

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

Кваліфікаційна робота
ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ
ПОРУШЕННЯМИ В УМОВАХ НРЦ

016 «Спеціальна освіта» (Інклюзивна освіта)

Здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи зМІО-2_10
Фатича Миколи Петровича.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат педагогічних наук, доцент
Горішна Надія Мирославівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
директор КЗ ЛОР «Багатопрофільний
навчально-реабілітаційний
центр Святого Миколая»
Цимбалюк Наталія Павлівна.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	8
1.1. Наукові підходи до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів	8
1.2. Особливості дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями та їх врахування у процесі фізичного виховання	17
1.3. Психолого-педагогічні аспекти застосування рухливих ігор у розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями.....	26
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ МОТОРНИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В УМОВАХ НРЦ.....	38
2.1. Діагностика актуального стану застосування рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ.....	38
2.2. Специфіка проведення уроків фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ з використанням рухливих ігор	48
2.3. Аналіз ефективності експериментальної програми застосування рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ	58
Висновки до другого розділу	73
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	77
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність дослідження особливостей застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ є безсумнівною і зумовлена кількома важливими факторами. Відзначено, що діти з інтелектуальними порушеннями потребують особливого підходу до навчання і виховання, оскільки їх здатність до засвоєння знань та навичок значно обмежена, що вимагає індивідуальних методів роботи. Одним із таких підходів є фізичне виховання, яке сприяє розвитку фізичних, психічних і соціальних навичок дітей, покращує рівень здоров'я та інтеграцію в суспільство. Серед різноманітних форм фізичної активності, рухливі ігри мають особливу значущість, оскільки вони не тільки сприяють фізичному розвитку, але й покращують психоемоційний стан дітей, допомагають у формуванні соціальних взаємодій.

Зважаючи на те, що діти з інтелектуальними порушеннями часто мають труднощі з адаптацією до звичних форм навчання, використання рухливих ігор є одним з найбільш ефективних і доступних способів інтеграції фізичного розвитку з іншими аспектами розвитку. Ігрові форми діяльності дозволяють вивчати рухи, розвивати координацію, рівновагу, а також сприяють розвитку мовленнєвих та соціальних навичок, що є надзвичайно важливим для дітей з інтелектуальними порушеннями.

Особливо актуальним є використання рухливих ігор для подолання труднощів, пов'язаних із слабким розвитком дрібної та великої моторики, координації рухів, неточністю та уповільненістю моторних дій. Регулярна участь у таких іграх допомагає вдосконалювати моторні навички, покращує загальну рухову активність, сприяє розвитку зорово-рухової координації та моторного контролю. Рухливі ігри також стимулюють розвиток групової взаємодії, сприяють розвитку колективного духу і навичок співпраці. В умовах навчально-реабілітаційних центрів, де школярі з інтелектуальними порушеннями отримують спеціалізовану допомогу, застосування рухливих ігор може стати інструментом їх адаптації та подолання соціальних бар'єрів.

Не менш важливою є і соціальна значущість застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ. У наш час, коли інклюзивна освіта стає важливим напрямом розвитку педагогічної науки і практики, виникає необхідність у пошуку ефективних методів роботи з дітьми, що мають особливі освітні потреби. Інклюзивне навчання передбачає забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, у тому числі тих, хто має інтелектуальні порушення. Фізичне виховання з використанням рухливих ігор допомагає таким дітям не лише поліпшити їх фізичний стан, але й інтегруватися в соціум, навчаючи їх правилам співжиття та комунікації. Це важливий аспект, оскільки діти з інтелектуальними порушеннями часто стикаються з труднощами в соціалізації й адаптації, а фізичні вправи можуть стати тією значущою ланкою, яка допоможе їм знайти спільну мову з однолітками.

Слід враховувати, що рухливі ігри, як метод фізичного виховання, сприяють розвитку психомоторних функцій, покращують фізичний стан, зміцнюють здоров'я і допомагають дітям у формуванні навичок, необхідних для повсякденного життя. Для дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями важливо не лише поліпшити їх фізичне здоров'я, але й навчити базовим життєвим навичкам, які вони зможуть використовувати у майбутньому. Наприклад, під час рухливих ігор вони вчаться діяти згідно з правилами, а також виконувати завдання, дотримуючись черги й взаємодіючи з іншими учасниками гри. Перелічені навички є важливими не тільки для розвитку інтелекту, а й для повноцінної участі дітей з інтелектуальними порушеннями в соціумі.

Зазначимо, що застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями є не лише актуальним, а й необхідним для формування позитивного ставлення до фізичної активності в цілому. В умовах НРЦ, де кожна дитина має свої індивідуальні особливості, вміння інтегрувати фізичні вправи у щоденну практику через ігрову діяльність дозволяє створити сприятливе середовище для розвитку дітей. Психологічний комфорт, мотивація до занять, радість від процесу можуть значно покращити результати навчання і фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ. Також важливо, що рухливі ігри можуть стати основою формування позитивної

мотивації до занять дітей фізичною активністю в майбутньому. Завдяки таким іграм діти з інтелектуальними порушеннями можуть отримати досвід фізичної активності, який буде корисним у їх житті поза закладами освіти.

Як показує аналіз наукової літератури (Н. Андрощук, А. Борисенко, Б. Вільчковський, О. Гаврилов, В. Гаяш, Г. Глоба, Г. Глушак, І. Демчук, Л. Ковінько, Н. Максимова, О. Ковідрина, О. Чеботарьова, І. Шиян, В. Яковлева та ін.), вченими обґрунтовується значний потенціал рухливих ігор, проте використання їх в фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями потребує подальших досліджень, зокрема в навчально-реабілітаційних центрах. Зокрема, існує необхідність розробки методичних рекомендацій, що базуються на наукових фактах і дають змогу адаптувати рухливі ігри до потреб дітей з інтелектуальними порушеннями. Все це стало підставою для вибору теми кваліфікаційної роботи: **«Застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ».**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність використання рухливих ігор як засобу розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру.

Завдання дослідження:

1. Визначити наукові підходи до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами.

2. Охарактеризувати особливості психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями, що впливають на формування їхніх моторних навичок.

3. Дослідити актуальний стан застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ.

5. Розробити, обґрунтувати та апробувати програму рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру.

Предметом дослідження – рухливі ігри як засіб розвитку моторних

навичок дітей з порушеннями.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, класифікація, систематизація даних психолого-педагогічної, методичної, а також спеціальної літератури, що дало змогу визначити теоретичні засади застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ, показати психолого-педагогічні особливості означеної категорії школярів та охарактеризувати психолого-педагогічні аспекти застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями; *емпіричні* – анкетування фахівців спеціальної освіти для з'ясування стану застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ; *експериментальні* – педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи) – для перевірки ефективності програми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ; *математико-статистичні* – для математичної обробки, проведення кількісно-якісного аналізу й належної графічної інтерпретації результатів експериментальної роботи.

Експериментальна база дослідження – комунальний заклад Львівської обласної ради «Багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр Святого Миколая». Педагогічним експериментом на різних етапах (констатувальному, формувальному і контрольному) охоплено 10 дітей з інтелектуальними порушеннями.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-практичному обґрунтуванні особливостей використання рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ. Зокрема, визначено сутність наукових підходів до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів, показано особливості психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями та умови їх врахування під час фізичного виховання в НРЦ, охарактеризовано психолого-педагогічні аспекти застосування рухливих ігор для розвитку моторної сфери дітей з інтелектуальними порушеннями, запропоновано дієві способи й

методичні засоби, спрямовані на застосування рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ.

Практичне значення дослідження визначено проведеною апробацією експериментальної програми застосування рухливих ігор у розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ. Теоретичні і практичні результати роботи можуть використовувати фахівці спеціальної освіти у корекційно-розвитковій роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Також здобуті результати дослідження можуть використовувати викладачі закладів вищої освіти та студенти спеціальності 016 Спеціальна освіта для підготовки до занять.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел (84 позиції) і 2 додатків. Загальний обсяг роботи складає 85 сторінок тексту, а основний зміст дослідження викладено на 93 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

1.1. Наукові підходи до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів

Вивчення основних наукових підходів до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів є важливим етапом у розробці ефективних методик, що сприяють не лише фізичному розвитку учнів, а й їхній соціалізації, емоційному зростанню та формуванню звичок і навичок поведінки. Рухливі ігри є вагомим інструментом, оскільки поєднують фізичну активність із елементами гри, що стимулює інтерес до фізичної культури, покращує координацію рухів, спритність, витривалість та інші фізичні якості. Наукове осмислення різних підходів до їх використання дозволяє створювати диференційовані програми, що враховують вікові та індивідуальні особливості школярів, та застосовувати інноваційні методи для досягнення максимальної ефективності.

Як стверджує О. Шевченко, рухливі ігри – це організовані фізичні активності, які поєднують елементи гри і фізичного навантаження. Вони сприяють розвитку основних фізичних якостей школярів, таких як сила, витривалість, спритність, координація рухів. Через включення в ігрові вправи діти не лише виконують фізичні завдання, але й активно взаємодіють з однокласниками, що підвищує соціальну активність. Ігри стають природним і ефективним способом тренування організму, оскільки сприяють розвитку не лише загальної фізичної підготовленості, але й спеціальних фізичних умінь, необхідних для виконання спортивних вправ. Завдяки цьому, «рухливі ігри займають важливе місце в фізичному вихованні школярів, адже вони створюють умови для регулярного розвитку фізичних якостей» [80, с. 32].

На думку О. Кругляка, рухливі ігри мають важливе значення для розвитку соціальних навичок у школярів, оскільки вони передбачають взаємодію між учасниками. У процесі гри діти вчаться працювати в команді, взаємодіяти з

іншими, дотримуватись правил, розв'язувати конфлікти. Вони також отримують досвід керування своїми емоціями, вміння проявляти лідерські якості чи, навпаки, підтримувати командного духу. Ігри «можуть включати завдання, що потребують співпраці, таких як командні змагання або спільне виконання фізичних вправ, що стимулює розвиток колективізму, взаємоповаги і відповідальності. Через це рухливі ігри займають важливе місце у розвитку не лише фізичних, але й соціальних аспектів поведінки дітей» [46, с. 9].

Важливим завданням рухливих ігор В. Жилюк називає їх здатність мотивувати дітей до регулярних занять фізичними вправами. Ігровий процес дозволяє зробити фізичну активність цікавою та захопливою, перетворюючи тренування на захоплюючу гру. Це важливо, адже діти часто більш зацікавлені в ігрових формах навчання, що дозволяє їм розвиватися, не відчуваючи примусу чи нудьги. Рухливі ігри «створюють атмосферу веселощів та змагання, що стимулює дітей до досягнення результатів і зростання їхньої фізичної активності. Це дозволяє значно підвищити рівень участі школярів у фізичному вихованні, а також полегшує залучення дітей до занять спортом поза школою» [29, с. 194].

В умовах інклюзивного навчання, доводить М. Ковінько, рухливі ігри відіграють особливу роль у забезпеченні рівних можливостей для дітей з різними потребами. Вони дають змогу дітям з інтелектуальними чи фізичними порушеннями активно брати участь у навчальному процесі, допомагаючи їм розвивати фізичні та соціальні навички у доступній та зрозумілій формі. Ігри адаптуються до індивідуальних особливостей учнів, що забезпечує рівність умов для всіх дітей, незалежно від їхніх особливих потреб. Це не лише дозволяє дітям з порушеннями розвитку відчувати себе рівними серед своїх однолітків, але й сприяє їх соціалізації, взаємодії в команді та розвитку їхніх фізичних і емоційних можливостей. Рухливі ігри в інклюзивному контексті стають важливим інструментом, що підтримує інклюзивне навчання та забезпечує інтеграцію дітей з особливими потребами в загальний навчальний процес [35, с. 17].

Рухливі ігри, на думку Ю. Ляного, також є засобом всебічного розвитку школярів, адже вони сприяють не лише фізичному, але й інтелектуальному, емоційному та моральному розвитку. В ігровому процесі діти розвивають

здатність до стратегічного мислення, прийняття рішень, планування своїх дій, а також навички швидкого реагування на змінні умови. Рухливі ігри сприяють розвитку творчості, оскільки часто вимагають від учасників проявляти вигадливість у вирішенні задач та адаптації до нових ситуацій. Вони також допомагають дітям розвивати емоційну стійкість, навчитися справлятися з невдачами і радіти своїм успіхам. Таким чином, рухливі ігри виконують роль не тільки «фізичного тренажера», але й важливого засобу емоційно-психологічного, інтелектуального та морального розвитку дітей [56, с. 40].

С. Мудрик пише, що «рухливі ігри є важливим інструментом у фізичному вихованні школярів, оскільки вони виконують низку функцій, що сприяють всебічному розвитку дітей» [65, с. 13]. Найочевидніша, на його думку, функція рухливих ігор – це фізичний розвиток дитини. Зокрема, рухливі ігри сприяють розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість і координація. Завдяки регулярним заняттям рухливими іграми школярі 1-4 класів покращують свою фізичну форму, розвивають м'язи та суглоби, а також збільшують загальний рівень фізичної активності. Цей аспект є особливо важливим у сучасному світі, де багато дітей ведуть малорухливий спосіб життя.

Друга важлива функція – це психічний розвиток особистості. Рухливі ігри позитивно впливають на емоційний стан дітей, допомагають знімати стрес, розвивають почуття радості та задоволення від фізичної активності. Ігри створюють атмосферу дружнього змагання, що дає можливість учням відчувати себе частиною колективу, зміцнити самооцінку, а також розвинути психологічну стійкість. Діти вчаться переживати як перемоги, так і поразки, що є важливими етапами в становленні їхньої емоційної зрілості.

Наступною важливою функцією рухливих ігор є соціальний розвиток дитини. У процесі гри діти взаємодіють один з одним, що сприяє розвитку комунікаційних навичок. Вони вчаться працювати в команді, дотримуватися правил гри, вирішувати конфлікти, домовлятися про стратегії та взаємодіяти з іншими учасниками. Це важливо для розвитку соціальних якостей, таких як взаємоповага, здатність до співпраці, лідерство та відповідальність. Рухливі ігри

допомагають дітям адаптуватися в соціумі, навчитися правильно спілкуватися, розуміти інтереси інших людей та діяти в колективі.

Окрім того, рухливі ігри сприяють розвитку когнітивних здібностей дітей. У багатьох рухливих іграх школярі повинні не лише фізично діяти, але й приймати рішення, планувати свої дії, оцінювати ситуацію, виявляти винахідливість і логічне мислення. Наприклад, у іграх з тактичними елементами (таких як футбол або волейбол) діти повинні швидко орієнтуватися в ситуаціях, визначати найкращі шляхи для досягнення мети, що стимулює розвиток їхньої уваги, пам'яті та здатності до швидкого аналізу інформації.

Рухливі ігри також виконують навчальну функцію. Через гру діти можуть не лише покращувати свої фізичні навички, а й засвоювати нові знання та вміння. Це можуть бути як спеціальні спортивні навички, так і основи здорового способу життя, такі як значення фізичної активності для здоров'я, правильне харчування, важливість дотримання режиму дня. Крім того, рухливі ігри є чудовим способом запровадження правил поведінки та взаємодії в команді, що є важливим для розвитку особистісних якостей дітей.

Не менш важливою є виховна функція рухливих ігор. Ігри допомагають формувати в учнів важливі моральні якості, такі як чесність, відповідальність, дисципліна, взаємоповага, вчать виконувати правила, дотримуватися норм, не обманювати, не використовувати нечесні методи досягнення мети. Важливим аспектом виховання через рухливі ігри є також формування в учнів здорової конкуренції, яка дозволяє їм прагнути до досягнення високих результатів, але в межах спортивного духу та взаємної поваги.

Однією з функцій рухливих ігор є профілактика захворювань. Завдяки активному руху під час гри, діти зміцнюють своє здоров'я, покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищують рівень імунітету та знижують ризик розвитку багатьох хронічних захворювань. Фізична активність в процесі гри є інструментом профілактики ожиріння, цукрового діабету та інших хвороб, пов'язаних з малорухливим способом життя. Тому рухливі ігри є важливою частиною підтримки здоров'я дітей у процесі фізичного виховання.

Рухливі ігри також виконують мотиваційну функцію. Вони заохочують дітей до участі в фізичній активності, стимулюють їх бажання вдосконалювати свої навички, розвивати фізичну підготовленість. Ігри створюють атмосферу змагання та досягнень, що мотивує школярів до досягнення високих результатів та розвитку їхніх можливостей. Це сприяє формуванню у дітей молодшого шкільного віку позитивного ставлення до фізичної активності, що в подальшому може вплинути на їхній спосіб життя [65, с. 29-30].

Загалом, рухливі ігри в контексті фізичного виховання виконують комплекс функцій, спрямованих на всебічний розвиток школярів. Вони не лише сприяють фізичному розвитку, але й позитивно впливають на психічне, соціальне та когнітивне становлення дітей, а також виконують важливу виховну роль, формуючи в учнів необхідні моральні якості та навички для успішного життя в колективі. Рухливі ігри стають ефективним інструментом для досягнення освітніх цілей та забезпечення здорового способу життя школярів.

Існує багато видів рухливих ігор, кожен з яких має свою специфіку, мету і особливості. Розглянемо основні види рухливих ігор, які застосовуються в контексті фізичного виховання молодших школярів. Першим видом є ігри з м'ячем, які є одними з найбільш ефективних у фізичному вихованні. Такі ігри включають різноманітні варіанти командних та індивідуальних ігор, наприклад, футбол, баскетбол, волейбол, а також їхні модифікації. Ігри з м'ячем сприяють розвитку координації рухів, швидкості, спритності та витривалості. Вони також «допомагають вчитися працювати в команді, розвивати взаємодію з іншими учасниками, а також дисципліну та відповідальність. Застосування таких ігор забезпечує фізичний розвиток і формує соціальні навички учнів» [9, с. 28].

Другим важливим видом є ігри на координацію та спритність, до яких можна віднести різноманітні естафети, змагання з подоланням перешкод та вправи, що вимагають високої злагодженості рухів. Ці ігри стимулюють розвиток моторних навичок школярів, сприяють покращенню точності рухів, а також підвищують швидкість реакції та рівень фізичної підготовленості. Вони «є дуже корисними для учнів, оскільки дозволяють розвивати не лише фізичні якості, але й здатність адаптуватися до змінних умов гри» [1, с. 9].

Ігри з використанням предметів або інвентарю займають окреме місце в фізичному вихованні школярів. До них відносяться ігри, де учні використовують різноманітний спортивний інвентар, наприклад, м'ячі, скакалки, фрізбі або тренувальні палички. Ці ігри дозволяють розвивати специфічні фізичні навички, такі як влучність, сила, баланс та витривалість. «Заняття з інвентарем також допомагають дітям вчитися маніпулювати предметами, що розвиває їхню координацію та точність рухів» [29, с. 194].

Наступним важливим видом є ігри на розвиток витривалості та силових якостей, які включають різноманітні рухливі вправи, такі як біг на дистанцію, перетягування каната або стрибки на місці. Ці ігри ефективно сприяють розвитку м'язової сили та витривалості учнів, підвищують фізичну підготовленість. Окрім того, вони допомагають дітям вчитися долати фізичні труднощі та досягати поставлених цілей, що є важливим аспектом особистісного розвитку [46, с. 19].

Іншим видом є ігри на розвиток комунікаційних та соціальних навичок, які зазвичай мають форму колективних змагань. Вони передбачають спільну діяльність, де учні взаємодіють одне з одним, вчаться працювати в команді, домовлятися, дотримуватися правил і взаємодіяти з іншими учасниками. Це можуть бути як традиційні командні ігри, так і нові варіанти, розроблені з урахуванням специфіки групи учнів. Ігри на комунікацію особливо важливі для дітей, оскільки вони розвивають здатність до соціалізації, формування лідерських якостей та взаємоповаги [80, с. 6].

Особливу увагу слід звернути на ігри на розвиток спостережливості та реакції, які включають ігри, що вимагають від учнів швидкої реакції на зміни умов гри або зовнішніх факторів. Це можуть бути різноманітні ігри, де школярі повинні реагувати на сигнали, швидко змінювати напрямок руху або виконувати вправи відповідно до обставин, що змінюються. Такі ігри сприяють розвитку швидкості реакції, уваги та концентрації, що є важливими навичками не лише в спорті, але й у повсякденному житті [2, с. 71].

Не можна оминати увагою ігри на розвиток логічного мислення та стратегії, до яких належать такі, де учні повинні планувати свої дії, робити вибір, зважати на можливі наслідки своїх рішень. Це можуть бути ігри, що включають

елементи тактики, наприклад, перегони з завданнями на вирішення стратегічних питань або рухливі варіанти шахів. Вони сприяють розвитку когнітивних навичок дітей, допомагають їм у розвитку логічного мислення, вміння швидко приймати рішення в умовах обмеженого часу [83, с. 159].

Загалом, кожен із цих видів рухливих ігор має свою значущість і може бути адаптований до різних вікових груп школярів, враховуючи їхні індивідуальні особливості та рівень фізичної підготовленості. Вони допомагають учням отримувати задоволення від фізичної активності, навчають працювати в команді, вирішувати конфлікти, покращувати фізичну форму та стають ефективним інструментом для досягнення освітніх цілей фізичного виховання.

Що стосується основних наукових підходів, то найбільш відомим є комплексний підхід до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів. Сутність його полягає в тому, що ігри використовуються не лише як інструмент для фізичного розвитку, а й як засіб формування всебічних якостей учнів. Цей підхід базується на ідеї, що фізична активність повинна включати не лише фізичні вправи, а й емоційний, соціальний та когнітивний розвиток школярів. Рухливі ігри в межах комплексного підходу сприяють розвитку фізичних якостей, таких як сила, координація та витривалість, одночасно вносячи внесок у формування соціальних навичок, мотивації до навчання та когнітивних здібностей. Гра є відмінним засобом для розвитку комунікації між учнями, що дає можливість дітям навчитися працювати в команді, дотримуватися правил та виражати свої емоції в безпечному середовищі. Це, в свою чергу, допомагає школярам в освоєнні соціальних ролей, покращує їх міжособистісні стосунки та сприяє емоційній стабільності. Крім того, рухливі ігри стимулюють учнів до активної участі в навчальному процесі, розвиваючи у них здатність до концентрації та планування дій, а також підвищують рівень самооцінки через досягнення певних результатів [8, с. 7].

