тому, що дорослий робить маршовий крок вперед, а дитина імітує

його дію. Запропонуйте дитині почати з рухів ніг на місці, а потім поступово переходите до кроків вперед і до рухів рук.

### ***Стрибки на батуті***

Батут – це «король» вправ на загальну моторику для дітей з аутизмом. Рух підстрибування є відмінною сенсорною стимуляцією, яка може виявитися дуже корисною для зняття сенсорної напруги і тривоги. У великій кількості аутичних дітей після стрибків на батуті спостерігається менш інтенсивна повторювана поведінка, і подібна активність допомагає деяким дітям заспокоїтися і організувати свою поведінку.

### ***Ігри з м'ячом***

Найпростіші заняття можуть бути джерелом великого задоволення для дитини, і одним з таких видів активності є гра в м'яч. Гра «Спіймай м'яч» може здатися не найбільш реалістичною метою для початкового етапу, проте до неї можна йти поступово. Почніть зі звичайного перекочування м'яча вперед-назад. Це просте завдання розвиває важливі навички зорового спостереження за об'єктами, а також формує моторні навички у міру того, як дитина рухається слідом за рухом м'яча. Інші види діяльності включають в себе:

- Удари ногою по м'ячу
- Ведення м'яча
- Відбивання м'яча від підлоги
- Відбивання м'яча руками і ловлю м'яча
- T-ball (бейсбольний удар)

### ***Рівновага***

Для дітей з розладами аутистичного спектру утримування рівноваги часто є дуже складним завданням, у той час як багато вправ на розвиток великої моторики вимагають від дитини хорошого почуття рівноваги. Проведіть тестування і перевірте, чи може дитина



нерухомо стояти із закритими очима і не втратити рівноваги. Це допоможе вам визначити, скільки буде потрібно працювати над розвитком навичок утримання рівноваги. Можна почати з руху дитини по тонкій лінії, а потім поступово перейти до балансування на спеціальних гойдалках.

### ***Двоколісні та триколісні велосипеди***

Велосипеди для аутичних дітей не обов'язково повинні бути спроектовані спеціальним чином для задоволення потреб дітей з розладами аутистичного спектру, однак деякі з таких адаптованих моделей мають додаткові переваги. Двоколісні й триколісні велосипеди допомагають розвивати не тільки відчуття рівноваги, а й зміцнюють м'язи ніг у дитини. Завдання передбачає здатність пересуватися на велосипеді, концентруючись на напрямку його руху, що може виявитися досить складним завданням для багатьох дітей.

### ***Танці***

Танці допомагають аутичним дітям, цікаво і весело розвивають моторну активність для розвитку дитини. Батьки можуть використовувати танці під музику для того, щоб стимулювати формування навичок моторної імітації та інших повсякденних життєвих навичок. Ідеї для танцювальної діяльності охоплюють прибирання, чищення зубів, ігри із завмиранням тощо.

### ***Символічні ігри***

Символічні ігри часто являють собою серйозну проблему для аутичних дітей. Багатьом з них буде легше працювати над своєю уявою, якщо подібні ігри будуть припускати рухову активність. Ось кілька ідей символічних ігор для розвитку моторних навичок:

- «Літаємо як літачок»
- «Стрибаємо як кролик»
- «Одягаємося»

### ***Кроки в коробку***

Коли справа стосується підбору різних захоплюючих занять для дітей, фахівців і батьків часто виручає такий простий предмет, як звичайна картонна коробка. Для початку заохотьте дитину до того, щоб вона наступала в коробку, а потім знову вийшла за її межі. Поступово ускладнюйте цю задачу, придумуючи послідовність кроків або використовуючи більш глибокі коробки.

### ***Тунель***

Повзання по тунелю часто виявляється неймовірно захоплюючою діяльністю для дитини, яка одночасно тренує свої моторні навички та розвиває почуття незмінності і стійкості об'єктів. В цей вид діяльності також можна включити соціальні навички, використовуючи такі ігри як «хованки», пошук захованих речей і символічні гри.

Необов'язково купувати спеціальний тунель для того, щоб дитина могла насолодитися цим заняттям. Можна вибудувати в ряд великі картонні коробки або побудувати тунель зі стільців і ковдр. Ігри в тунелі можуть бути перетворені в безліч інших занять, починаючи від гри в поїзд і закінчуючи уявним табором.

### ***Смуга перешкод***

Смуга перешкод являє собою унікальний комплекс вправ для розвитку навичок великої моторики. Крос не обов'язково повинен бути складним для того, щоб бути ефективним. Насправді, батьки можуть почати з кросу, який буде складатися всього лише з однієї перешкоди, і поступово доповнювати його різними вправами. Найпростіші ідеї для смуги перешкод включають в себе:

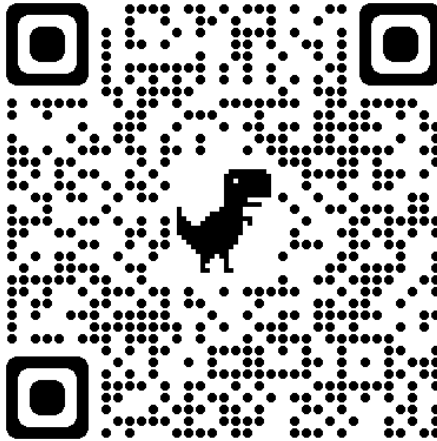
- «Крабову» ходу
- Стрибки «жабкою»
- Перекочування
- Стрибки на скакалці
- Ходьбу по лінії
- Лазіння по предметам і т. п.

Смуга перешкод являє собою чудову можливість використання різноманітних вправ на велику моторику, крім того, її можна застосовувати для занять з аутичними дітьми з упорядкування послідовності дій. Така фізична активність є відмінним способом досягнення цілей навчання, що стосуються виконання інструкцій.



## РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

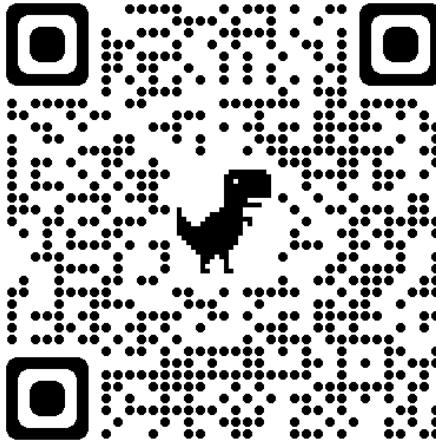
### *Комплекс 6. (ранкова гімнастика)*



1. В. п. основна стійка. Потягування з прогинанням тулуба назад.
2. В. п. основна стійка. 1. Ноги нарізно, руки на пояс. Колові рухи тулуба.
3. В. п. основна стійка. Присідання.
4. В. п. основна стійка. 1. Ноги нарізно. Почергові колові рухи руками з нахилами тулуба.
5. В. п. упор сидячи. Прогинання тулуба з положення упор сидячи позаду.
6. В. п. упор лежачи. Перехід із положення лежачи у групування і навпаки
7. В. п. основна стійка. Почергові махи ногою – випад убік – руки навхрест – мах ногою.
8. В. п. основна стійка. Стрибки на місці протягом 1 хв.
9. В. п. основна стійка. Ходьба на місці для відновлення дихання.



## Комплекс 7. (загально розвивальні вправи без предметів на місці)



### 1. В. п. – основна стійка.

1 – крок лівою (правою) ногою в сторону, руки в сторони, прогнутися (вдих);

2 – в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

### 2. В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс.

1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – нахил уперед, руками торкнутися підлоги (ноги не згинати);

4 – в. п. Те саме в інший бік.

Дихати довільно.  
Повторити 3-4 рази в кожний бік.

3. В. п. – упор, стоячи на колінах.

1 – ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих);

2 – в. п. (видих).

Те саме іншою ногою.

Повторити 5-7 разів кожною ногою.



4. В. п. – упор лежачи.

1 – зігнути ногу, підняти назад (видих);

2 – в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс).

1 – віднести вбік праву ногу;

2 – в. п. те саме іншою ногою.

Дихати довільно.

Повторити 3-5 разів кожною ногою.

6. В. п. – основна стійка.

1 – руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих);

2 – опустити ногу, руки в сторони (вдих);

3 – зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих);

4 – в. п. (вдих).

Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

7. В. п. – упор позаду, сидячи.

1 – зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей;

2 – випростати коліна вгору;

3 – зігнути ноги;

4 – в. п.

Дихати довільно. Повторити 8-10 разів.

*8. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.*

1 – зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2-3 – рухи велосипедистів;

4 – в. п. Дихати довільно.

Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

*9. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс.*

1 – присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих);

2 – в. п.

Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

*10. В. п. – стійка, ноги нарізно, руки в сторони.*

1 – мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч;

2 – в. п.

Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

*11. В. п. – основна стійка, руки за голову.*

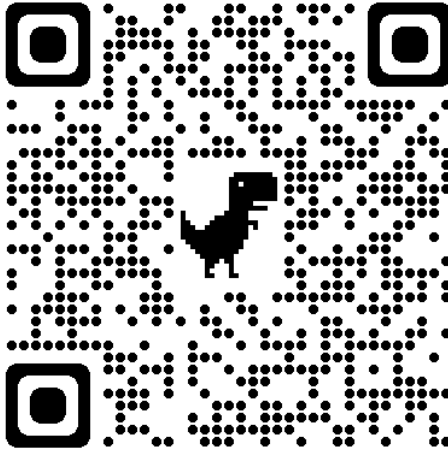
1-2 – підскоки на лівій нозі;

3-4 – підскоки на правій.

Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.



## Комплекс 8. (загальнорозвивальні вправи у русі)



Вправи описані тільки в одну сторону, однією рукою або ногою, одним партнером.

Ці вправи (рухи руками, тулубом і головою у русі) можуть виконуватись в такому ритмі: на кожен рахунок, один рух на два – чотири рахунки або з між рахунком "і".

1. Ходьба з різними рухами рук із різних вихідних положень (в різні сторони, вгору, вперед). Перехід із одного положення в інше: – зигзагоподібно, невеликими коловими рухами, вісімками і т. д. Під час виконання вправи долоні вгору або донизу.

2. Ходьба зі зміною положення асиметрично розташованих рук. Наприклад: одна вперед, інша в сторону; одна вгору, друга в сторону; одна вперед, друга вниз і т. п.

3. Ходьба з розгинаннями рук із різних вихідних положень (руки до плечей, перед грудьми, за головою, за спиною і т. п.) і поверненням у вихідне положення. Те саме з асиметричними рухами рук.

4. Ходьба у напівнахилі, руки на плечах партнера, який попереду. Те саме на носках, на п'ятках. Те саме у шерензі.



5. Те саме, але з прогинанням тулуба назад і почерговим підніманням рук і поверненням у вихідне положення.

6. Ходьба з великою амплітудою рухів руками.

7. Ходьба з оплесками у долоні під колінам зігнутої ноги за спиною.

8. Ходьба з оплесками у долоні під прямою ногою і над головою.

9. Ходьба з махом прямої ноги вперед, торкнутися долонями; носка. Руки в різних вихідних положеннях.

10. Ходьба зі зв'язаними амортизатором, мотузкою ногами.

11. Ходьба широкими кроком з поворотом тулуба і великою амплітудою рухів руками.

12. Ходьба з поворотом тулуба (кисті зчеплені у "замок").

13. Те саме, руки зігнуті перед грудьми.

## ***Комплекс 9. (вправи при захворюваннях внутрішніх органів)***

### ***Вправи на стільці***

- В. п. Сидячи на стільці.

На 1-2 – руки нагору вдих,

3-4 – В. п., видих.

Повторити 3-4 рази. Темп середній. Подих глибокий.

- В. п. Сидячи на стільці. Згинання-розгинання стоп з одночасним стискуванням кистей рук.

Повторити 6-8 разів. Темп середній. Подих довільний.

- В. п. Сидячи на стільці, руки на поясі. Імітація ходьби з високим підніманням стегна.

30 секунд. Темп середній. Подих довільний.

- В. п. Сидячи на стільці. Руки в сторони, вдих, обхопити грудну клітку, нахил уперед, видих.

Повторити 4-6 разів. Темп повільний. Подих довільний.



- В. п. Основна стійка.

На 1-2 – руки до плечей, підняти лікті, вдих,  
3-4 – розслабити.

Повторити 4-6 разів. Темп середній. Подих довільний.

- В. п. Основна стійка.

На 1-2 – відставити ногу назад на носок, руки в сторони,  
вдих

3-4. В. п., видих.

Повторити 6-8 разів. Прямуювання робити по черзі  
кожною ногою.

- В. п. Основна стійка.

