



Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
Обласний ресурсний центр
із підтримки інклюзивної освіти

Практичні рекомендації щодо організації рухової активності учнів інклюзивних класів початкової школи

Навчально-методичний посібник



м. Миколаїв

Укладачі: *Бавольська О. В.*, методист обласного ресурсного центру з підтримки інклюзивної освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;
Пінюгіна К. О., завідувач обласного ресурсного центру з підтримки інклюзивної освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Відповідальна

за випуск: *Захар О. Г.*, заступник директора з науково-педагогічної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Рекомендовано вченою радою Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Посібник містить поради та вправи, спрямовані на організацію фізичної активності, проведення фізкультхвилинок із дітьми з особливими освітніми потребами в початкових класах з інклюзивною формою навчання.

Запропоновані корекційні-розвивальні вправи спрямовані на підвищення рухової активності, корекцію фізичного розвитку, формування правильного ставлення до власного здоров'я.

Методичні рекомендації з підготовки, організації та проведення занять та вправ з адаптивної фізичної культури складені на основі наявного практичного досвіду роботи ДКСРДІ м.Миколаєва.

Матеріали збірника будуть корисні вчителям початкової школи, учителям реабілітологам, асистентам учителів та батькам.

Практичні рекомендації щодо організації рухової активності учнів інклюзивних класів початкової школи / Укл. : О. В. Бавольська, К. О. Пінюгіна, . – Миколаїв : ОІППО, 2019. – 64 с.

© Обласний ресурсний центр із підтримки інклюзивної освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

© Лабораторія редакційно-видавничої діяльності Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

2019

ЗМІСТ

Передмова.....	6
Адаптивна фізична культура. Адаптивне фізичне виховання.....	8
Основні правила організації рухової активності під час уроків.....	14
Формування знань у вчителя про організацію адаптивного фізичного виховання в інклюзивному класі	17
Загальні рекомендації щодо організації навчального процесу з учнями, які мають особливості розвитку.....	19
Особливості формування постави у дітей початкової школи. Ортопедичні захворювання: профілактика та корекція.....	22
Вправи та ігри для дітей початкової школи для корекції плоскостопості.....	24
Комплекси вправ для профілактики та лікування плоскостопості у дітей.....	24
Комплекс 1.....	24
Комплекс 2 «Не загуби м'яч!».....	25
Ігрові вправи та естафети для корекції плоскостопості.....	26
«Сплячий кіт».....	26
«Парашутисти».....	26
«Спритні ніжки».....	26
«Чарівна змійка».....	26
«Найстійкіший».....	27
«Заєць, ялинки і мороз».....	27
«Футбол».....	28
«Донеси, не впусти!».....	28
«Впіймай комара».....	29
Гра-імітація «Перейди у брід».....	29

«Намалюй картину».....	29
«Склади візерунок».....	29
«Малюємо пензликом».....	30
«Злови рибку» («Дістань перлинку»).....	30
«Знайди скарб».....	30
«Прання».....	30
Естафети.....	31
Естафета «завантаж машину».....	31
Естафета з паличкою.....	31
Естафета «побудуємо драбину».....	31
Естафета з машинкою.....	31
Вправи для профілактики та корекції порушення постави...	32
«Кішечка».....	32
«Кільце».....	32
«Ванька-встанька».....	32
«Птах».....	32
«Змія».....	32
«Човник».....	33
«Плавець».....	33
«Свіча».....	33
«Велосипед».....	33
«Стрілка».....	34
«Маятник».....	34
«Кріль».....	34
«Насос».....	34
«Штанга».....	34
«Лук».....	35
«Мавпочка».....	35
«Силач».....	35
«Орел».....	35
«Замок».....	35
«Півник».....	36
«Стовпчик».....	36
«Махи».....	36
«Дроворуб».....	36
«Книжка».....	36
«Павук».....	36
«Рак».....	37
«Човник».....	37

«Велосипед».....	37
«Ножиці».....	37
«Цифри».....	37
«Важкі ноги».....	37
«Ящірка».....	38
«Бокс».....	38
«Пушка».....	38
«Кут».....	38
«Свічка».....	39
«Пістолетик».....	39
Комплекс мовнорухових вправ.....	40
«Мої пальчики».....	40
«Весна».....	41
«Дощик, дощик, веселіше!».....	41
«Зарядка».....	42
«Мишко клишоногий».....	43
«Ялинка зелененька».....	43
«Машина».....	44
«Осінь».....	45
Фізкультхвилинка.....	45
«Кольорові кільця».....	46
Комплекс мовленнєвих вправ із м'ячиками для відпрацювання різних видів хватів кисті.....	47
«Верхолази».....	47
«Веселі патички».....	48
«М'ячики».....	49
«Боулінг».....	50
Методи корекції та профілактики порушень зору.....	51
Література.....	54
Додатки.....	57

ПЕРЕДМОВА

Організація інклюзивного навчання дітей із обмеженими можливостями здоров'я в умовах звичайної школи має забезпечувати рівний доступ не тільки до якісної освіти, а й до можливості соціалізації та самореалізації.

На сьогодні організаційно-методичні засади освітнього процесу у загальноосвітніх школах орієнтовані на дітей із типовим розвитком, і не враховують психофізичних порушень дітей із особливими освітніми потребами (ООП).

Ураховуючи актуальність навчання, розвитку та інтеграції дитини з ООП в суспільство постає питання підготовки педагогічних працівників, фахівців інклюзивно-ресурсних центрів та батьків до роботи з такими дітьми.

Важливою умовою ефективності процесу навчання дитини з ООП є раціональна зміна видів діяльності. Правильна організація рухової активності під час навчання дозволяє зменшити стомлюваність учнів та підвищити рівень засвоєння навчальних матеріалів.

Норма природної потреби дитини в русі – близько 1,5-2 години на добу. Проте, під час навчання у школі, рухова активність дитини зменшується. Руховий режим із відносно довільного змінюється на обумовлений організаційними правилами поведінки та розкладом навчальних занять у процесі навчання. Особливо це стосується дітей, які мають психофізичні порушення розвитку. Фізичні вправи, що добираються для таких дітей, мають на меті не тільки фізичне розвантаження, але й корекційно-розвивальне спрямування.

Отже, після детального вивчення особливостей учнів з ООП, педагогічна робота має включати:

- ✓ реалізацію індивідуального підходу до освітнього процесу з урахуванням причин, ступеню і характеру психофізичних порушень учня;
- ✓ особистісно-орієнтований підхід до розвитку учня;
- ✓ корекційно-розвивальне спрямування.

Педагогічна робота в інклюзивних класах має врахувати структури первинних порушень дітей, що мають вади розвитку та вторинно пов'язаних з ними відхилень. Але, ***спиратись при***

плануванні роботи необхідно на збережені функції та компенсаторні можливості, створюючи ситуацію успіху.

Сформувати комплекс фізичних вправ для організації фізичної активності і проведення фізкультхвилинок на заняттях в інклюзивних класах можна за допомогою засобів адаптивної фізичної культури (АФК).



АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ.

Адаптивна фізична культура (АФК) – це частина загальної культури, підсистема фізичної культури (ФК), одна зі сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреб осіб, які мають порушення стану здоров'я в руховій активності, передбачає адаптацію та підготовку людей із функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища з метою соціалізації та інтеграції в суспільство [2,15].

Адаптивну фізичну культуру слід розглядати як лікувально-педагогічний засіб. Засоби адаптивної фізкультури є водночас лікувальними й освітніми, вони спрямовані на навчання прийомам компенсації, відновлення, життєзабезпечення, розвитку та удосконалення організму дитини.

В основу навчання покладена система найпростіших фізичних вправ, спрямованих на корекцію дефектів фізичного розвитку та моторики, укріплення здоров'я, напрацювання життєво необхідних рухових умінь та навичок у дітей з порушенням розвитку.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) як один з основних видів адаптивної фізичної культури спрямоване на формування в суб'єктів із відхиленнями у стані здоров'я комплексу спеціальних знань, життєво та професійно необхідних рухових умінь та навичок; на розвиток широкого кола основних фізичних та спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей різних органів та систем.

Фізичне виховання є одним із основних шляхів корекції порушень фізичного розвитку, рухової підготовленості, психомоторики, вольових якостей дітей із порушеннями психофізичного розвитку, виховання рухової грамотності та залучення їх до трудової діяльності, самообслуговування, соціальної адаптації.

Від інших видів виховання фізичне відрізняється тим, що в його основі лежить упорядковане навчання руховим діям, розвиток фізичних здібностей та формування пов'язаних з ними

знань. Специфічною рисою адаптивного фізичного виховання є те, що об'єкт його педагогічних впливів – людина зі своїми індивідуальними властивостями, обумовленими патологічними порушеннями у розвитку.