Педагогічний підхід до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів зосереджується на використанні ігор як інструменту організації навчального процесу. Відповідно до цього підходу, рухливі ігри повинні бути спрямовані не лише на розвиток фізичних здібностей учнів, а й на формування

дисципліни, відповідальності та здатності до самоорганізації. Педагогічний підхід передбачає, що через гру можна навчити школярів дотримуватися встановлених правил, виконувати завдання вчасно, а також працювати у команді. Крім того, рухливі ігри є важливими для розвитку здатності до збереження концентрації уваги та вміння зосереджуватися на завданнях. Гра стає методом мотивації для школярів, коли вони на власному досвіді отримують задоволення від виконання завдань, що є частиною навчального процесу. Педагогічний підхід вимагає від вчителя гнучкості та здатності до адаптації ігор відповідно до вікових особливостей та інтересів учнів. Це дозволяє забезпечити рівний доступ до навчального процесу для кожного школяра, а також заохочувати інтерес до фізичної активності, що стає важливим елементом розвитку учнів [18, с. 11].

Індивідуальний підхід до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні орієнтований на врахування індивідуальних потреб, здібностей і особливостей кожного учня. Цей підхід дозволяє вчителю враховувати фізичний стан, рівень розвитку і навіть психологічні потреби учнів під час вибору рухливих ігор. Індивідуальний підхід передбачає, що кожен учень отримує завдання, відповідно до його рівня підготовки та фізичних можливостей, що дозволяє уникнути перевантаження і знизити ризик травм. Наприклад, для дітей, які мають недостатню фізичну підготовленість, можна організувати гри з меншими навантаженнями, тоді як для фізично підготовлених школярів можуть бути запропоновані більш складні завдання. Така диференціація сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання, оскільки кожен учень працює в своєму комфортному для нього темпі, що дозволяє досягати високих результатів без негативних наслідків. Індивідуальний підхід також включає в себе врахування інтересів дітей, що дозволяє вибрати гри, які будуть стимулювати їхню мотивацію та залучення до процесу [31, с. 103].

Розвивальний підхід до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів фокусується на всебічному розвитку учнів. За цього підходу рухливі ігри використовуються для покращення не тільки фізичних якостей школярів, але й їхніх когнітивних та соціальних навичок. Розвивальний підхід передбачає, що в процесі гри діти розвивають не лише основні фізичні навички, такі як сила,

витривалість, гнучкість, а й соціальну сприйнятливість, здатність до співпраці та вміння взаємодіяти з іншими учасниками. Рухливі ігри з елементами стратегічного планування або змагання сприяють розвитку логічного мислення, уваги, пам'яті та здатності до прийняття рішень. Крім того, вони позитивно впливають на емоційний розвиток дітей, допомагаючи формувати в них здатність до саморегуляції та емоційної стійкості. Розвивальний підхід вимагає від педагогів здатності вибирати рухливі ігри, які сприяють гармонійному розвитку дітей, поєднуючи фізичну активність з елементами інтелектуальних завдань, що дозволяє досягти всебічного розвитку школяра [55, с. 19].

Інклюзивний підхід до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів передбачає, що рухливі ігри використовуються для забезпечення рівних можливостей для всіх учнів, незалежно від їх інтелектуальних чи фізичних особливостей. У рамках інклюзивного підходу важливо, щоб кожна дитина, незалежно від її індивідуальних особливостей, мала можливість брати участь у фізичній активності і відчувати себе частиною колективу. Це передбачає адаптацію ігор під потреби учнів з різними порушеннями здоров'я, таких як порушення рухової активності або інтелектуальні порушення. Інклюзивний підхід дозволяє дітям з особливими освітніми потребами брати участь у загальних іграх, що сприяє їхній соціалізації, розвитку комунікаційних навичок та інтеграції в колектив. Важливим аспектом є створення доступного та безпечного середовища для всіх учнів, щоб кожен міг брати участь у фізичних вправах без обмежень. Перелічене сприяє не лише фізичному розвитку, але й психологічній адаптації дітей з особливими освітніми потребами [71, с. 154].

Мотиваційний підхід до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні зосереджується на створенні внутрішньої мотивації у школярів для активної участі в фізичній активності. Рухливі ігри є важливим інструментом для формування позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, оскільки вони створюють атмосферу змагання, що спонукає дітей до досягнення результатів. Мотиваційний підхід передбачає, що через гру можна заохочувати дітей до регулярних занять фізичною активністю, підвищувати інтерес до здорового способу життя та забезпечувати тривалу мотивацію до досягнення

спортивних успіхів. Важливо, щоб учні відчували задоволення від процесу гри, що дозволить їм формувати стійку мотивацію до фізичної активності, навіть поза межами навчального процесу. Застосування мотиваційних стратегій у рухливих іграх допомагає створювати атмосферу підтримки та заохочення, що позитивно впливає на ставлення дітей до фізичної культури [83, с. 21].

Отже, застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів охоплює кілька основних наукових підходів, кожен з яких має важливе значення для розвитку дітей. Ігровий підхід сприяє не лише фізичній активності, але й розвитку соціальних та когнітивних навичок. Педагогічний підхід визначає рухливі ігри як важливий інструмент організації навчання і розвитку таких якостей, як дисципліна та відповідальність. Індивідуально-орієнтований підхід акцентує увагу на адаптації ігор до потреб кожного учня, що підвищує ефективність навчання. Розвивальний підхід підкреслює всебічний розвиток дітей, а інклюзивний забезпечує рівні можливості для всіх учнів, включаючи тих, хто має особливі освітні потреби. Культурно-історичний підхід враховує традиції і соціальні контексти, а мотиваційний підхід сприяє підвищенню зацікавленості школярів у фізичній активності. Всі перелічені підходи сприяють комплексному впливу на фізичний, розумовий і соціальний розвиток учнів, що робить рухливі ігри важливим інструментом у фізичному вихованні.

1.2. Особливості дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями та їх врахування у процесі фізичного виховання

Вивчення психофізичних особливостей дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями є надзвичайно важливим для ефективного планування та реалізації програм фізичного виховання. Такі діти мають специфічні потреби, які включають не лише фізичні, а й когнітивні та емоційні аспекти розвитку, що потребує індивідуального підходу в навчальному процесі. Врахування цих особливостей під час фізичних занять дозволяє адаптувати методи, вправи та ігри так, щоб вони відповідали можливостям дітей та сприяли

їхньому всебічному розвитку. Залучення дітей з інтелектуальними порушеннями до фізичної активності не лише покращує їх фізичний стан, але й стимулює соціалізацію, розвиває мотивацію та самостійність, що є необхідними складовими успішної інтеграції цих дітей у суспільство. Тому важливо приділяти увагу вивченню особливостей таких учнів, щоб забезпечити їм доступ до якісного та адаптованого фізичного виховання.

Так, інтелектуальні порушення у дітей молодшого шкільного віку часто характеризуються значною затримкою у розвитку когнітивних функцій, зокрема пам'яті, мислення, мовлення та здатності до навчання. Діти з такими порушеннями мають труднощі у розумінні абстрактних понять, виконанні складних завдань та розв'язанні проблем. Вони зазвичай мають значно нижчий рівень інтелектуальних здібностей порівняно з їхніми однолітками. Такі «порушення можуть мати різний ступінь вираженості – від легкої до важкої форми. Це впливає на здатність дитини до адаптації в соціумі, оскільки вони потребують постійної підтримки та спеціальних методик навчання» [84, с. 84].

Інтелектуальні порушення у дітей можуть бути викликані як генетичними, так і екологічними факторами. Генетичні порушення, такі як синдром Дауна, часто призводять до зниження рівня інтелектуального розвитку дитини. Водночас негативний вплив довкілля, зокрема токсичні речовини, неправильне харчування, стрес або недостатнє соціальне стимулювання, можуть сприяти розвитку інтелектуальних порушень. У таких дітей спостерігаються проблеми з розвитком мови, логічного мислення та здатності до самостійного виконання завдань. Лікування та реабілітація вимагають індивідуального підходу, що включає спеціалізовані методики навчання та психолого-педагогічну підтримку.

Інтелектуальні порушення у дітей молодшого шкільного віку можуть значно ускладнити їх процес соціалізації. Діти з такими порушеннями часто мають обмежену здатність до спілкування та взаємодії з іншими дітьми, що впливає на їхній емоційний розвиток та соціальні навички. Вони можуть мати труднощі з адаптацією до колективу та переживати відчуття ізоляції, що в свою чергу підвищує ризик розвитку тривожності або депресії. Для таких дітей особливо важливо забезпечити підтримку з боку педагогів та психологів, а також

створити умови для розвитку їх соціальних навичок через спеціалізовані програми. Перелічене сприяє інтеграції дітей в освітній процес та формуванню у них позитивних соціальних зв'язків [64, с. 109].

Відомо, що інтелектуальні порушення у дітей молодшого шкільного віку відображаються в порушенні когнітивних функцій, таких як сприймання, пам'ять, увага та мислення. Такі діти можуть мати складнощі з розв'язанням проблем, адаптацією до нових ситуацій та організацією своєї діяльності. Зазвичай спостерігається затримка у розвитку мовлення, що в свою чергу може ускладнити процес навчання та соціальну взаємодію. Важливою рисою таких порушень є необхідність у спеціальному підході до навчання та розвивальних вправ, які сприяють розвитку когнітивних здібностей через індивідуалізовану педагогічну підтримку. Це дозволяє дитині поступово набувати необхідних навичок для подальшого формування самостійності [79, с. 109].

Інтелектуальні порушення у дітей молодшого шкільного віку часто є комплексним порушенням, яке зачіпає різні аспекти розвитку, включаючи емоційні, соціальні та фізичні функції. Ці порушення можуть супроводжуватися додатковими проблемами, такими як порушення мови, моторних та рухових навичок або поведінки. Інтелектуальні порушення часто вимагають багатокomпонентного підходу до корекції, який включає психолого-педагогічну підтримку, спеціалізовану фізичну активність та інші реабілітаційні заходи. Врахування цих особливостей дозволяє дітям з інтелектуальними порушеннями отримати рівні можливості для розвитку та інтеграції в освітній процес.

Інтелектуальні порушення у дітей молодшого шкільного віку можуть мати різні форми, обумовлені як генетичними, так і екологічними факторами. Вказані порушення мають значний вплив на розвиток когнітивних, соціальних і емоційних навичок дитини, а також на її здатність до навчання. При цьому види інтелектуальних порушень можна класифікувати в залежності від ступеня важкості, характеру проявів і специфічних особливостей. Серед основних видів інтелектуальних порушень варто виділити легку, помірну, важку і глибоку форми розумових порушень, а також специфічні інтелектуальні порушення, такі як синдром Дауна та інші генетичні аномалії [3; 10; 13; 15; 20; 28; 41 та ін.].

Один з найбільш поширених видів інтелектуальних порушень – це легкі розумові порушення, які проявляється у дітей з інтелектуальним рівнем, що знаходиться в межах нижче середнього. Такі діти можуть навчатися в загальноосвітніх школах за допомогою адаптованих програм, оскільки їхні когнітивні здібності дозволяють засвоювати базові знання. Проте у них спостерігаються труднощі з абстрактним мисленням, організацією діяльності та запам'ятовуванням складної інформації. Зазвичай ці діти мають знижений рівень уваги та можуть відчувати труднощі в спілкуванні з однолітками. У процесі навчання важливо використовувати спеціалізовані методики, що сприяють розвитку їхнього потенціалу та адаптації до навчального процесу [43, с. 284].

Помірні розумові порушення є більш вираженим порушенням, яке часто вимагає спеціалізованої освіти в умовах спеціальних закладів освіти або інклюзивних класів закладів загальної середньої освіти. Діти з такою формою інтелектуальних порушень мають обмежену здатність до засвоєння інформації, їхній рівень розвитку мовлення та когнітивних навичок значно нижчий за норми, що встановлені для їхнього віку. Вони мають труднощі з виконанням завдань, що вимагають логічного мислення, і потребують індивідуального підходу в навчанні. Діти з помірними розумовими порушеннями часто мають емоційні порушення, зокрема тривожність або депресію, і можуть відчувати соціальну ізоляцію через свої труднощі в комунікації [58, с. 147].

Важкі розумові порушення супроводжуються значними порушеннями в розвитку когнітивних і соціальних навичок. Діти з такою формою порушень потребують інтенсивної педагогічної та психологічної підтримки. Вони зазвичай не здатні до засвоєння складних академічних завдань і потребують спеціалізованого догляду та навчання. Їх інтелектуальний рівень дуже низький, а соціальні навички сильно обмежені. Часто такі діти не можуть самостійно виконувати прості завдання, що вимагають самообслуговування. Однак, з використанням спеціальних методик, таких як сенсорна інтеграція або програми розвитку моторики, можна полегшити їхнє навчання та соціалізацію [70, с. 103].

Глибокі розумові порушення є найважчою формою інтелектуальних порушень, що вимагає постійної допомоги та догляду. Такі діти можуть мати

серйозні проблеми зі сприйманням навколишнього світу, розвитком мовлення та руховими навичками. Вони не можуть самостійно виконувати завдань і часто мають додаткові медичні проблеми, такі як порушення зору, слуху або моторики, і вимагають цілодобового догляду та підтримки, а також спеціальних програм, спрямованих на покращення фізичного стану та соціальної взаємодії [59, с. 154].

Особливу категорію серед інтелектуальних порушень займають генетичні порушення, такі як синдром Дауна, що є однією з найпоширеніших причин інтелектуальних порушень у дітей. Синдром Дауна супроводжується не лише когнітивними труднощами, але й фізичними аномаліями, такими як зниження м'язового тону, що впливає на фізичний розвиток дитини. Діти з синдромом Дауна часто мають проблеми з навчанням, мовленням і соціалізацією, але за допомогою спеціальних методик навчання і реабілітації вони можуть досягати значного прогресу в адаптації до життя. Навчання таких дітей потребує індивідуального підходу та тісної співпраці з батьками і педагогами [24, с. 36].

Як бачимо, інтелектуальні порушення у дітей молодшого шкільного віку мають різний ступінь вираженості та впливають на різні аспекти їхнього розвитку. Визначення таких порушень є важливими для забезпечення ефективної педагогічної допомоги, корекції і соціалізації дітей, а також для створення умов для їхнього максимального розвитку та інтеграції в суспільство.

Інтелектуальні порушення у молодшому шкільному віці проявляються у різних формах, залежно від ступеня вираженості порушень та індивідуальних особливостей дитини. Ці прояви можуть варіюватися від легких труднощів у навчанні до серйозних розладів у когнітивному, емоційному та соціальному розвитку. Одним із найбільш очевидних проявів є відставання у розвитку мовлення. Діти з інтелектуальними порушеннями зазвичай мають труднощі з розвитком мовлення, що може включати відставання у словниковому запасі, труднощі з формулюванням речень, а також проблеми з розумінням мовленнєвих структур. Вони можуть використовувати прості вирази і часто не здатні пояснити свої думки більш складними формулюваннями, що ускладнює не лише освітньо-корекційний процес, а й соціалізацію, оскільки діти не можуть ефективно спілкуватися з однолітками та дорослими [3, с. 41].

Важливим проявом інтелектуальних порушень є труднощі з пам'яттю. Діти з інтелектуальними порушеннями часто мають обмежені можливості для запам'ятовування і відтворення нової інформації. Вони можуть забувати елементарні факти, навіть якщо їх кілька разів повторювати. Наприклад, діти можуть не запам'ятовувати домашні завдання або основні факти, необхідні для виконання завдань під час уроків. Це може призвести до відставання в навчанні та погіршення академічних результатів. Також такі діти часто мають труднощі в запам'ятовуванні послідовностей дій або інструкцій, що ускладнює виконання навіть простих навчальних чи побутових завдань [18, с. 11].

Не менш важливим проявом інтелектуальних порушень є порушення уваги. Діти з інтелектуальними порушеннями мають проблеми з концентрацією уваги на завданнях протягом тривалого часу. Вони швидко втомлюються, відволікаються, не можуть зосередитися на виконанні одного завдання, що часто спричиняє погіршення результатів навчання та інші проблеми в школі. Такі діти також можуть мати труднощі з організацією власної діяльності, через що часто не встигають завершити завдання вчасно або роблять це з помилками [35, с. 21].

Окрім того, діти з інтелектуальними порушеннями часто мають порушення в емоційному розвитку. Вони можуть мати проблеми з розумінням своїх емоцій, а також емоцій інших людей. Це призводить до труднощів у встановленні міжособистісних відносин з однолітками і дорослими. Такі діти можуть бути надмірно знервованими, тривожними, дратівливими або, навпаки, апатичними. Вони можуть не здогадуватися, чому інші відмовляються з ними грати, або не розуміти, чому певна поведінка є неприязною або неприємною для оточуючих.

Ще одним важливим аспектом інтелектуальних порушень є порушення когнітивних функцій, таких як логічне мислення, здатність до абстракції та розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Діти з такими інтелектуальними порушеннями можуть мати труднощі з вирішенням проблем, що вимагають логічного аналізу, а також з розумінням складних ідей. Вони часто не можуть чітко виражати свої думки або робити висновки з отриманої інформації. У зв'язку з цим, можуть мати проблеми з вирішенням математичних завдань або розв'язуванням ситуацій, що потребують абстрактного мислення [42, с. 104].

Порушення моторних функцій також часто є характерним для дітей з інтелектуальними порушеннями. Багато дітей з такою особливістю мають проблеми з координацією рухів, що виявляється в незграбності під час виконання фізичних вправ або навіть у звичайних повсякденних діях, таких як одягання або годування. У деяких випадках можуть бути також порушення дрібної моторики, що утруднює виконання завдань, таких як малювання, письмо чи навіть виконання дрібних побутових справ [79, с. 58].

Діти з інтелектуальними порушеннями часто демонструють відставання в соціальній адаптації. Вони можуть мати труднощі з розумінням соціальних норм і правил поведінки, що веде до проблем у взаємодії з однолітками та вчителями. Наприклад, вони можуть не розуміти, як поводитися в групі, як ініціювати розмову чи підтримувати бесіду. У зв'язку з цим вони часто відчувають соціальну ізоляцію і можуть стати об'єктами цькування з боку однолітків [84, с. 153].

Характерною ознакою інтелектуальних порушень є неадекватна мотивація навчання. Відомо, що діти молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями іноді мають низьку мотивацію до навчальної діяльності. Вони можуть виявляти відсутність інтересу до шкільних предметів, не прагнути досягати успіхів в навчанні, що часто супроводжується низькими результатами. Це може бути пов'язано з тим, що їм важко сприймати абстрактні ідеї чи складні концепції, що робить навчальний процес менш привабливим. Зниження рівня самостійності також є важливим проявом інтелектуальних порушень у дітей. Вони можуть потребувати постійної допомоги з виконанням навіть простих завдань, таких як приготування їжі, одягання або організація особистих речей. Це обмежує їхню здатність до самостійного функціонування в повсякденному житті і потребує значної підтримки з боку батьків або вчителів [64, с. 157].

Констатуємо, що прояви інтелектуальних порушень у дітей молодшого шкільного віку є різноманітними і комплексними. Вони включають не лише когнітивні та мовленнєві труднощі, але й емоційні, соціальні та моторні порушення. Розуміння цих проявів є важливим для розробки ефективних методів навчання та корекції, що дозволить максимально адаптувати таких дітей до умов шкільного середовища та забезпечити їхній розвиток у повній мірі.

Зазначимо, що врахування проявів інтелектуальних порушень у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку передбачає створення оптимальних умов для їх розвитку та адаптації в шкільному середовищі. Фізичне виховання є частиною навчального процесу, і для дітей з інтелектуальними порушеннями необхідно особливу увагу приділяти індивідуальним потребам і можливостям таких дітей. Одним із ключових моментів є розуміння того, що ці діти можуть мати значні труднощі з засвоєнням стандартних фізичних вправ, координацією рухів і навіть у сприйнятті простих інструкцій [31, с. 123].

Перше, що потрібно враховувати, це індивідуальні фізичні можливості дітей з інтелектуальними порушеннями. Багато з них мають порушення моторних функцій, що може ускладнити виконання стандартних фізичних вправ. Це може проявлятися в недостатній координації рухів, зниженій рівновазі або слабкій витривалості. Тому дуже важливо адаптувати фізичні вправи та ігри таким чином, щоб кожна дитина могла виконати їх на своєму рівні розвитку. Використання різноманітних модифікацій вправ і вправ на розвиток моторики може значно полегшити процес освоєння нових навичок [61, с. 109].

Також, враховуючи можливі порушення пам'яті та уваги, необхідно знижувати для цих дітей складність інструкцій і повторювати їх кілька разів. Оскільки діти з інтелектуальними порушеннями можуть не одразу засвоїти нову інформацію або забути завдання, тому вчитель фізичної культури має давати чіткі і прості інструкції, що допоможе дітям зрозуміти, що від них вимагається. Пояснення кожної вправи або гри має бути якомога більш наочним і доступним для сприйняття дитини з інтелектуальними порушеннями. Важливо також використовувати візуальні або слухові підказки, щоб полегшити сприйняття інформації та допомогти дітям краще орієнтуватися у процесі заняття.

Слід враховувати й емоційний стан школярів з інтелектуальними порушеннями. Такі діти можуть бути більш вразливими до стресу, тому їх потрібно підтримувати в ході занять, створюючи атмосферу довіри і підтримки. Це особливо важливо в групових заняттях, де діти можуть відчувати соціальний тиск або страх перед невдачею. Вчителі повинні створювати ситуації для успіху, заохочувати до досягнень навіть за найменші зусилля та виявляти терпіння до

помилки. Налаштування на позитивний результат допомагає дітям відчувати себе впевненіше і збільшує мотивацію до подальшого навчання [42, с. 95].

Соціальна адаптація є надзвичайно важливою для учнів початкових класів з інтелектуальними порушеннями. Вони можуть мати проблеми в комунікації та взаємодії з іншими дітьми, тому фізичне виховання повинно включати елементи співпраці та командної роботи. Через рухливі ігри та вправи можна стимулювати дітей до активної взаємодії з однолітками, що сприяє розвитку соціальних навичок, таких як вміння працювати в групі, домовлятися, підтримувати один одного. Такі заняття допомагають дітям з інтелектуальними порушеннями відчувати себе частиною колективу і знижують рівень соціальної ізоляції.

Порушення в емоційному розвитку можуть проявлятися в труднощах розуміння емоцій інших дітей або в недостатньому рівні емоційної виразності. Враховуючи це, в процесі фізичного виховання важливо створювати умови для розвитку емоційної сфери через позитивну взаємодію з іншими. Наприклад, можна організовувати ігри, в яких діти повинні показувати свої емоції через рухи або обговорення своїх відчуттів після виконання певних завдань. Це дозволяє дітям не лише розвивати фізичні якості, а й навчитися розпізнавати та контролювати свої емоції, що є важливим аспектом їхнього загального розвитку.