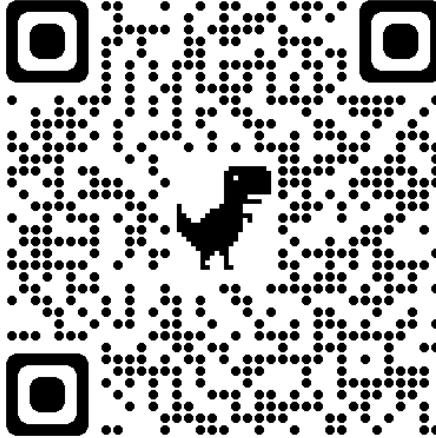
На 1-2 – підняти руку і ногу убік, вдих

3-4 – В. п., видих.

Повторити 6-8 разів. Подих довільний.

• Пауза відпочинку. Повне розслаблення. 1 хвилина.  
Подих спокійний.

## Вправи з гімнастичною палицею



- В. п. Стоячи, палиця на лопатках.

На 1 – відвести плечі назад, прогнутися, вдих.

2-3 – нахил уперед, видих,

4 – В. п..

Повторити 6-8 разів. Темп середній. При нахилі голову тримати прямо.

- Стоячи, палиця горизонтально насподі.

1-2 – підняти палицю нагору.

3-4 – опустити за поперек.

5-6 – підняти палицю вгору.

7-8 – В. п. Темп повільний.

Подих довільний.

- Стоячи, палиця горизонтально насподі.

1-2 – палиця нагору, вдих.

3-4 – присідання, видих.

5 – В. п.

Повторити 4-5 разів Темп середній. Спину тримати прямо.

- Основна стійка.

1 – розвести руки в сторони, вдих.

2-3 – розслабити плечовий пояс, опустити руки і голову, видих.

4 – В. п.

Повторити 4-6 разів. Темп середній. Подих довільний.

• Пауза відпочинку. Повне розслаблення м'язів. 1 хвилина. Подих спокійний.



### ***Вправи біля гімнастичної стінки***

• Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей.

1-2 – відвести руку убік з поворотом тулуба, вдих.

3-4 – В. п., видих.

Повторити 4-6 разів. Темп середній. Подих вільний.

• Стоячи біля гімнастичної стінки, руки на рейці на рівні грудей.

1-3 – переступання нагору ногою по гімнастичній стінці (до 3 рейки).

4-6 – переступання ногою униз.

Повторити 6-8 разів. Темп середній. Прямуювання робити по черзі кожною ногою.

- Стоячи боком до гімнастичної стінки.

1 – рука дугою нагору, вдих.

2-3 – нахил убік, видих.

4 – В. п.

Повторити 6-8 разів у кожную сторону. Темп середній. Подих вільний.

- Стоячи спиною до гімнастичної стінки, руки на рівні поясу.

1-2 – прогнутися, голову, видих.

3-4 – В. п., видих.

Повторити 4-6 разів. Темп середній. Подих вільний.

### ***Вправи з м'ячем***

- Стоячи, у руках м'яч. Кидки м'яча від грудей. Повторити 8-10 разів. Кидати м'яч на видиху.

- Стоячи, у руках м'яч. Кидки м'яча через голову. Повторити 6-8 разів. Кидати м'яч на видиху.



### **Різновиди ходьби**

- Ходьба на носках, п'ятках, перекати з п'ятки на носок, перехресний крок. 2 хвилини. Темп повільний. Подих довільний.

- У ходьбі, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Кругові прямування в суглобах, згинання-розгинання пальців кистей рук, струшування кистей рук. 1 хвилина. Темп повільний. Подих довільний.

- В. п. стоячи. Ходьба з високим підніманням стегна. 15 метрів. Темп повільний. Подих довільний.

- В. п. стоячи. Ходьба з підніманням по черзі рук і нахилом убік. 4-6 разів. Темп повільний. По черзі в кожную сторону.

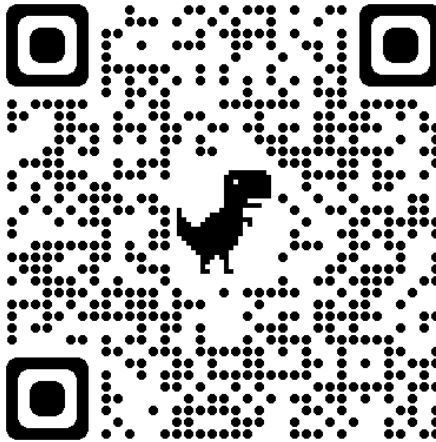
В. п. стоячи. Ходьба випадами, руки на поясі. 4-6 разів. Темп повільний. По черзі кожною ногою.

- В. п. основна стійка. Почергове потряхування нижніх і верхніх кінцівок. 4-6 разів. Темп повільний. Подих довільний

- В. п. основна стійка. Стоячи, праву руку на груди, ліву на живіт. Повний подих. Повторити 6-8 разів. На видиху червну стінку втягувати.



## Комплекс 10. (для формування правильної постави)



- В. п. основна стійка біля стіни. Стати, притиснувшись спиною до стіни. Відійти від стіни на один-два кроки, зберігаючи набуте положення.
- В. п. основна стійка. Присісти, розводячи коліна нарізно і зберігаючи вертикальне положення голови й тулуба. Повільно повернутись у вихідне положення.
- В. п. основна стійка біля стіни. Стати біля стіни, покласти на голову книжку. Зберігаючи вихідне положення, згинати і підводити ноги вперед.
- В. п. основна стійка біля стіни. Стати рівно; присісти, розводячи коліна нарізно і зберігаючи вертикальне положення голови й тулуба. Повернути плечі ліворуч, праворуч; підвестись, повернутись у вихідне положення.
- В. п. основна стійка біля стіни. Прийняти правильну поставу. Присідаючи, покласти руки на пояс і розведи коліна нарізно. Зберігаючи вертикальне положення голови й тулуба, нахилити ліворуч і праворуч. Підвестись, прийняти вихідне положення.
- В. п. упор лежачи. Лягти на живіт, зіпертися підборіддям на кисті, покладені одна на одну. Підвести

голову і плечі, руки перенести на пояс, плечі відвести назад. Утримувати це положення 4-6 секунд.

- В. п. упор лежачи. Лягти на живіт, зіпертись підборіддям на кисті, покладені одна на одну. Відтак покласти руки за голову, плечі відвести назад, прогнутись угору, підвести голову. Протриматися так 4-6 секунд.