Відмінною рисою АФВ є наявність у його змісті значного обсягу спортивних ігор; спрямованість на залучення до спортивних занять якомога більшої кількості учасників, при чому як дітей з інвалідністю, так і здорових; досягнення взаєморозуміння, співпереживання, взаємодопомоги та дружніх стосунків, які забезпечують єднання людей, незважаючи на їх фізичні відмінності [12].

Особливу увагу слід акцентувати на вмінні фахівця застосовувати методики фізичного виховання, враховуючи різні функціональні порушення, а також уміти враховувати результати застосування адаптивної фізичної культури у кожному конкретному випадку.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ АФВ

Метою адаптивного фізичного виховання є формування та розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечать пристосовування особи до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища [8].



ЗАВДАННЯ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- ❖ мобілізація духовних сил, формування свідомого ставлення до реальності та власних можливостей у самореалізації;
- ❖ оптимізація функціонального стану організму, підвищення рівня здоров'я;
- ❖ профілактика захворювань і ускладнень внаслідок підвищення рівня неспецифічних і специфічних факторів захисту;
- ❖ формування позитивних компенсацій та ліквідація негативних;
- ❖ ефективний розвиток локомоторно-статичних функцій організму;

❖ формування життєво необхідних знань, умінь і навичок збереження й підтримання організму в активному функціональному стані, подолання фізичних і психічних перевантажень;

❖ гармонійний фізичний розвиток;

❖ формування вмій і навичок аналізу та реалізації фізичної діяльності.

Специфічні:

безпосередньо залежать від нозології й обумовлених нею функціональних (у тому числі рухових) порушень. У більшості випадків вони пов'язані з проблемами взаємодії людини з навколишнім середовищем:

❖ визначення характерних особливостей розвитку і функціонування організму, пов'язаного з дефектом тієї або іншої функціональної системи;

❖ визначення сутності спеціальної організації процесу виховання та навчання при окремих нозологіях;

❖ розробка принципів і методів подолання наслідків дефекту, шляхів і способів підготовки дитини з порушеннями розвитку до життєвих ситуацій;

❖ встановлення взаємозв'язку між вихованням дитини з порушенням розвитку в умовах сім'ї та спеціально організованого процесу;

❖ розкриття змісту, засобів, методів і організаційних форм виховання і навчання відповідно кожному типу спеціальної установи.

Шляхи підвищення інтересу до занять

✓ звертання до актуальної на певний момент для учня проблеми;

✓ зміна цільових установок, змісту завдань, сюжетів;

✓ звертання до вмій і навичок соціального значення;

✓ застосування вмінь і навичок на практиці у життєвих ситуаціях.

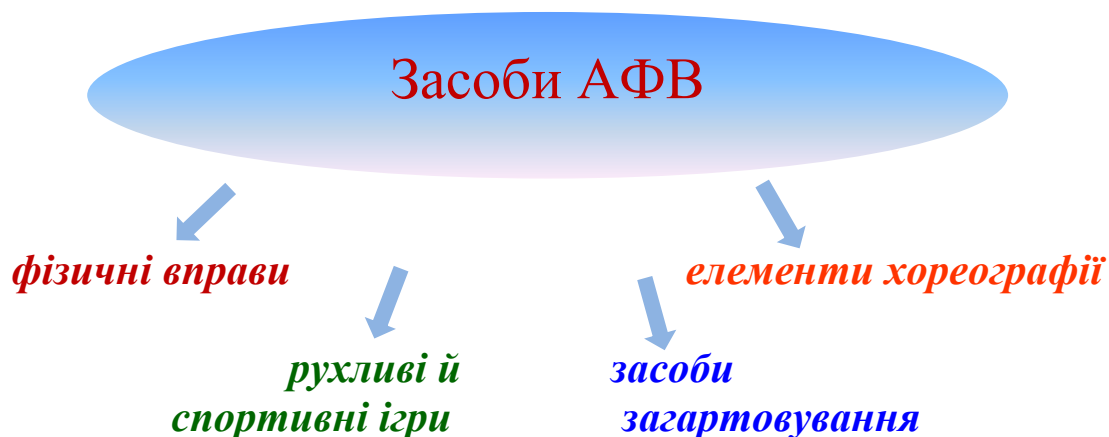
Шляхи підвищення інтересу до виконання фізичних вправ

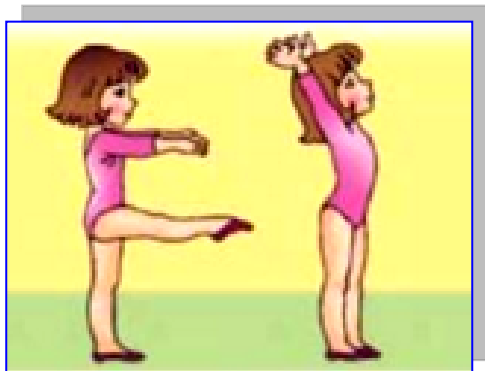
- ✓ зміна вихідних положень;
- ✓ зміна темпу, інтенсивності навантажень;
- ✓ зміна музичного супроводу, інвентарю, місця проведення занять;
- ✓ залучення учнів до взаємодопомоги, самостійних занять;
- ✓ проведення змагань;
- ✓ нестандартні завдання, що сприяють ініціативі, сміливості.

ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Відповідальним для фахівця АФВ є вибір засобів для певного заняття та конкретного учня. Вибір засобів визначається:

- 1) завданнями навчального процесу;
- 2) функціональними можливостями учня;
- 3) матеріально-технічним забезпеченням;
- 4) необхідними умовами безпеки.





Фізичні вправи — елементарні рухи, складені з них рухові дії та їх комплекси, систематизовані у цілях фізичного розвитку. Ці рухові дії виконуються так, як це необхідно для реалізації завдань та відповідно закономірностям процесів фізичного виховання.

Рухові дії дуже різноманітні. Через них, вважає І.М.Сеченов, людина реалізує свою мозкову діяльність (емоції, мотиви). Процеси, що відбуваються в організмі під дією вправи складні та багатогранні. Вони охоплюють психологічну, фізіологічну, біохімічну та інші сфери організму людини [19].

Рухливі ігри

Гра з давніх часів є невід'ємною частиною життя людини, вона заповнює дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації, дає приємне фізичне навантаження [16].



Рухливі ігри володіють високим оздоровчим і виховним потенціалом.

Правила рухливих ігор диктують учасникам виконувати швидкі різноманітні фізичні дії. Ситуація гри постійно змінюється, висуваючи перед гравцем вимоги до концентрації уваги, правильного її розподілу та переключення, осмисленої координації рухів. Заняття рухливими іграми дають можливість нормалізувати швидкість нервових процесів, розвивають увагу, пам'ять, ініціативу, волюві якості, сприйняття просторової і часової орієнтації, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи, активізують обмін речовин, розвивають руховий апарат, формують емоційно-вольову сферу і моральні якості.

Використання ігор із оздоровчою метою ставить перед фахівцем такі завдання:

- регулювати фізичне навантаження залежно від функціональних можливостей учасників;

✚ здійснювати контроль адекватності емоційних переживань щодо удосконалення рухових навичок і якостей.

При дозуванні фізичного навантаження на занятті обов'язково повинен враховуватися рівень загального фізичного навантаження в іграх малої, середньої та великої рухливості [9].



Танці – є емоційним засобом вираження настрою, відчуттів і думок через рухи та положення тіла. *Формотворчим у танці є ритм* – закономірне чергування рухів. Ритм передає емоційний стан: активність, поривчастість, плавність або спокій. Закономірності побудови рухових форм танцю базуються на законах музики, котра є зовнішнім впливовим фактором для органів і систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної).

Засоби загартування

Сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі, саме вони виступають основними засобами загартування. Фізична й теплова дія води та повітря, тепловий та біологічний вплив



сонячного проміння, якщо правильно їх використовувати, спричиняють позитивні зміни в організмі: прискорюється обмін речовин, покращується робота серця, органів дихання, зміцнюється нервова система.

Загартування – основний засіб профілактики простудних захворювань, який підвищує фізичну працездатність людини, знижує рівень захворюваності, зміцнює здоров'я. Це система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Завдяки загартуванню людина може без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, різні зміни атмосферного тиску та вологості повітря [24].

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС УРОКІВ



Потреба руху є в людини вродженою. Саме вона змушує чемну, на щойно скінченому уроці дитину, гасати коридорами, зчиняти галас, тікати і доганяти тощо. Це – ще дитина і потреба руху в ній не заглушена. Вона діє стихійно. Проте, минає час і доросла людина, що пройшла у школі каторгу «тихосидіння», зруйнує в собі цю природну потребу руху [27]

До того ж, науковцями доведено, що на сьогодні більшість дітей розпочинають навчання в школі фізично не готовими до нього. Як наслідок, у першокласників погіршується постава та зір, виникають інфекційні захворювання органів дихання, психічна неврівноваженість та інші відхилення в стані здоров'я. Ці зміни також можуть відбутися внаслідок невиконання рухового режиму навчального дня й, насамперед, за умови перебування дітей у стані довготривалого статичного положення на уроках в початковій школі.