Враховання інтелектуальних порушень також вимагає диференційованого підходу до кожної дитини. Вчитель повинен бути готовий до адаптації завдань залежно від індивідуальних потреб дітей. Наприклад, деяким дітям може бути важко виконати вправи на рівновагу або стрибки, тому можна запропонувати їм спрощені варіанти таких вправ або вправи, що сприяють розвитку координації та фізичних якостей через інші механізми, наприклад, за допомогою спеціальних допоміжних пристроїв або інструментів [59, с. 156].

Варто пам'ятати, що дітям з інтелектуальними порушеннями часто необхідно більше часу для освоєння певних фізичних вправ або рухів. Тому не слід ставити жорсткі терміни чи вимагати негайних результатів. Важливо розуміти, що кожен крок до прогресу – це значний успіх для дитини. Вчитель фізичного виховання повинен стежити за її поступом, коригувати завдання в разі необхідності та адаптувати методи навчання, аби кожна дитина мала можливість

проявити свої можливості і досягти успіху. Тому фізичне виховання для дітей з інтелектуальними порушеннями має бути не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й важливим інструментом для їх соціалізації, емоційного зростання та підвищення самооцінки [67]. Підхід, який враховує індивідуальні потреби та обмеження, сприяє створенню позитивного середовища для розвитку дітей і допомагає їм досягти кращих результатів у навчанні та в соціальній інтеграції.

Отже, психофізичні особливості дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями вимагають особливого підходу до організації їхнього фізичного виховання. У цих дітей можуть спостерігатися труднощі в розвитку моторики, координації рухів, а також у сприйнятті та засвоєнні навчальних завдань. Врахування таких рис у процесі фізичного виховання є необхідним для забезпечення ефективного розвитку фізичних, соціальних та емоційних навичок. Використання адаптованих вправ, чітких та простих інструкцій, індивідуального підходу до кожної дитини дозволяє створити умови для успішної соціалізації та покращення самопочуття дітей з інтелектуальними порушеннями. Врахування інтелектуальних особливостей допомагає формувати у дітей з інтелектуальними порушеннями не лише фізичні навички, а й сприяє розвитку самооцінки, впевненості та здатності до взаємодії з однолітками.

1.3. Психолого-педагогічні аспекти застосування рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями

Вивчення психолого-педагогічних аспектів застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями є надзвичайно важливим для розуміння та покращення процесу їх навчання та розвитку. Рухливі ігри можуть стати важливим інструментом не лише для покращення фізичного стану дітей, але й для розвитку їх соціальних, когнітивних та емоційних навичок. Врахування психолого-педагогічних аспектів дозволяє адаптувати ігри до індивідуальних особливостей кожної дитини, забезпечити її мотивацію до активності та сприяти формуванню навичок самоконтролю,

взаємодії в групі та розв'язання проблем. Такий підхід сприяє розумінню потреб дітей з інтелектуальними порушеннями та допомагає створити ефективні методи, які максимально враховують їх можливості та потреби, що, у свою чергу, дозволяє досягти кращих результатів у фізичному вихованні.

Зазначимо, що фізичне виховання дітей з інтелектуальними порушеннями має важливе значення для їх всебічного розвитку, оскільки дозволяє не тільки покращити фізичні показники, але й сприяє розвитку когнітивних, соціальних і емоційних навичок. Особливості фізичного виховання таких дітей визначаються низкою факторів, які включають інтелектуальні, фізичні та психологічні аспекти розвитку. Оскільки діти з інтелектуальними порушеннями можуть мати різні рівні розвитку, завдання фізичного виховання в тому, щоб створити адаптовану програму, що відповідає їх індивідуальним потребам і можливостям [68, с. 84].

Моторні навички є базовою складовою психомоторного розвитку дитини та охоплюють комплекс рухових дій, спрямованих на контроль тіла, координацію рухів і точність моторних реакцій. Традиційно виокремлюють велику (грубу) та дрібну моторику. Велика моторика включає рухи, пов'язані з участю великих м'язових груп (ходьба, біг, стрибки, лазіння, кидання й ловіння м'яча), а дрібна моторика відповідає за точні координаційні дії кистей і пальців (маніпулювання дрібними предметами, застібання, письмо, малювання). Важливим компонентом моторного розвитку є постуральний контроль, що забезпечує збереження рівноваги, стабільність корпусу та узгодженість рухів. У дітей з інтелектуальними порушеннями ці сфери часто формуються уповільнено або нерівномірно, що впливає на якість засвоєння рухових дій, знижує активність у фізичній діяльності та ускладнює участь у ігровій взаємодії.

Розвинені моторні навички є основою для формування складніших рухових умінь, які, у свою чергу, забезпечують ефективну фізичну активність і сприяють повноцінному фізичному вихованню дітей. Засвоєння таких рухових дій, як біг, стрибки, лазіння, ловіння або метання, прямо залежить від сформованості грубої моторики та здатності дитини координувати свої рухи. Завдяки рухливим іграм ці навички розвиваються природно, в інтерактивній та емоційно насиченій формі. Крім того, покращення моторної сфери позитивно

позначається на психологічному благополуччі дітей: рухові успіхи зміцнюють впевненість у собі, сприяють підвищенню самооцінки, стимулюють соціальну активність, полегшують встановлення контактів з однолітками. Отже, розвиток моторних і рухових навичок є важливою умовою не лише фізичного, а й соціального розвитку та соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями.

Моторні навички також тісно пов'язані з емоційно-вольовою сферою та поведінковою регуляцією дітей з інтелектуальними порушеннями. Діти, які володіють базовими руховими та маніпулятивними вміннями, почуваються впевненіше у взаємодії з однолітками, легше долають ситуації фрустрації та проявляють більшу ініціативність у спільній діяльності. Систематичне вдосконалення моторики через рухливі ігри створює умови для поступового зниження тривожності, формування внутрішнього відчуття контролю над власним тілом і поведінкою, що є важливими передумовами соціальної адаптації. Тому «розвиток моторних навичок виступає не лише фізичним, а й психолого-педагогічним ресурсом, який забезпечує більш повноцінну участь дітей у навчальному процесі і їх успішну інтеграцію в соціальне середовище» [79, с. 26].

Основною особливістю фізичного виховання є індивідуалізація підходу до кожної дитини з інтелектуальними порушеннями. Також врахування рівня інтелектуальних порушень дозволяє розробити ефективні методи і прийоми, які сприяють розвитку не тільки фізичних, але й когнітивних і соціальних навичок. Рухливі ігри та фізичні вправи повинні бути адаптовані до рівня розвитку дитини, оскільки надмірні навантаження можуть призвести до перевтоми і втрати інтересу до фізичної активності, в той час як недостатня активність не буде стимулювати розвиток необхідних фізичних та психічних навичок.

Однією з основних завдань фізичного виховання є розвиток фізичних якостей в дітей з інтелектуальними порушеннями, таких як сила, витривалість, координація і гнучкість. Оскільки багато дітей з інтелектуальними порушеннями мають порушення моторних та рухових навичок, важливою складовою є тренування цих функцій за допомогою спеціально розроблених вправ. «Вправи повинні бути простими, зрозумілими і послідовними, щоб дитина могла

поступово освоювати нові рухи, відчуваючи при цьому успіх і задоволення від процесу» [81, с. 103].

Окрім формування і розвитку фізичних якостей, фізичне виховання дітей з інтелектуальними порушеннями також має за мету поліпшення соціальних навичок. Діти, що мають інтелектуальні порушення, часто мають труднощі у спілкуванні, взаємодії з іншими дітьми та адаптації до соціальних норм. Фізичні заняття можуть стати чудовим способом інтеграції таких дітей у колектив, навчаючи їх співпрацювати, діяти разом з іншими, долати конфлікти та розвивати емоційну стійкість. Рухливі ігри та командні вправи дозволяють дітям не лише зміцнювати своє здоров'я, але й формувати важливі соціальні навички, такі як взаємодія, підтримка та відповідальність [83, с. 25].

Особлива увага вчителя має бути приділена емоційному аспекту фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями. Діти з інтелектуальними порушеннями часто мають проблеми з емоційним регулюванням, тому важливо створити позитивне і підтримуюче середовище, в якому кожна дитина буде почувати себе комфортно. Використання заохочень і позитивних підкріплень під час виконання фізичних вправ сприяє формуванню впевненості в своїх силах, що в свою чергу підвищує мотивацію до подальших занять.

Фізичне виховання дітей з інтелектуальними порушеннями також має враховувати важливість адаптації рухових завдань і вправ відповідно до індивідуальних потреб кожного учня. Діти з інтелектуальними порушеннями можуть мати різні рівні фізичних можливостей, тому важливо підбирати вправи, що відповідають їхнім фізичним здібностям. Наприклад, для дітей з легкими інтелектуальними порушеннями можуть бути застосовані стандартні вправи, тоді як для дітей з більш вираженими порушеннями потрібно розробляти спеціалізовані програми, що враховують їх обмеження [67, с. 258].

Не менш важливим є розвиток моторики і координації у дітей з інтелектуальними порушеннями. Діти з інтелектуальними порушеннями часто мають труднощі з координацією рухів, що може ускладнювати виконання навіть простих фізичних вправ. Тому необхідно поступово і в ігровій формі розвивати

у дітей моторні та рухові навички, що дозволяють їм більш ефективно орієнтуватися в просторі, покращувати координацію і рівновагу.

Також варто зазначити, що фізичне виховання дітей з інтелектуальними порушеннями повинно бути тісно пов'язано з іншими аспектами їх розвитку, такими як когнітивні здібності і мовні навички. Фізичні вправи і рухливі ігри мають бути сплановані таким чином, щоб стимулювати розвиток уваги, пам'яті та мислення. Для цього використовують ігри, які поєднують фізичну активність з елементами запам'ятовування, розв'язування завдань і логічного мислення.

Однією з найбільших проблем освітнього процесу, зокрема на уроках фізичної культури, є безпека дітей з інтелектуальними порушеннями. Діти можуть бути менш обережними або не завжди розуміти небезпеку при виконанні певних рухів або ігор. Тому слід забезпечити належний контроль за їх діяльністю і створити безпечне середовище для занять фізичною активністю [26, с. 89].

Фізичне виховання дітей з інтелектуальними порушеннями потребує особливого підходу і ретельного планування. Основним завданням є не тільки розвиток фізичних навичок, а й стимулювання й формування соціально-емоційних і когнітивних здібностей та якостей. Педагоги повинні враховувати індивідуальні особливості кожної дитини з інтелектуальними порушеннями, створюючи таким чином оптимальні умови для їх розвитку та соціалізації.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями є важливим і необхідним елементом розвитку таких учнів. Ці ігри сприяють не лише покращенню фізичної форми дітей, але й розвитку їхніх когнітивних, соціальних та емоційних навичок. Враховуючи інтелектуальні особливості цих дітей, рухливі ігри повинні бути адаптовані до їхніх індивідуальних потреб і можливостей, що дозволяє створювати комфортні умови для активного навчання та соціалізації. Як під час уроків фізичної культури, так і в позаурочний час, рухливі ігри виконують функцію розвитку фізичних якостей, формування навичок взаємодії в колективі та позитивного емоційного середовища для дітей з інтелектуальними порушеннями [35, с. 41].

На уроках фізичної культури рухливі ігри використовуються як основний метод для забезпечення фізичної активності і соціалізації молодших школярів з інтелектуальними порушеннями. Ігри на уроках фізкультури мають бути простими, зрозумілими і такими, що дозволяють усім учням, незалежно від рівня їхнього розвитку, брати участь у них. Педагог повинен орієнтуватися на фізичну підготовленість дітей, підбираючи вправи та ігри, які відповідають їхнім можливостям. Це може бути гра на просте переміщення, ловіння м'яча, біг з перешкодами, різноманітні командні ігри, що сприяють розвитку координації, сили, витривалості та швидкості. Крім того, рухливі ігри на уроках фізичної культури мають великий потенціал для розвитку соціальних навичок у дітей. Завдяки командним іграм діти вчаться співпрацювати, ділитися обов'язками та розвивати почуття відповідальності. Педагог має постійно підтримувати кожную дитину, підбадьорюючи і надаючи позитивний зворотний зв'язок, що допомагає дітям з інтелектуальними порушеннями відчувати себе успішними в процесі гри.

Важливою особливістю застосування рухливих ігор у процесі фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями є необхідність адаптації завдань. Наприклад, ігри можуть бути змінені або спрощені для того, щоб діти могли успішно виконувати їх відповідно до свого рівня розвитку. Це також включає використання допоміжних засобів, таких як кольорові м'ячі або м'які обручі, для того, щоб забезпечити дітям кращу орієнтацію в ігровому процесі та не спричиняти додаткових труднощів. Доцільно використовувати ігри, які включають повторення простих рухів або моделей поведінки, що дозволяє дітям краще освоювати завдання через практику [1, с. 9].

Завданням педагога на уроках фізичної культури є не тільки фізичний розвиток учнів, але й емоційне підкріплення їхньої мотивації. Педагог повинен створювати позитивну атмосферу, де кожен учень буде відчувати себе важливим і потрібним, незалежно від того, який прогрес він досягає в кожному завданні. Це забезпечує не тільки фізичний розвиток, але й зміцнює емоційне благополуччя дітей, що є необхідним для подальшої соціалізації [41 с. 56].

Позакласні заняття рухливими іграми відіграють важливу роль у розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки вони дозволяють створити

додаткові можливості для фізичної активності поза межами уроків. Такі заняття можуть проводитись як у групах, так і індивідуально, залежно від потреб дитини. Вони дозволяють дітям не лише вдосконалювати фізичні навички, але й вчити їх спілкуватися з іншими дітьми, розвивати комунікативні навички та взаємну підтримку. Наприклад, в умовах позаурочного часу можна організовувати ігри на свіжому повітрі, які сприяють розвитку витривалості, сили та спритності, що важливо для дітей з інтелектуальними порушеннями. Однак у позаурочний час варто використовувати менш формальні, більш адаптовані до потреб дітей з інтелектуальними порушеннями ігри, що дозволяють створювати неформальну атмосферу для розвитку фізичних і соціальних навичок.

У позакласних заняттях під час рухливих ігор можна використовувати інноваційні підходи, важливі для дітей з інтелектуальними порушеннями. Наприклад, проводити ігри в невеликих групах, де діти можуть отримувати персоналізовану увагу від педагога, що дозволяє більш ефективно працювати з їхніми індивідуальними потребами. Також важливо на цих заняттях забезпечити емоційний комфорт, щоб діти не відчували стресу або страху перед новими завданнями. Відтак позакласні рухливі ігри дозволяють не тільки фізично розвивати дітей з інтелектуальними порушеннями, а й дають змогу формувати їх особистісні якості, здатність до співпраці, взаємодії з іншими дітьми [54, с. 102].

У ході уроків фізкультури варто також проводити спеціальні ігри, які включають вправи на концентрацію уваги та розвиток пам'яті дітей з інтелектуальними порушеннями. Для цього можуть використовуватись ігри з елементами змагань, які допомагають дітям зрозуміти правила гри, тренують їхню здатність працювати в команді, а також сприяють розвитку їхньої здатності до взаємодії з однолітками. Усі рухливі ігри повинні бути спрямовані на досягнення конкретних цілей, зокрема, фізичних, соціальних або емоційних, в залежності від індивідуальних потреб дітей з інтелектуальними порушеннями.

Особливу увагу слід приділяти підтримці дітей з інтелектуальними порушеннями в процесі таких ігор. Створення атмосфери заохочення та підтримки дає дітям можливість знижувати рівень тривожності, що є важливим фактором для їхньої активної участі в групових іграх. Педагог повинен постійно

надавати позитивний зворотний зв'язок, що дозволяє дітям відчувати себе успішними, навіть якщо вони не завжди виконують завдання на рівні своїх однолітків. Це допомагає розвивати у дітей впевненість у своїх силах, сприяє кращому засвоєнню навичок і сприяє їхній активності в майбутньому. Завдяки використанню рухливих ігор як у рамках уроків фізичної культури, так і в позаурочний час, діти з інтелектуальними порушеннями мають змогу не тільки покращити свою фізичну форму, а й розвивати важливі соціальні навички, що сприяє їхній інтеграції в навчальний колектив [63, с. 214].

Індивідуалізація навчання є одним із основних принципів, який дозволяє створити оптимальні умови для дитини з інтелектуальними порушеннями. У фізичному вихованні цей підхід має особливе значення, оскільки діти з інтелектуальними порушеннями мають різний рівень розвитку фізичних і інтелектуальних здібностей. Врахування індивідуальних особливостей дає можливість адаптувати рухливі ігри та фізичні вправи відповідно до фізичного стану, розумових можливостей, а також інтересів і мотивації кожної дитини.

Важливо, щоб педагог проводив детальне оцінювання рівня розвитку кожного учня та враховував ці аспекти при виборі і адаптації рухливих ігор. Наприклад, для однієї дитини з інтелектуальними порушеннями можна вибрати простіші, зрозуміліші ігри, тоді як для іншої – розвивати складніші завдання, орієнтуючись на її рівень розвитку. Такий підхід допомагає дітям досягти максимальних результатів у процесі фізичного виховання, забезпечуючи кожному учневі комфортні умови для розвитку [73, с. 154].

Індивідуалізація сприяє підвищенню впевненості дітей з інтелектуальними порушеннями у своїх силах, оскільки вони можуть бачити прогрес у своєму розвитку, що сприяє мотивації до подальших занять фізичними вправами. Ключовим аспектом індивідуалізації є постійне моніторинг і коригування занять в залежності від змін у розвитку кожної дитини. Також це дозволяє уникнути непотрібних труднощів у навчанні, які можуть виникнути через занадто високі або, навпаки, занижені вимоги до учнів [83, с. 21].

Мотивування до фізичної активності є важливим елементом у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки без належної

мотивації учні можуть не зацікавитися рухливими іграми або не досягати бажаних результатів. Для розвитку внутрішньої мотивації важливо створити позитивне емоційне середовище, в якому діти відчуватимуть підтримку з боку педагога та своїх однокласників. Застосування рухливих ігор дозволяє створити атмосферу заохочення, де кожна дитина отримує маленькі успіхи і досягнення, що мотивує її до подальших зусиль. Важливо також, щоб ігри були цікаві та різноманітні, адже діти з інтелектуальними порушеннями часто мають обмежену увагу і швидко втрачають інтерес до однотипних завдань [65, с. 104].

Відомо, що заохочення за кожне досягнення, створення ситуацій для успіху дозволяють формувати у дітей з інтелектуальними порушеннями почуття задоволення від процесу, а не лише від кінцевого результату. Врахування індивідуальних потреб і можливостей кожної дитини в мотиваційній діяльності дозволяє підтримувати її інтерес до фізичних вправ та рухливих ігор. Важливим елементом є також підтримка і похвала з боку однокласників, оскільки це сприяє соціалізації та формує почуття приналежності до групи. Така підтримка має не лише психологічний, але й соціальний аспект, оскільки допомагає дітям відчутися себе рівноправними членами колективу. У свою чергу, це підвищує самооцінку дитини, що є важливим для її подальшого розвитку [84, с. 157].

Рухливі ігри є ефективним інструментом розвитку соціальних навичок у дітей з інтелектуальними порушеннями. Цей аспект фізичного виховання сприяє поліпшенню комунікації, здатності працювати в команді, вирішувати конфлікти, а також взаємодіяти з однолітками. Діти з інтелектуальними порушеннями можуть мати труднощі у встановленні контактів з іншими, однак рухливі ігри створюють умови для інтеграції таких дітей у колектив, а також формують у них соціальні навички. Під час колективних ігор діти вчаться спілкуватися, розуміти емоції інших, контролювати свої реакції, долати соціальні бар'єри [75, с. 26].

Наприклад, участь у командних іграх допомагає дітям з інтелектуальними порушеннями вчитися працювати з іншими людьми, ділитися обов'язками та допомагати один одному. Завдяки спільним зусиллям у виконанні певних завдань, діти розвивають емпатію і вчаться будувати відносини на основі взаємоповаги і підтримки. Залучення до рухливих ігор також дає дітям

можливість переживати успіхи разом з іншими, що зміцнює почуття групової ідентичності та позитивно впливає на соціальну інтеграцію. Ключовим є підтримка педагогом розвитку позитивних соціальних взаємодій, а також створення ситуацій для нормалізації конфліктних ситуацій, що дозволяє дітям вчитися вирішувати їх мирним шляхом [62, с. 104].

Діти з інтелектуальними порушеннями часто мають схильність до підвищеної тривожності, що може впливати на їх активність і участь у рухливих іграх. Тому важливо забезпечити емоційно комфортну атмосферу під час фізичних вправ, в якій діти будуть почувати себе в безпеці, підтриманими і зрозумілими для свого оточення. Педагогічний підхід має бути чуйним і підтримуючим, щоб мінімізувати стресові фактори і допомогти дітям подолати психологічні бар'єри. Емоційна підтримка з боку вчителя, створення атмосфери позитиву і заохочення за кожен крок вперед дозволяють дітям з інтелектуальними порушеннями впоратися зі своїми емоціями, підвищити рівень впевненості в собі і знизити тривожність. Це дозволяє їм бути більш відкритими до участі в заняттях фізичними вправами та рухливими іграми [82, с. 12].

Окрім того, емоційно стабільне середовище сприяє розвитку довіри між дитиною та педагогом, що є важливим аспектом для створення ефективного навчального процесу. Педагог має створити таку ситуацію, де дитина зможе почувати себе впевненою, навіть коли робить помилки. Це дозволяє підтримати позитивний емоційний фон та сприяє розвитку емоційної стабільності, що має важливе значення для загального розвитку дитини [74, с. 145].

Рухливі ігри для дітей з інтелектуальними порушеннями можуть мати значний пізнавальний потенціал, сприяючи розвитку таких когнітивних функцій, як увага, пам'ять, концентрація, а також логічне мислення. Для дітей з інтелектуальними порушеннями особливо важливо включати в ігри елементи, що стимулюють когнітивний розвиток, наприклад, пізнавальні завдання на запам'ятовування, пошук логічних рішень або вирішення простих задач. Під час рухливих ігор діти вчаться концентрувати увагу на завданні, вдосконалюють свої навички орієнтації у просторі, здатність до планування своїх дій [60, с. 15].

Завдяки рухливим іграм, які стимулюють розумову діяльність, діти можуть поліпшити свої когнітивні здібності, що впливає на їх успішність не лише в фізичному вихованні, а й у повсякденному житті. Використання таких ігор у навчанні дозволяє дітям з інтелектуальними порушеннями розвивати не лише фізичні, а й інтелектуальні навички. Під час таких ігор діти тренують здатність до стратегічного мислення, розвивають навички логічного аналізу і прийняття рішень. Це сприяє не лише покращенню когнітивних функцій, але й позитивно впливає на розвиток самосвідомості дитини з інтелектуальними порушеннями, що є важливим елементом її загального розвитку [68, с. 158].