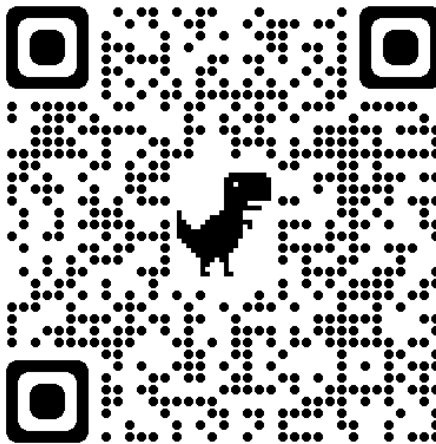
- В. п. упор лежачи. Лягти на живіт, підборіддям зіпертись на кисті, покладені одна на одну. Підвести голову і плечі, розвести руки нарізно, 4-6 разів стиснути й розслабити пальці.

- В. п. упор лежачи. Лягти на живіт, підборіддям зіпертись на кисті, покладені одна на одну. Підвести прямі ноги, розвести їх, з'єднати і повільно опустити.

- В. п. упор лежачи. Лягти на спину. Поперек щільно притиснути до підлоги. Повільніше, якомога дужче зігнути ліву ногу в коліні, випростати її вперед під кутом і опустити на підлогу. Так само правою ногою.

- В. п. упор лежачи. Лягти на спину, ноги зігнути у колінах. Уявити, що ти обертаєш педалі велосипеда і зробити по 4-6 обертів уперед і назад.

## ***Комплекс 11. (вправи з обручем)***





**Вправа №1. Вправа з обручем за спиною**

Вихідне положення (В. п.) – основна стійка, обруч вертикально за спиною, хват зовні.

1-2 – піднімаючи обруч назад – угору, підвестись на носки і потягнутись (вдих); 2-4 – в. п. (видих).

Вправу виконати 6-8 разів у попільному темпі.

Виконуючи вправу, руки не згинати, зберігати рівновагу на носках.

**Вправа №2. Вправа піднімання обруча**

В. п. – основна стійка в центрі обруча, що лежить на підлозі.

1 – присід, взяти обруч з боків обома руками (видих);

2 – встати (вдих);

3 – присід, покласти обруч (видих);

4 – в. п. Вправу виконати 6-8 разів у повільному темпі.



**Вправа №3. Вправа з обручем**

В. п. – основна стійка в центрі обруча, що лежить на підлозі.

- 1 – присід, взяти обруч з боків обома руками (видих);
- 2-3-4 – встати, підняти обруч горизонтально вгору, потягнутись, подивитись на обруч (вдих);
- 5-7 – присід, покласти обруч (видих);
- 8 – в. п. (вдих). Вправу виконати в повільному темпі 4-6 разів.

#### ***Вправа №4. Вправа з обручем за спиною***

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально за спиною у зігнутих руках.

- 1 – поворот тулуба ліворуч (видих);
- 2 – в. п. (вдих);
- 3-4 – те саме в інший бік.

Вправу виконати 4-6 разів у кожний бік. Ноги тримати напружено, п'яти від підлоги не відривати.

#### ***Вправа №5. Вправа повороти тулуба з обручем***

В. п. – широка стійка ноги нарізно всередині обруча, обруч тримати обома руками.

- 1 – поворот тулуба праворуч (видих);
- 2 – в. п. (видих);
- 3-4 – те саме в інший бік.

Вправу виконати 4-5 разів у кожний бік у середньому темпі.

Під час поворотів ноги з місця не зрушувати.

#### ***Вправа №6. Нахили з обручем***

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору.

- 1-2 – нахилиючись уперед, торкнутись підлоги дальнім краєм обруча (видих);
- 3-4 – в. п. (вдих).

Вправу виконати 8-10 разів у повільному темпі. Нахилиючись, ноги і руки не згинати, дивитись на обруч.

**Вправа №7. Опора на обруч**

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально перед собою, хват зовні.

1-2 – нахил уперед прогнувшись, обруч угору (вдих);

3-4 – В. п. (видих).

Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі. Нахилиючись, ноги не згинати, прогнутись у попереку, дивитись уперед.



**Вправа №8. Повороти з обручем**

В. п. – основна стійка, обруч над головою, руки хватом якнайширше плечей. 1 – відставляючи праву ногу вбік на носок, нахил праворуч, дивитись на обруч (видих);

2 – в. п. (видих);

3-4 – те саме в інший бік.

Вправу виконати 4-5 разів у кожний бік у середньому темпі. Нахилитись в боковій площині, руки не згинати, обруч не повертати.

**Вправа №9. Вправа стрибки через обруч**

В. п. – основна стійка, обруч тримати за нижній край вертикально перед грудьми.

Стрибки з однієї ноги на іншу через обруч, обертаючи його вперед.

Виконати до 30 стрибків по черзі з кожної ноги в повільному темпі і перейти на ходьбу на місці.

**Вправа №10. Вправа пружні нахили з обручем**

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально над головою.

1-2-3 – пружинисті нахили вперед (видих), 4 – В. п. (вдих).

Вправу виконати 6–8 разів у середньому темпі.

### **Вправа № 11. Вправа присідання з обручем**

В. п. – стійка ноги нарізно, обруч горизонтально вгорі.

1 – присід, обруч вертикально вперед (видих);

2 – в. п. (вдих);

3 – присід (видих);

4 – в. п. (вдих).

Вправу виконати 6–8 разів у середньому темпі.



### **Вправа №12. Вправа стрибки в обруч**

В. п. – основна стійка, руки на пояс, обруч лежить на підлозі спереду.

1– стрибок всередину обруч.

2 – стрибок назовні обруча.

Виконати до 45 стрибків, просуваючись по колу обруча і перейти на ходьбу на місці.

## **Комплекс 12. (вправи з використання профілактора Євмінова)**



Руховий режим: щадний і тренуючий.

Тривалість занять: 10-20 хвилин.

Кратність занять: 1-2 рази на день.

Темп і характер виконання вправ: повільний.  
Тривалість курсу: щодня.



Недопустиме сидіння на профілакторі!

### ***Вправа «Гусениця»***

В. п. лежачи на дошці.

Ноги ставлять з боків від засобу, взявшись руками за поручні, вирівнюють ноги, ставлячи їх по черзі на агрегат.



### ***Вправа на витягування хребта***

В. п. лежачи на дошці обличчям до неї. Триматися руками. Піднімати ноги вгору по черзі.

### ***Вправи при порушенні постави***

В. п. лежачи на дошці обличчям вниз, головою вниз. Фіксувати ноги за утримуючі ручки. На 1-2 – піднімати тулуб та зводити руки за спину.



