

розташуванні предметів, який із них і де спочатку був розташований (ліворуч, праворуч, попереду, позаду).

**Висновки.** Дидактичні математичні ігри підвищують мотивацію учнів до навчання, викликають у них інтерес до навчального процесу, у цікавій та невимушеній формі комплексно формують математичні навички та вміння та сенсорні уміння учнів. У роботі з молодшими школярами з ТПМ дидактичні математичні ігри можуть бути ефективним навчальним та розвивальним засобом для розвитку сенсорних умінь.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Артемова Л. В. *Навчайте граючись* / Л. В. Артемова. – К. : «Таміріс», 1997. – 111 с.
2. Богданович М. В. *Методика викладання математики в початкових класах* / М. В. Богданович, М. В. Козак, Я. А. Король // *Навчальний посібник. – 3-є вид., перероб. і доп.* – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2006. – 336 с.
3. Венгер Л. А. *Воспитание способностей к наглядному пространственному моделированию* / Л. А. Венгер // *Дошкольное воспитание. – 2002. – № 3. – С. 398-400.*
4. *Державний стандарт початкової загальної освіти* // *Початкова школа. – 2011. – № 7. – С. 1-18.*
5. Кузнецова В. Г. *Математика для дошкольників. Популярна методика ігрових уроків* / В. Г. Кузнецова – Спб.: Онікс, Онікс-Спб, 2006. – 240 с.
6. Стародубова Н. А. *Развитие речи ребенка: Практические советы педагога* / Н. А. Стародубова. – М.: Школьная Пресса, 2005. – 48 с.

УДК 796.011.3

**М. І. Райчук**

*викладач кафедри спеціальної, інклюзивної, здоров'язбережувальної освіти*

**Н. О. Козачек**

*старший викладач кафедри спеціальної, інклюзивної, здоров'язбережувальної освіти*

**Т. М. Разладова**

*слухачка ІПО, Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди*

### ВЗАЄМОЗВ'ЯОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І РЕКРЕАЦІЇ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*У статті розглядаються форми та методи збереження і зміцнення здоров'я за допомогою фізичного виховання, фізичної реабілітації та рекреації.*

*В статье рассматриваются формы и методы сохранения, укрепления здоровья с помощью физического воспитания, физической реабилитации и рекреации.*

*In the article forms and methods of preservation and strengthening of health by means of physical education, physical rehabilitation, recreation.*

**Ключові слова:** здоров'я, фізична культура, фізичне виховання, фізична реабілітація, рекреація

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, физическое воспитание, физическая реабилитация, рекреация.

**Key words:** health, physical culture, physical education, physical rehabilitate, recreation.

Що таке здоров'я? Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів. Здоров'я необхідно характеризувати не лише якісно, а й кількісно, оскільки існує поняття про ступінь здоров'я, який визначається шириною адаптаційних здатностей організму. Здоров'ям можна назвати стан, протилежний хворобі, воно може бути пов'язане з різними перехідними станами і не мати чітких меж. Стан здоров'я не виключає наявності в організмі хворобного початку, який ще

не з'явився, або суб'єктивних коливань у самопочутті людини. У зв'язку з цими властивостями виникло поняття «практично здорова людина», за якого патологічні зміни, що спостерігаються в організмі, не впливають на працездатність людини і її самопочуття. До факторів, що визначають здоров'я людей, відносяться реальні прибутки, тривалість робочого дня та ступінь інтенсивності, умов трудового навантаження, наявність професійних шкідливих умов, рівень і характер харчування, житлові умови і, що вкрай важливе – спосіб життя, який обирає для себе кожна людина самостійно.