Врахування фізичних можливостей та якостей молодших школярів з інтелектуальними порушеннями є важливим аспектом їх фізичного виховання, оскільки кожна дитина має індивідуальні фізіологічні особливості. Рухливі ігри повинні бути адаптовані таким чином, щоб відповідати рівню фізичної підготовленості учня і не перевантажувати його. Педагог має бути уважним до фізичного стану дітей, правильно дозувати навантаження, щоб не спричинити фізичного або емоційного стресу. Врахування цього аспекту дозволяє уникнути травм та перевантаження, створюючи комфортні умови для участі в рухливих іграх. Крім того, психофізіологічний аспект сприяє розвитку витривалості, сили, координації і гнучкості без перевантаження організму дитини. Такий підхід дозволяє допомогти дітям з інтелектуальними порушеннями не тільки поліпшити фізичну форму, але й зберегти психоемоційний комфорт. Важливо не забувати про принцип поступовості в збільшенні фізичних навантажень, що дозволяє уникнути ризиків для здоров'я дитини [77, с. 58].

Отже, вивчення психолого-педагогічних аспектів застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями є необхідним для розробки ефективних методів фізичного виховання, які б відповідали специфічним потребам цієї категорії. Застосування рухливих ігор на уроках фізкультури, що враховують індивідуальні психологічні та педагогічні якості дітей з інтелектуальними порушеннями, дозволяє не тільки покращити фізичний розвиток, але й сприяє формуванню важливих соціальних, когнітивних та емоційних навичок. Також використання рухливих ігор дає можливість створити

інклюзивне навчальне середовище, яке забезпечить дітям з інтелектуальними порушеннями рівні умови для розвитку, дозволяючи їм досягати максимальних результатів у навчанні та взаємодії з однолітками.

Висновки до першого розділу

1. Рухлива гра – форма організованої діяльності, що передбачає активне фізичне залучення учасників до виконання різноманітних рухових завдань в умовах змагальності або співпраці. Вона включає фізичні вправи, спрямовані на розвиток моторних навичок, таких як координація, баланс, спритність, швидкість і витривалість. Показано, що застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів можна систематизувати в контексті наукових підходів, кожен з яких має важливе значення для розвитку дітей. Перелічені наукові підходи сприяють комплексному впливу на фізичний, розвиток учнів, що робить рухливі ігри важливим засобом фізичного виховання.

2. Психофізичні особливості дітей з інтелектуальними порушеннями вимагають особливого підходу до організації фізичного виховання. У них можуть спостерігатися труднощі в розвитку моторики, координації рухів, а також у сприйнятті та засвоєнні навчальних завдань. Врахування таких ознак у процесі фізичного виховання є необхідним для забезпечення ефективного розвитку фізичних, соціальних та емоційних навичок учнів. Використання адаптованих вправ, чітких та простих інструкцій, індивідуального підходу дозволяє створити умови для успішної соціалізації та покращення самопочуття.

3. Застосування рухливих ігор на уроках фізкультури, що враховують індивідуальні психологічні та педагогічні якості дітей з інтелектуальними порушеннями, дозволяє не тільки покращити фізичний розвиток, але й сприяє формуванню важливих соціальних, когнітивних та емоційних навичок. Також використання рухливих ігор дає можливість створити інклюзивне навчальне середовище, яке забезпечить дітям з інтелектуальними порушеннями рівні умови для розвитку, дозволяючи їм досягати максимальних результатів у навчанні та взаємодії з однолітками.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ МОТОРНИХ НАВИЧОК ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В УМОВАХ НРЦ

2.1. Діагностика актуального стану застосування рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ

Діагностика актуального стану застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів є передумовою підвищення ефективності їх фізичного виховання. Установлення ефективності використання рухливих ігор допомагає з'ясувати рівень їх впливу на фізичний, соціальний та емоційний розвиток дітей, а також дозволяє виявити труднощі і обмеження, з якими стикаються педагоги та учні під час виконання ігрових завдань. Аналіз стану застосування рухливих ігор на уроках фізкультури дає змогу коригувати методику їх впровадження, підбирати індивідуалізовані підходи та створювати більш сприятливі умови для розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, що, в свою чергу, сприятиме їхній соціалізації та інтеграції в суспільство. Тому проведення такої діагностики є необхідним для подальшого вдосконалення методичного процесу в НРЦ.

Для діагностики актуального стану застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ використано розроблену нами анкету (Додаток А), яка дозволяє виявити сильні та слабкі сторони в роботі з дітьми, що мають особливі освітні потреби, зокрема, в контексті їх фізичного виховання та використання рухливих ігор. Заповнення анкети дало змогу зібрати важливу інформацію від вчителів фізичної культури, яка дозволить розробити методичні рекомендації для покращення навчально-виховного процесу в школах з інклюзивною формою навчання. Оскільки діти з інтелектуальними порушеннями мають специфічні потреби у фізичному розвитку та соціалізації, анкета допомагає зібрати дані щодо того, як ці діти

взаємодіють з іншими учнями, чи адаптовані ігри до їх можливостей, а також як часто вони залучаються до фізичної активності.

Одним із важливих аспектів в анкеті є рівень фізичної підготовленості учнів, що дозволяє коригувати рівень навантаження та підбирати індивідуальні методи для кожної дитини. Оцінка ефективності рухливих ігор є важливим показником для виявлення, які саме види ігор сприяють розвитку таких важливих якостей, як координація, сила, витривалість, і чи відповідають вони рівню розвитку дитини. Важливим є також врахування індивідуальних особливостей учнів під час вибору рухливих ігор. Індивідуалізація навчання дає змогу не лише враховувати фізичні характеристики дитини, а й психоемоційний стан, рівень мотивації та соціальні навички, що дозволяє коригувати заняття для кожної дитини, створюючи умови для розвитку в комфортних умовах.

Адаптація правил рухливих ігор для учнів 1-4 класів з інтелектуальними порушеннями є важливим аспектом організації фізичного виховання. Адаптація дозволяє зробити гру доступною для кожної дитини, підвищуючи її участь у груповій роботі та сприяючи розвитку важливих соціальних навичок. У цьому контексті велике значення має і рівень соціальної взаємодії під час рухливих ігор. Під час таких рухливих ігор діти можуть вчитися співпраці, спілкуванню, вирішенню конфліктів, що є важливими складовими соціальної адаптації.

Рухливі ігри, що застосовуються у фізичному вихованні, мають також позитивний вплив на емоційний стан учнів. Для дітей з інтелектуальними порушеннями важливо створити сприятливу емоційну атмосферу, в якій вони можуть відчувати себе комфортно та підтримано. Це допомагає знизити рівень тривожності, що позитивно впливає на їх активність. Оцінка рівня мотивації дітей до участі в рухливих іграх також є важливим аспектом для корекції методик і організації занять. Використання методів заохочення і створення атмосфери підтримки допомагає підвищити їх інтерес до фізичної активності. Окрім того, в анкеті передбачено вивчення особливостей використання спеціалізованих інструментів для оцінки фізичної підготовленості дітей з інтелектуальними порушеннями, що є важливим для подальшого розвитку методики фізичного виховання. Така оцінка здійснюється як за допомогою спеціальних тестів, так і

через особисту оцінку вчителя, що дозволяє детально вивчити рівень розвитку кожної дитини та коригувати навчальний процес.

Система психолого-педагогічної підтримки дітей з інтелектуальними порушеннями є не менш важливою частиною навчального процесу. Врахування психоемоційних аспектів та соціальних потреб дітей під час вибору ігор дозволяє створити для них комфортні умови для розвитку. Це допомагає не лише в розвитку фізичних якостей, а й у підвищенні самооцінки та впевненості у своїх силах. Наявність достатніх матеріально-технічних умов для проведення рухливих ігор є ще одним важливим аспектом. У школах і навчально-реабілітаційних центрах повинні бути належно обладнані спортивні майданчики, зручне і безпечне обладнання для проведення рухливих ігор, що забезпечує комфорт і безпеку дітей під час їх участі в заняттях.

Залучення батьків до фізичного виховання дітей є важливим аспектом в роботі вчителя. Батьки можуть допомогти в організації позаурочних занять, а також забезпечити підтримку і стимулювання дітей до участі в рухливих іграх вдома. Це дозволяє створити єдину систему фізичного розвитку дитини, що є необхідною для досягнення високих результатів у її навчанні та соціалізації. Нарешті, важливо також визначити труднощі, з якими стикаються вчителі при проведенні рухливих ігор з дітьми з інтелектуальними порушеннями. Це можуть бути як організаційні труднощі (наприклад, відсутність часу для повноцінного проведення ігор), так і специфічні проблеми, пов'язані з адаптацією ігор до особливостей розвитку учнів. Виявлення таких труднощів допоможе зрозуміти потреби дітей і коригувати методики їх навчання та фізичного розвитку.

Завдяки такому опитуванню, отримано цінну інформацію про стан застосування рухливих ігор у навчальних закладах для дітей з інтелектуальними порушеннями, що дозволило вдосконалити методи їх фізичного виховання та зробити процес навчання більш ефективним. Результати опитування вчителів фізичного виховання щодо актуального стану застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ дозволили детально оцінити рівень впровадження таких ігор, а також виявити труднощі, з якими стикаються педагоги при роботі з цією категорією учнів. Це

дало нам можливість отримати уявлення не тільки про сам процес фізичного виховання, але і про проблеми, що виникають у його організації, а також про шляхи вдосконалення цієї роботи.

Так, відповіді 10 опитаних вчителів фізичної культури НРЦ на питання про рівень фізичної підготовленості дітей показали, що більшість вчителів оцінюють фізичний стан учнів як середній – 50% опитаних вказали на такий рівень підготовленості. Це свідчить про те, що більшість дітей мають основний рівень фізичної підготовки, проте є потреба в додаткових фізичних тренуваннях для розвитку їхніх моторних навичок. При цьому 30% педагогів зазначили, що рівень фізичної підготовленості дітей є низьким, що вказує на серйозні труднощі у розвитку фізичних якостей учнів з інтелектуальними порушеннями. Ще 20% вчителів відповіли, що важко оцінити цей рівень через специфічність і індивідуальні особливості учнів. Це свідчить, що в деяких випадках виникають труднощі у визначенні та об'єктивній оцінці фізичної підготовленості учнів через широкий спектр їхніх особливостей. Загалом відповіді вказують на необхідність уваги до фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, таких як сила, витривалість і координація у дітей з інтелектуальними порушеннями.

З питанням щодо частоти використання рухливих ігор під час уроків фізичної культури результати виявили, що 40% вчителів використовують рухливі ігри на кожному уроці фізкультури, що є позитивним показником високої регулярності включення рухливих ігор у навчальний процес. Це свідчить про значний акцент на ігрові методи роботи, які допомагають учням не тільки розвиватися фізично, але й покращувати свої соціальні навички, в тому числі через командну взаємодію. В той час як 40% педагогів зазначили, що використовують рухливі ігри кілька разів на місяць, що є менш частим варіантом, але все ж забезпечує дітей певною фізичною активністю на регулярній основі. 10% педагогів відповіли, що рідко використовують рухливі ігри, і ще 10% – майже ніколи їх не застосовують. Це свідчить про певні труднощі, пов'язані з організацією уроків фізичної культури, можливо, через відсутність часу або відповідних матеріально-технічних умов, що ускладнює регулярне використання рухливих ігор у навчальному процесі.

Щодо ефективності рухливих ігор у розвитку фізичних якостей, 60% педагогів вважають їх дуже ефективними для розвитку координації, сили і витривалості, що підкреслює важливість саме цього виду діяльності для загального розвитку учнів з інтелектуальними порушеннями. Це також свідчить про те, що рухливі ігри є важливим інструментом для покращення не тільки фізичного стану учнів, а й їх здатності до соціалізації, що особливо важливо для дітей з особливими потребами. 30% вчителів відповіли, що ефективність рухливих ігор є помірною, що також вказує на позитивний результат, проте вимагає більш детальної уваги до вибору відповідних ігор і вправ для досягнення кращих результатів. Лише 10% вчителів зазначили, що ці ігри мають малу ефективність. Це може вказувати на потребу в удосконаленні методик використання рухливих ігор або на необхідність корекції фізичного стану самих дітей, щоб досягти більш значущих результатів.

Відповіді на питання про врахування індивідуальних особливостей дітей при виборі рухливих ігор показали, що 50% педагогів завжди враховують ці особливості при виборі ігор, що є дуже важливим аспектом для успішної роботи з цією категорією учнів. 30% вчителів зазначили, що роблять це час від часу, що вказує на те, що врахування індивідуальних потреб не завжди є пріоритетним в процесі підготовки та проведення уроків фізичної культури. 10% рідко враховують індивідуальні особливості дітей, і ще 10% вказали, що не враховують їх зовсім. Цей результат підкреслює важливість урахування індивідуальних потреб дитини для ефективності фізичного виховання. Індивідуальний підхід допомагає забезпечити успішну участь кожної дитини в рухливих іграх, що в свою чергу позитивно впливає на її фізичний розвиток і соціалізацію.

На питання про адаптацію правил ігор 40% вчителів відповіли, що вони завжди адаптують правила для дітей з інтелектуальними порушеннями, що є дуже важливим для забезпечення доступності рухливих ігор для учнів з різними рівнями розвитку. 30% вчителів роблять це іноді, що також є позитивним, але вказує на певні проблеми в адаптації ігор на постійній основі. 20% рідко адаптують правила, а 10% зазначили, що ніколи цього не роблять. Цей показник також вказує на потребу в додаткових методичних рекомендаціях для педагогів

щодо адаптації правил ігор, щоб зробити їх максимально доступними для дітей з інтелектуальними порушеннями.

Щодо типів рухливих ігор, найбільш популярними є командні ігри (60%), що є важливими для розвитку комунікативних навичок і соціальної взаємодії серед дітей. Ігри на розвиток координації (50%) також користуються великою популярністю, оскільки допомагають покращити моторні і рухові навички, які є основними у фізичному розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями. Менше уваги приділяється іграм на розвиток швидкості (30%) та витривалості (20%). Це може вказувати, що вчителі зосереджуються на базових моторних навичках, таких як координація, замість більш складних вправ для розвитку інших фізичних якостей. Ігри на розвиток комунікативних навичок (50%) також є популярними, оскільки дозволяють дітям з інтелектуальними порушеннями краще взаємодіяти, що є важливим аспектом їх розвитку в соціальному довіллі.

Питання про рівень соціальної взаємодії під час рухливих ігор показало, що 40% вчителів оцінюють рівень соціальної взаємодії між дітьми як високий, що є позитивним результатом і свідчить про успішну інтеграцію дітей в групи під час ігор. 30% вчителів оцінюють цей рівень як середній, що вказує на наявність певних труднощів у соціалізації, які потребують додаткової уваги та корекції. 20% вчителів зазначили, що рівень взаємодії низький, що може свідчити про необхідність проведення спеціальних занять, спрямованих на поліпшення соціальних навичок учнів. 10% вчителів не змогли оцінити рівень взаємодії, що свідчить про те, що в деяких випадках соціальна взаємодія є недостатньо помітною для педагогів або є важко оцінюваною.

Щодо впливу рухливих ігор на емоційний стан дітей, 70% педагогів зазначили, що рухливі ігри мають помітний позитивний вплив на емоційний стан учнів, зокрема, допомагають зменшити тривожність і стрес. 20% педагогів вважають, що ігри мають помірний вплив, а 10% вчителів вказали, що вони майже не впливають на емоційний стан дітей з інтелектуальними порушеннями.

З питанням про рівень мотивації дітей до участі в рухливих іграх, 50% педагогів зазначили високий рівень мотивації учнів, 35% – середній, а 10% – низький. 5% вчителів не змогли оцінити рівень мотивації. Це свідчить про

важливість підтримки інтересу дітей з інтелектуальними порушеннями до фізичної активності через включення ігор, які сприяють їх мотивації.

Питання про інструменти оцінки фізичної підготовленості показало, що 40% шкіл використовують оцінку за допомогою вчителя, 30% – спеціалізовані тести, 20% не мають спеціального інструменту для оцінки фізичної підготовленості дітей з інтелектуальними порушеннями, а 10% використовують інші методи. Це вказує на потребу в стандартизованих підходах для оцінки фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями.

Щодо врахування психолого-педагогічних особливостей дітей при виборі рухливих ігор, 50% вчителів завжди враховують ці особливості, 30% – іноді, 10% – рідко, і 10% – ніколи. Це підкреслює важливість індивідуального підходу при виборі рухливих ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями.

На питання про частоту позаурочних занять дітей фізичною культурою, то 40% вчителів зазначили, що проводять їх кілька разів на місяць, 30% – майже ніколи, 20% – кожного тижня, а 10% рідко проводять такі заняття. Це свідчить про необхідність збільшення кількості позаурочних занять для кращої соціалізації та фізичного розвитку учнів з інтелектуальними порушеннями.

Запитання про матеріально-технічні умови для проведення рухливих ігор показало, що 50% педагогів відповіли, що умови частково відповідають вимогам, 40% – повністю, а 10% – недостатньо. Це вказує на певні труднощі в забезпеченні необхідного обладнання для проведення рухливих ігор на уроках фізкультури з дітьми з інтелектуальними порушеннями.

Рівень залучення батьків до фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями виявився на низькому рівні: 50% вчителів відповіли, що батьки не залучаються до процесу фізичного виховання, 30% вказали на середній рівень залучення, а 20% – на високий рівень.

Щодо впливу рухливих ігор на розвиток соціальних навичок, то 60% педагогів вважають, що ігри сприяють цьому у дітей з інтелектуальними порушеннями дуже сильно, 25% – помірно, а 15% вважають, що рухливі ігри не мають впливу на соціалізацію дітей з інтелектуальними порушеннями.

Найбільші труднощі в процесі використання рухливих ігор пов'язані з відсутністю достатнього часу (60%), недостатньою фізичною підготовленістю дітей (50%) та складністю адаптації ігор до інтелектуальних особливостей (40%). Ці результати вказують на необхідність удосконалення методик і поліпшення умов для фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями.

Загалом результати опитування демонструють досить високий рівень уваги педагогів до індивідуальних потреб дітей, але також вказують на потребу в удосконаленні матеріально-технічних умов та розширенні позаурочних заходів для дітей з інтелектуальними порушеннями. При цьому виділено три рівні застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ, кожен з яких має свої особливості та специфіку впровадження залежно від їх фізичних і психосоціальних потреб (рис. 2.1).

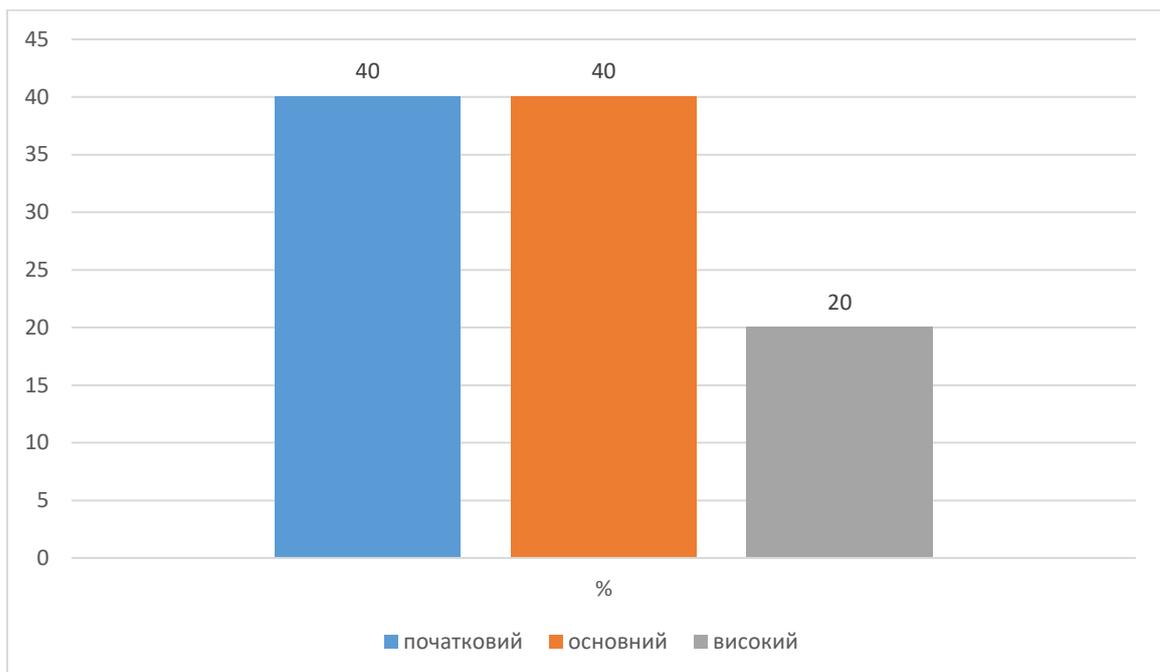


Рис. 2.1. Рівні застосування рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ (%)

Як бачимо, на початковому рівні рухливі ігри використовують 40% вчителів фізичної культури НРЦ, зосереджуючись на розвитку базових моторних навичок, таких як координація, баланс, сила і витривалість. На цьому етапі рухливі ігри виступають інструментом для розвитку основних моторних і

рухових навичок, необхідних для подальшого успішного функціонування дитини в соціальному і фізичному середовищі. Вчителі фізичного виховання зосереджуються на організації простих ігор, які не вимагають високих фізичних навантажень, але сприяють покращенню моторики, рівноваги, спритності. Це можуть бути ігри з елементами ходьби, бігу, стрибків, а також завдання на розвиток координації рухів, що є важливим для формування фундаментальних фізичних навичок. Важливо, щоб ці ігри не були складними і доступними для кожної дитини, враховуючи її індивідуальні можливості та фізичні здібності.

На основному рівні рухливі ігри використовують 40% вчителів фізичної культури НРЦ. Цей рівень застосування рухливих ігор передбачає більш складні завдання, які спрямовані на розвиток складніших фізичних якостей, таких як швидкість, витривалість, сила та гнучкість, і вимагає від вчителя більших знань і вміння адаптувати правила і вправи під конкретні потреби дітей. У цей період застосовуються ігри, які вже мають елементи змагань або командної взаємодії, що дозволяє дітям розвивати не тільки фізичні, а й соціальні навички. Такі ігри включають в себе складніші рухи, координаційні завдання і вимагають від учнів більших зусиль та концентрації. Для цього рівня характерна адаптація правил і завдань для кожної дитини, з огляду на її інтелектуальні можливості. Педагоги повинні враховувати індивідуальні особливості учнів, щоб кожен з них мав можливість успішно виконувати завдання, а також підтримувати інтерес і мотивацію до участі в іграх. Ігри на цьому рівні можуть включати в себе елементи спортивних дисциплін, таких як естафети, метання м'ячів, стрибки на скакалці або командні ігри з правилами, які потребують командної взаємодії.