В. п. лежачи на дошці обличчям вгору, головою вниз. Фіксувати ноги за утримуючі ручки. На 1-2 – піднімати тулуб та піднімати руки перед собою.



В. п. лежачи на дошці обличчям вниз, головою вгору. Фіксувати руки на утримувачах. Руки зігнуті в ліктях. На 1-2 – піднімати тулуб над дошкою.



В. п. лежачи на дошці обличчям вгору, головою вниз. Фіксувати ноги на утримувачах з боків дошки. Руки зігнуті в ліктях. На 1-2 – зводити руки перед собою на грудях.

В. п. лежачи на спині, обличчям вгору, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Ноги випрямлені. Виконати нахили стоп вправо та ліво.

В. п. лежачи на спині, обличчям вгору, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Підтягути носки обох стоп на себе, одночасно піднімаючи голову (погляд уперед).

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Повільно по черзі зігнути в колінах

спочатку ліву та праву, а потім обидві ноги. При цьому стопи мають ковзати по дошці.



В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Зігнути праву ногу в коліні, а потім нахилити її у праву сторону, причому друга нога не повинна відриватися від дошки. Виконати по чергово у праву та ліву сторону.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Зігнути дві ноги і виконати розведення колін у сторони. Стопи знову ж таки ковзають по дошці.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Виконати махи в сторону кожною ногою по чергово.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Обидві ноги зігнути в колінах і виконати скручування в попереку. Важливо, щоб верхня частина корпусу була нерухомою.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Ноги тримайте зігнутими в колінах і

піднімайте таз догори, щоб корпус від колін до плечей утворював пряму лінію. Після кожного повторення ноги випрямляйте.



В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Виконуйте вправу “ножиці” ногами, обов’язково натягуючи носок.

В. п. лежачи на спині, тримаючись за перекладину витягнутими руками. Вправа “велосипед”, робити обертання ногами спочатку в один, а потім в інший бік.





### **Комплекс 13. (вправи з використанням масажних м'ячиків)**

Вправи з масажним м'ячем досить прості, але необхідно дотримуватися нескладних правил:

- катання повинно бути повільним;
- під час вправ дихати повільно і глибоко;
- не повинно виникати відчуття сильного болю;
- не затримувати дихання;
- виконуючи самомасаж рук, стоп треба рухатися від краю кінцівки до центральної частини, під час повернення в початкове положення – намагаючись послабити тиск на м'яч.



### ***Самомасаж плечей***

В. п. Лягти спиною на підлогу, коліна зігнути. Покласти масажний м'яч під праву або ліву лопатку.

Вправа:

Верхньою частиною спини придавити м'ячик до підлоги, рухайтесь повільно, здійснюючи кругові рухи. Перекладіть м'яч під другу лопатку, повторіть вправу.

### ***Самомасаж сідниць***

В. п.: Сісти на підлогу, руки завести за спину, упертися долонями в підлогу. Масаажний м'яч покласти під праве стегно. Праву ногу покласти на ліву зверху так, щоб утворився кут, максимально близький до 90 градусів.

М'ячик притисніть до підлоги своєю вагою, дуже повільно робіть кругові рухи. Перекладіть м'яч під ліве стегно, повторіть рухи.

### ***Самомасаж шийного відділу і лопаток***

В. п. Встати рівно, покласти масажний м'яч між стіною і верхньою частиною плеча.

Вправа:

М'яч притисніть до стіни, робіть кругові рухи. Перекладіть м'яч на іншу сторону спини, повторіть.

### ***Самомасаж грудей***

В. п.: Встати рівно, зафіксувати м'ячик на плечі спереду.

Вправа:

Притиснути м'яч рукою до верхньої частини грудей, зробити кілька кругових прокатів. Перекласти м'яч на іншу сторону, повторити вправу.

### ***Самомасаж стоп***

В. п.: Встаньте рівно, масажний м'ячик притисніть ступнею до підлоги.

Вправа:

М'яч вагою тіла притисніть до підлоги, робіть кругові катання у напрямку від середини стопи до п'яти.

Пропрацювавши все больові точки, перекладіть м'ячик під іншу ступню і повторіть катання.

### ***Самомасаж шиї***

В. п.: Лягти на спину, масажний м'яч покласти під шию і зафіксувати.

Вправа:

Власною вагою притисніть м'ячик до підлоги, робіть повільні повороти головою вправо і вліво. Опрацюйте так всі больові точки, розташовані на задній поверхні шиї.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Фізичні вправи є ефективним засобом розвитку фізичних якостей за рахунок підвищення рухової активності. Рухова активність (РА) забезпечується щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою та самостійними заняттями (3-4 рази на тиждень).

Одна з основних умов для досягнення суттєвих результатів фізичного самовдосконалення – **регулярність занять**.

Багаторазове повторення вправ під час одного тренування протягом декількох тижнів або місяців проявляється ефектом нашарування результатів кожного наступного заняття на результати попереднього. Така система закріплює та поглиблює фізичні зміни. Тривалі перерви між заняттями недопустимі, оскільки позитивні зміни встигають зникнути до наступного тренування.

Розвиток найбільш важливих фізичних якостей наведено в таблицях 1,2.

У разі, якщо у дитини виникає відчуття, щодо дискомфорту у виконанні навантаження, то потрібно визначити реальний **індивідуальний обсяг**. Необхідно визначити оптимально доступне число повторень для одного заняття. В такому разі можливо розділити на два рази обсяг, що виконується за один підхід, а якщо фізична підготовленість надто низька, то на три, або чотири. З цієї кількості і починають виконання вправ кожному занятті протягом тижня, враховуючи декілька підходів (серій).

На наступний тиждень обсяг навантажень необхідно визначити за такою ж схемою. Низька вихідна фізична підготовленість передбачає поступове нарощування навантаження. Тривалість тренувального заняття на початковому етапі – до 30 хвилин, з поступовим збільшенням до 60 хвилин.

На початку тренувальних занять головну увагу треба приділити розвитку сили. Розвиток сили буде збільшувати рівень інших фізичних якостей та рухових здібностей – швидкості, швидкісно-силових, спритності, витривалості та гнучкості.

Рекомендована мінімальна рухова активність:

Ранкова гігієнічна гімнастика щодня по 15 хвилин.

Заняття фізичними вправами по 45 хвилин щодня.

Ходьба приблизно по 5 кілометрів (10 тисяч кроків) на день.