Доведено, що через довготривале розумове навантаження в процесі навчального дня рівень працездатності дітей різко знижується. Це відбувається через утому, яка виникає через 20 – 25 хвилин від початку уроку, особливо на третьому й четвертому уроках. Основними ознаками розумової стомлюваності учнів виступають: зниження уваги, погіршення засвоєння навчального

матеріалу, збільшення кількості помилок під час виконання завдань, випадки недотримання дисципліни.

Поряд із цим зростає й м'язова втома, що призводить до порушення постави. Через тривале сидіння за столом втомлюються спина, шия, ноги, що призводить до застійних явищ м'язів тулуба й суглобів нижніх частин тіла, до зниження функцій органів і систем організму, зокрема до уповільнення кровообігу.

Якщо такий стан організму дитини часто повторюватиметься, то через 2-3 місяці навчання це призведе до загальної втоми й погіршення стану здоров'я [3].

Під час занять у школі вчителі, виявивши в дітей перші ознаки перевтоми, повинні робити перерви – фізкультхвилинки, кількість яких у 1-2 класах має бути доведеною до двох.

Добираючи вправи до фізкультхвилинки, доцільно враховувати такі вимоги:

- вправи мають відповідати віковим особливостям учнів;
- вони мають бути їм відомими;
- вони повинні охоплювати великі м'язові групи дитячого організму.

Щоб активізувати функції дихання та серцево-судинної системи, доцільно використовувати вправи типу потягування й розслаблення м'язів.

Рухи під час фізкультхвилинки за своїм характером мають бути протилежними до тих, які вони виконують на уроці.

Наприклад, якщо на уроках математики або навчання грамоти в дітей втомлюються м'язи рук, ніг, спини, шиї, то під час фізкультхвилинки доцільно виконувати вправи з випрямленням ніг і тулуба, розведенням рук у сторони, нахилами голови, розслаблення м'язів кистей рук [3].

У процесі проведення фізкультхвилинки вчителі вирішують завдання нормалізації і корекції: довільних рухів у суглобах верхніх і нижніх кінцівок; дихальної функції; сенсорних порушень; координаційних порушень (дрібноі моторики кисті, статичної і динамічної рівноваги, ритмічності рухів, орієнтування у просторі); м'язово-суглобового відчуття; контрактур; активізації психічних процесів і пізнавальної діяльності.

Такі перерви (фізкультхвилинки) під час уроку сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів,

що підтримують правильну поставу, знімають напруження з органів зору та слуху, з утомлених після письма пальців.

Фізкультхвилинка має стати обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі (крім тих уроків, на яких сам процес навчання передбачає достатню рухливість, наприклад, уроки фізичного виховання, ритміки, музики, трудового навчання).

Фізкультхвилинка містить 3–4 вправи, що добре знайомі дітям і легкі для виконання, кожен вправу виконують 3–4 рази в середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинки – 2-3 хвилини.

Вправи варто добирати таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувати і розслаблювати різні групи м'язів дітей: плечового поясу, рук, спини, тазостегнових суглобів.

Обов'язково необхідно включати у комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Учням початкових класів подобаються фізкультхвилинки, що супроводжуються віршованими текстами.

Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними та сильними, при проведенні таких фізкультхвилин учитель промовляє текст, а діти виконують вправи [1, 2].

ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ У ВЧИТЕЛЯ ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ

У роботі з дітьми з психофізичними порушеннями задля формування знань використовують такі методи:

- метод слова;
- наочну інформацію;
- методи практичних вправ.

Метод слова включає:

- пояснення, опис, вказівку, міркування, уточнення, зауваження, усне оцінювання, обговорення, пораду, прохання, бесіду, діалог тощо;
- зв'язне мовлення – промовляння хором;
- невербальну інформацію у вигляді міміки, пластики, жестів, умовних знаків.

Метод наочної інформації навчання фізичним вправам включає:

- показ фізичних вправ;
- використання наочних посібників – ілюстрації, схеми будови тіла людини, гігієнічні плакати, відеофільми тощо.

Методи практичних вправ:

- імітацію;
- зорові орієнтири;
- звукові сигнали;
- повторення вправ;
- допомогу.

Використання тільки словесних методів у процесі фізичного виховання дітей, які мають особливості розвитку, мало результативне – **потрібно обов'язково поєднувати їх із практичною діяльністю.**

Формування знань та навчання рухам відбувається швидше та продуктивніше, якщо інформація надходить інтегровано, тобто одночасно з рецепторів **зорового, слухового та рухового** аналізаторів. Наприклад:

1. Одночасне поєднання показу фізичних вправ, словесного пояснення та виконання.

2. Малювання постави людини (або використання плакатів) для розуміння будови тіла, функцій суглобів, основних м'язових груп.

3. Розповідь-опис рухової дії за картинкою з наступною її демонстрацією;

4. Самостійне виконання вправ тільки за словесною інструкцією/тільки за показом (по мірі засвоєння).

Особливу увагу треба звернути на безпосередній показ вправ, – він має бути чітким та методично правильно організованим.

(Додаток 1, 2)

**ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО
ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З УЧНЯМИ,
ЯКІ МАЮТЬ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ**

Особливості розвитку	Рекомендації
1	2
Порушення зору	<p>Труднощі слабозорих дітей у пізнавальній діяльності пов'язанні з недостатнім оволодінням моторикою власного тіла, орієнтуванням у малому і великому просторі. Надзвичайно важливим елементом для організації навчального процесу дітей має стати наявність відповідних конкретних уявлень про навколишнє, предметний світ та достатній досвід предметних та орудійних дій.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - використовувати всі збережені й порушені аналізатори; - проводити на всіх заняттях навчання з орієнтування у просторі
Порушення слуху	<p>У пізнавальній діяльності учня з вадами слуху особливу роль відіграє слухово-зорове сприйняття мовного матеріалу.</p> <p><i>Рекомендації:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - не повертатися спиною до слабочуючого учня під час усних пояснень; - контролювати розуміння дитиною завдань, інструкцій, питань учителя та виконання вправ учнем
ДЦП	<p>Комплексний характер корекційно-педагогічної роботи. Це означає, що потрібне постійне врахування взаємовпливу рухових, мовленнєвих і психічних порушень у динаміці розвитку дитини. Унаслідок цього необхідна спільна стимуляція (розвиток) всіх сторін психіки, моторики, мовлення, а також попередження й корекція</p>

	<p>цих порушень. Корекційна робота будується з урахуванням не віку, а того, на якому етапі психомовного розвитку знаходиться дитина.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стимуляція сенсорних функцій (зорового, слухового, кінестетичного сприйняття); - формування просторових і часових уявлень, корекція цих порушень; - розвиток зорово-рухової координації та функціональних можливостей кистей пальців; - розвиток уваги, пам'яті, уявлення.
<p>Аутизм</p>	<p>Під час роботи з дитиною з РАС може здаватися, що в неї взагалі відсутня потреба в комунікації. Саме тому формування соціально-комунікативних навичок є одним із найважливіших завдань у навчанні й вихованні аутичних дітей.</p> <p><i>Специфічні правила взаємодії з аутичними учнями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - аутичній дитині потрібен час для відповіді; - сприймайте позитивно будь-яку спробу комунікації з боку дитини, навіть неадекватну; - не давайте неочікуваних завдань; під час фронтальної роботи звертайтеся до аутичної дитини на ім'я, якщо потрібно, торкніться її, тільки тоді учень буде виконувати фронтальне завдання; - коли дитина запитує, будьте впевнені, що відповідаєте передусім на її наміри, а не на слова, подумайте, що вона мала на увазі; - здійснення індивідуального підходу з урахуванням таких проявів організму, як вразливість, втомлюваність, нерівномірність мовленнєвих і моторних

	<p>навичок, повільність реакцій, труднощі сприйняття фронтальної роботи.</p>
ЗПР	<p>Затримка психічного розвитку (ЗПР) – це порушення нормального темпу психічного розвитку, в результаті чого дитина, яка досягла шкільного віку, продовжує залишатися в колі дошкільних ігрових інтересів. Через ЗПР діти не можуть включатися у шкільну діяльність, сприймати та виконувати шкільні завдання. Вони ведуть себе у класі так, як в умовах гри у групі дитячого садка або сім'ї.</p> <p><i>Завдання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - допомогти дітям із ЗПР оволодіти різними знаннями про навколишній світ; - розвивати в них спостереження та досвід практичного навчання; - формувати вміння самостійно здобувати знання й користуватися ними; - використовувати такі види завдань, які максимально стимулюють активність дитини; - давати завдання з опорою на зразки

[16].

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.

ОРТОПЕДИЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ: ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ

Порушення постави, плоскостопість. Мало хто з батьків серйозно зважає на ці “дрібниці”. Проте, в майбутньому такі дефекти матимуть серйозні наслідки. Вони можуть з’явитися в будь-якому віці до закінчення зростання дитини, але найбільш небезпечний період між 8—14 роками (близько 70%). Чи можна попередити ці патології?