На високому рівні рухливі ігри використовують 20% вчителів фізичної культури НРЦ. Це рівень соціалізації та емоційного розвитку, коли рухливі ігри використовуються для розвитку соціальних навичок, емоційної стабільності і вміння працювати в команді. На цьому рівні акцент ставиться не тільки на фізичному розвитку, але й на соціальній взаємодії між дітьми, їх емоційному становленні та формуванні комунікативних навичок. Ігри, які використовуються, мають на меті не лише розвивати фізичні якості, але й навчати дітей взаємодіяти один з одним, допомагати, співпрацювати в групі, дотримуватися загальних

правил. Це можуть бути ігри на розвитку комунікативних навичок, логічні ігри, а також ігри, що сприяють розвитку емоційної інтелігентності та самоконтролю. Для дітей з інтелектуальними порушеннями важливо створити атмосферу під час рухливих ігор, в якій вони не тільки фізично розвиваються, але й отримують соціальний досвід, навчаються працювати в колективі, вирішувати конфлікти мирним шляхом, розуміти та виражати свої емоції. На цьому рівні педагог може застосовувати ігри, що стимулюють взаємодію між дітьми різного віку, що дає можливість для розвитку соціальних навичок і норм поведінки в колективі.

Констатуємо, що кожен з цих рівнів застосування рухливих ігор має свої особливості і потребує індивідуального підходу до вибору ігор, адаптації їх правил і завдань для кожної дитини з інтелектуальними порушеннями. Перший рівень зосереджений на розвитку моторних і базових рухових навичок, другий – на розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей, а третій – на розвитку соціальних та емоційних навичок. Кожен рівень взаємодіє з іншими, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток дитини, враховуючи її інтелектуальні можливості та фізичні потреби. Важливою умовою ефективного застосування рухливих ігор є професіоналізм вчителя, який має правильно підібрати і адаптувати рухливі ігри залежно від рівня розвитку дітей та їх потреб.

Інтерпретація результатів опитування вчителів фізкультури НРЦ показує, що застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями недостатнє, що стало результатом недостатньої уваги педагогів до цієї форми активності, адже в багатьох НРЦ рухливі ігри часто застосовуються в обмеженій кількості або не враховуються як важливий інструмент для розвитку фізичних, когнітивних і соціальних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями. Причини такого стану можуть включати недостатнє оснащення для проведення ігор, недостатній рівень кваліфікації педагогів або відсутність спеціалізованих методик для роботи з цією категорією учнів.

При цьому слід враховувати, що використання рухливих ігор на уроках фізичної культури для таких дітей має значний потенціал для покращення їх фізичного розвитку, а також для соціалізації та емоційного зростання. Однак, щоб досягти позитивних результатів, слід адаптувати ігри до індивідуальних

можливостей учнів, враховуючи не тільки їхні фізичні, але й інтелектуальні особливості. Зважаючи на це, вчителі фізичної культури в НРЦ мають проводити уроки з використанням рухливих ігор, орієнтуючись на особливості кожної дитини. Вказане включає адаптацію ігрових правил і завдань так, щоб діти з інтелектуальними порушеннями могли брати в них активну участь, отримуючи користь не тільки в фізичному, але й у соціально-психологічному аспекті.

Отже, використання рухливих ігор є важливим кроком для покращення процесу фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями в НРЦ. Їх застосування дозволяє не лише забезпечити розвиток фізичних якостей, але й сприяє формуванню соціальних навичок, розвитку емоційної сфери, а також підвищенню мотивації до фізичної активності серед учнів. Вказане спричинило необхідність проведення уроків фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ з активним використанням рухливих ігор.

2.2. Специфіка проведення уроків фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ з використанням рухливих ігор

Необхідність проведення уроків фізичної культури з використанням рухливих ігор з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ зумовлена потребою в адаптації освітнього процесу до їхніх особливостей. Рухливі ігри є важливим інструментом для розвитку фізичних, когнітивних і соціальних навичок у дітей з інтелектуальними порушеннями. Вони дозволяють створити умови для інклюзивного навчання, сприяють розвитку моторних функцій, координації рухів, покращенню емоційного стану, а також формуванню комунікативних навичок та соціальної взаємодії. Використання рухливих ігор допомагає підвищити мотивацію дітей до фізичної активності, робить навчання більш доступним і цікавим, а також забезпечує позитивну соціалізацію дітей, що має особливу значущість для їхньої подальшої адаптації в суспільстві.

Проведення уроків фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру має свої специфічні особливості, адже фізична активність цих дітей не тільки допомагає їм розвивати основні фізичні якості, але й відіграє важливу роль у їх розвитку, покращенні когнітивних функцій та емоційно-психологічному зростанні. У зв'язку з цим прагнули підібрати такі рухливі ігри, які не лише сприяли фізичному розвитку учнів, але й відповідали їхнім потребам і можливостям. Враховуючи це, рухливі ігри стали основним інструментом досягнення цієї мети [75].

Під час проведення уроків фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ враховували важливість правильної організації рухливих ігор, адже ці ігри мали не тільки фізичне, але й психоемоційне значення для учнів. При цьому застосовували різні види рухливих ігор, починаючи від елементарних, що включають прості рухи, і до більш складних, що потребують координації та взаємодії між учасниками. Оскільки учні з інтелектуальними порушеннями можуть мати різний рівень розвитку моторики та пізнавальних функцій, ми ретельно підбирали ігри, які відповідають їхнім можливостям. В основному використовували елементарні рухливі ігри, що дозволяли дітям з легкістю виконувати завдання. Зокрема, це були несюжетні ігри з використанням простих предметів, таких як м'яч, обруч або палиця. Завдяки цьому, діти могли зосередитися на виконанні конкретних рухових завдань, що підвищувало їхню увагу та мотивацію. Наприклад, під час гри «Весела куля» ми давали дітям можливість катати м'яч або передавати його один одному, що не лише розвивало їхні фізичні навички, а й приносило радість від процесу гри.

Ураховуючи потреби наших учнів, часто організовували ігри з малим фізичним навантаженням, де активність була помірною, а рухи м'якими і спокійними. Такі ігри, як «Передай м'яч» або «Зайчик», дозволяли кожному дитині відчувати себе рівноправним учасником, навіть якщо її фізичний стан чи рівень розвитку відрізнялися від інших. Крім того, ми використовували ігри з індивідуальними завданнями, такими як «Квач», де кожна дитина виконувала прості рухи, а також командні ігри, наприклад, «Гопак» або «Всі до своїх прапорців», що сприяли розвитку взаємодії між дітьми. Враховуючи рівень

розвитку дітей, використовували ігри з ведучими, які чітко визначали правила і структуру гри. Ігри на кшталт «Вудочка» чи «Ми веселі діти» допомагали дітям зрозуміти роль ведучого, що було важливо для формування соціальних навичок [61]. Ми пояснювали дітям, хто є ведучим і що вони мають робити під час гри, що забезпечувало чіткість і порядок в процесі заняття.

Існувала необхідність у створенні варіативності в іграх, щоб не лише утримувати інтерес дітей, але й збільшувати рівень складності завдань, що відповідали б їх розвитку. Наприклад, під час гри «Потяг» спочатку діти просто бігали за вчителем, а згодом ми вводили додаткові завдання, наприклад, біг через обруч чи між предметами, що сприяло розвитку координації та моторики. Такі зміни в грі давали можливість дітям поступово покращувати свої моторні і рухові навички. Важливою складовою уроків фізичної культури було використання рухливих ігор з віршами або піснями, оскільки це допомагало дітям краще запам'ятовувати правила гри і синхронізувати свої рухи з ритмом. Ігри на зразок «По рівненській доріжці» або «Зайчик сіренький» не лише сприяли фізичному розвитку, а й розвивали мовні навички та соціальну взаємодію дітей.

Ми також враховували, що для ефективності уроку важливо правильно структурувати гру, щоб вона була зрозумілою і цікавою для дітей. У кожній грі ми визначали дидактичні завдання, які відповідали програмі навчання, та ігрові завдання, що включали елементи розваги та задоволення [71]. Тому постійно коригували структуру гри, збільшуючи складність завдань або вводячи нові елементи, щоб підтримувати інтерес і розвиток учнів. Одним із важливих аспектів було дотримання правильного темпу гри. Ми ретельно стежили за тим, щоб не перевантажувати дітей фізично або емоційно. У кожній грі ми варіювали швидкість і темп рухів, що дозволяло дітям адаптуватися до різних рівнів фізичного навантаження. Тому, наприклад, деякі ігри мали повільний темп («Зайчик сіренький»), а інші – більш активний («Вудочка»).

Ми систематизували ігри за характером рухової діяльності, що дозволяло створити більш ефективні умови для розвитку фізичних якостей, таких як сила, спритність, координація та витривалість. Згідно з вимогами програми фізичного виховання, включили в структуру уроків фізкультури загальнорозвиваючі

рухливі ігри, які стимулюють розвиток моторних і рухових навичок. Враховуючи інтерес учнів до ігор, ретельно підбирали ті, які відповідають їх анатомо-фізіологічним можливостям та психологічному сприйняттю. Таким чином, кожна гра була адаптована під особливості конкретних дітей, щоб забезпечити максимальний ефект від виконуваних вправ.

У нашій практиці ми використовували ігри з елементами стройових вправ, які не лише сприяли розвитку організованості та дисциплінованості, але й підвищували увагу та концентрацію учнів. Наприклад, активно включали ігри, де дітям необхідно було формувати ряди та шеренги, виконувати різні рухи за сигналом, що дозволяло розвивати не тільки фізичну витривалість, а й навички командної взаємодії. Особливу увагу приділяли рухливим іграм з елементами загальнорозвиваючих вправ, оскільки ці ігри ефективно активізують усі великі групи м'язів і готують організм до більших фізичних навантажень. Ігри, такі як «Мак», «Дрова», «Шевчик», «Ой вийтеся огірочки», не лише тренували фізичну силу, але й забезпечували дітям позитивні емоції від процесу гри. Вони сприяли розвитку координації, рівноваги та спритності, а також зміцнювали м'язи тулуба, рук і ніг дітей з інтелектуальними порушеннями [82].

Для покращення рухової активності, моторних навичок та фізичних якостей учнів з інтелектуальними порушеннями важливо було включити в програму ігри, що сприяють розвитку спритності та рівноваги. Наприклад, ігри з метанням м'ячів, такі як «Хто далі кине», «Влучний стрілець», дозволяли дітям покращити координацію рухів та точність. Для учнів з інтелектуальними порушеннями це був важливий етап розвитку, оскільки ці ігри сприяють кращому розумінню просторової орієнтації та здатності передбачати рухи. Також вводили прості ігри з метанням для розвитку сили та точності, поступово ускладнюючи завдання і вводячи елементи реакції на рухомий об'єкт [53].

Одним із основних завдань фізичного виховання є не тільки розвиток фізичних якостей, але й формування моторних та рухових умінь і навичок. Тому активно використовували ігри з ходьбою, що є важливим елементом фізичної активності дітей молодшого віку дітей з інтелектуальними порушеннями. Ігри, в яких дітям потрібно було ходити з предметами на голові чи за обмежену

територію, розвивали рівновагу, зосередженість, спритність. Також проводили ігри із зав'язаними очима, що дозволяло дітям з інтелектуальними порушеннями тренувати орієнтацію в просторі та сприяло розвитку зорової пам'яті.

Ігри з рівновагою стали важливим елементом уроків фізкультури для дітей з інтелектуальними порушеннями. Вони допомагали навчитися контролювати своє тіло в різних положеннях і розвивали важливі фізичні навички, такі як орієнтація в просторі та здатність швидко реагувати на зміни в умовах гри. Ці ігри не лише сприяли розвитку фізичних навичок, але й зміцнювали емоційну стійкість учнів, допомагаючи їм долати труднощі в навчальному процесі. Також включали в зміст уроку ігри з елементами акробатики та танцю. Такі ігри допомагали дітям удосконалювати свою координацію, рухливість і пластичність. Вони сприяли розвитку правильної постави та формуванню чуття ритму, що було особливо важливим для дітей, оскільки ці навички покращували їх загальну рухливість та забезпечували більшу впевненість у своїх силах.

Ігри з елементами боротьби стали важливою складовою уроків фізичної культури в НРЦ, адже вони допомагали дітям з інтелектуальними порушеннями не тільки розвивати фізичні якості, але й навчали співпраці, взаємодії та здорового суперництва. Ігри, такі як «Тягти бука» та «Ріпка», де учасники повинні були працювати в команді або змагатися з іншими, сприяли розвитку комунікативних навичок, підвищували рівень мотивації та заохочували дітей до активної участі в заняттях фізичною культурою. Важливим аспектом було також використання ігор з елементами прикладних вправ. Такі ігри, як естафети, допомагали дітям розвивати швидкість, силу, спритність і витривалість. Вони також давали можливість дітям з інтелектуальними порушеннями застосовувати отримані навички в реальних ситуаціях, підвищуючи їхню мотивацію та зацікавленість у заняттях фізкультурою.

Під час організації уроків фізичної культури враховували інтереси дітей з інтелектуальними порушеннями та їх психологічні особливості. Ігри, які ми використовували, не лише відповідали фізіологічним можливостям учнів, але й були емоційно насиченими, що сприяло покращенню психологічного стану дітей. Рухливі ігри з елементами суперництва, в яких учні мали змогу проявити

свої вміння та досягнення, підвищували їх самооцінку та впевненість у своїх силах. Відтак рухливі ігри стали не тільки основним засобом фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, а й важливим інструментом для їх соціалізації та психоемоційного зростання. Через ці ігри досягли значних успіхів у розвитку фізичних якостей дітей, формуванні їхніх моторних і рухових умінь та навичок, а також у покращенні адаптації до соціального середовища.

Окрім того, програма організації рухливих ігор включала чітке визначення ролей, покрокове пояснення правил гри та активне керівництво вчителя, що дозволяло створювати оптимальні умови для навчання дітей з інтелектуальними порушеннями. За допомогою інтерактивних, сюжетних ігор з елементами спорту діти не лише фізично активізувалися, а й формували важливі соціальні навички через взаємодію в команді. Застосування змагального методу, зокрема у формі естафет, створювало додаткові стимули для досягнення високих результатів. У результаті таких занять діти не лише розвивали свої фізичні здібності, але й виховували волюві якості, що є важливими для їх особистісного розвитку.

Однією з основних складових успішного проведення рухливих ігор на уроках фізкультури в НРЦ була чітка їх організація, що забезпечує комфортну і ефективну атмосферу для кожного учасника. Перш за все, важливою частиною рухливих ігор є вибір ведучого та розподіл учасників на команди. Це питання потребує особливої уваги при роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями, оскільки для них важливо мати чіткі правила взаємодії і визначення ролей у грі. Усі способи вибору ведучого мають свої особливості, і педагог може варіювати їх залежно від ситуації. Одним із найбільш ефективних способів є використання лічилок для вибору ведучого. Лічилки є простим і зрозумілим інструментом, що дозволяє уникнути конфліктів між дітьми та організувати гру без зайвих непорозумінь. Вчитель ретельно відбирає лічилку, яка відповідає змісту гри, наприклад, якщо гра передбачає взаємодію персонажів, таких як заєць, вовк чи лисиця, то і лічилка повинна містити відповідні образи. Важливо, щоб лічилка була доступною для дітей, що дозволяє їм легко орієнтуватися в процесі. Залежно від обставин, ведучого можна вибирати також за допомогою інших способів. Наприклад, діти обирали ведучого за згодою або більшістю голосів, що

дозволяє кожному відчувати себе важливим членом колективу і приймати участь у формуванні правил гри. Такий підхід сприяє розвитку у дітей навичок самовизначення, відповідальності та демократичних принципів взаємодії.

Важливим етапом був поділ дітей на команди. Зокрема, для учнів з інтелектуальними порушеннями важливо, щоб процес формування команд був чітким і зрозумілим. Існують різні способи розподілу, наприклад, через лічбу за номерами, вибір капітанів або за допомогою гри з паролями. Кожен з цих методів допомагає дітям організуватися і працювати в команді, що є важливим аспектом не лише фізичного, а й соціального розвитку. Окрім того, на уроках фізичної культури використовували методи стимулювання активності дітей і підтримки їх інтересу до гри. Наприклад, для встановлення права першого ходу в командних іграх використовували лічилки, жеребкування або результати попередніх змагань. Ці методи давали дітям відчуття справедливості і рівних шансів, що важливо для формування правильного ставлення до змагання.

Одним з основних аспектів використання рухливих ігор на уроках фізкультури в НРЦ було чітке керівництво та педагогічний супровід. Вчитель має ретельно спостерігати за діями дітей, коригувати їх поведінку та забезпечувати безпеку учасників. Важливо було враховувати індивідуальні якості кожного учня, що допомагало створити комфортні умови для розвитку кожного з них. Під час гри вчитель активно підтримував емоційний стан учнів, підбадьорював їх, не робив зауважень у негативній формі, заохочував позитивну активність. Це особливо важливо для дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки позитивне підкріплення створює мотивацію до подальших зусиль.

Що стосується фізичного навантаження дітей з інтелектуальними порушеннями, то важливо було регулювати його відповідно до можливостей учнів. Тривалість гри, її інтенсивність, складність завдань – все це адаптувалося з урахуванням фізичних і психічних можливостей дітей. Використовували методичні прийоми, такі як зміна тривалості гри, зменшення або збільшення площі для гри, введення додаткових перешкод або пауз для відпочинку. Вчитель слідкував за фізичним станом кожної дитини, щоб уникнути перевантаження та забезпечити оптимальне відновлення після інтенсивної фізичної активності.

Пояснення правил гри було важливим етапом підготовки до її проведення на уроці фізкультури в НРЦ. Оскільки діти з інтелектуальними порушеннями можуть мати труднощі з розумінням складних інструкцій, вчитель робив пояснення простим, образним і доступним. Він чітко демонстрував, як виконувати основні рухи, звертав увагу на правильну вимову слів, особливо якщо гра містила речитатив. Вчитель також показував приклади основних рухів, щоб діти з інтелектуальними порушеннями могли краще орієнтуватися у грі. Інвентар та атрибути гри підбирали та роздавали учням після пояснення правил. Вони були доступними і безпечними для дітей з інтелектуальними порушеннями. Керівництво грою під час її проведення здійснював вчитель, який давав команди, стежив за виконанням правил, оцінював дії учнів і підтримував їх емоційний стан. У разі необхідності вчитель брав участь у грі, виконуючи роль одного з учасників, щоб забезпечити активну взаємодію та підвищити інтерес до гри.

У кінці гри було важливо підвести підсумки, заохочуючи дітей з інтелектуальними порушеннями за досягнення та за правильне виконання рухів. Вчитель оцінював не лише фізичні досягнення, а й моральні якості дітей, такі як чесність, спритність, готовність допомогти товаришам. Важливо зазначити, що підведення підсумків має бути не лише формальним, але й мотивуючим етапом, що сприяє розвитку бажання досягати кращих результатів у майбутньому. Після активної гри діти виконували вправи на зниження фізичного навантаження, наприклад, ходьбу з поступовим уповільненням темпу. Це давало змогу нормалізувати пульс та привести організм до спокійного стану.

Загалом, використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями було надзвичайно важливим і ефективним для розвитку фізичних якостей. Правильно організовані ігри сприяли не лише фізичному розвитку учнів, але й формуванню у них навичок взаємодії, співпраці, дисципліни та самовираження. Однією з перших ігор, яку проводили, були ігри з елементами стройових вправ. Ці ігри, як, наприклад, «Стрій!» дозволяють учням засвоювати основи організованості, дисциплінованості та уваги. Під час гри діти формували різні строї, такі як шеренга, колона, коло, виконували команди на переміщення. Важливо, що ці вправи допомагали дітям зрозуміти

значення таких термінів, як «замикаючий» або «попередній», і виконувати ці команди злагоджено та правильно.

Важливою групою ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями були загальнорозвиваючі ігри. Для підготовки організму до фізичних навантажень використовували ігри, які охоплюють великі групи м'язів. Наприклад, в грі «Мак» діти виконували різні рухи, такі як біг, стрибки, нахили, що сприяли розвитку м'язів ніг, спини та рук. В іншій грі «Ой вийтеся огірочки» учні виконували рухи, що тренували їхню координацію та витривалість. Ми також активно включали ігри на розтягування, такі як «Кіт потягується», в яких діти робили плавні, спокійні рухи для зняття напруги з м'язів.

Під час уроків також часто використовували ігри з ходьбою, адже ходьба є природним рухом, важливим для фізичного розвитку. Наприклад, в грі «Гонка з кубиками» діти повинні були пройти певну відстань, утримуючи на голові кубик або мішечок із піском, що допомагало їм тренувати рівновагу і зосередженість. В іншій грі «Виконати завдання з зав'язаними очима» діти орієнтувались у просторі за допомогою вказівок інших учасників, що розвивало їхню здатність працювати в команді та покращувало просторову орієнтацію.

Також важливою частиною уроків фізкультури були ігри з елементами прикладних вправ, зокрема лазіння. У грі «Переповзаємо через лаву» діти повинні були подолати певні перешкоди, використовувати силу м'язів рук та спини. Крім того, ми проводили ігри, які включали елементи акробатики, наприклад, в грі «Веселі гімнастики» учні виконували акробатичні елементи, як-от переكاتи та стійки на руках, що сприяло розвитку спритності та координації.

Ігри на розвиток спритності були також важливим аспектом уроків. Під час ігор з метанням, таких як «Хто далі кине» або «Влучний стрілець», діти вчилися точності метання м'яча на дальність. Ці ігри допомагали тренувати координацію рук і очей, розвивали м'язи плечового поясу та рук. Для розвитку реакції на рухомі об'єкти ми використовували ігри, як, наприклад, «Квач з м'ячем», де діти повинні були зреагувати на рух м'яча і правильно його спіймати. В таких іграх діти мали можливість працювати над точністю своїх рухів і швидкістю реакції.

Ще однією важливою групою ігор для розвитку фізичних якостей були ігри з рівновагою. В грі «Ходьба по канату» діти повинні були пройти по натягнутому канату або вузькій лінії, що допомагало тренувати їхній вестибулярний апарат і покращувати здатність утримувати рівновагу в різних ситуаціях. Ці вправи розвивали спритність і координацію, допомагаючи дітям з інтелектуальними порушеннями швидше орієнтуватися у просторі.

