

Олександр КОПТУР

магістрант спеціальності 016

Спеціальна освіта

(Олігофренопедагогіка)

Сумського державного педагогічного

університету імені А. С. Макаренка

Науковий керівник – **О. В. КОЛИШКІН,**

канд. пед. наук, доцент

НАПРЯМИ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

У статті розкрито напрями запровадження оздоровчих технологій для дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціального закладу освіти. Наголошується, що використання зазначених технологій вирішує проблеми збереження і зміцнення здоров'я учнів з інтелектуальними порушеннями на основі застосування комплексного підходу, якій припускає перетворення освітнього середовища в здоров'язберезувальний життєвий простір, що уявляє собою єдиний ціннісний та інструментальний простір життя дитини в школі, вдома та в соціумі.

Ключові слова: напрями, оздоровчі технології, діти з інтелектуальними порушеннями, спеціальний заклад освіти.

Koptur O. Directions of implementation of health technologies for children with intellectual disabilities

The article reveals the directions of introducing health technologies for children with intellectual disabilities in the conditions of a special educational institution. It is emphasized that the use of these technologies solves the problems of preserving and strengthening the health of students with intellectual disabilities based on the application of a comprehensive approach, which assumes the transformation of the educational environment into a health-preserving living space, which represents the only valuable and instrumental space of a child's life at school and at home and in society.

Key words: directions, health technologies, children with intellectual disabilities, a special educational institution.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спеціальної освіти характеризується інтенсифікацією навчальної діяльності, впровадженням нових педагогічних технологій, що робить особливо гостру проблему організації навчання дітей з інтелектуальними порушеннями з метою збереження їхнього здоров'я. З огляду на це реформування сучасної системи освіти зорієнтоване на забезпечення умов для розвитку здорової особистості. Для досягнення цієї мети є створення здоров'язберезувального середовища, формування в учнів ціннісного ставлення до власного життя, оволодіння вміннями і навичками здорового способу життя.

Підвищення ефективності фізичного виховання учнів з інтелектуальними порушеннями молодших класів передбачає пошук інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи, реалізації завдань, які потребують перебудови свідомості людини, мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідного дотримання здорового способу життя та вироблення особистої позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж всього життя, з врахуванням інтересів та вікових особливостей дітей.

Актуальність. Аналіз останніх досліджень, які проведені А. Дмитрієвим, Є. Черник, С. Венєвцевим та ін. дозволяє стверджувати, що дисгармонійність розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями знаходить свій вияв у нижчому, порівняно з нормою, рівні розвитку фізичних якостей і реалізується у вигляді рухових порушень. Дослідники вказують на низький рівень розвитку фізичних якостей (показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості, точності й статичної рівноваги), координаційних здібностей та дрібної моторики у розумово відсталих школярів у порівнянні з учнями масових шкіл [1; 3].

Нові підходи в організації освітнього процесу обумовлені прагненням сприяти виробленню позитивної мотивації на ведення здорового способу життя. Завдання запровадження оздоровчих технологій в умовах спеціального закладу освіти полягає в тому, щоб шляхом задоволення актуальних для кожного віку базових і додаткових потреб забезпечити розвиток, спонукати дітей з інтелектуальними порушеннями до ведення здорового способу життя та сприяти мимовільного оволодіння ними основних навичок освітньої діяльності.

Мета статті – розкрити напрями запровадження оздоровчих технологій для дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціального закладу освіти.

Виклад основного матеріалу. Сучасний освітній заклад має створити оптимальні умови для зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу. Необхідно використовувати такі методи і прийоми, які б сприяли максимальній активності всіх сенсорних каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх) і переробки інформації.

Основною метою оздоровчих технологій навчання є забезпечення учням можливості збереження здоров'я в період навчання в школі, сформуванню в них необхідних знань, вмінь і навичок щодо здорового

способу життя, навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті [2; 4].

Найбільш ефективними у сфері застосування сучасних оздоровчих технологій з метою покращення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку дітей з інтелектуальними порушеннями в системі спеціального освітнього закладу є:

– йога-терапія – стародавня система оздоровлення і зміцнення тіла, а також набуття душевного спокою та рівноваги. Вона допомагає досягти легкості, бадьорості, енергійності, покращує роботу всіх органів і систем організму, підвищує тонус, стабілізує травлення, дарує гарне самопочуття і настрій, прояснює розум. Діти стають добрішими, спокійними, зосередженими. У них з'являється впевненість у своїх силах [5].

Дитяча йога являє собою комплекс занять на основі хатха-йоги чи фітнес-йоги, яка створює всі умови для гармонійного і грамотного зростання. Якщо розглядати дитинство як безперервний ланцюг змін і перетворень, від фізичних до світоглядних, то і підхід, який застосовується на заняттях йоги, і зміст цих занять буде декілька розрізнятися в залежності від віку. Більшість вправ хатха-йоги є природними, фізіологічними рухами, які копіюють пози тварин, птахів, людей тощо. Проводити заняття з йоги доцільно у ігровій формі з урахуванням особливостей дитячого організму. Асани комбінуються з динамічними іграми? при цьому діти не втрачають інтересу до йоги і дають вихід енергії [3].

– фітбол-гімнастика – одна з нетрадиційних форм робіт із дітьми. Фітбол («м'яч для опори»)– це взаємодія коливань м'яча на тіло людини, яке відчувається, сидячи на ньому. Заняття з фітболу ще порівнюють з іпотерапією – лікуванням їздою на конях. Фітбол-гімнастика включає виконання гімнастичних вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного діаметру. Ці м'ячі мають якості еластичності, незвичайної форми, яскраве забарвлення, приємний запах, спеціальну поверхню, що не дозволяє легко зісковзнути з м'яча. Перераховані якості гімнастичних м'ячів допомагають створити позитивну емоційну атмосферу, викликати жвавий інтерес у дітей до виконання фізичних вправ і рухів [5].

– дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. Дихальна гімнастика дуже корисна для

організму дитини: вона покращує обмін кисню по всьому тілу, стимулює роботу шлунка і кишечника, серцевого м'яза. Дихати людина вміє з моменту народження, але дихати правильно, виявляється, потрібно ще повчитися. Засновники дихальної гімнастики О. Стрельникова, К. Бутейко говорять, що «вміння керувати диханням сприяє вмінню керувати собою». Крім того, дихальні вправи для дітей корисні ще й тим, що можуть допомогти вилікуватися від деяких хвороб і зміцнити імунітет [3].

Важливим аспектом фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку є вміння регулювати темп власного дихання. Загальновідомо, що дихальний процес нерозривно пов'язаний з кровообігом, обміном речовин та енергією в організмі. Правильне дихання є чинником нормального функціонування адаптивних механізмів, регуляції рівнів працездатності тощо.

– мудри – йога пальців. Мудра – це особливе положення рук, що відновлює порушення в енергоінформаційному обміні шляхом впливу на енергетичні потоки в нашому організмі. Термін «мудра» має кілька значень – позначає жест, мімічне положення рук, символ, а також певні позиції очей, тіла і техніку дихання. З'єднання рук в мудру надає особливий вплив на організм. По-перше, призводить до певного інформаційного і енергетичного обміну між космосом і тілом людини, по-друге руки уявляють собою електричні та магнітні полюси тіла, на кінчиках пальців знаходяться початкові і кінцеві точки енергетичних каналів, що проходять по верхнім кінцівкам. Крім того, мудри позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібну моторику рук [1].

Серед різноманітних рухливо-оздоровчих технологій, особливе місце належить тим, які пов'язані з розвитком дрібної моторики руки. Ці технології мають важливе значення для загального фізичного і психічного розвитку дитини упродовж усього дошкільного та шкільного віку, особливо для учнів спеціальної школи. Рівень сформованості дрібної моторики в багатьох випадках визначає успішність засвоєння мистецьких, музично-виконавчих, конструктивних і трудових умінь, оволодіння рідною мовою, розвиток навичок письма.

З метою профілактики та корекції порушень постави необхідно використовувати коригувальну гімнастику, заняття лікувальною

фізкультурою в школі і вдома, ігри, оздоровчий масаж, що дозволяє формувати правильну поставу і стабілізувати наявні функціональні порушення хребта.

До засобів рухової спрямованості відносяться такі рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань оздоровчих технологій – фізичні вправи, фізкультхвилинки і рухливі зміни, емоційні розрядки, гімнастика (оздоровча, пальчикова, коригувальна, дихальна, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості), рухливі ігри, спеціально-організована рухова активність учнів, самомасаж, тренінги.

Найбільш ефективними у сфері застосування оздоровчих технологій з метою покращення рівня фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями молодшого шкільного віку в системі спеціального освітнього закладу є дихальна гімнастика, психогімнастика, пальчикова гімнастика, йогатерапія, фітбол-гімнастика, методика «алфавіт тілорухів», аромотерапія.

При застосуванні різноманітних ефективних оздоровчих технологій в освітньому процесі повинно відбуватися постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей, що є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися. Це стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Використання сучасних оздоровчих технологій для дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в системі спеціального освітнього закладу реалізується через такі форми і методи роботи, які максимально створюють можливість для їхнього фізичного вдосконалення, сприяють зміцненню їхнього здоров'я, формуванню ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я та здорового способу життя, до міжособистісних стосунків з однолітками, до сім'ї, родини, дорослих, розвитку в них людяності, толерантності, поваги до інших, бажання творити, бути активним учасником усіх суспільних процесів, ставлення дітей означеної нозології до природи, навколишнього світу та трудової діяльності, їхнього життєвого самовизначення.

Висновки. Таким чином, в ході роботи розкрито напрями запровадження оздоровчих технологій для дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціального закладу освіти. Використання

зазначених технологій вирішує проблеми збереження і зміцнення здоров'я учнів означеної нозології на основі застосування комплексного підходу, якій припускає перетворення освітнього середовища в здоров'язбережувальний життєвий простір, що уявляє собою єдиний ціннісний та інструментальний простір життя дитини в школі, вдома та в соціумі.

Перспектива дослідження. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в удосконаленні сучасних підходів до процесу запровадження оздоровчих технологій для дітей з інтелектуальними порушеннями різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Веневцев С. И., Дмитриев А. А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. М. : Советский спорт, 2004. 104 с.
2. Гаврилов О. В. Особливі діти в закладі і соціальному середовищі : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. 308 с.
3. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 424 с.
4. Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підруч. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені І. Огієнко, 2015. 311 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособ. / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.

Ольга КРАВЧЕНКО

магістрантка I року навчання
спеціальності 016 Спеціальна освіта
(Олігофренопедагогіка)
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Науковий керівник – **А.В. ЧОБАНЯН**,
канд. психол. наук, доцент

РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ В УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Розуміючи потреби та спроможності учнів з порушеннями інтелектуального розвитку (ЗПР), фахівці галузі спеціальної / інклюзивної освіти здатні розробити стратегії, які допоможуть учням зазначеної категорії набутти / опанувати навички, необхідні для того, щоб ефективно керувати своєю поведінкою, узгоджуючи її з вимогами соціальної дійсності. Авторкою статті підкреслено важливість зміцнення власної автономності учнів із порушеннями інтелектуального розвитку (ЗПР) й розвинення навичок асертивності – це один