Висока стресогенність соціально-економічних факторів, несприятливі демографічні процеси в нашому суспільстві, а також негативний вплив економічних факторів проживання населення в нашій країні, умови і спосіб життя сімей супроводжуються різким погіршенням фізичного, соматичного та психосоціального стану здоров'я нації. Низька рухова активність негативно відбивається на розвитку людини і може загальмувати використання генетичного фонду в розвитку фізіологічних систем (моторної, серцево-судинної, дихальної та ін.). Аналіз режиму дня, який традиційно склався в процесі життя середньостатистичної людини, дозволяє зробити висновок, що він орієнтований, головним чином, на підтримку основних рухових навичок, але не на розвиток рухових здібностей і безпосередньо не впливають на системи і функції організму людини, тобто на її здоров'я. Низький рівень загальної витривалості негативно відбивається на процесі адаптації до праці та інтелектуальних навантажень.

Вивчаючи стан здоров'я людини та відстежуючи вплив фізичних навантажень можна побачити попередження і нівелювання функціональних або граничних змін в організмі. Доведено, що виконання розробленого оздоровчо-адаптаційного комплексу сприяє інтелектуальному розвитку, збереженню фізичного і психологічного здоров'я і може бути ефективним засобом профілактики та реабілітації проявів суспільної дезадаптації та депресійних станів.

У всіх розвинутих країнах іде інтенсивна пропаганда здорового способу життя, який, за оцінкою Всесвітньої організації охорони здоров'я, забезпечує 50% здоров'я населення. Одним з найбільш важливих факторів, які сприяють цьому, є фізична культура. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві – це рівень здоров'я і фізичного розвитку людей, ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, спортивні досягнення. Фізична культура виникає і розвивається разом із зародженням та розвитком людського суспільства. Фізична культура – це вид культури, який являє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей для виконання ними своїх соціальних обов'язків. Фізична культура це єдність реальної (практичної) і ідеальної (психічної) діяльності, в процесі якої людина вступає в зв'язки і стосунки з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітніші будуть ці зв'язки, тим різнобічнішим буде розвиток людини, вищим буде її культурний рівень і навпаки, чим різнобічніше буде розвинена людина, універсальнішими будуть її зв'язки з середовищем.

Рішення оздоровчих завдань спрямоване на охорону життя та зміцнення здоров'я людини, сприяє гармонійному психосоматичному розвитку, вдосконалення функцій організму, підвищенню його захисних сил і стійкості до різних захворювань і несприятливих впливів зовнішнього середовища, збільшення працездатності людини.

Фізична культура має власну теорію, що включає фізичне виховання, рухову реабілітацію та рекреацію. Основне завданням фізичної культури вирішується в єдності, що сприяє всебічному вихованню людини, спрямованому на фізичний, інтелектуальний, духовний, емоційний розвиток.

Фізичне виховання – процес формування потреби в заняттях фізичними вправами в інтересах всебічного розвитку особистості, формування позитивного ставлення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтації, пере-

конань, смаків, звичок, нахилів. Це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і позв'язаним із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Формування навичок багатьох життєво важливих для людини основних рухів, таких як ходьба, біг, лазання починається з самого раннього дитинства і можуть удосконалюватись протягом всього життя.

У процесі фізичного виховання людина набуває систему знань про фізичні вправи, які удосконалюють фізичні якості – силу, швидкість, витривалість, спритність і координацію. Характерною рисою фізичних вправ є те, що вони пов'язані з активною руховою діяльністю людей. Фізичні вправи являють собою цілеспрямовані та свідомі дії, вони пов'язані з цілим рядом психічних процесів з поданням про рухи, розумової роботою, переживаннями і т.д., розвивають інтереси і почуття, волю і характер і є, таким чином, одним із засобів також і духовного розвитку людини.

Фізична реабілітація – це другий напрямок фізичної культури. В українському законодавстві (Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні», 2006 року) фізичною реабілітацією названо систему заходів, спрямованих на вироблення і застосування комплексів фізичних вправ на різних етапах лікування і реабілітації, що забезпечують функціональне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення. Реабілітація (відповідно до трактування цього поняття експертами ВООЗ) – процес, за допомогою якого прагнуть попередити інвалідність у період лікування хвороби й допомогти інвалідам досягти максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної й економічної повноцінності, можливої в рамках існуючої хвороби. Обов'язкова умова фізичної реабілітації – активна, вольова й цілеспрямована участь хворого в процесі лікування й

виконання фізичних вправ.