Ігри з елементами танцю також стали важливою частиною занять. Під час гри «Танцювальні кроки» навчали дітей різних танцювальних елементів, таких як кроки в танці, рухи під музику, що сприяло розвитку ритмічної координації та фізичної виразності. Музика допомагала дітям краще відчувати ритм і виконувати рухи в злагоді з музичними паузами та акцентами.

Уроки також включали ігри на розвиток прудкості. Під час гри «Швидкий біг» діти з інтелектуальними порушеннями повинні були бігти на короткі відстані, що дозволяло розвивати їхні витривалість і швидкість. Також часто використовували ігри зі стрибками, наприклад, в грі «Стрибки через обруч» учні долали перешкоди, тренуючи свої м'язи ніг і розвиваючи вибухову силу. Рухливі народні ігри, такі як «Дістати сало», включали елементи швидкості та спритності, де учасники мали пройти через різні етапи змагань.

Завершуючи урок фізичної культури, використовували рухливі ігри з елементами боротьби для розвитку в дітей з інтелектуальними порушеннями короткочасних швидкісно-силових напружень. У таких іграх, як «Буряк» або «Тягти бука», діти мали змогу змагатися у силі та спритності, виконуючи різні фізичні завдання, що тренували їхні м'язи і розвивали витривалість. Перелічені рухливі ігри на уроках фізичної культури допомагали дітям з інтелектуальними порушеннями розвивати фізичні якості, покращувати координацію рухів, зміцнювати здоров'я і формувати командні навички. Вони сприяли не лише фізичному, але й соціальному розвитку учнів, допомагаючи їм взаємодіяти один з одним, виконувати команди і працювати в групі.

Отже, уроки фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ вимагають особливого підходу, де важливим є використання рухливих ігор, що адаптовані до їх індивідуальних можливостей. Специфіка

таких уроків полягала в тому, що кожна гра має бути продуманою з огляду на рівень розвитку дитини, забезпечувати позитивну мотивацію до рухової активності, сприяти покращенню фізичних навичок, розвитку координації, спритності та командної взаємодії. Врахування психологічних та фізіологічних потреб дітей з інтелектуальними порушеннями дозволяло створювати належні умови для їх комфортного навчання і фізичного розвитку, забезпечуючи ефективну реабілітацію та соціалізацію дітей з інтелектуальними порушеннями.

2.3. Аналіз ефективності експериментальної програми застосування рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ

Вивчення ефективності експериментальної програми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ є надзвичайно важливим, оскільки рухливі ігри є важливим засобом розвитку фізичних, розумових і соціальних навичок учнів з особливими освітніми потребами. Врахування індивідуальних особливостей та можливостей дає змогу створити умови для ефективного засвоєння дітьми з інтелектуальними порушеннями моторних і рухових навичок, покращення координації, фізичної витривалості, розвитку комунікативних якостей і соціальних здібностей.

Для вивчення ефективності експериментальної програми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ використовували різні методи діагностики, які дозволяють оцінити різні аспекти їх фізичного розвитку. Один із основних методів – педагогічне спостереження, яке дозволяє безпосередньо спостерігати за процесом виконання рухливих ігор, оцінюючи правильність їх проведення, а також ефективність попередніх розминок, спрямованих на підготовку дітей з інтелектуальними порушеннями до фізичних навантажень. Загальна та спеціальна розминка є важливим елементом, оскільки сприяє розігріву м'язів і підвищенню рухливості суглобів, що знижує ризик травм. За допомогою спостереження вчитель може

визначати, як швидко учні з інтелектуальними порушеннями освоюють нові рухи, як точно вони координують свої рухи під час участі в іграх, а також їх здатність до перебудови рухових дій в умовах змінних ситуацій.

Ще одним важливим методом вивчення ефективності експериментальної програми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ є застосування рухових тестів, спеціально розроблених для діагностики фізичних якостей учнів. Наприклад, для визначення спритності часто використовують човниковий біг 4 x 9 м, а також інші тести, що оцінюють здатність до координації рухів, таких як «Проходження по прямій лінії з відкритими та закритими очима», тест «Стрибаючий м'яч», «Ведення м'яча по прямій лінії» та інші, що дозволяють виміряти швидкість реакції, рівновагу, орієнтацію в просторі та здатність оцінювати просторово-часові параметри рухів. Для діагностики прудкості проводять біг на 30 м з максимальною швидкістю, що дає змогу визначити швидкість виконання учнями відповідних рухів і здатність до швидкої адаптації.

Важливим етапом є також використання методів математичної статистики для обробки результатів контрольних випробувань. Перелічені методи дозволяють здійснювати порівняльний аналіз досягнутих результатів, оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, виявляти переваги та недоліки застосованих методів і форм фізичного виховання. Контрольні випробування проводяться з використанням стандартизованих вправ, що забезпечує однакові умови для всіх учасників. Математична обробка дозволяє точно виявити зміни у фізичному розвитку учнів, а також оцінити ефективність впроваджених рухливих ігор у навчальний процес. Всі перелічені методи дають змогу не лише оцінити фізичні досягнення учнів, а й своєчасно коригувати педагогічну практику для досягнення максимальних результатів у розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями.

Зазначимо, що ефективність програми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ підтверджується значним покращенням фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей та позитивними змінами в емоційному фоні уроків фізичної культури. Метою контрольного етапу експериментального дослідження було

визначення впливу рухливих ігор на рівень розвитку фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ. На початку експерименту було проведено тестування для визначення рівня фізичної підготовленості учнів, що дозволяло об'єктивно порівнювати ефективність застосування різних методів у процесі фізичного виховання. Наприкінці педагогічного експерименту було проведене повторне тестування, що дало змогу порівняти результати.

У ході формувального етапу експерименту уроки фізкультури в НРЦ проводились за спеціально розробленою програмою, яка включала значну частку рухливих ігор (приблизно 50% уроку). Це дозволяло інтегрувати елементи фізичного розвитку з ігровими формами навчання дітей з інтелектуальними порушеннями. В результаті експерименту виявлено, що використання рухливих ігор мало позитивний вплив на фізичний розвиток учнів з інтелектуальними порушеннями. Це проявилось у збільшенні рівня фізичної підготовленості, зокрема у покращенні результатів за такими тестами, як біг на 30 м, стрибки в довжину з місця та метання м'яча на дальність.

Дослідження показало, що учні після упровадження експериментальної програми застосування рухливих ігор мали кращі результати порівняно з попередніми, що свідчить про ефективність застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями. Так, у хлопців наприкінці експерименту показники стрибків у довжину з місця збільшились на 16,9 см, а у дівчат – на 22,1 см. Показники метання м'яча на дальність також збільшились: у хлопців на 0,75 м, у дівчат – на 0,35 м. Аналіз результатів бігу на 30 м показав зменшення часу проходження дистанції на 1,17 с у хлопців та на 1,10 с у дівчат. Ці дані свідчать про суттєве покращення фізичних показників дітей з інтелектуальними порушеннями, які брали участь у рухливих іграх.

Важливим показником ефективності експериментальної програми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ було підвищення їх рухової активності, яке проявляло через позитивне ставлення до фізичних вправ. Зокрема, рухливі ігри сприяли підвищенню рухової активності дітей, стимулюючи їх до фізичних вправ завдяки елементам змагання, емоційної напруги та виклику. Це показує,

що рухливі ігри є не тільки корисними для фізичного розвитку дітей, але й допомагають формувати позитивне ставлення їх до фізичної культури.

На основі тестування нами наведено порівняльні характеристики рівня розвитку рухових навичок учнів з інтелектуальними порушеннями за середнім результатом. Результати досліджень занесені до табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Середні показники розвитку рухових навичок дітей
з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ ($X \pm Sx$)**

Вправи	Стать	До експерименту n = 10	Після експерименту n = 10	Достовірність різниці (P)
Стрибки в довжину з місця, см	Х.	110,25±1,20	117,15±1,15	< 0,05
	Д.	98,10±0,79	120,20±0,25	< 0,05
Метання м'яча на дальність, м	Х.	7,25±0,23	8,00±0,30	< 0,05
	Д.	4,85±0,09	5,20±0,05	< 0,05
Біг на 30 м, с	Х	8,32±0,05	7,45±0,20	< 0,05
	Д.	8,20±0,12	7,50±0,10	< 0,05

Зазначимо, що результати проведеного дослідження, наведені у таблиці 2.1, стверджують, що всі показники розвитку рухових навичок дітей з інтелектуальними порушеннями після проведення формувального експерименту значно зросли. Так, у хлопців показники стрибків у довжину з місця зросли на 16,9 см, а у дівчат – на 22,1 см; метання м'яча на дальність у хлопчиків зросли на 0,75 м, а у дівчат – на 0,35 м. Порівняльний аналіз результатів бігу на 30 м показав, що час, затрачений на подолання дистанції, у хлопців зменшився на 1,17 с, а у дівчат – на 1,10 с. У таблиці наведено позитивну динаміку, де видно вірогідне зростання показників фізичної підготовленості (спритності і прудкості) дітей з інтелектуальними порушеннями, особливо це стосується стрибків в довжину з місця та метання м'яча на дальність.

На основі результатів дослідження було встановлено, що рухливі ігри активно сприяють розвитку прудкості та спритності, а також покращують функціональний стан серцево-судинної системи, збільшуючи приріст показників рухових якостей. Дітям із інтелектуальними порушеннями важливо створити умови, за яких вони можуть активно залучатися до фізичної активності через

ігрові форми навчання, оскільки це не лише покращує фізичні якості, але й стимулює соціалізацію, емоційний розвиток та взаємодію з іншими дітьми. При цьому тестування, проведене наприкінці експерименту, підтвердили позитивну динаміку розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями. Порівняльний аналіз результатів показав, що систематичне використання рухливих ігор підвищує рівень фізичної підготовленості молодших школярів з інтелектуальними порушеннями, що підтверджується даними про поліпшення часу бігу на 30 м та збільшення результатів у стрибках і метанні м'яча. Проведене дослідження також виявило, що найкращий результат для фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями дають рухливі ігри, які включають різноманітні фізичні вправи, такі як ходьба, біг, стрибки, метання, вправи на рівновагу, акробатика, боротьба та танці. Використання їх дозволяє значно різноманітнити уроки фізкультури, зберігаючи інтерес дітей з інтелектуальними порушеннями і сприяючи більш повному розвитку їхніх фізичних якостей.

На рис. 2.2 наведено порівняльні характеристики рівнів розвитку рухових навичок учнів з інтелектуальними порушеннями за середнім результатом до і після формульовального експерименту, здобуті на основі тестування.

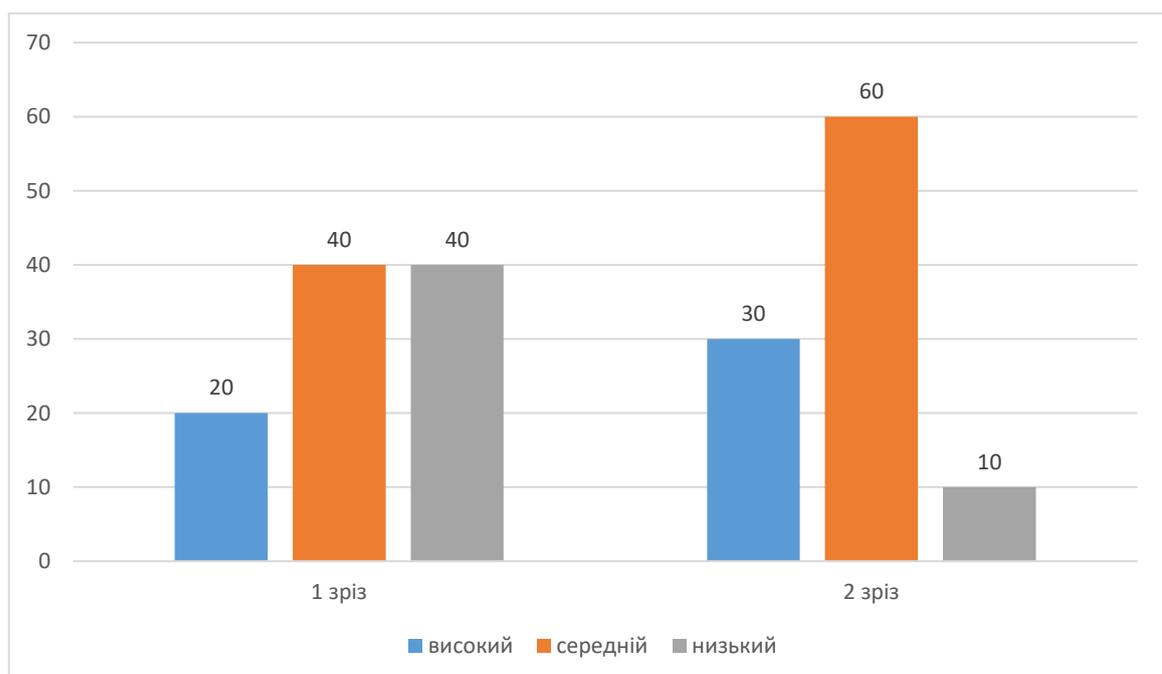


Рис. 2.2. Рівні розвитку рухових навичок дітей з інтелектуальними порушеннями (1 і 2 зрізи, %)

Як бачимо, низький рівень розвитку рухових навичок наприкінці експерименту властивий 10% дітей з інтелектуальними порушеннями (було 40%). На цьому рівні рухові навички учнів характеризується низьким рівнем прояву фізичних якостей, таких як сила, швидкість, спритність, витривалість та координація рухів. Діти мають значні труднощі при виконанні базових рухових завдань, таких як біг на 30 м, стрибки в довжину з місця чи метання м'яча на дальність. Зазвичай вони показують низькі результати в тестах на спритність та швидкість, демонструючи нестійкість до фізичних навантажень і швидке стомлення. Під час виконання простих рухових вправ діти на першому рівні мають проблеми з координацією рухів, що може проявлятися в труднощах при виконанні рухливих ігор із зміною напрямку чи в естафетах. Стан серцево-судинної системи також часто є недостатньо розвиненим, що виявляється в зниженій витривалості при виконанні фізичних вправ. Уроки фізкультури для таких дітей можуть бути досить важкими, оскільки вони часто не мають достатній моторних навичок для виконання навіть базових завдань. Ігри та фізичні вправи для них потребують спрощення та адаптації з урахуванням обмежених можливостей. Це може включати використання більш спрощених вправ, поступовий перехід від легких навантажень до більш складних, а також інтеграцію ігор з мінімальними фізичними вимогами. Діти часто потребують індивідуальної підтримки, постійного контролю і корекції техніки виконання рухів з боку вчителя фізичної культури.

Середній рівень розвитку рухових навичок наприкінці експерименту властивий 60% дітей з інтелектуальними порушеннями (було 40%). Для них характерні більш високі показники в порівнянні з першим рівнем. Це діти, у яких виявляється помітний прогрес у фізичному розвитку, але вони мають труднощі з виконанням більш складних завдань. Діти показують задовільні результати в таких тестах, як біг на 30 м, стрибки в довжину з місця та метання м'яча на дальність, але їх показники відстають від норми або знаходяться в межах нижньої межі середнього рівня. Вони можуть виконувати рухи з помітними помилками в координації, хоча й здатні демонструвати достатній рівень швидкості та точності в більш простих завданнях. Результати в тестах на

спритність можуть бути середніми, з невеликими відхиленнями від оптимальних показників. Діти здатні виконувати вправи з більшою кількістю рухових елементів, але все ще потребують більшої уваги з боку вчителя для підтримки належного рівня виконання. Уроки фізичної культури для дітей другого рівня підготовленості можуть включати як елементи загальнофізичної підготовки, так і більш складні рухливі ігри з адаптацією за рівнем складності. Вони здатні брати участь у колективних іграх, таких як естафети або командні ігри, але можуть демонструвати потребу в додаткових інструкціях для збереження концентрації та організації рухів. Особливу увагу потрібно приділяти мотивації дітей, забезпечуючи позитивний емоційний настрій, щоб вони могли максимально розкрити свої потенційні можливості. Поступове ускладнення фізичних вправ і завдань дозволяє дітям значно поліпшити їх моторні навички, хоча їхня витривалість і рівень спритності все ще потребують удосконалення.

Високий рівень розвитку рухових навичок наприкінці експерименту властивий 30% дітей з інтелектуальними порушеннями (було 20%). Вони демонструють значний прогрес у розвитку всіх основних фізичних якостей. Вони мають хорошу координацію рухів, здатні виконувати складні рухові завдання та вправи без значних помилок. У тестах на спритність, швидкість, витривалість та силу їхні результати зазвичай наближаються до середньостатистичних або навіть вище. Наприклад, під час бігу на 30 м час проходження часто знаходиться в межах норми для здорових дітей того ж віку. Стрибки в довжину з місця та метання м'яча на дальність демонструють середні та високі показники, що свідчить про розвинені моторні навички. Діти добре орієнтуються в русі, здатність до швидкої реакції і адаптації до змін у ситуації є покращеною. Вони також здатні брати участь у більш складних рухливих іграх, таких як змагання, естафети з перешкодами, ігри з м'ячем або інші ігри, які включають комбіновані рухи і тактичні елементи, демонструють високу мотивацію і можуть бути більш самостійними під час виконання завдань. Фізична витривалість дітей дозволяє витримувати більш тривалі навантаження під час уроків фізкультури. Вони виконують вправи, які вимагають значної силової та аеробної витривалості, і при цьому відчувають менше втоми. Їхня здатність до координації рухів дозволяє

швидко освоювати нові рухові навички та підтримувати високу продуктивність у спортивних змаганнях. Рухливі ігри стають не тільки засобом фізичного розвитку, але й фактором соціалізації, оскільки можуть активно взаємодіяти з іншими учасниками гри, проявляючи командний дух і здатність до співпраці.

Отож експериментальна програма застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ показала свою високу ефективність в покращенні розвитку рухових навичок учнів. Рухливі ігри стали основним засобом, через який вдалося здійснити цілеспрямовану корекцію фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, враховуючи їх індивідуальні особливості та специфіку моторної активності. Навчання було побудовано таким чином, що кожен урок фізичної культури включав комплекс вправ і ігор, які відповідали рівню фізичних можливостей дітей, сприяючи їх поступовому розвитку без фізичних перевантажень.

Однією з основних переваг застосування рухливих ігор було те, що вони дозволяють поєднувати фізичні навантаження з емоційним стимулюванням, що є важливим для дітей з інтелектуальними порушеннями. Діти більш охоче залучались до діяльності, коли заняття включали ігрові елементи, що дозволяло знизити рівень стресу та збільшити мотивацію до участі в заняттях. Крім того, рухливі ігри створювали ситуації для розвитку соціальних навичок, оскільки учні часто взаємодіяли між собою, співпрацюючи в командних іграх або виконуючи завдання в парах. Це сприяло розвитку комунікативних навичок і відчуття групової належності в дітей з інтелектуальними порушеннями.

Застосування рухливих ігор також дозволило покращити координацію рухів та рівновагу, що є однією з основних проблем у дітей з інтелектуальними порушеннями. Спеціально підібрані рухливі ігри сприяли розвитку моторики, покращенню здатності швидко орієнтуватися в просторі, а також забезпечували підвищення рівня спритності та витривалості. Наприклад, прості рухливі ігри з елементами бігу та стрибків допомогли дітям з інтелектуальними порушеннями значно покращити свої фізичні показники, такі як час бігу на 30 м, стрибки в довжину та точність метання м'яча.

Рухливі ігри також сприяли поліпшенню емоційного фону учнів, що є важливим аспектом у роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями. Діти стали більш відкритими, активними, і здатність до самовираження і взаємодії з однокласниками значно покращилась. Ігри, що включали елементи змагання чи емоційного стимулювання, допомогли дітям розвивати не тільки фізичні, але й психологічні якості, такі як впевненість, самоконтроль та вміння долати труднощі. Це особливо важливо для дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки вони часто стикаються з низьким рівнем самооцінки і потребують додаткової психолого-педагогічної підтримки для розвитку впевненості в собі.

Експериментальна програма також враховувала індивідуальні особливості дітей. Уроки фізичної культури були адаптовані таким чином, щоб діти з різними рівнями фізичних та інтелектуальних можливостей могли брати участь в заняттях. Для учнів з більш серйозними порушеннями проводилися спрощені варіанти ігор, що дозволяло кожному учню максимально задіяти свої фізичні можливості. Проте кожен учень мав можливість відчувати прогрес у власному розвитку, що стимулювало його подальше прагнення до участі в заняттях.

Систематичне застосування рухливих ігор допомогло значно поліпшити фізичні показники дітей з інтелектуальними порушеннями. Після занять було зафіксовано збільшення у них рівня спритності, витривалості, сили і швидкості. Це підтверджувалося даними тестування, які показали істотне покращення результатів порівняно з початковим рівнем розвитку рухових навичок. Наприклад, час бігу на 30 м скоротився на кілька секунд, що є значним покращенням для дітей з інтелектуальними порушеннями.

Застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури дозволило також ефективно впливати на фізичний розвиток дітей, зокрема на зміцнення серцево-судинної системи. Діти дітей з інтелектуальними порушеннями стали більш витривалими, менше стомлювалися під час фізичних навантажень і змогли краще справлятися з іншими фізичними вправами, що раніше здавалися для них важкими. Такий підхід також сприяв покращенню загального стану здоров'я дітей, що є важливою метою в роботі з учнями з інтелектуальними порушеннями.

Окрім того, програма показала ефективність у розвитку соціальної взаємодії між дітьми. Діти, граючи разом у командних іграх, навчалися співпрацювати, працювати в команді, взаємодіяти один з одним, що сприяло їх соціалізації та розвитку позитивних рис характеру. Рухливі ігри стали не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим інструментом для розвитку соціальних навичок і емоційної підтримки.

Отже, програма застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ показала ефективність у розвитку фізичних, емоційних і соціальних якостей. Вона дозволила покращити рівень розвитку рухових навичок дітей з інтелектуальними порушеннями, підвищити рухову активність, зміцнити здоров'я, а також сприяти розвитку соціальних навичок і покращенню емоційного стану. Експериментально доведено, що систематичне використання рухливих ігор на уроках фізичної культури має великий вплив на фізичний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями. Вони не лише покращують рухові навички учнів, але й виховують позитивні риси, такі як працелюбність, здатність до співпраці, розвиток соціальних навичок та підвищення емоційного фону уроків. Тому рухливі ігри є ефективним засобом фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями.

З метою удосконалення експериментальної програми, нами розроблено рекомендації щодо підвищення ефективності застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ:

1. Адаптація ігор до фізичних можливостей дітей.