***Як визначити щотижневий об'єм активуючого навантаження?***

Для цього потрібно врахувати загальний час виконання всіх фізичних навантажень з інтенсивністю ЧСС вище 90-100 уд/хв. Потім співставити результат з віковою і статевою нормою рухової активності і встановити різницю (в годинах). Це буде час додаткового навантаження.

### **Вікова і статеві норми рухової активності**

<b>Вікові групи (в роках)</b>	<b>Локомоції (число кроків в тис.)</b>	<b>Тривалість рухової активності (години)</b>
8-10 (обидві статі)	15-20	3,0-3,6
11-14 (обидві статі)	20-25	3,6-4,8
15-17 (обидві статі)	25-30	4,8-5,8
15-17 (обидві статі)	20-25	3,6-4,8

## КРИТЕРІЇ ТА НОРМИ ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

**Таблиця 1**

**Державні тести і нормативи оцінки фізичної  
підготовленості для дітей дошкільного віку (6 років)**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Витривалість</b>						
<b>Витривалість Біг на 600 м. (хв., с)</b>	<i>x</i>	2,50	3,05	3,20	3,35	3,50
	<i>д</i>	3,15	3,30	3,45	4,05	4,30
<b>Сила</b>						
<b>Згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі (разів)</b>	<i>x</i>	14	11	7	4	1
	<i>д</i>	8	6	5	3	1
<b>Або</b>						
<b>Підтягування на перекладині (разів)</b>	<i>x</i>	3	2	1 1/2	1	1/2
	<i>д</i>	2	1	3/4	1/2	1/3
<b>Або</b>						
<b>Вис на зігнутих руках (с.)</b>	<i>x</i>	8	6	4	3	1
	<i>д</i>	6	5	3	2	1
<b>Піднімання в сід за 1 хв. (разів)</b>	<i>x</i>	26	22	18	14	10
	<i>д</i>	26	22	18	14	10
<b>Стрибок у довжину з місця (см)</b>	<i>x</i>	130	117	105	93	80
	<i>д</i>	120	109	99	90	80
<b>Або</b>						
<b>Стрибок вгору (см)</b>	<i>x</i>	27	24	20	17	13
	<i>д</i>	25	22	18	14	10

<b>Швидкість</b>						
<b>Біг на 30 м (с.)</b>	<b>х</b>	<b>5,9</b>	<b>6,5</b>	<b>7,1</b>	<b>7,6</b>	<b>8,2</b>
	<b>д</b>	<b>6,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,5</b>	<b>8,0</b>	<b>8,6</b>
<b>Спритність</b>						
<b>Човниковий біг 4 x 9 м (с.)</b>	<b>х</b>	<b>12,3</b>	<b>13,0</b>	<b>13,8</b>	<b>14,5</b>	<b>15,2</b>
	<b>д</b>	<b>12,5</b>	<b>13,2</b>	<b>14,0</b>	<b>14,7</b>	<b>15,4</b>

**Таблиця 2**

**Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості для дітей шкільного віку (8 років)**

<b>Види випробувань</b>	<b>Стать</b>	<b>Нормативи, бали</b>				
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Витривалість</b>						
<b>Витривалість Біг на 1000 м. (хв., с)</b>	<b>х</b>	<b>4,45</b>	<b>5,10</b>	<b>5,40</b>	<b>6,15</b>	<b>6,55</b>
	<b>д</b>	<b>5,25</b>	<b>5,55</b>	<b>6,25</b>	<b>7,05</b>	<b>7,45</b>
<b>Сила</b>						
<b>Згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі (разів)</b>	<b>х</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
	<b>д</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>Або</b>						
<b>Підтягування на перекладині (разів)</b>	<b>х</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>21/2</b>	<b>2</b>
	<b>д</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3/4</b>	<b>1/2</b>
<b>Або</b>						
<b>Вис на зігнутих руках (с.)</b>	<b>х</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
	<b>д</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>Піднімання в сід за 1 хв. (разів)</b>	<b>х</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>14</b>
	<b>д</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>14</b>
	<b>х</b>	<b>156</b>	<b>142</b>	<b>129</b>	<b>116</b>	<b>103</b>

<b>Стрибок у довжину з місця (см)</b>	<b>д</b>	<b>135</b>	<b>124</b>	<b>113</b>	<b>103</b>	<b>93</b>
<b>Або</b>						
<b>Стрибок вгору (см)</b>	<b>х</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
	<b>д</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
<b>Швидкість</b>						
<b>Біг на 30 м (с.)</b>	<b>х</b>	<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>6,5</b>	<b>7,1</b>	<b>7,5</b>
	<b>д</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>7,0</b>	<b>7,6</b>	<b>8,2</b>
<b>Спритність</b>						
<b>Човниковий біг 4 х 9 м (с.)</b>	<b>х</b>	<b>11,7</b>	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>13,7</b>	<b>14,2</b>
	<b>д</b>	<b>12,2</b>	<b>12,8</b>	<b>13,6</b>	<b>14,2</b>	<b>14,9</b>
<b>Гнучкість</b>						
<b>Нахил тулуба вперед в положенні сидячи (см)</b>	<b>х</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
	<b>д</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Прикладні навички</b>						
<b>Плавання одним з обраних способів, м</b>	<b>х</b>	<b>15,0</b>	<b>12,5</b>	<b>10,0</b>	<b>7,5</b>	<b>5,0</b>
	<b>д</b>	<b>15,0</b>	<b>12,5</b>	<b>10,0</b>	<b>7,5</b>	<b>5,0</b>



## МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОБЛАДНАННЯ КАБІNETУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

### ***Шведська стінка з турніком***

Шведські стінки особливо корисні для активних та рухливих дітей. Вони дозволяють реалізувати накопичену енергію та спрямувати її у вірне русло для формування рухових навичок. Велика кількість різних груп м'язів удосконалюється під час вправлення на шведській стінці. Це обладнання є найкориснішим для формування таких якостей як спритність, сила, координація.



### ***Які переваги занять на комплексі?***

- Здійснення активного способу життя та формування любові до спорту.
- Перші кроки у контролі за своїми силами і власним тілом.
- Розвиток основних м'язів тіла: преса, рук, ніг.
- Корекція постави.
- Заняття спортом незалежно від погодних умов.



### ***Спортивний куточок з турнічком і ребристою дошкою + скеледром***

Тренувати свою вправність та спритність потрібно! Скеледром – справжній маст хев дитячого фізичного розвитку. Захопливе вправлення, постійне освоєння нового шляху, перемоги над своїми досягненнями, необмежений рух вгору, такі досягнення для вашої дитина під час занять в цьому інтерактивному куточку! Хоробрість, впевненість у

собі, подолання труднощів – такі якості ви хочете побачити у своєї дитини? Діти не шукають простих шляхів, вони радо експериментують вправляючись на цьому тренажері.