За останні роки у школярів все частіше зустрічається медичний діагноз *сколіоз* – найпоширеніший з дитячих ортопедичних захворювань.

Які ж симптоми— сколіозу? — Грецьке слово “сколіоз” (з латинти scoliosis) означає “кривий”. Основний симптом — бічне викривлення хребта і його скручування навколо своєї осі (торсія). Але цю недугу потрібно розглядати не тільки як ортопедичну деформацію, а як складне захворювання кісткової і нервово-м’язової системи організму, що росте. Ця прогресуюча патологія, розвиваючись, викликає важкі, часто необоротні деформації скелету дитини. У хворих сколіозом не тільки спотворюється фігура, але відбуваються функціональні порушення стану внутрішніх органів, в першу чергу — серцево-судинної і дихальної систем. Малий ріст, сутулість (а у важких випадках і горб!) міняють психіку підлітків, особливо дівчаток — вони стають нелюдимими, дратівливими. До речі, дівчатка захворюють сколіозом в 4—6 разів частіше, ніж хлопчики. Хвороба починається з порушення постави. Першими аномалію повинні помітити батьки. Неправильна поза в положенні сидячи, стоячи, дивна хода не повинні залишитися без уваги і педагогів.

Відповідно дослідженням, майже 70% хлопців і дівчат захворювань хребта набувають в школі, отже, їм (тобто захворюванням) можна запобігти. Своєчасні корекційно-розвиткові заходи, спрямовані на формування правильної постави у дитини дозволяють припинити подальше наростання деформацій.

Ще однією серйозною ортопедичною патологією є *плоскостопість*, яка напряду залежить від формування постави. Плоскостопість називають хворобою цивілізації.

Стопа для людини — орган опори і виконує функцію ресори за рахунок двох зведень, що є у неї: поперечного і подовжнього. Завдяки такій конструкції стопа при кожному кроці амортизує 70% ударної хвилі. В результаті пом'якшується і зменшується навантаження на суглоби ніг і хребет. До речі, за об'ємом роботи стопу можна порівняти з серцем. Якщо серце за добу скорочується 100 тисяч разів і перекачує 5 тонн крові, то стопи за той же час відштовхуються 10—15 тисяч разів і витримують тиск, рівний 640 тоннам. — Чи може деформація стоп негативно вплинути на діяльність інших органів? — Проблеми, що виникають у 80% населення пов'язані з деформаціями стоп, отже, лікування сколіозу треба починати з корекції плоскостопості. Статична плоскостопість — найпоширеніший вид цього дефекту. Плоскостопість у дітей дошкільного і раннього шкільного віку зазвичай нефіксована і добре піддається виправленню [25].

Існує безліч спеціальних вправ, призначених для профілактики плоскостопості. Всі вони спрямовані на зміцнення м'язів і зв'язок, розташованих на стопах. Адже, плоскостопість виникає тому, що м'язи стопи дитини ще недостатньо сформовані для того, щоб підтримувати її в піднятому положенні.

(Додаток 4)

ВПРАВИ ТА ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ



КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ

Комплекс 1

Мета: уміння розуміти інструкцію; формування правильної постави; укріплення м'язів тулуба і кінцівок.

Обладнання: м'ячі по кількості дітей, дрібні предмети олівці.

1. Качати м'яч вперед-назад по підлозі, спочатку однією ногою, потім другою.
2. Сидячи на підлозі з зігнутими ногами (п'ятки щільно прилягають до підлоги і не відриваються).
3. Вп – те саме з витягнутими ногами (коліна випрямлені). Великим пальцем ноги в напрямку від великого пальця до коліна зробити 3-4 погладження кожної ноги.
4. Сидячи на підлозі із зігнутими колінами, збирати пальцями ніг дрібні предмети.
5. Затиснути пальцями ніг олівець, малювати на аркуші паперу різні фігури, притримуючи папір іншою ногою.
6. Сидячи на підлозі з зігнутими колінами, стопи притиснуті до підлоги. Підігнути пальці ніг і одночасно підтягнути п'ятку вперед до пальців, потім пальці розпрямити і т.д. Виконувати двома ногами.
7. Сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, коліна злегка розведені, підшви одна до одної. Випрямляти ноги до тих пір, поки є можливість тримати, притиснувши один до одного і пальці і п'яти.

8. Сидячи на підлозі з випрямленими колінами, писати ступнями коло в двох напрямках.

9. Сидячи на підлозі з випрямленими колінами не торкатися п'ятками підлоги, рухати ступнями вверх-вниз, торкаючись підлоги тільки пальцями, коліна випрямляти.

10. Сидячи на стільці (на підлозі), зводити і розводити п'ятки, не відриваючи пальців від підлоги.

11. Сидячи на підлозі, обхватити м'яч стопами і при піднімати його.

12. Ходьба на носочках, на п'ятках, на зовнішньому боці стопи.

13. Ходьба по ребристій поверхні.

14. Сидячи на підлозі, стискати резинову грушу (м'яч) підошвами ніг.

15. Ходьба у пів-присяді «по-качачому».

Комплекс 2

«НЕ ЗАГУБИ М'ЯЧ!»

Мета: уміння розуміти та координовано виконувати вправи з м'ячем; формування правильної постави; укріплення м'язів тулуба і кінцівок.

Обладнання: м'ячі по кількості дітей

Хід гри: дітям роздають м'ячі. Ведучий говорить:

Кожен з вас, хто м'ячик має

Як захоче – так з ним грає!

Діти розбігаються в різні сторони і вільно грають із м'ячами: підкидають, катають, б'ють об підлогу тощо. На слова: «М'яч не втрачай – вверх піднімай!» гравці виконують запропоновану дію. Після цього знову продовжується вільна гра.

Ведучий використовує наступні інструкції:

«М'яч не втрачай – вверх *піднімай!*»

«М'яч не втрачай – вниз *опускай!*»

«М'яч не втрачай – направо *повертай!*»

«М'яч не втрачай – наліво *повертай!*»

«М'яч не втрачай – з ним *присідай!*»

«М'яч не втрачай – по підлозі *покачай!*»

«М'яч не втрачай – навколо себе *обертай!*»



ІГРОВІ ВПРАВИ ТА ЕСТАФЕТИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ

«СПЛЯЧИЙ КІТ»

Мета: розвиток навичок ходи, спритності, уваги; укріплення зв'язково-м'язового апарату.

Обладнання: стільці.

Хід гри: один з гравців лягає (сідає) на лаву (стільці), що стоїть всередині зали (майданчика) та зображає kota, що спить. Інші діти – миші – тихо навшпиньках обходять його з усіх боків. За сигналом ведучого кіт «просинається» та ловить мишок, які тікають. Перша впіймана мишка стає котом.

«ПАРАШУТИСТИ»

Мета: розвиток координації рухів, рівноваги; укріплення зв'язково-м'язового апарату.

Обладнання: лави (стілець або куб), крейда.

Хід гри: біля лави («пенька») креслять три кола: одне зовсім близько, друге трохи далі, третє – ще далі. Діти по черзі стрибають з «пенька» в коло. Виграє той, хто точніше приземлиться в кожне коло і не впаде.

! Зістрибувати потрібно, м'яко приземляючись на носки обох ніг одночасно.

«ПАРАШУТИСТИ»

Мета: розвиток спритності, координації рухів, рівноваги; укріплення зв'язково-м'язового апарату.

Обладнання: скакалка.

Хід гри: гравці по черзі обертають скакалку вперед, стрибаючи з однієї ноги на іншу. Тулуб тримати прямо, носки відтягнути. Тривалість стрибків поступово збільшувати. Виграє той, хто зробить більше стрибків.

Діти, що спостерігають, можуть рахувати вголос.

Ускладнений варіант: змагаються дві команди.

«СПРИТНІ НІЖКИ»

Мета: розвиток координації рухів, рівноваги; укріплення м'язів тулуба, зв'язково-м'язового апарату.

Обладнання: килим, палиці, хустинки по кількості гравців.

Хід гри: діти сидять на підлозі на килимі, руки за тулубом, кистями спираються позаду в підлогу. Між широко розставленими ногами лежить палиця (вздовж), біля її кінця справа – хустинка. Необхідно взяти її пальцями правої ноги і перенести до лівої, не зачепивши палиці. Повторити 2-4 рази. Останні два рази переносити обидві ноги вправо і вліво. Виграє той, хто зробив вправу, не зачепивши палиці.

Виконуючи вправу, можна використовувати мовний супровід:

Ніжка, ніжка, поможи,
Хустиночку донеси!
Я несу, несу, не сплю,
Палицю не зачеплю!

«ЧАРІВНА ЗМІЙКА»

Мета: розвиток спритності, координації рухів, рівноваги; укріплення м'язів тулуба, зв'язково-м'язового апарату стоп.