Для підвищення ефективності рухливих ігор в умовах НРЦ необхідно адаптувати ігри та вправи під фізичні можливості учнів. Це дозволяє дітям з інтелектуальними порушеннями брати активну участь у заняттях і досягати певних результатів. Ігри повинні бути простими, зрозумілими та доступними для виконання, щоб кожна дитина могла успішно виконувати поставлені завдання. Важливо варіювати рівень складності ігор залежно від розвитку дітей, даючи їм можливість працювати в межах своїх можливостей. Наприклад, можна застосовувати ігри, в яких діти використовують опорні елементи для стрибків або бігу, а також вправи, що допомагають тренувати дрібну моторику рук,

координацію і баланс. Таке індивідуальне адаптування дозволить підвищити мотивацію до участі та створить умови для фізичного розвитку дітей.

2. Індивідуальний підхід до кожної дитини.

Уроки фізичної культури для дітей з інтелектуальними порушеннями повинні бути адаптовані до індивідуальних особливостей учнів. Для цього важливо враховувати рівень їх фізичних можливостей, здібностей до навчання та специфіку інтелектуальних порушень. Важливо створювати індивідуальні програми занять, які дозволяють кожній дитині виконувати рухи в межах її здібностей. Для дітей з серйозними порушеннями можна застосовувати спрощені варіанти ігор, щоб забезпечити їхню участь у всіх етапах заняття. Педагог має враховувати не тільки фізичний, але й психологічний стан дитини, підтримувати її на всіх етапах гри, що дозволяє створити атмосферу підтримки та розвитку. Таким чином, індивідуалізація навчання надає дітям можливість успішно досягати результатів у межах своїх можливостей.

3. Регулярне тестування та моніторинг прогресу.

Для підвищення ефективності рухливих ігор слід регулярно проводити тестування рухових навичок учнів і моніторити їхні досягнення. Це допоможе коригувати методику занять та вибір ігор залежно від досягнутих результатів. Педагог повинен враховувати як кількісні, так і якісні показники, наприклад, швидкість виконання завдань, витривалість і спритність. Постійне відстеження прогресу дає змогу коригувати навантаження та підвищувати рівень фізичної активності учнів. Це також дозволяє визначити, які конкретні рухи або ігри потребують додаткової уваги та корекції. Моніторинг допомагатиме приймати своєчасні та обґрунтовані рішення щодо змін у програмі занять.

4. Використання елементів гри для розвитку учнів.

Рухливі ігри не тільки допомагають фізичному розвитку дітей, але й сприяють розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, взаємодія та комунікація. Для дітей з інтелектуальними порушеннями важливо навчити їх працювати в групі, ділитися, підтримувати один одного. Ігри з командними завданнями, змаганнями або елементами співпраці можуть бути надзвичайно корисними для формування соціальних навичок. Під час рухливої гри діти з

інтелектуальними порушеннями навчаються виражати емоції, вчитися приймати рішення, враховувати інтереси інших. Ігри також можуть стати інструментом розвитку толерантності та зниження агресії, що є важливим аспектом соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями. Включення таких елементів у рухливі ігри дозволить створити здорове соціальне середовище в класі.

5. Створення безпечного середовища для занять фізкультурою.

Один з важливих аспектів при проведенні рухливих ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями – це забезпечення безпеки. Враховуючи, що ці діти можуть мати певні проблеми з координацією рухів або зором, особливу увагу потрібно приділяти умовам для їх фізичного розвитку. Облаштування ігрових майданчиків, класних кімнат і спортивних залів повинно відповідати вимогам безпеки: бути безпечними для падінь, ударів та інших травм. Додатково, важливо проводити інструктажі з техніки безпеки перед кожним заняттям. Використання м'яких покриттів, обмеження швидкості руху в іграх та надання чітких інструкцій дозволить знизити ризик травм. Тренер або вчитель повинен уважно стежити за процесом і надавати підтримку кожній дитині, особливо під час активних фізичних вправ.

6. Залучення емоційного стимулу в ігрові вправи.

Для дітей з інтелектуальними порушеннями важливо створювати емоційно сприятливу атмосферу, яка б сприяла їх участі в уроках фізичної культури. Підвищення мотивації через емоційний стимул є важливим для успіху таких дітей, які можуть не завжди проявляти інтерес до фізичної активності. Для цього можна використовувати різноманітні методи стимулювання, наприклад, вводити елементи змагання, нагородження за успіхи, створення позитивних ситуацій на кожному етапі гри. Інтерактивні ігри, в яких учні можуть отримувати відгуки та похвали, дозволяють підтримати їх настрій і стимулювати до подальшої участі. Емоційний стимул допомагає дітям відчувати радість від процесу, що є важливим для розвитку не тільки фізичних, а й психологічних аспектів.

7. Використання різноманітних видів рухливих ігор.

Для підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів з інтелектуальними порушеннями потрібно впроваджувати різноманітні види

рухливих ігор. Це дозволяє охопити всі аспекти фізичного розвитку: швидкість, силу, витривалість, координацію рухів та баланс. Наприклад, ігри можуть бути різними за характером: з елементами бігу, стрибків, метань, рівноваги, боротьби чи акробатики. Різноманітність ігор дозволяє уникнути одноманітності і підвищити інтерес учнів до занять. Також важливо чергувати ігри з інтенсивними фізичними навантаженнями з іграми, що мають заспокійливий ефект, щоб уникнути перевантажень та забезпечити гармонійний розвиток. Чергування різних видів ігор дасть змогу дітям з інтелектуальними порушеннями не лише отримати фізичне навантаження, а й активно відпочивати, що позитивно позначиться на їхньому загальному стані.

8. Інтеграція рухливих ігор на уроках фізкультури з іншими уроками.

Для підвищення ефективності рухливих ігор важливо інтегрувати їх з іншими навчальними предметами, що дозволить зміцнити знання дітей через практичну діяльність. Наприклад, можна включати елементи математики або природознавства в ігрові завдання. Це створить додаткову мотивацію для дітей до вивчення матеріалу, а також дасть можливість краще засвоїти основи дисциплін через активні дії. Наприклад, діти можуть виконувати завдання на шляху, що включають підрахунок кроків, визначення часу чи оцінку дистанції. Це сприятиме розвитку інтелектуальних навичок, покращенню уваги і концентрації. Інтеграція навчальних дисциплін з фізичними вправами створює більш комплексний підхід до розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями.

9. Поступове ускладнення рухливих ігор і вправ.

Щоб підвищити ефективність рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями, важливо поступово ускладнювати завдання. Початкові етапи повинні включати прості завдання, зрозумілі для кожної дитини, поступово переходячи до складніших. Це дозволяє дітям адаптуватися до нових вимог і впевнено переходити до більш складних вправ. Ігри з елементами стрибків, метання, бігу та інших фізичних вправ можна поступово ускладнювати, додаючи нові правила або обмеження. Поступове збільшення рівня складності забезпечує необхідний розвиток фізичних якостей і дозволяє уникнути перевантажень, зберігаючи інтерес до занять. Крім того, завдяки

такому підходу діти не відчують невдач, оскільки вони можуть прогресувати в межах своїх можливостей.

10. Використання позитивної мотивації та заохочень для учнів.

Дітям з інтелектуальними порушеннями важливо надавати позитивну мотивацію для активної участі в рухливих іграх. Заохочення у вигляді похвали, маленьких призів або змагань на індивідуальному рівні можуть значно підвищити їх інтерес до уроків фізичної культури. Педагоги повинні знаходити спосіб мотивувати кожного учня досягати особистих результатів, навіть якщо вони не є високими на загальному рівні. Це може бути похвала за зусилля, командний дух або підтримка однолітків. Важливо, щоб діти відчували свою значущість і досягнення, навіть якщо результати не є видатними, оскільки це сприяє формуванню самооцінки та впевненості.

11. Інклюзивний підхід до організації ігор.

Умови для успішного використання рухливих ігор на уроці мають бути інклюзивними, що забезпечить рівні можливості для всіх дітей незалежно від їх фізичних чи інтелектуальних порушень. Педагоги мають адаптувати ігри так, щоб кожна дитина могла брати в них участь. Важливо організовувати такі ігри, де діти можуть виконувати завдання разом, долати перешкоди і допомагати один одному, що сприятиме розвитку співпраці, взаємодії та підтримки. Наприклад, можна створити команди з різних дітей, де кожен член команди виконує своє завдання в межах своїх фізичних можливостей. Такий підхід сприятиме розвитку інклюзивного ставлення серед дітей, де кожен відчувається частиною колективу.

12. Робота з батьками і залучення їх до процесу фізичного виховання.

Важливо включити батьків у процес фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки їх підтримка є важливою для досягнення успіху. Батьки можуть допомогти у організації додаткових фізичних вправ вдома або активно брати участь у спортивних заходах. Педагог може проводити індивідуальні консультації з батьками, пояснювати їм, як підтримати дітей у розвитку фізичних навичок вдома, щоб заняття були не лише обмежені навчальним часом. Це дозволить створити позитивну атмосферу і стимулювати дітей до активної участі не тільки на уроках, а й у повсякденному житті. Робота

з батьками також дозволить краще розуміти потреби дитини з інтелектуальними порушеннями та коригувати методику занять.

13. Використання музики та ритмічних елементів у рухливих іграх.

Включення музики та ритмічних елементів у рухливі ігри може значно підвищити ефективність фізичного виховання для дітей з інтелектуальними порушеннями. Музика і ритм допомагають синхронізувати рухи, сприяють розвитку моторики і покращують координацію. Крім того, музика має потужний вплив на емоційний стан дитини, підвищуючи настрій і стимулюючи активність. Ритмічні ігри дозволяють дітям не лише тренувати фізичні якості, але й розвивати слух, увагу та здатність до концентрації. Включення музичних елементів створює атмосферу гри, яка стає ще більш захоплюючою і стимулює дітей з інтелектуальними порушеннями до активної участі.

14. Врахування індивідуальних психофізичних особливостей дітей.

Кожна дитина з інтелектуальними порушеннями має свої індивідуальні психофізичні особливості, які необхідно враховувати при організації рухливих ігор. Педагог повинен ретельно підбирати вправи і гри, які відповідають рівню розвитку кожної дитини, її здібностей та потреб. Для деяких учнів можуть бути потрібні більш спрощені варіанти ігор, де рухи більш інтуїтивні, а завдання менш складні. Важливо, щоб кожен урок давав дитині відчуття досягнення і розвитку, а не перевантаження. Це дозволить зберігати інтерес до фізичної активності та сприятиме розвитку не тільки фізичних, а й когнітивних та емоційних навичок.

15. Спільні заняття з іншими дітьми та інтеграція в групу.

Для соціалізації та розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями важливо організовувати заняття, де вони можуть взаємодіяти з однолітками. Спільні рухливі ігри з іншими дітьми дозволяють не лише розвивати фізичні якості, але й сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці та взаємної підтримки. Ігри, в яких діти з інтелектуальними порушеннями виконують завдання разом з іншими учнями, дозволяють їм бути частиною колективу, навчитися працювати в команді та взаємодіяти з однолітками. Це сприяє їх соціалізації, знижує рівень ізоляції та дозволяє краще адаптуватися в соціумі.

Отже, рекомендації щодо підвищення ефективності застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ спрямовані на створення інклюзивного, мотивуючого, а також індивідуалізованого підходу до навчального процесу. Важливим є поступове ускладнення ігор, використання музики і ритму для розвитку моторики та емоційного фону, а також врахування індивідуальних психофізичних якостей і особливостей кожної дитини. Окрім того, інтеграція в групу та спільні заняття з іншими учнями сприяють соціалізації та розвитку комунікативних навичок. Педагогічний підхід має бути чітким і підтримувати позитивну мотивацію, заохочуючи дітей до активної участі, що дозволяє створити умови для ефективного фізичного розвитку та формування важливих життєвих навичок.

Висновок до другого розділу

1. Досліджено стан застосування рухливих ігор у розвитку рухових навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в НРЦ. На початковому рівні рухливі ігри використовують 40% вчителів фізичної культури, на основному – 40%, на високому – 20%, зокрема з метою розвитку як фізичних якостей, так і соціальних навичок, емоційної стабільності і вміння працювати в команді.

2. Проведення уроків фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ передбачало застосування різних видів рухливих ігор, починаючи від елементарних, що включають прості рухи, і до складних, що потребують координації та взаємодії між учасниками. Оскільки учні можуть мати різний рівень розвитку моторики та пізнавальних функцій, ретельно підбирали рухливі ігри, які відповідають їхнім можливостям.

3. Доведено ефективність програми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ. Зокрема, виявлено, що низький рівень розвитку рухових навичок властивий лише 10% дітей з інтелектуальними порушеннями (було 40%), середній – 60% дітей (було 40%), високий – 30% дітей (було 20%).

ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка особливостей застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ дає нам змогу стверджувати наступне.

1. Визначено наукові підходи до застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів. Рухливу гру визначено як форму організованої діяльності, що передбачає активне фізичне залучення учасників до виконання різноманітних рухових завдань в умовах змагальності або співпраці. Вона включає фізичні вправи, спрямовані на розвиток моторних навичок, таких як координація, баланс, спритність, швидкість і витривалість. Показано, що застосування рухливих ігор у фізичному вихованні школярів можна систематизувати в контексті наукових підходів, кожен з яких має важливе значення для розвитку дітей. Ігровий підхід сприяє не лише фізичній активності, але й розвитку соціальних та когнітивних навичок. Педагогічний підхід визначає рухливі ігри як важливий інструмент організації навчання і розвитку таких якостей, як дисципліна та відповідальність. Індивідуально-орієнтований підхід акцентує увагу на адаптації ігор до потреб кожного учня, що підвищує ефективність навчання. Розвивальний підхід підкреслює всебічний розвиток дітей, а інклюзивний – забезпечує рівні можливості для всіх учнів, включаючи тих, хто має особливі освітні потреби. Мотиваційний підхід сприяє підвищенню зацікавленості школярів у фізичній активності. Перелічені підходи сприяють комплексному впливу на фізичний, розвиток учнів, що робить рухливі ігри важливим засобом фізичного виховання.

2. Показано особливості психофізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями та умови їх врахування у процесі фізичного виховання. Визначено, що психофізичні особливості дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями вимагають особливого підходу до організації їхнього фізичного виховання. У них можуть спостерігатися труднощі в розвитку моторики, координації рухів, а також у сприйнятті та засвоєнні навчальних завдань. Врахування таких ознак у процесі фізичного виховання є необхідним для забезпечення ефективного розвитку

фізичних, соціальних та емоційних навичок учнів. Використання адаптованих вправ, чітких та простих інструкцій, індивідуального підходу до кожної дитини дозволяє створити умови для успішної соціалізації та покращення самопочуття дітей з інтелектуальними порушеннями. Врахування інтелектуальних якостей допомагає формувати у дітей з інтелектуальними порушеннями не лише фізичні навички, а й сприяє розвитку самооцінки, впевненості та здатності до взаємодії.

3. Охарактеризовано психолого-педагогічні аспекти застосування рухливих ігор у розвитку моторних навичок дітей з інтелектуальними порушеннями, доведено їх значення для розробки ефективних методів і засобів фізичного виховання, які б відповідали специфічним потребам цієї категорії учнів. Застосування рухливих ігор на уроках, що враховують психологічні та педагогічні якості дітей з інтелектуальними порушеннями, дозволяє не тільки покращити фізичний розвиток, але й сприяє формуванню важливих соціальних, когнітивних та емоційних навичок. Також використання рухливих ігор дає можливість створити інклюзивне навчальне середовище, яке забезпечить дітям з інтелектуальними порушеннями рівні умови для розвитку, дозволяючи їм досягати максимальних результатів у навчанні та взаємодії з однолітками.

4. Досліджено актуальний стан застосування рухливих ігор у розвитку рухових навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ, для чого використано розроблену анкету. Виявлено, що на початковому рівні рухливі ігри використовують 40% вчителів фізичної культури НРЦ, зосереджуючись на розвитку базових моторних навичок учнів, таких як координація, баланс, сила і витривалість. На основному рівні – 40% вчителів з метою розвитку складніших фізичних якостей учнів, таких як швидкість, витривалість, сила та гнучкість, що вимагає від вчителя більших знань і вміння адаптувати правила і вправи під конкретні потреби дітей. На високому – 20% вчителів, зокрема з метою розвитку фізичних якостей, соціальних навичок, емоційної стабільності і вміння працювати в команді. На цьому рівні акцент ставиться не тільки на фізичному розвитку, але й на соціальній взаємодії між дітьми, їх емоційному становленні та формуванні комунікативних навичок. Ігри, які використовуються, мають на меті не лише розвивати фізичні якості, але й навчати дітей взаємодіяти один з одним,

допомагати, співпрацювати в групі, дотримуватися правил. Доведено, що застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями недосконале і недостатнє для їх повноцінного розвитку.

5. Розроблено, обґрунтовано та апробовано експериментальну програму застосування рухливих ігор для розвитку рухових навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ. Проведення уроків фізичної культури з дітьми з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ мало специфічні особливості, адже фізична активність дітей не тільки допомагала розвивати фізичні якості, але й відіграла важливу роль у їх особистісному розвитку, покращенні когнітивних функцій. У зв'язку з цим підбирали такі рухливі ігри, які не лише сприяли розвитку рухових навичок учнів, але й відповідали їх потребам і можливостям. При цьому застосовували різні види рухливих ігор, починаючи від елементарних, що включають прості рухи, і до більш складних, що потребують координації та взаємодії між учасниками.

Доведено ефективність програми застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ. Зокрема, виявлено, що низький рівень рухових навичок наприкінці експерименту властивий лише 10% дітей з інтелектуальними порушеннями (було 40%), середній – 60% дітей (було 40%), високий – 30% дітей (було 20%). Більшість дітей продемонстрували прогрес у розвитку основних фізичних якостей, мають координацію рухів, здатні виконувати рухові завдання та вправи без значних помилок. У тестах на спритність, швидкість, витривалість та силу їх результати наближаються до середньостатистичних. Запропоновані методичні рекомендації вчителям фізичної культури НРЦ спрямовані на створення інклюзивного, мотивуючого, індивідуалізованого підходу до навчального процесу.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити необхідність цілеспрямованої підготовки фахівців спеціальної освіти до застосування рухливих ігор у розвитку рухових навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль : Астон, 2001. 144 с.
2. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи як засіб мотивації до занять у дітей віком 6-10 років. *Наукові записки ТНПУ імені Володимира Гнатюка: Педагогіка*. 2015. №7. С. 70-75.
3. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДУ, 2022. 136 с.
4. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри : навч. посіб. Київ : ПНУ імені В.Стефаника, 2007. 140 с.
5. Борисенко А.С. Система фізичного виховання учнів початкових класів. *Початкова школа*. 2019. №5. С. 30-32.
6. Буховець Б.О, Романчук О.П. Оцінка психофізичного стану дітей з інтелектуальними порушеннями під час корекції рухових порушень. *Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту : матеріали 6-ї Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. (Одеса, 20-24 квітня 2015 р.)*. Одеса, 2015. С. 329-33.
7. Вільчковський Е.С., Козленко М.П, Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. Київ : ІЗМН, 1998. 232 с.
8. Вільчковський Е.С., Страшинський В.І. Рухливі ігри в школі : посібник. Київ : Школа, 2011. 120 с.
9. Віндюк П.А., Волкова С.С. Використання рухливих ігор у фізичній реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 26-29.
10. Войтко В. В. Психолого-педагогічний супровід дітей з затримкою психічного розвитку : методичні рекомендації. Кропивницький : КОІППО ім. В. Сухомлинського, 2017. 48 с.
11. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2013. 242 с.
12. Гаврилов О.В., Глоба О.П., Липа В.О. Прикладна корекційна

психопедагогіка. Кам'янець-Подільський : Друк-Сервіс, 2014. 591 с.

13. Гаяш О. В. Корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливостями психофізичного розвитку : наук.-метод. посіб. Ужгород : ЗІПО, 2015. 120 с.

14. Глушак О. О. Рухливі ігри. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2008. №1. С. 32-36.

15. Глушко О.І. Фізична реабілітація дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Кам'янець-Подільський, 2013. 62 с.

16. Глущенко А.Г. Вікові особливості молодших школярів і завдання фізичного виховання. *Початкова школа*. 2016. №5. С. 8-14.

17. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Рівне : Волинські обереги, 2011. 552 с.

18. Грицюк В.І. Активізація корекційно-виховної роботи в допоміжній школі засобами рухливих ігор : автореф. дис. ... канд.. пед. наук. Київ, 2010. 20 с.

19. Гузак О.Ю., Сабадош М.В. Рухливі ігри як засіб реабілітації дітей з особливими потребами. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. №3/1 (51). С. 20-22.

20. Дегтяренко Т. М. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних закладах для дітей з особливими потребами : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2018. 302 с.

21. Демчук С. Соціальна інтеграція та реабілітація неповносправних школярів засобами фізичного виховання. Львів : Укр. технології, 2022. 147 с.

22. Дефектологічний словник : навч. посіб. / за ред. В. Бондаря, В. Синьова. Київ : Леся, 2011. 528 с.

23. Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : наук.-метод. зб. /за ред. В .І. Бондаря, В. В. Засенка. Запоріжжя : ХНРБЦ, 2006. Вип. 8. Т. 1. 323 с.

24. Діти з синдромом Дауна : факти, навчання, допомога : методичні рекомендації / уклад. : Дерень О., Пруська А., Рибак Ю. Київ : Інклюзивна освіта: крок за кроком, 2015. 126 с.

25. Діти і соціум : особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / за ред. Н. В. Гавриш. Луганськ, 2006. 368 с.

26. Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання : навч. посіб. / Т. Д. Ілляшенко, Н. А. Бастун, Т. В. Сак. Київ : ІЗМН, 2017. 128 с.
27. Європейська асоціація «Даун-синдром» (EDSA) – європейська спілка підтримки людей із синдромом Дауна. URL : <http://edsa.eu>.
28. Єдинак Г.А. Фізичне виховання дітей з особливими потребами. Кам'янець-Подільський : Буйницький О. А., 2009. 184 с.
29. Жилюк В. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів в умовах уроку фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських рухливих ігор. *Молода спортивна наука України*. 2018. Вип. 4. С. 193-197.
30. Іванова Л. І., С. Ю. Путров, Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Київ : Козарі, 2015. 260 с.
31. Івахненко А. А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор : монографія. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 214 с.
32. Інклюзивне навчання дітей з синдромом Дауна : poradnik для батьків і спеціалістів : інформац. буклет / за ред. Ю. А. Луценка. Київ : ГАНЕША Компані, 2013. 44 с.
33. Класифікація психічних і поведінкових розладів : клінічний опис і вказівки по діагностиці. Київ : Сфера, 2005. 308 с.
34. Коваленко О. М., Єпіфанова Т. В. Навчаємо в русі. Харків : Основа, 2012. 239 с.
35. Ковінько М. С., Куц О. С. Професійно-прикладна спрямованість занять фізичною культурою з дітьми із ДЦП : метод. реком. Львів : ЛДІФК, 2002. 74 с.
36. Колодна Н. А., Муренець Л. С., Примак О.Я. Навчально-реабілітаційний центр як педагогічна система соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. *Директор школи*. 2017. № 19/20. С. 85-104.
37. Коломінський Л.Я. Психічний розвиток дітей в нормі і патології : діагностика, профілактика і корекція. Київ : КПІ, 2010. 380 с.