Відомо, що рух – це найважливіший біологічний стимулятор життєдіяльності організму й жоден метод, що використовується в медицині з метою реабілітації, не може бути рівноцінним аналогом фізичних вправ.

До фізичної реабілітації входить комплекс послуг, які надаються виключно фахівцем з фізичної реабілітації або під його керівництвом і контролем. Він включає в себе обстеження/вивчення, оцінку, діагностування, прогнозування, планування догляду/втручання та повторне обстеження. Грамотно підібраний фізичним реабілітологом індивідуальний комплекс фізичних вправ допоможе збільшити амплітуду рухів, збільшити силу, встановити здатність до пересування, встановити порушені трудові та побутові навички, що збільшує можливість до працездатності.

В останні роки у реабілітацію введено поняття «якість життя», яке пов'язане зі здоров'ям, при цьому якість життя розглядають як інтегральну характеристику, на яку необхідно орієнтуватись при оцінці ефективності реабілітації хворих. У фізичній реабілітації застосовуються фізичні вправи і природні чинники з профілактичною та лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих і інвалідів. Вона є невід'ємною частиною лікувального процесу та застосовується на усіх етапах лікування.

Культура відновлення фізичних та емоційних сил так само важлива, як і вміння ефективно працювати. На сучасному етапі – з посиленням різноманітних тисків на людину – цей аспект життєдіяльності набуває особливої значущості.

Останнім часом деякі науковці наполягають на рекреації як на самостійній науці про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей. Рекреація (лат. «recreation» – відновлення сил, одужання) – добровільні заняття, пов'язанні із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, зняття емоційної напруги та ін. Форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення

часу, відновлення сил людини, які були витрачені у процесі праці, будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких люди беруть участь добровільно, отримуючи задоволення.

Рекреаційна діяльність може бути пасивна, що спрямована на відновлення енергетичного ресурсу організму, і активна, що вимагає енергетичних витрат. Також рекреація є фізичною і психічною домінантами. Але такий поділ рекреації на види є умовним, оскільки одна форма містить в собі елементи іншої.

Аналіз наукових публікацій свідчить, що у змістовному, функціональному і компонентному аспектах поняття рекреація і відпочинок збігаються наскільки, що їх можна вважати синонімами, але це неправильно, оскільки вони мають різне змістовне навантаження, а також – різні функції.

Відпочинок – стан повного або відносного спокою після роботи, який забезпечує відновлення сил і сприяє підвищенню працездатності людини, проведення певного часу без звичних занять, роботи, для відновлення сил, стан спокою або така діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню працездатності.

За способом проведення часу розрізняють пасивний відпочинок як абсолютний спокій всього організму, форму відпочинку після напруженої праці, за якою переважає фізична та інтелектуальна бездіяльність. Активний відпочинок як певну діяльність, рухову активність комфортної інтенсивності та обсягу. Активний відпочинок супроводжується швидким і глибоким відновленням сил, його наслідки конструктивні і набувають стійкого характеру. Для такого відпочинку, як правило, використовують неробочі дні тижня, а також відпустки. Відпочинок лише частково перетинається з вільним часом або дозвіллям людини, виходячи за їх межі. Так від відпочинку відокремилась діяльність у вільний час, спрямована на відновлення фізичних і психічних сил, відновлення повноцінної працездатності, що притаманне рекреації.

Взаємопов'язані з поняттям рекреація, відпочинок, терміни рекреаційна активність і рекреаційний ефект. Рекреаційна

активність людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя вони утворюють складну систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Цю активність вважають результативною, коли виникають відновні (рекреаційні) ефекти. Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем внаслідок фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень.

Фізична рекреація – діяльність людини, яка охоплює різноманітні види і форми рухової активності й спрямована на активний відпочинок, відновлення сил, витрачених в процесі професійної праці або навчання у спеціально виділений для цього час, збереження і зміцнення здоров'я, розваги і отримання задоволення від процесу занять.