Обладнання: довга скакалка або мотузка (2–2,5м).

Хід гри: двоє дітей беруть скакалку (мотузку) за обидва кінці і ходять з нею по майданчику то прискорюючи, то уповільнюючи темп ходьби. Інші діти мають перестрибувати через скакалку, не зачепивши її. Той гравець, який зачепив скакалку, замінює того, хто її тримає.

«НАЙСТІЙКШИЙ»

Мета: тренування рівноваги

Хід гри: двоє гравців присідають навпочіпки. Стрибаючи на носочках, як «жабенята», вони намагаються штовхнути суперника плечем, щоб той втратив рівновагу і сів. Хто перший сяде – вибуває з гри, а в гру вступає наступний суперник, і знову грають «на переможця»

«ЗАСЦЬ, ЯЛИНКИ І МОРОЗ»

Мета: тренування різних навичок пересування; формування правильної постави; розвиток уваги, швидкості реакції; координації рухів укріплення м'язів тулуба, зв'язково-м'язового апарату стоп та гомілок.

Хід гри: ведучий обирає «зайчика», «мороза». Решта дітей – «ялинки».

Ведучий креслить (розкладає) кола, розставляє в них «ялинка». За командою ведучого починається гра. «Заєць» біжить до найближчої «ялинка» захватися від «морозу». «Мороз» намагається «заморозити» – осалити – «зайчика». Але, якщо «зайчик», намагаючись втекти від «морозу», встигає стрибнути в коло, в якому стоїть «ялинка», він стає «ялинкою», а ялинка – «зайчиком» і тікає від «морозу», витискаючи потім з кола наступну «ялинку». Осалений «зайчик» стає «морозом». Якщо «зайчика при його перебіжках від однієї «ялинка» іншої «мороз» не зможе осалити – він продовжує водить. Якщо ж «мороз» зуміє осалити «зайчика» – той стає «морозом».

«Мороз» може осалити «зайчика» у двох випадках:

1. коли той перебігає до «ялинка» або
2. коли у колі стоять двоє, наприклад, коли «ялинка» забарилась і не встигла вискочити з кола.

«ФУТБОЛ»

Мета: укріплення м'язів тулуба і кінцівок, зводу стоп; розвиток уваги, швидкості, координації рухів.

Обладнання: м'яч

Хід гри: діти стають у коло і нагинаються. Ноги необхідно поставити так, щоб вони торкалися ніг сусіда, це – «футбольні ворота». Руки – це «воротар», ними треба захищати «ворота». Важливо забити гол у ворота іншого гравця і пропустити його у власні. Пропускаєш один гол – прибираєш одну руку, ще один – вибуваєш з гри.

«ДОНЕСИ, НЕ ВПУСТИ!»

Мета: укріплення зв'язково-м'язового апарату стоп; розвиток спритності

Обладнання: стільці, хустинки

Хід гри: діти сидять на стільцях. У кожного під ногами лежить хустинка. Необхідно захопити пальцями однієї ноги цю хустинку та, жодного разу не впустивши її, дотягнути будь-яким способом до протилежного кінця зали. Те саме повторити другою ногою.

Ускладнений варіант: змагаються двоє гравців. Виграє той, хто швидше виконає вправу, не впустивши хустинки.

«ВПІЙМАЙ КОМАРА»

Мета: розвиток швидкості реакції, уваги; формування правильної постави; укріплення зв'язково-м'язового апарату стоп.

Обладнання: палиця, із прив'язаним на мотузці «комаром» з паперу або тканини

Хід гри: гравці стають в коло лицем до центру на відстань витягнутої руки. Ведучий стоїть в центрі кола. В руках у нього палиця із прив'язаним до нього «комаром». Ведучий кружить палицю над головами гравців. Коли комар пролітає над головою, гравці підстрибують, намагаючись впіймати його обома руками.

ГРА-ІМІТАЦІЯ «ПЕРЕЙДИ У БРІД»

Мета: навчитися правильно ставити стопи при ходьбі; зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості.

Обладнання: довга скриня, наповнена камінчиками, каштанами, жолудями.

Хід гри: діти імітують рух мишей. Приставним кроком йдуть по камінчиках один за одним.

«НАМАЛЮЙ КАРТИНУ»

Мета: зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості; виховувати свідоме мовлення до правильної постави.

Хід гри: діти стоять босоніж, пальцями ніг складають різноманітні сюжети, використовуючи палички різного кольору й довжини.

«СКЛАДИ ВІЗЕРУНОК»

Мета: зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості; виховувати свідоме мовлення до правильної постави; розвивати увагу.

Обладнання: палички (фломастери, олівці різної довжини й кольору) і зразок-схема малюнок.

Хід гри: діти, стоячи босоніж, пальцями ніг складають візерунок за зразком і схемою.

«МАЛЮЄМО ПЕНЗЛИКОМ»

Мета: зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості; виховувати свідоме мовлення до правильної постави.

Обладнання: папір, гуаш, пензлики.

Хід гри: діти беруть пальцями ніг пензлики, набирають гуаш і малюють сонечко (ягідку, дерево, огорожу, будинок, машину тощо).

«ЗЛОВИ РИБКУ» («ДІСТАНЬ ПЕРЛИНКУ»)

Мета: зміцнювати м'язову систему; зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості; виховувати свідоме мовлення до правильної постави.

Обладнання: миска з водою, плаваючі предмети (корок), камінчики.

Хід гри: у таз із водою опускаються камінчики й плаваючі предмети, діти пальцями ніг «ловлять риб» та дістають із дна «перлини» (камінчики).

«ЗНАЙДИ СКАРБ»

Мета: формувати навички правильної постави, зміцнювати м'язову систему; зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості.

Обладнання: миска з водою, дрібні камінчики і будь-який предмет, що відрізняється від камінців формою й розміром.

Хід гри: Дитина стає до миски з водою і, перебираючи, шукає захований предмет.

Вправа може виконуватись і ніжками і ручками.

«ПРАННЯ»

Мета: зміцнювати м'язову систему; зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості; виховувати свідоме мовлення до правильної постави.

Обладнання: хусточки (серветки).

Хід гри: Пальцями ніг діти збирають хусточку в гармошку й двічі відпускають (прання). Потім беруть хусточку за край, піднімають і опускають її (полощуть), а потім знову збирають у гармошку (віджимають) та віщають хусточку сушитися.

ЕСТАФЕТА «ЗАВАНТАЖ МАШИНУ»

Мета: зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості.

Обладнання: машина, палички, олівці, фломастери.

Хід гри: діти бігають босоніж, руки на поясі, спина пряма. За командою пальцями ніг по черзі беруть палички й перекладають їх один одному по ланцюжку, останній складає їх до машини.

Ускладнений варіант: змагаються дві команди.

ЕСТАФЕТА З ПАЛИЧКОЮ.

Мета: формувати навички правильної постави, зміцнювати м'язову систему; зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості; виховувати свідоме мовлення до правильної постави.

Обладнання: паличка завдовжки 20 см.

Хід гри: діти стають в одну лінію, щільно, плече до плеча. Перша дитина бере пальцями ноги паличку і передає її наступному учаснику, не опускаючи на підлогу.

Ускладнений варіант: змагаються дві команди.

ЕСТАФЕТА «ПОБУДУЄМО ДРАБИНУ»

Мета: зміцнювати м'язову систему; зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості.

Обладнання: палички завдовжки 20 см.

Хід гри: діти стоять в шерензі, пліч-о-пліч. Біля першої дитини лежить 12-18 паличок. Діти передають по одній паличці один одному, а останній учасник гри вибудовує драбинку.

ЕСТАФЕТА З МАШИНКОЮ

Мета: формувати навички правильної постави, зміцнювати м'язову систему тулуба та ніг; зміцнювати м'язи і зв'язки стоп із метою попередження плоскостопості; виховувати свідоме мовлення до правильної постави.

Обладнання: машинка з мотузкою.

Хід гри: діти стоять в шерензі, пліч-о-пліч. Біля першої дитини знаходиться машинка. Дитина пальцями ноги бере мотузку і підтягує машинку до другої дитини, та передає наступному учаснику. Нога не опускається на підлогу.

Ускладнений варіант: змагаються дві команди.

ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ

№ з/п	Зміст	Корекційна спрямованість
1.	<p>«КІШЕЧКА». Із положення стоячи на четвереньках - опускання й піднімання голови із прогинанням у попереку із наступним розгинанням у грудному і поперековому відділах хребта.</p>	<p>гнучкість хребта, зміцнення м'язо-вогo корсету, координація рухів голови і тулуба, вестибулярна стійкість</p>
2.	<p>«КІЛЬЦЕ». Із положення стоячи на колінах, руки на поясі – прогнутися, нахил назад до торкання підлоги головою. Виконується зі страховкою.</p>	<p>гнучкість хребта, розтягування м'язів живота, зміцнення м'язів спини, вестибулярна стійкість, симетричність рухів</p>
3.	<p>«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА». Із положення сидячи з максимально зігнутими колінами, притиснутими до грудей, обхопити їх руками, - переكات назад і повернення у вихідне положення без допомоги рук.</p>	<p>зміцнення м'язів тулуба, координація рухів, диференціювання м'язових відчуттів, орієнтування у просторі</p>
4.	<p>«ПТАХ». Із положення сидячи на підлозі, ноги нарізно ширше, руки в сторони (зафіксувати правильну поставу) – нахил уперед до торкання руками пальців ніг, зберігаючи положення голови, тулуба і рук.</p>	<p>гнучкість попереку, розтягування м'язів грудей і живота, управління силовими й часовими характеристиками руху, стійкість до вестибулярного подразнення</p>
5.	<p>«ЗМІЯ». Із положення лежачи на животі, ноги разом, руки на рівні плеч, долонями уперед - повільно розгинаючи</p>	<p>гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, управління силовими й</p>

	руки і піднімаючи голову, максимально прогнутися в грудному і поперековому відділах, відкинувши назад голову.	часовими характеристиками руху; стійкість до вестибулярного подразнення
6.	«ЧОВНИК». Із положення лежачи на животі, руки за спину – підняти голову, груди, ноги, зафіксувати позу, покачатися «на човнику».	гнучкість хребта, статична сила м'язів плечового поясу, спини й живота
7.	«ПЛАВЕЦЬ». Із положення лежачи на грудях - рухи руками, як при плаванні брасом на грудях, поступово збільшуючи амплітуду і темп рухів, не торкаючись руками підлоги.	зміцнення м'язів тулуба, координація і симетричність рухів, диференціювання просторових і часових характеристик руху
8.	«РИБКА». Із положення лежачи на животі, руки на передпліччях на підлозі, пальці уперед - повільно розгинаючи руки, підняти голову, прогнутися у всіх відділах хребта і торкнутися ступнями ніг, зігнутих у колінах, до голови.	гнучкість хребта, розтягування м'язів грудей і живота, зміцнення м'язів тулуба
9.	«СВІЧА». Із положення лежачи на спині, руки за голову - спочатку зігнути ноги в колінах, а потім розігнути їх до вертикального положення по відношенню до підлоги, зафіксувати позу і повільно опустити у вихідне положення.	сила м'язів черевного пресу, координація рухів, просторове орієнтування, регулювання амплітуди рухів
10	«ВЕЛОСИПЕД». Із положення лежачи на спині, руки уздовж тіла, підняти ноги до вертикального положення - імітація рухів велосипедиста,	сила м'язів черевного пресу, координація і ритмічність рухів, диференціювання темпу рухів

	спочатку повільно, з поступовим прискоренням.	
11.	«СТРІЛКА». Із положення лежачи на правому боці, права рука витягнута угору, ліва спирається на підлогу на рівні плеча - відведення лівої ноги угору. Те ж - на лівому боці з відведенням правої ноги.	зміцнення бокових м'язів тулуба, живота і ніг, координація рухів
12.	«МАЯТНИК». Із вихідного положення лежачи на спині, руки в сторони – підняти ноги на 90° і, не розводячи їх, опустити справа від себе, знову підняти угору і опустити зліва від себе, не відриваючи плечей від підлоги	зміцнення м'язів живота і бокових м'язів тулуба, координація рухів, орієнтування у просторі, вольове зусилля
13	«КРОЛЬ». Стоячи перед дзеркалом, обертання рук назад, імітуючи рухи руками у плаванні кролем на спині, поступово збільшуючи темп рухів. Контролювати положення плечового поясу.	збільшення рухливості у плечових суглобах. Зміцнення м'язів спини і плечового поясу. Ритмічність і координація рухів, регулювання темпу рухів
14	«НАСОС». Стоячи перед дзеркалом у позі правильної постави - нахили тулуба праворуч і ліворуч, ковзаючи руками уздовж тулуба. Контролювати положення плечового поясу.	зміцнення бокових м'язів тулуба, стійкість вестибулярного апарату, регулювання пози
15	«ШТАНГА». Із положення стоячи перед дзеркалом із гімнастичною палкою за плечима - нахил тулуба уперед до горизонтального положення, невідривно дивлячись у вічі свого дзеркального відображення.	зміцнення м'язів тулуба, гнучкість грудного відділу хребта, зоровий контроль за регулюванням пози, симетричністю рухів

16	«ЛУК». Стоячи упритул спиною до гімнастичної стінки, хватом за рейку на рівні плечей - прогнутися у грудному відділі, випрямивши руки, і повернутися у вихідне положення.	гнучкість грудного відділу хребта, координація рухів, розтягнення м'язів черевного пресу
17	«МАВПОЧКА». Із положення стоячи на 4-й сходинці, знизу обличчям до гімнастичної стінки, хватом двома руками на рівні поясу - глибоко присісти, розгинаючи руки.	зміцнення м'язів рук, плечового поясу і тулуба, орієнтування у просторі
18	«СИЛАЧ». Із положення лежачи на животі з гантелями (по 1 кг) у руках, руки по сторонах - трохи витягнути ший, прогнутися у грудному відділі, відвести руки у сторони, звести лопатки і підняти ноги: повернутися у вихідне положення, розслабити руки.	гнучкість грудного відділу хребта, статична сила рук і плечового поясу, симетричність зусиль
19	«ОРЕЛ». Із положення лежачи стегна поперек гімнастичної лави, ноги закріплені (партнер тримає гомілки), руки за голову - нахил уперед із наступним розгинанням у грудному і поперековому відділах, голову підняти, лікті відвести в сторони, зафіксувати позу і повернутися у вихідне положення, розслабитися.	гнучкість грудного відділу хребта, розтягування м'язів передньої сторони тулуба, орієнтування у просторі, симетричність рухів, стійкість вестибулярного апарату
20	«ЗАМОК». Із положення сидячи на підлозі, схрестивши ноги - ліва рука заводиться за	координація рухів рук і кисті, розтягнення м'язів плечового поясу,

	спину долонею назовні, права, зігнута у лікті, переноситься через плече долонею назовні, зчепити пальці в замок. Те ж з іншої руки.	орієнтування у просторі, точність рухів
21	«ПВНИК». 1) Стоячи на одній нозі, спираючись боком на гімнастичну стінку, зігнути ногу в коліні, захопити її за гомілкостоп і підтягнути п'ятку до сідниці. Те ж на іншій нозі; 2) те ж із положення лежачи на животі; 3) те ж із підтягуванням обох ніг до сідниць.	розтягування м'язів передньої поверхні стегон
22	«СТОВПЧИК». Стоячи на колінах, руки уздовж тулуба, підборіддя притиснуте - нахил тулуба назад, зберігаючи пряму лінію від колін до голови.	розтягування м'язів передньої поверхні стегон, рівновага, диференціювання амплітуди рухів
23	«МАХИ». Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за сходинку – мах ногою уперед і назад, намагаючись дотягнутися до сідниці. Те ж стоячи іншим боком.	розтягування м'язів передньої поверхні стегна
24	«ДРОВОРУБ». Із положення стойки – ноги нарізно, руки в замок – замах руками вгору – і різкий нахил уперед, ноги не згинати.	розтягування м'язів спини, ритмічність рухів, стійкість вестибулярного апарату
25	«КНИЖКА». Із положення сидячи на підлозі, ноги нарізно – нахили уперед до торкання лобом колін.	розтягування м'язів спини
26	«ПАВУК». Ходьба у глибокому нахилі, захопивши	розтягування м'язів спини, орієнтування у

	гомількостопи руками.	просторі
27	«РАК». 1) Із положення лежачи на животі -почергове піднімання прямих ніг назад - угору; 2) Те ж із упору на колінах.	зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини, координація рухів
28	«ЧОВНИК». Із положення лежачи на животі, руки за спину – підняти голову, груди, ноги, зафіксувати позу, покачатися «на човнику».	зміцнення м'язів задньої поверхні стегон і спини
29	«ВЕЛОСИПЕД». Із положення лежачи на спині, руки уздовж тіла, підняти ноги до вертикального положення - імітація рухів велосипедиста, спочатку повільно, з поступовим прискоренням.	сила м'язів черевного пресу
30	«НОЖИЦ». Із упора сидячи ззаду – схрещування прямих ніг.	сила м'язів черевного пресу
31	«ЦИФРИ». Із положення лежачи на спині і піднявши ноги угору до прямого кута - написання прямими ногами цифр 1, 2, 3... з великою амплітудою, але не торкаючись підлоги. Після кожної цифри - відпочинок, який поступово скорочується і виключається зовсім. Проводиться у змагальній формі - хто більше напише цифр (або букв).	сила м'язів черевного пресу, координація рухів, образне мислення, вольове зусилля, точність рухів, орієнтування у просторі, регулювання амплітуди рухів
32	«ВАЖКІ НОГИ». 1) Із положення лежачи на спині із затиснутим між колінами набивним м'ячем (2 кг) - зігнути ноги, піднявши до кута	сила м'язів черевного пресу, диференціювання зусиль і простору, координація і точність рухів, вольове зусилля