38. Колупаєва А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади. Київ : Педагогічна думка, 2007. 458 с.

39. Комплексний супровід дітей в умовах навчального закладу : навч.-метод. посіб. / Ю.О. Бистрова, А.М. Петруня, В.Є. Коваленко, Н. А. Колодна, С. А. Лупирь. Луганськ : ЛугНУ імені Тараса Шевченка, 2012. 288 с.

40. Комунальний заклад Львівської обласної ради «Багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр Святого Миколая» : офіційний сайт. URL : <http://nrc-sv-mykolaia.lviv.sch.in.ua>.

41. Корекційна психопедагогіка (олігофренопедагогіка) : навч.-метод. посіб. / уклад. О.В. Гаяш. Ужгород : УжНУ, 2021. 255 с.

42. Корекційно-педагогічні послуги особам з розумовою відсталістю / за ред. Семигіної Т.В., Майорової Н.В. Київ : Джерела, 2007. 181 с.

43. Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку : навч.-метод. посіб. / за ред. О.В. Чеботарьової, О.І. Мякушко. Київ : ІСПП ім. Миколи Ярмаченка, 2020. 558 с.

44. Корнієнко С. Корекція фізичного розвитку молодших школярів у системі «школа – родина». *Початкова школа*. 2010. №5. С. 36-38.

45. Корнієнко С.М. Весела перерва. 1-4 класи. Тернопіль : Астон, 2010. 80 с.

46. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя. Тернопіль : Підручники і посібники, 2004. 60 с.

47. Кружило Г.Г. Ігровий метод на уроках фізичної культури у молодших школярів. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних та рухливих ігор: тези наук.-практ. конф.* Львів, 2017. С. 18-19.

48. Круть А. Ігри і забави для дошкільників і молодших школярів. Івано-Франківськ : Плай, 2010. 100 с.

49. Кузь В. Г. Українські народні дитячі ігри : посібник. Київ : Науковий світ, 2013. 32 с.

50. Лайко Я. Фізкультура для дошкільників. Тернопіль : Богдан, 2017. 56 с.

51. Ламкова О. І. Організація рухливих ігор та естафет. Харків : Ранок, 2015. 128 с.

52. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: Астон, 2014. 132 с.
53. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 2007. 207 с.
54. Лопух І. Основи фізичного виховання в дитячому віці. Львів : Світ, 2016. 207 с.
55. Лущик І.В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків : Основа ; Тріада+, 2008. 110 с.
56. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів у загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 2. С. 39-42.
57. Макарчук Н.О., Мерсіянова Г.М. Дитина з порушенням розумового розвитку : путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами : навч.-метод. посіб. Київ : Літопис-ХХ, 2010. Т. 5. 284 с.
58. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. Основи дитячої патопсихології. Київ : Перун, 1996. 342 с.
59. Мартинчук О. В. Основи корекційної педагогіки : навч.-метод. посіб. Київ : Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 288 с.
60. Марченко С. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань ігрової направленості для учнів молодших класів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. №4. С. 13-20.
61. Матвєєва М. П., Миронова С. П. Корекційна робота в системі освіти дітей з вадами розумового розвитку : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2005. 164 с.
62. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 2006. 174 с.
63. Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підручник. Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. Івана Огієнка, 2015. 312 с.
64. Миронова С.П. Підготовка вчителів до корекційної роботи в системі освіти дітей з вадами інтелекту : монографія. Кам'янець-Подільський : Абетка НОВА, 2017. 304 с.

65. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури : навчально-методичний посібник. Луцьк : Надстир'я, 2006. 155 с.
66. Огніста К. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль, 2003. 161 с.
67. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дитини в процесі фізичного виховання : монографія. Переяслав-Хмельницький : Лукашевич О.М., 2013. 432 с.
68. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч, 2010. 248 с.
69. Про затвердження Положення про спеціальну школу, та Положення про навчально-реабілітаційний центр. Лист МОН України від 06.03.2019 №221. URL: <https://kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-polozhennya-pro-sperialnu-shkolu-ta-polozhennya-pro-navchalno-reabihitacijnij-centr>.
70. Психологія розумово відсталої дитини : підручник / В. М. Синьов, М. П. Матвеева, О. П. Хохліна. Київ : Знання, 2008. 359 с.
71. Сак Т. В. Психолого-педагогічні основи управління учбовою діяльністю учнів із затримкою психічного розвитку у школі інтенсивної педагогічної корекції. Київ : Актуальна освіта, 2015. 246 с.
72. Соколова Г. Б. Психологічний супровід школярів із синдромом Дауна : монографія. Чернівці : Букрек, 2018. 344 с.
73. Спеціальна педагогіка : навч. посіб. / О.В. Мартинчук, І.М. Маруненко, К.В. Луцько та ін. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. 364 с.
74. Татьянчикова І. В. Корекційно-розвивальна програма забезпечення соціалізації дітей з вадами інтелектуального розвитку в спеціальному навчальному закладі : метод. реком. працівникам спец. загальноосвіт. шк. Слов'янськ : Б. І. Маторіна, 2014. 163 с.
75. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи : методичні матеріали. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
76. Ужченко І. Ю. Психологія дітей із затримкою психічного розвитку : навч.-метод. посіб. Луганськ : ЛугНУ ім. Тараса Шевченка, 2011. 125 с.

77. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів / Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Тернопіль: Астон, 2007. 108 с.
78. Чеботарьова О. В., Гладченко І. В., Ліщук Н. І. Дитина із синдромом Дауна. Харків : Ранок, 2018. 48 с.
79. Шевченко І. М. Оцінка фізичного розвитку та психомоторного розвитку дітей. Дніпропетровськ : Друкар, 2010. 139 с.
80. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави : навчально-методичний посібник. Кіровоград : РВВ КДГТУ ім. В. Винниченка, 2005. 108 с.
81. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 271 с.
82. Шлапаченко О.А. Корекція рухової активності у дітей 5–8 років з ДЦП в умовах санаторно-курортного лікування з використанням рухливих ігор : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Львів, 2018. 20 с.
83. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: методичні рекомендації. Кривий Ріг : КНУ КПІ, 2014. 50 с.
84. Яковлева С. Д. Особливості прояву психофізіологічних функцій у дітей з вадами розвитку : монографія. Херсон : Вишемирський В. С., 2013. 351 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для діагностики актуального стану застосування рухливих ігор для розвитку рухових навичок дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ

Інструкція. Шановний учаснику, опитування проводиться з метою вивчення стану використання рухливих ігор у фізичному вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру. Ваша участь у опитуванні допоможе вдосконалити методiku фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами. Відповідайте на питання щиро. Виберіть найбільш підходящий варіант відповіді для кожного питання.

1. Який рівень розвитку моторних навичок у дітей з інтелектуальними порушеннями у вашому класі?

- Високий
- Середній
- Низький
- Важко оцінити

2. Як часто ви використовуєте рухливі ігри під час уроків фізичної культури для дітей з інтелектуальними порушеннями?

- Кожен урок
- Кілька разів на місяць
- Рідко
- Майже ніколи

3. Як ви оцінюєте ефективність рухливих ігор у розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями (координація, сила, витривалість)?

- Дуже ефективно
- Помірно ефективно
- Малоефективно
- Зовсім не ефективно

4. Чи враховуєте ви індивідуальні особливості дітей при виборі рухливих ігор?

- Завжди
- Час від часу
- Рідко
- Ніколи

5. Як часто адаптуєте правила рухливих ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями?

- Завжди

- Іноді
- Рідко
- Ніколи

6. Які типи рухливих ігор ви використовуєте для дітей з інтелектуальними порушеннями? (Виберіть усі варіанти, які підходять)

- Командні ігри
- Ігри на розвиток координації
- Ігри на розвиток витривалості
- Ігри на розвиток швидкості
- Логічні ігри
- Ігри на розвиток комунікативних навичок
- Інші (вказіть)

7. Як ви оцінюєте рівень соціальної взаємодії між дітьми під час рухливих ігор?

- Високий
- Середній
- Низький
- Не можу оцінити

8. Чи впливають рухливі ігри на покращення емоційного стану дітей?

- Так, дуже сильно
- Так, помірно
- Ні, майже не впливають
- Ні, не впливають зовсім

9. Як ви оцінюєте рівень мотивації дітей до участі в рухливих іграх?

- Високий
- Середній
- Низький
- Важко оцінити

10. Який інструмент використовують для оцінки фізичної підготовленості дітей з інтелектуальними порушеннями у вашій школі?

- Спеціалізовані тести
- Оцінка за допомогою вчителя
- Немає спеціального інструменту
- Інше (вказіть)

11. Чи враховуєте ви психолого-педагогічні особливості дітей при виборі рухливих ігор?

- Так, завжди
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

12. Як часто ви проводите позаурочні заняття фізичним вихованням з рухливими іграми для дітей з інтелектуальними порушеннями?

- Кожного тижня
- Кілька разів на місяць
- Рідко
- Майже ніколи

13. Чи є у вашій школі необхідні матеріально-технічні умови для проведення рухливих ігор?

- Так, повністю
- Так, частково
- Ні, недостатньо
- Ні, зовсім не маємо

14. Як ви оцінюєте рівень залучення батьків до фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями?

- Високий
- Середній
- Низький
- Немає залучення

15. Чи вважаєте ви, що рухливі ігри сприяють розвитку соціальних навичок у дітей з інтелектуальними порушеннями?

- Так, дуже сильно
- Так, помірно
- Ні, не впливають
- Важко оцінити

16. Які найбільші труднощі виникають у процесі використання рухливих ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями? (Виберіть усі, що підходять)

- Відсутність достатнього часу
- Недостатній рівень розвитку моторних навичок дітей
- Складність в адаптації ігор до інтелектуальних особливостей
- Відсутність спеціальних методичних матеріалів
- Складнощі в організації командних ігор
- Психологічні труднощі (тривожність, відсутність мотивації)
- Інші (вказіть)

Дякуємо за участь в опитуванні!

**Комплекс рухливих ігор у складі програми застосування
рухливих ігор для розвитку моторних навичок дітей
з інтелектуальними порушеннями в умовах НРЦ**

Рухлива гра «Дерева гойдаються»

Дитина з вихідного положення: стоячи на двох ногах, руки вздовж тулуба, нахиляє тулуб вперед, опускаючи руки донизу, при переході у вихідне положення спочатку руки піднімаються догори (над головою), потім опускаються вздовж тулуба. Гру можна супроводжувати словами: «Вітер подує і дерева загойдались». На рахунок 1–2 тулуб нахиляється; на 3–4 опускаються руки донизу; на 5–6 – перехід у вихідне положення.

Рухлива гра «Передай м'яч»

У вихідних положеннях: сидячи та стоячи на колінах або ногах дитина передає м'яча фахівцю з реабілітації. Розвиток координації рухів уваги, пам'яті, підвищення емоційного тону, зміцнення м'язів тулуба.

Рухлива гра «Ходьба по сенсорному килимку»

Дитина ходить по сенсорному килимку вперед і назад та боком. Сенсорна стимуляція, розвиток великої моторики та координації рухів, нормалізація довжини кроку, тренування навички ходьби.

Рухлива гра «Вперед, до мети»

Вільна ходьба до іграшки. Нормалізація довжини кроку, точність виконання завдань, розвиток пам'яті та уваги. Якщо дитина не може самостійно виконати завдання, фахівець стимулює ключові точки (таз, плече, діагонально). На рахунок 1–2 дитина згинає та піднімає ноги; на 3–4 – утримується в заданому положенні; на 5–6 – повертається у вихідне.

Рухлива гра «Чапля»

Стояння на одній нозі. Координація рухів, здійснення ротацій.

Рухлива гра «Я на морі»

Вихідне положення: лежачи на животі. На рахунок 2 дитина витягує руки вперед, на рахунок 3 – у сторони, на 4 – повертає у вихідне положення. Нормалізація м'язового тонузу верхніх кінцівок, поліпшення маніпулятивної дії пальців кистей.

Рухлива гра «Велосипед»

Вихідне положення: лежачи на спині, виконання почергового згинання та розгинання ніг у кульшовому та колінному суглобах. Розвиток дисоціації між поясами верхніх та нижніх кінцівок, нормалізація м'язового тонузу ніг.

Рухлива гра «Мяу-мяу»

Вихідне положення: на чотирьох, здійснення прогину та вигину хребта у поперековому відділі з підняттям, опусканням та утриманням голови у середньому положенні. Зміцнення м'язів живота та кінцівок. Фахівець коментує: «Кішка добра, кішка зла!». На рахунок 1–2 «кішка зла»; на 3–4 – «кішка добра»; на 5–6 – повернення у вихідне положення.

Рухлива гра «Колобок»

Дитина здійснює поворот зі спини на живіт у двох напрямках. Дисоціація між поясами верхніх, нижніх кінцівок, формування елементарної рухової навички. На рахунок 1–2 дитина повертається зі спини на бік; на 3–4 – з боку на живіт; на 5–6 – з живота на спину.

Рухлива гра «Котиться м'ячик з гори»

Беруть участь двоє дітей – один спускає м'ячик з гірки, а інший повинен зловити його знизу. Щоразу діти повинні мінятися місцями. Гра сприяє розвитку координації рухів, зміцнює м'язи і покращує рухливість суглобів.

Рухлива гра «Не зачепити перешкоду»

З чотирьох стільців зробити ворота, а розмір проходу повинен дорівнювати 0,5 метра. Діти повинні подолати перешкоду так, щоб нічого не зачепити і не збити. Спочатку діти грають з відкритими очима, а потім – із закритими. Підходить для хворих 5–14 років. Чим більше вік, тим вже повинен бути прохід. Гра вчить концентрації уваги.

Рухлива гра «Сніжинки»

Це сюжетно-рольова гра, при якій діти діляться на 2 групи: одна грає роль сніжинок, друга – вітру. Інструктор є морозом. «Сніжинки» стають на носочки і плавно ходять по ігровій кімнаті. Зі словами «мороз прийшов» вони присідають на коліна і вкривають голови руками. А коли інструктор вимовляє «дме літній вітерець», діти встають на ноги і кружляють у танці сніжинок.

Рухлива гра «Кошеня»

Зміцнення м'язового корсету, формування правильної постави, розвиток рівноваги. Для гри знадобляться 2 мотузки і м'ячик. Дитина може побути кошеним. Для початку нехай згорнеться клубочком і зобразить, як кошеня спить. Потім кошеня прокидається і потягується. Для цього дитині потрібно встати рачки і прогнути спину вниз, а голову одночасно підняти вгору. Також кошенята дуже люблять ганятися за мотузкою. Для цього ведучий бере мотузку за один кінець і тягне, а дитина намагається зловити її, пересуваючись на четвереньках слідом за нею. А ще кішки люблять полювання. На підлозі розкладається мотузка. Дитина повинна пройти по ній рачки акуратно, не поспішаючи, щоб не впасти з «забору». Раптом мисливець бачить видобуток, зістрибує з огорожі і крадеться. На підлозі з мотузок викладається вузька доріжка, по якій дитина повинен пройти, пересуваючись на четвереньках. При цьому пригнутися до підлоги і не зачіпати мотузку.

Рухлива гра «Хусточка»

Зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стоп, розвиток координації рухів і рівноваги. Для гри знадобляться хустинка, палиця і килимок. Дитина сідає на гімнастичний килимок, витягнувши ноги вперед і широко їх розставивши. Ззаду упор повинен бути на кисті рук. Палиця розташовується між ніг. Праворуч від неї кладеться хусточка. Дитині необхідно взяти її пальцями правої ноги і перенести через палицю до лівої ноги, після чого повернути праву ногу в початкове положення. Далі те ж саме потрібно зробити лівою ногою. Виконати вправу кілька разів. У випадку, якщо грають кілька дітей, можна влаштувати змагання: хто перенесе хустинку швидше, жодного разу його не впустивши. Гру можна ускладнити, якщо через палицю переносити обидві ноги з хусткою.

Рухлива гра «Викрутаси»

Поліпшення рухливості плечових суглобів. Для гри потрібна буде мотузка. Дитина тримає в руках мотузку, розставивши руки по ширині плечей. Потім починає переступати через мотузку, не випускаючи її з рук, заводить за спину, переносить через голову і знову опускає перед собою. Далі з разу в раз відстань між руками зменшується і вправа повторюється. Щоб додати до гри елемент змагання, дорослий може грати разом з дитиною або організувати гру з кількома дітьми. Переможцем в грі вважається той, кому з мінімальним відстанню між руками вдасться переступити через мотузку. Замість мотузки можна використовувати довгий скручений рушник.

Рухлива гра «Квіточка»

Формування правильного дихання. Для цієї гри потрібно опуститися на коліна, а руки скласти уздовж тіла. Потім близько 2 хвилин дитина зображує зростаючий і розпускається квітка. Спочатку піднімає руки вгору через сторони, потім поступово піднімається на ноги з колін. В кінці дитині потрібно встати навшипиньки і розкрити руки, злегка розвівши і округливши їх, немов квіткову чашечку. Ці рухи виконуються дуже повільно і переривчасто: легке зміщення – пауза, ще зміщення – і знову пауза. Всі рухи необхідно поєднувати з диханням:

під час них дитина вдихає невелика кількість повітря, під час паузи робить видих, при цьому випускаючи не весь повітря, а трохи залишаючи в легенях. Кожен наступний вдих повинен бути трохи більше, ніж видих. Повною мірою легкі повинні наповнитися повітрям тільки тоді, коли квіточку повністю розкриється (розпуститься). Після цього останнього і найглибшого вдиху відбувається кілька максимальних за обсягом видихів і вдихів. Потім руки опускаються. Можна розслабитися.

Рухлива гра «Бульбашки»

Тренування дихальних м'язів, навчання правильному ритмічному видиху, поліпшення носового дихання (при захворюваннях верхніх дихальних шляхів). Для гри знадобляться склянку, наповнену водою і соломинка для коктейлю. Дитині попередньо потрібно показати правильне виконання дій. Для початку треба поставити на стіл склянку з водою і опустити в нього соломинку. Після цього через ніс робиться глибокий вдих, а потім такий же глибокий видих, тільки через соломинку. Чим триваліше булькання, тим краще. За участю в грі кількох дітей можна організувати змагання з призами.

Рухлива гра «Лижник»

Тренування узгодженості динамічних і дихальних рухів, поліпшення дихання (при захворюваннях нижніх дихальних шляхів). Скоро мають відбутися Олімпійські ігри і вам запропонували брати участь в лижних гонках. Однак для успішної участі необхідні тренування. Для початку потрібно освоїти техніку. З цією метою дитина, злегка розставивши ноги, по команді зображує спуск з гори. При цьому, витягаючи руки вперед, їм чиниться вдих, а на видиху руки витягуються назад, і робиться глибоке присідання. Повторити 5 – 6 разів.

Рухлива гра «Зустрічі-проводи»

Розвиток дрібної моторики пальців рук. До дитини повертають відкриті долоні обох рук, і вона повторює: «Сергійкова (ім'я дитини) долонька – мамина долоня». «Здрастуйте, долоньки!» (Обидві пари долоньок туляться одна до

одної). «І до побачення!» (Долоньки розходяться). «Сергійків пальчик – мамин пальчик». «Здрастуйте, пальчики!» (Кінчики пальців стикаються). «До побачення, пальчики!» (Пальці потрібно роз'єднати і помахати ними).

Рухлива гра «М'яч»

Розслаблення спастичних (напружених) м'язів, поліпшення координації рухів. Вправи виконуються за допомогою методиста, який встає позаду дитини і утримує її на м'ячі. Дитина стоїть на підлозі на колінах перед м'ячем, спираючись на нього руками. Потім по черзі піднімається на кожну ногу, а потім встає на обидві ноги і катається по м'ячу вперед-назад. Дитина лежить животом на м'ячі, руками спираючись на підлогу, і катається на животі вперед-назад, перебираючи руками по підлозі. Дитина лежить животом на м'ячі і спирається на ноги, виконуючи кругові обертання на м'ячі, перебираючи при цьому ногами по підлозі в одну і в іншу сторону. Дитина сидить на м'ячі верхом і гойдається з боку в бік з почерговою опорою на кожну стопу. Дитина лежить на м'ячі боком і спирається на підлогу однією рукою, а потім починає кататися вперед-назад, перебираючи по підлозі опорної рукою (за допомогою дорослого). Дитина лежить на м'ячі спиною (дорослий підтримує його за руки) і за допомогою рук виконує підтягування корпусу вперед. Дитина, стоячи перед м'ячем, катає його за допомогою ноги. Стопа при цьому повинна бути зверху. Спину необхідно тримати прямо. Повторити іншою ногою. Дитина, сидячи на м'ячі, виконує повороти тулуба в сторони. Спина має бути прямою. Дитина, сидячи на м'ячі, виконує нахили в боки, спираючись черзі на кожну стопу.

Рухлива гра «Добра казка»

Розвиток уяви, образного мислення, вміння працювати в команді. У грі беруть участь 4 – 5 дітей. За основу береться будь-яка казка з сумним кінцем, наприклад «Снігуронька» або «Русалочка» і т.п. Дітям пропонується подумати, як цю казку можна змінити, використовуючи героїв з інших казок, так, щоб вона закінчилася позитивно. Перемагає команда, найбільш цікаво і весело представила казку у вигляді міні-вистави. Якщо раптом у дітей не вийде

запропонувати жодної казки, яка б ще не брала участь в грі, можна придумати нові фінали відомих дітям казок.

Рухлива гра «Злови пташку»

Розвиток швидкості реакції. Одна долоню дитини кладеться на долоню дорослої. Після цього почати повільне і плавне погладжування дитячих пальчиків по черзі, примовляючи: «Синичка, синичка». А потім швидко сказати: «Сорока», схопивши при цьому дитину за пальчик і потрясти його, супроводжуючи це наступними словами: «Зловив, зловив!». Дитина повинна встигнути прибрати руку при проголошенні слова «сорока». Якщо це у нього виходить, потрібно сказати: «Полетіла, полетіла!», Після чого поміняти руки. Можна помінятися ролями в тому випадку, якщо дитина буде добре справлятися з поставленим завданням.