### **Які переваги занять на комплексі?**

- Вчитися тримати рівновагу за допомогою різних м'язів тіла.
- Розвиток витривалості та координація рухів.
- Профілактика слабкої стопи.
- Акумулятор дитячої енергії.

### **Тренажер «Бігова доріжка»**



Бігова доріжка – простий тренажер, але дуже корисний та необхідний для аеробних занять у формі ходьби або бігу.

Фізичне навантаження під час занять розподіляється на м'язи ніг і спини та, за необхідності, м'язи рук. Регулюючи нахил, можливо

тренувати м'язи преси.

Найкращий засіб для покращення витривалості та аеробного тренування.

### **Балансир для ніг**

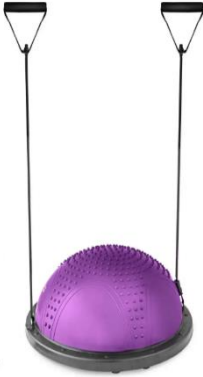
Утримання рівноваги – звичайний та природний процес, але певні порушення розвитку, потребують удосконалення цих природних навичок. Робота з балансиrom удосконалює вестибулярний апарат, тренує спритність, розвиває м'язи преса, ніг, корпусу. Балансир є незамінним у корекції правильної постави, навіть, дозволяє швидше опанувати двоколісний велосипед та ролики!



### **Які переваги занять з балансиrom?**

- Удосконалення координації рухів.
- Вправляння вестибулярного апарату.

- Формування рівної постави.
- Зміцнення м'язового корсету.
- Цікава ігрова форма занять.
- Вироблення вміння концентруватися.



### ***Балансувальна напівсфера***

Хочете розвинути «шосте відчуття»? Як ми отримуємо інформацію про положення різних частин тіла? Пропріоцептивне чуття можна розвивати! Спеціальні рецептори знаходяться в м'язах, сухожиллях, зв'язках. Якщо вони не працюють – проблеми з опорно-руховим апаратом (розриви зв'язок і переломи, часті травми).

Балансувальна подушка здатна перевершує своєю ефективністю цілий комплекс тренажерів.

#### ***Які переваги занять з напівсферою?***

- Полегшення роботи м'язів в звичайних обставинах.
- Профілактика падінь за рахунок зміцнення, стабілізація зв'язок стоп і колінних суглобів.
- Лікування деформацій стоп.
- Лікування проблем тазостегнового суглоба, забезпечення стабільності рухливості хребта і ніг.
- Розвантаження вен і органів малого тазу.

### ***М'яч для фітнесу***

Чудовий винахід для фізичного розвитку – фітбол! Природна потреба дітей в іграх м'ячем: стрибати, перекочувати. Для реалізації цього – гімнастичний м'яч!

Надзвичайно універсальний та корисний тренажер для розвитку дитини.

#### ***Які переваги занять з фітболом?***

Заняття з фітболом зміцнюють вестибулярний апарат і розвивають координацію, мають позитивний вплив на

стан хребта, зміцнюють і розвивають всі групи м'язів, одночасно дитина вчиться розслаблювати м'язи живота. Такі вправи поліпшують травлення що є пропедевтикою кишкових розладів та підвищують загальний тонус організму.



### **Батут з поручнями**

Міцний та стійкий батут – відмінний тренажер не тільки для всіх груп м'язів, а й для серцевої та дихальної системи!

Ваша дитина отримає не тільки задоволення, але й безсумнівний оздоровчий ефект, адже серцево-судинна та

дихальна системи є визначальними для фізичного розвитку та в адаптації до фізичних навантажень.

### **Профілактор Євмінова для відновлення хребта**

Один з найбільш ефективних тренажерів для витягнення (розвантаження) хребта. Вправлення на ньому дозволяє отримати стійкий оздоровчий ефект, одночасно зміцнити глибокі м'язи спини. Нескладна техніка, посильні фізичні зусилля, оскільки використовується вага власного тіла!

При болях у спині, хворобах опорно-рухового апарату, викривленнях хребта, порушеннях постави, плоскостопості застосування тренажера гарантують позитивний ефект!

Але можна удосконалюватись і бути: струнким, гарним, підтягнутим, мати гарну фігуру, знімати втому і напругу.





### **Масажні м'ячики**

Міофасціальний реліз – система вправ м'якого впливу, яка спрямована на розслаблення м'язів та розтягування фасцій, усуває затиски в організмі, це самомасаж, який виконується

за допомогою спеціального обладнання – ролерів, м'ячів та подвійних м'ячів. Розігріти та розслабити мускулатуру та зв'язки точковим масажем допоможуть прості спеціальні масажні м'ячики. Покращити кровотік до та після занять у тригерних точках. Зменшити больові відчуття після фізичного навантаження, зняти напругу, дискомфорт для швидкого відновлення рухливості можна досить успішно!

#### **Які переваги занять з м'ячиками?**

- Здійснення спортивних тренувань у різних напрямках.
- Посттравматична реабілітація.
- Масаж спини, кінцівок, стоп.
- Відновлення чутливості кінцівок та розвиток дрібної моторики.
- Антицелюлітний масаж.
- Самомасаж.

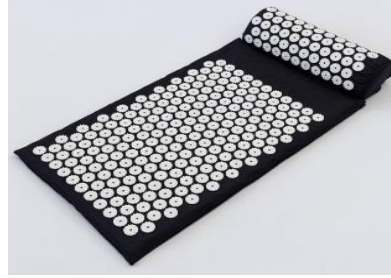
Повна відсутність протипоказань!

#### **Тренажер масажний місток**

Легке та безболісне розтягування хребта що суміщається з масажем спини. Можливі рівні регулювання від най щадного (м'яке розтягнення) до більш високого. Корисний додаток для корекційних занять опорно-рухового апарату.



**Масажний килимок  
Аплікатор Кузнецова**  
Не потребує спеціальної  
техніки виправлення.



Спрямовані дії на біологічно активні точки шкіри визивають ефект активізації захисних сил організму, підвищують імунітет, знімають больовий симптом, тонізують організм та покращують самопочуття.

