

**Юлія СИНЯВІНА**

дефектолог

КЗ «Запорізька спеціальна

загальноосвітня школа-інтернат

«Джерело» Запорізької обласної ради

## **ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПРИНЦИПИ ПРОГРАМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

*Стаття розглядає проблему розробки програм рухової активності для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Окреслено особливості порушень, які можуть бути у дітей. Означено принципи, які варто враховувати при розробці програм рухової активності для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, зокрема: від простого до складного, багаторазове повторення, відмова від надто складних вправ.*

*Ключові слова: рухова активність, програма рухової активності, спеціальна освіта, порушення опорно-рухового апарату, заклад спеціальної освіти.*

### **YU. SYNIAVINA. ORGANIZATIONAL PRINCIPLES OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS DEVELOPMENT FOR CHILDREN WITH DISORDERS OF THE SKELETAL-MUSCULAR SYSTEM**

*The article considers the problem of developing motor activity programs for children with musculoskeletal disorders. Features of violations that children may have are outlined. The principles that should be taken into account when developing motor activity programs for children with musculoskeletal disorders are defined, in particular: from simple to complex, multiple repetitions, refusal of overly complex exercises.*

*Key words: motor activity, motor activity program, special education, musculoskeletal disorders, special education institution.*

**Постановка проблеми.** В останні роки спостерігається тенденція до зростання кількості дітей із захворюваннями та порушеннями опорно-рухового апарату. Це вимагає розробки ефективних програм рухової активності, що враховують особливості цієї категорії дітей. Рухова активність має величезний вплив на фізичне здоров'я, розвиток моторики та координації рухів у дітей. Крім того, вона сприяє психологічному здоров'ю, покращує настрій, знижує стрес та підвищує самооцінку. Ефективні програми рухової активності можуть значно поліпшити якість життя дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Вони допомагають збільшити мобільність, самостійність та участь у різних виданнях життя. Діти з порушеннями опорно-рухового апарату мають право на повноцінну освіту. Організація ефективних програм рухової активності допомагає їм успішно інтегруватися у навчальний процес, забезпечуючи їхній фізичний та психологічний розвиток.

**Актуальність.** Тема навчання та виховання дітей з обмеженими психофізичними можливостями привертає увагу вітчизняних педагогів і психологів, таких як Г. Дульнєв, І. Єременко, Г. Мерсіянова, В. Синьов, О. Хохліна та інші, а також концепції навчання та виховання дітей з помірним та тяжким ступенем інтелектуального порушення, що висвітлені в роботах О. Гаврилова, О. Маллера, О. Стребелевої, Л. Шипіциної та інших. У сучасній та класичній методичній, науковій літературі проведено значну кількість досліджень щодо формування та значення рухової активності як засобу адаптивної фізичної культури для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку та органічними розладами аутичного спектру. Серед вчених, що займалися цією темою, можна відзначити Б. Сермеєва, Р. Белова, О. Дмитрієва, В. Туманцева. Також, дослідження щодо впливу різних видів рухової діяльності на розвиток дітей здійснювали Е. Вільчковський, Н. Лебедева, К. Левшунова, А. Маркосян.

**Мета статті** – окреслити організаційні принципи програм рухової активності для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.

**Виклад основного матеріалу.** Діти з порушеннями опорно-рухового апарату часто потребують комплексної реабілітації, що включає фізичні вправи, масаж, фізіотерапію та інші методи. Розробка програм рухової активності з урахуванням цих принципів є важливим кроком у поліпшенні їхнього фізичного стану та розвитку. Групи дітей, із якими проводяться заняття, неоднорідні. Спільними для них є схожі результати, отримані у тестах на інтелектуальний розвиток. На основі цього їх розподіляють до групи з відповідною програмою навчання. Хоча діти перебувають у одній групі, необхідно пам'ятати про їх індивідуальні відмінності та враховувати це під час планування занять [2].

Кожна дитина відрізняється від інших особливостями особистості, темпераментом, рівнем соціальної адаптації, можливостями комунікації, емоційними реакціями, руховими навичками та здібностями. В одній групі можуть бути діти з різними проблемами опорно-рухового апарату. Розглянемо їх більш детально.

Діти із загальмованими рухами, які рідко переміщуються, переважно сидять. Їх необхідно постійно заохочувати до виконання найпростіших рухових завдань. Діти з гіперактивністю, активність яких часто безладна і безцільна, важко піддається обмеження деякими

рамками. Ці діти не завершують розпочатого рухового завдання, починають нове, яке також не закінчують.

Діти з порушеною координацією рухів та зорово-моторною координацією, що ускладнює управління власним тілом – обходити перешкоди, кидати м'яч у ціль, вкладати предмет у отвір або зав'язувати шнурки. Діти з руховими дисфункціями чи недоліками, спричиненими ушкодженнями певних ділянок мозку. Залежно від обширності та тяжкості ушкодження мозку можна спостерігати рухові порушення різного ступеня, від легкого та помірному до важкого [1].