	45° і повільно вернутися у вихідне положення; 2) Те ж затиснувши набивний м'яч між ніг; 3) Те ж, але утримання прямих ніг із вантажем на висоті 10-20 см від підлоги, протягом 5-10 с.	
33	«ЯЩІРКА». 1) Із положення лежачи на животі, підборіддя на тильній поверхні кистей, покладених одна на одну, перевести руки на пояс, припіднявши голову і плечі, лопатки звести. Утримати це положення якомога більше часу, не затримуючи дихання. 2) Те ж, але кисті рук переводити до плечей, за голову.	зміцнення сили м'язів, диференціювання просторових характеристик руху, утримання постави в незвичній позі, вольове зусилля, координація рухів
34	«БОКС». Із положення лежачи на животі, піднявши голову на плечі, руки в сторони – стискати і розтискати кисті рук.	зміцнення м'язів спини, розвиток дрібної моторики, керування часовими характеристиками руху, узгодженість і точність рухів
35	«ПУШКА». Із положення лежачи на животі – штовхання від себе набивного м'яча (1-2 кг).	сила м'язів спини і плечового поясу, координація рухів і узгодженість зусиль, утримання постави в незвичайних умовах
36	«КУТ». 1) Із положення вису на гімнастичній стіні – почергове піднімання зігнутих у колінах ніг. 2) Те ж, але піднімання прямих ніг. 3) Те ж, але одночасно піднімання обох ніг.	зміцнення м'язів передньої поверхні стегон

37	<p>«СВІЧКА». 1) Із положення лежачи на спині – по чергове піднімання ніг. 2) Те ж, але одночасно піднімаючи прямі ноги. 3) Те ж, із навантаженням (набивним м'ячем) між ніг.</p>	<p>сила м'язів передньої поверхні стегон, диференціювання зусиль, координація рухів, вольові зусилля</p>
38	<p>«ПІСТОЛЕТИК». 1) Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за щабель на рівні поясу - присісти на одній нозі, інша - уперед, встати, спираючись на стінку. 2) Те ж на іншій нозі.</p>	<p>сила м'язів передньої поверхні стегон, координація рухів, збереження постави при динамічних рухах</p>

[1]

КОМПЛЕКС МОВНОРУХОВИХ ВПРАВ

«МОЇ ПАЛЬЧИКИ»



Мета: розвиток та укріплення м'язів кисті.

Ми писати заморились	<i>стискати-розтискати кисті долонями вперед</i>
Наші пальчики втомились	<i>стискати-розтискати кисті долонями вперед</i>
Щоб із пальців втому зняти	<i>кисті розслабити, «струсити воду»</i>
Треба трішечки пограти	<i>хлопки долонями</i>
Вказівний побачив пташку	<i>відвести вказівний палець, інші пальці в кулак, великий палець зовні; намагатися виконувати дію обома руками</i>
Два – взяли з куща комашку	<i>імітування пінцетного хвату обома руками</i>
Всі разом у ліс пішли	<i>підняти рівні пальці вверх долонями вперед, поворушити</i>
І ялинку там знайшли	<i>долоні одна навпроти одної, пальці з'єднати «ялинкою»</i>
Добре ми попрацювали	<i>відведення великого пальця, інші пальці в кулаці; за можливості – обома руками</i>
Пальці нам допомагали	<i>стискати-розтискати кисті долонями вперед</i>

«ВЕСНА»

Мета: розвиток та укріплення м'язів тулуба, верхніх кінцівок плечового поясу; навчання елементам самомасажу; розвиток координації рухів.



Починається весна, кап-кап-кап	<i>вказівним пальчиком руки тикати в долоньку іншої</i>
Із стріхи капає вода, кап-кап-кап	<i>руки перед собою, кисті розслаблені, потрусити</i>
Навіть добрий сніговик	<i>руки на пояс, нахили вперед-назад</i>
Нахилився весь і зник	<i>руки на поясі, нахилитися якомога нижче вперед, повернутися у вихідне положення</i>
Сльози ллє із-під відра	<i>повороти кистей рук із відведеним великим пальцем до середини, вниз</i>
Починається весна!	<i>хлопки</i>

«ДОЩИК, ДОЩИК, ВЕСЕЛІШЕ!»

Мета: розслаблення м'язів верхніх кінцівок; розвиток координації рухів.



Дощик, дощик, веселіше!	<i>руки вгору, пальці нарізно, махи руками вгору-вниз перед собою</i>
Йди густіше, йди рясніше!	<i>вказівним пальцем на обох руках водити, ніби наказувати</i>
Тільки нас не намочи!	<i>руки над головою (зробити «дах»)</i>
У вікно не стукачи	<i>оплески долонями</i>
В полі лий рясніше	<i>потрусити кистями («струсити воду»)</i>
Травка буде вище!	<i>руки витягнути вперед, поворушити прямими пальцями</i>

«ЗАРЯДКА»

Мета: розвиток та укріплення м'язів тулуба та верхніх кінцівок плечового поясу, м'язів нижніх кінцівок, стоп, дихання; розвиток координації рухів.



Стали (сіли) рівненько	<i>ноги на ширині ступней, руки опущені</i>
Очки гарненькі. Разом будем грати, сильнішими ставати!	<i>подивитися на вчителя</i>
Маєш ручки – подивись	<i>руки перед собою, долонями до себе</i>
Підніми і потягнись	<i>руки вгору, потягнутись, прогнути спину</i>
Маєш ніжки – доторкнись	<i>нахилитись, доторкнутися до ступней пальцями</i>
І на місці потопчись	<i>руки на пояс, по чергово піднімати ноги</i>
Маєш друзів – привітай	<i>обидві руки вперед, долонями від себе, помахати</i>
Як горобчик політай	<i>махи руками, «як пташка»</i>
Як зайчатко пострибай	<i>руки на пояс, стрибки</i>
Як курчатко подзьобай	<i>нахили вперед, руки прямі, відведені назад</i>
Покажи веселку в небі	<i>підняти руки через сторони вгору – вдих; нахилитися, руки вниз – видих</i>
Дуже раді ми за себе!	<i>руки вперед, кисть в кулак, великий палець відведений («Ок!»)</i>

«МИШКО КЛИШОНОГИЙ»

Мета: розвиток та укріплення м'язів тулуба та верхніх кінцівок плечового поясу, м'язів нижніх кінцівок, стоп; навчання елементам самомасажу; розвиток координації рухів.



Мишко клишоногий,	<i>махи руками «до себе»</i>
Вилазь із барлога!	<i>те саме</i>
Будеш з дітками гуляти ,	<i>ходіння, нахили «збирання»</i>
Гриби, ягоди збирати.	<i>те саме</i>
Дятел гілку тук-тук!	<i>стукати кулачком однієї руки по долонці іншої</i>
Ми ніжками туп-туп!	<i>топати ніжками</i>
Розбудили ведмежатко –	<i>обхопити голову обома руками</i>
Розбігайся хто-куди!	<i>біг «врозтіч»</i>

1.

«ЯЛИНКА ЗЕЛЕНЕНЬКА»

Мета: навчання елементам самомасажу; розвиток та укріплення м'язів тулуба та верхніх кінцівок плечового поясу; розвиток координації рухів, формування правильної постави.

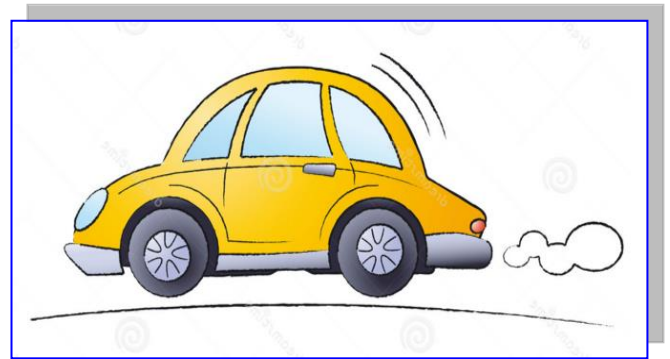


Ялинка зелененька,	<i>пальчики однієї руки стукають у долоньку іншої</i>
Голочка тоненька	<i>те саме</i>
Де росла?	<i>поглядати, приклавши долоньку «козирком» до очей, вліво</i>
У лісі .	<i>поглядати, приклавши долоньку «козирком» до очей, вправо</i>
Що чула?	<i>прикласти долоньку до лівого вуха, повернутися вліво</i>
Шурхіт листя.	<i>прикласти долоньку до лівого вуха, повернутися вправо</i>
Взимку що?	<i>руки навхрест, поплескати себе</i>

	<i>по плечах</i>
Морози.	<i>те саме</i>
Щиплють як?	<i>торкатися носика вказівним пальчиком</i>
За носик.	<i>те саме</i>
Приходь до нас на свято,	<i>махи руками «до себе»</i>
Де діточок багато!	<i>розвести широко руки</i>

«МАШИНА»

Мета: розвиток та укріплення м'язів верхніх кінцівок плечового поясу, кистей рук; розвиток координації рухів, формування правильної постави; укріплення м'язів тулуба, зв'язково-м'язового апарату стоп.