Фізична рекреація має багато різновидів, вона включає елементи гри, розваги, змагання і надає широкі можливості для спілкування з природою, іншими людьми. Цей напрям може стати поштовхом для формування і розвитку здорового способу життя, активного саморозвитку і вдосконалення індивіда. Перспективними напрямками формування і розвитку здорового способу життя вважають реалізацію державних програм розвитку фізичної культури, спорту і туризму, особливо з рекреації й активного відпочинку з використанням нових оздоровчих технологій, впровадження у побут оздоровчо-спортивного туризму, сімейних рекреаційних екскурсій, походів вихідного дня.

З рекреацією тісно пов'язана фізична реабілітація як вид забезпечення загального здоров'я людини. Фундаментом фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації є біологічна потреба людини в руховій активності. Без

достатньої кількості руху організм поступово втрачає життєві сили, стає чутливим до негативного впливу зовнішніх несприятливих чинників, непомітно руйнується. Людина спочатку була розрахована на підвищену рухову активність. Але у сучасному суспільстві, де фізична праця виявилась витіснена машинами і автоматами, людину підстерігає небезпека з точки зору здоров'я. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини.

Активність людини, припускає урахування всіх видів діяльності: професійної, побутової, дозвілля, фізкультурної та інших. Під час вирішення питання взаємозв'язку фізичного виховання, фізичної реабілітації і рекреації у збереженні та укріпленні здоров'я треба враховувати той факт, що чим більший обсяг інтенсивно виконаної роботи, тим більш повноцінним має бути період відновлення, причому варто враховувати не лише активне відновлення, але й пасивний стан (спокій, сон).

Нормоване й раціональне чергування різних видів діяльності та активного відпочинку дає змогу зберігати високу працездатність і здоров'я, виробляє оптимальний стереотип діяльності людини.

Рівень фізичної працездатності тісно пов'язаний із рівнем здоров'я. Підвищення рівня фізичної працездатності свідчить про зміцнення здоров'я і навпаки. Цьому сприяє взаємозв'язок у сферах фізичної культури, який віддзеркалює загальноприйнятні і безапеляційні значення рухової активності для розвитку і підтримання людиною необхідних рис і можливостей свого організму.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мурза В. П. *Фізичні вправи і здоров'я* / В. П. Мурза. – Київ : Здоров'я, 1988. – 253 с.

2. Мухін В. М. *Фізична реабілітація підручник – 3-те вид. перероблене та доповнене* / В. М. Мухін. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – 474 с.

УДК 376-056.264-053.4:159.955

**А. А. Соловйова**

*магістрант спеціальності*

*Спеціальна освіта*

*(Логопедія. Спеціальна психологія)*

**О. В. Ласточкіна**

*кандидат педагогічних наук, доцент,*

*Сумський державний педагогічний*

*університет імені А. С. Макаренка*

### ЛОГІКО-МАТЕМАТИЧНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЛОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

*У статті висвітлюються особливості логіко-математичних ігор як засобу формування мислення старших дошкільників із тяжкими порушеннями мовлення.*

*В статтє освещается особенности логико-математических игр как средства формирования мышления старших дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.*

*The article describes the features of logic and mathematical games as a way of thinking in older preschool children with severe speech disorders.*

**Ключові слова:** *тяжкі порушення мовлення, логіко-математичні ігри, мислення.*

**Ключевые слова:** *тяжелые нарушения речи, логико-математические игры, мышление.*

**Keywords:** *severe speech impairment, logic and mathematical games, thinking.*

**Постановка проблеми.** Діяльність будь-якої людини, в тому числі й дитини має системний характер. Середовище, в якому знаходиться дитина, здійснює складний та багатоманітний вплив на її розвиток. Процес мовлення – явище складне і багатостороннє. Мовлення не є вродженою здатністю людини, воно формується у дитини поступово, разом із її ростом і розвитком. Чим повніше і правильніше мовлення дитини, тим