Тривожні діти – будь-яка зміна ситуації, нові люди, становище у просторі викликають занепокоєння. Дитина не може передбачити, чи не буде заняття представляти йому небезпека, всього боїться. Діти з проблемами, спричиненими нерозумінням. Діти можуть реагувати на слова та знайомі, повторювані вказівки, але з розуміють нових і складних інструкцій.

Діти з порушеннями пам'яті, особливо моментальної пам'яті. Вони не виконують завдання або виконують як їм заманеться, тому що не пам'ятають його суті чи послідовності рухів. Діти, яким складно висловлювати свої потреби та стани як вербальним, так і невербальним способом. Діти з проявами агресії, спрямованої на товаришів чи інвентар. Діти, яким складно встановлювати контакт як з дорослими, і з однолітками [2].

Складаючи програму рухової активності для такої групи дітей, педагог має враховувати індивідуальні особливості кожної дитини. Індивідуальний план покращення та план для групи повинні враховувати основні рухові потреби дитини, здатність взаємодіяти, розуміти ситуації та вказівки, витримувати навантаження тощо. У плані також враховуються умови, в яких він реалізовуватиметься, а також необхідний інвентар для вправ.

Основою планування занять є розробка позитивного діагнозу функціонування дитини на основі оцінки рухових та пізнавальних функцій, а також соціальних навичок. В оцінці рівня розвитку моторних функцій враховуються однакові реакції в різних позиціях. Варто спостерігати:

– чи не проявляються порушення рівноваги при ходьбі, бігу, при швидкій зміні положення тіла;

- способи переміщення – за допомогою милиць, на колясці, самостійне пересування;
- уміння сісти навпочіпки – чи правильно і самостійно виконує цю дію;
- координація рухів рук та ніг;
- зорово-моторна координація при оцінці функції провідної руки, що виконує дії при зоровому контролі, а також координація нижніх кінцівок та реакції всього тіла;
- вміє тримати предмети у різний спосіб, і навіть латералізація;
- рухові моделі у сфері великої та малої моторики, а також економія рухів;
- правильне планування рухів при виконанні дій від найпростіших до найбільш складних [3].

У сфері покращення моторики необхідно визначити мету та тривалість занять, число повторів окремих серій рухів, зусилля та перерви на релаксацію, число повторень вправ, що підвищують силу м'язів та витривалість. Все це залежатиме від адаптаційних можливостей організму до фізичних зусиль, тобто від фізичної працездатності.

Знання законів розвитку, його послідовності дозволить визначити пріоритети та обрати правильні цілі роботи з дитиною. Кожна сесія повинна мати інтервальний характер – кожному максимальному зусиллю у зв'язку з фізичною та психічною працездатністю дитини має передувати перерва. Як правило, у дітей з розумовою неповноцінністю обмежена тривалість концентрації уваги, завдяки якій вони можуть виконувати та завершувати завдання. Планування перерв, під час яких діти самі обирають форму відпочинку, є однією з умов підтримки дисципліни та реалізацію програми. На підставі уважного спостереження за дитиною під час рухових занять та в інших щоденних ситуаціях, а також періодичної оцінки моторики можна вносити зміни до програми або розробляти новий план роботи [1].

Під час розробки плану рекомендується дотримуватися наступних принципів:

- від простих до складних - спираючись на отримані навички, вводимо новий, трохи більше складний елемент або зразок руху,
- складні та важкі завдання ділимо на простіші елементи,
- багаторазово повторюємо вправи, поки рухи не будуть освоєні та автоматизовані,

– відмовляємось від надто складних завдань, при виконанні яких у дитини не буде шансів досягти успіху, а також від занадто легких, які не мотивуватимуть його до зусиль [2].

Дотримання цих правил дасть шанс дитині якомога частіше досягати успіху, а педагогу реалізувати задумане та оцінити результати спільної роботи.

**Висновки.** Отже, важливим є врахування індивідуальних особливостей дітей з порушеннями опорно-рухового апарату у процесі планування та розробки програм з рухової активності. Розробка та впровадження організаційних принципів програм рухової активності для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату є актуальною задачею з метою поліпшення їхнього фізичного стану, психологічного благополуччя та якості життя.

**Перспектива дослідження.** Серед перспектив подальших досліджень вбачаємо рухові вправи як один із способів навчання просторовим поняттям.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч. метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. С. 68.
2. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 425 с.
3. Федосєєва О. А. Особливості ігрової діяльності дітей з інтелектуальною недостатністю. Молодий вчений. 2012. № 11. С. 489–491.

#### **Маргарита СОВИК**

студентка 1 курсу спеціальності  
016 Спеціальна освіта  
(Олігофренопедагогіка)  
Кам'янець-Подільський національний  
університет імені Івана Огієнка  
Науковий керівник – **Михальська С.А.**  
доктор психол. наук, доцент

#### **РОЛЬ СІМ'Ї В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З СИНДРОМОМ ДАУНА**

*Дослідження присвячено вивченню ролі сім'ї у процесі адаптації до навчання молодших школярів з синдромом Дауна. Акцентується увага на важливості сімейного оточення для дитини з синдромом Дауна. Адже саме підтримка та активна участь близьких у освітньому і виховному процесах*