**Які переваги використання?**

Позитивний ефект отримуємо:

- При розладах нервової системи (стреси, неврози, паралічі, безсоння).
- При серцево-судинних захворюваннях.
- При хворобах і травмах опорно-рухового апарату.
- При захворюваннях дихальної системи.
- Хвороби шлунково-кишкового тракту.
- Хвороби ендокринної системи

**Бруси реабілітаційні**

Найефективніші реабілітаційні засоби призначені для занять лікувальною фізкультурою, є ефективними у відновленні навичок ходьби, для виконання вправ з розвитку рівноваги. Можливо використовувати для навчання ходьбі в умовах гімнастичних та реабілітаційних залів, приміщень для ЛФК та АФК. Діти різних вікових груп можуть використовувати це обладнання що мають ураження функцій нижніх кінцівок, або діагноз ДЦП.



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гладченко І. В. Програмно-методичний комплекс навчання дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю «Світ навколо мене» (Програма розвитку дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю «Фізичне виховання та основи здоров'я»; методичні рекомендації; практикум з фізичного виховання та основ здоров'я. К.: 2014.

2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид., перероб. і доп. К., 1997. 36 с. Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>

3. Іванько О. Г., Пацера М. В., Кизима Н. В. та ін. Фізичний розвиток дитини : навч. посібник. Запоріжжя : [ЗДМУ], 2013. 65 с.

4. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація: Підручник. К.: Олан, 2005. 6-8 с.

5. Пангелова Н. Є. Адаптивна фізична культура // Велика українська енциклопедія. URL: [https://vue.gov.ua/Адаптивна\\_фізична\\_культура](https://vue.gov.ua/Адаптивна_фізична_культура).

6. Постанова Кабінету Міністрів України від 12.07.2017 року № 545 «Про затвердження Положення про інклюзивно-ресурсний центр» Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/545-2017-%D0%BF#Text>

7. Сабадашина Р. О. Медицина дитячого віку. Рівне, 2003. 463 с.

8. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. Старобільськ, 2015. 153 с.

9. Соціальна робота з дітьми, молоддю, жінками, різними категоріями сімей: Аналітичний звіт щодо діяльності центрів соціальних служб для молоді / Упоряд.: Р. Г. Драпушко, С. В. Толстоухова, О. К. Шатохіна, Л. І. Шамрай. К.: УДЦССМ, 1999. 14 с.

10. Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів (Прийнято Генеральною Асамблеєю Організації Об'єднаних Націй на 48 сесії 20 грудня 1993 р. Резолюція 48/96) (Витяги): Основи концепції політики стосовно інвалідів. Реабілітація. Параграф 23. Розділ 1. Передумови для рівноправної участі. Правило 3. Реабілітація.

11. Ткаченко С. К., Поцюрко Р. І. Педіатрія: Підручник / 3-тє вид., перероб. і доп. К.: Здоров'я, 2006. 772 с.

12. Токарьська В. Л. Методика викладання фізичної культури дітей та підлітків з розумовою відсталістю. Київ, 2018.

13. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів, 2018. 104 с.

14. Фролова Т. В., Стенкова Н. Ф., Бородіна І. Р. Фізичний розвиток дітей: методи оцінки, семіотика основних порушень. Здоров'я дитини. Том 13. № 3. 2018. С. 288-293.

15. Шатов А. В. Стан інвалідності з дитинства в Україні у 2000 р. Вісн. соц. гігієни та організації охорони здоров'я України. 2001. № 3. С. 5-11.

16. New WHO Child Growth Standards, 2006. Режим доступу  
[http://www.who.int/childgrowth/standards/height\\_for\\_age/en/index.html](http://www.who.int/childgrowth/standards/height_for_age/en/index.html)



## ЗАКЛЮЧЕННЯ

Центр комплексної реабілітації дітей з особливими потребами створений у 2023 році в рамках проєкту «Реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами: організація реабілітаційного центру при педагогічному факультеті Ізмаїльського державного гуманітарного університету (Одеська область, Україна)», який виконується Благодійним фондом «Агенція розвитку та інвестицій південного регіону» у партнерстві з ChildFund Deutschland (Німеччина) за фінансової підтримки Baden-Württemberg Stiftung у рамках програми фінансування Perspektive Donau. Партнером проєкту в Україні є Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

Головними напрями роботи центру є індивідуальні та групові корекційні заняття з фізичної реабілітації, лікувальної фізичної культури та масажу.

Лікувальна фізична культура є обов'язковою умовою відновлювальної терапії та тригером рухових функцій дитячого організму. В комплексі послуг центру – заняття на спеціальному реабілітаційному та спортивному обладнанні, фізіотерапевтичні, акупунктурні техніки з використанням масажу.

Фахівці центру здійснюють моніторинг антропометричного та фізичного розвитку дітей, визначають індивідуальні рухові можливості та надають консультаційну допомогу батькам, орієнтуючи їх до самостійної, індивідуальної роботи з дітьми з ООП. Орієнтація батьків на регулярність виконання фізичних вправ, дотримання оптимальності у фізичному навантаженні, надає можливість досягти позитивних зрушень, що є метою та завданням нашого центру

Розроблені і запропоновані комплекси фізичних вправ, орієнтовано для занять з дітьми різних нозологій та потреб.

Великою перевагою посібника є те, що комплекси ЛФК спрямовані не тільки на реабілітаційні дії щодо дітей, а й на формування у дітей та їх батьків мотивації та прагнення до фізичної культури.

Рухова активність – запорука не тільки фізичного здоров'я, а й успішної соціалізації їх дітей, насиченого, щасливого та сповненого подіями життєвого шляху! Такі заняття в повній мірі забезпечують необхідний руховий режим дітей з особливими освітніми потребами.

З величезним задоволення ділимося з Вами досвідом та надаємо рекомендації для збереження здоров'я Ваших дітей. Бажаємо поліпшити та внести яскраві фарби у світ Ваших дітей!

## ДЛЯ НОТАТОК

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ –  
НЕОБХІДНА УМОВА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ  
В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

*Методичні рекомендації для батьків  
лікувально-реабілітаційного центру  
комплексної реабілітації дітей:  
методичний посібник*

*Матеріали подано в авторській редакції.*

Підписано до друку 16.08.2023. Формат 60x84/16.  
Ум. друк. арк. 5,81. Тираж 300 прим.

Віддруковано  
в редакційно-видавничому відділі  
Ізмаїльського державного гуманітарного  
університету

Адреса: 68610, Одеська обл.,  
м. Ізмаїл, вул. Рєпіна, 12, каб. 208  
Тел.: (04841) 4-82-42  
E-mail: nauka\_idgu@ukr.net