«Бі-бі-бі!», -	<i>робити рухи руками, наче натискати клаксон у машині</i>
Машина каже	<i>те ж саме</i>
«Дир-дир-дир!», -	<i>«вертушка» руками перед собою</i>
Мотор дирчить	<i>те ж саме</i>
Їдьмо, їдьмо, їдьмо, їдьмо	<i>руки на плечі, обертальні рухи вперед</i>
Мов, говорить він в цю мить	<i>руки на плечі, обертальні рухи назад</i>
«Пих-пих-пих!»	<i>долоні рупором біля рота</i>
Димить машина,	<i>те ж саме</i>
По асфальту труться шини	<i>«шарудіти» долоньками одна об іншу</i>
«Шу-шу-шу-шу» - шарудять	<i>те ж саме</i>
Поспіша вперед машина,	<i>руки зігнуті в ліктях, рухи вперед-назад</i>
Пасажири в ній сидять	<i>те ж саме</i>

«ОСІНЬ»

Мета: розслаблення м'язів верхніх кінцівок; розвиток координації рухів, формування правильної постави; укріплення м'язів тулуба, зв'язково-м'язового апарату стоп.



Ось і осінь вже настала,	<i>руки перед собою, обертальні рухи кистями рук «ліхтарики»</i>
Всюди листя золотаве.	<i>те ж саме</i>
Вітер листя обриває,	<i>руки вперед, по чергові плавні рухи вгору-вниз</i>
Нам під ніженьки кидає	<i>нахилитися, торкнутися руками ступней, присісти, повернутися у вихідне положення</i>
Діток сонечко не гріє.	<i>руки схрещені, поплескати себе по плечах</i>
В полі сильно вітер віє.	<i>махи руками над головою вправо-вліво</i>
Дощик землю поливає,	<i>кисті в кулак, великий палець відведений; повороти кистей до середини, вниз</i>
Зграя птахів відлітає.	<i>руки в сторони, синхронні махи руками вгору-вниз</i>

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА

Мета: розслаблення м'язів верхніх кінцівок; розвиток координації рухів, формування правильної постави; укріплення м'язів тулуба, зв'язково-м'язового апарату стоп.



Хмарка сонечко закрила,	<i>закрити долонями очі</i>
Слізки срібнії зронила.	<i>розвести руки в сторони</i>
Ми ті слізки пошукаєм,	<i>нахили, «шукаємо слізки»</i>
У травичці позбираєм.	<i>те саме</i>
Пострибаєм як зайчата,	<i>руки на пояс, стрибки</i>
Політаєм, як пташата,	<i>махи руками вгору-вниз</i>

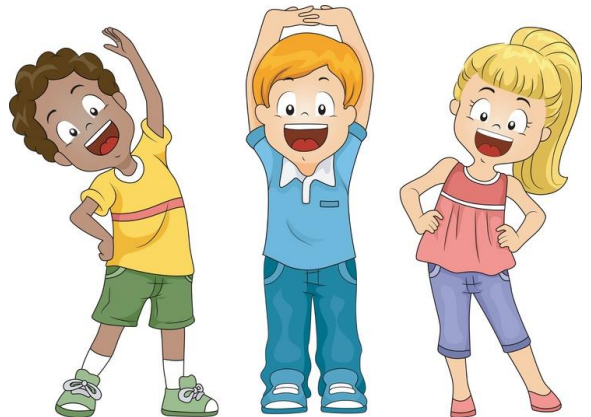
Потанцюємо ми трішки,	<i>руки на пояс, потопати ніжками</i>
Щоб міцними були ніжки.	<i>те саме</i>
Всі веселі? От чудово!	<i>руки впідняти гору, покрутити кистями</i>
А тепер до праці знову!	<i>те саме</i>

«КОЛЬОРОВІ КІЛЬЦЯ»

Мета: розвиток координації рухів, формування правильної постави; укріплення м'язів тулуба, зв'язково-м'язового апарату стоп.

Обладнання: кольорові кільця

Раз – кільце переді мною
 Два – кільце над головою.
 Три – я роблю нахил вправо,
 А чотири – нахил вліво,
 П'ять – піднімлю догори.
 На носочки піднімуся,
 На кільце я подивлюся.
 Я тягнуся, я расту.
 Зараз колір вам назву!



(Діти одночасно виголошують кольори своїх кілець)

КОМПЛЕКС МОВЛЕННЄВИХ ВПРАВ ІЗ М'ЯЧИКАМИ ДЛЯ ВІДПРАЦЮВАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ХВАТІВ КИСТІ

В усіх видах різноманітної людської діяльності та повсякденному житті головна роль належить кисті. Існують наступні хвати кисті: *кульовидний, циліндричний, гачковидний, міжпальцевий, опозиційний.* (Додаток 3)

Необхідно відпрацьовувати всі види хватів. Для тренування кінестетичного відчуття важлива адаптація руки дитини до форми різних предметів при навчанні хвату. Для відпрацювання навичок самообслуговування дитина тренується захопити ложку, виделку, застібнути гудзики й кнопки на одязі, скласти кубики, мозаїку, малювати, вмикати світло, набирати номер телефону, загвинчувати кран, розчісуватися тощо. Можна використовувати різні ігри. Розвиток диференційованої діяльності пальців особливо важливий для навчання письму.

Для активізації рухів кисті та пальців використовується різноманітний дрібний інвентар: м'ячі, різні за об'ємом, вагою, матеріалом, кольором; кулі – надувні, пластмасові, дерев'яні; прапорці, стрічки, гумові кільця, обручі, гімнастичні палки, кубики, м'ячі-їжаки, геометричні фігури, вирізані з картону, гудзики, іграшки тощо.

«ВЕРХОЛАЗИ»

Мета: відпрацьовування циліндричного, гачковидного хвату.

Виконання вправи: вправа виконується біля шведської стінки. Захоплення почергово щаблин драбини, «крокуючи» руками по щаблинам вгору – спускаючись вниз; ноги від підлоги не відривати. Досягнувши верхньої щаблини зачепитися обома руками, «провиснути», навантажуючи руки та розслабивши ноги. Починати з нижньої щаблини. Вихідне положення – присід.



Мовленнєвий супровід

Я схоплю рукою шаблину	<i>«крокувати» руками по шаблях, змінюючи руки, піднімається вгору</i>
Правої, лівої без упину	<i>те саме</i>
Піднімусь нагору швидко	<i>те саме</i>
Мені здалеку все видно	<i>повороти голови вправо-вліво</i>
Зачеплюсь і погойдаюсь	<i>схопитись якнайвище за шабелі обома руками, провиснути, ноги від підлоги не відривати</i>
А тоді – назад спускаюсь	<i>«крокувати» руками по шаблях, змінюючи руки, спускаючись вниз</i>



«ВЕСЕЛІ ПАЛИЧКИ»

Мета: відпрацювання циліндричного, опозиційного хвату.

Виконання вправ: Діти розташовані в шеренгу або по колу. Вправа виконується з гімнастичними паличками (довжина – 30-40 см), що розташовуються біля ніг кожної дитини. Виконувати вправу ізольовано однією рукою, потім іншою, уникати синхронних рухів іншої руки.

Мовленнєвий супровід

Діткам, щоб не нудьгувати	<i>поплескати долонями</i>
Терміново треба грати!	<i>те саме</i>
Ось веселі палички	<i>вказати на палички обома руками</i>
Милуватись мастачки	<i>вправо – кисті рук підняти догори виконувати обертальні рухи кисті; вліво – «ліхтарики»</i>
Права ручка паличок ухопила за бочок	<i>взяти паличку однією (правою-лівою) рукою: чотири пальці з однієї сторони, великий палець «утримує» паличку</i>
Вгору плавно піднімалась	<i>піднімати руку через сторону</i>

	<i>вгору, одночасно виконуючи обертальні рухи кисті</i>
Милувалась, милувалась	<i>те саме</i>
І до низу опускалась	<i>опускати руку через сторону вниз, одночасно виконуючи обертальні рухи кисті</i>
Милувалась, милувалась	<i>те саме</i>
Права ручка, досить грати!	<i>«посварити» пальчиком іншої руки</i>
Треба лівій передати!	<i>нахилитися покласти паличку на підлогу</i>

Вправа повторюється іншою рукою

«М'ЯЧИКИ»

Мета: відпрацювання кульовидного хвату.

Виконання вправи: для виконання вправи необхідні маленькі м'ячики (діаметром 6-8 см). Діти розташовуються по колу (сидячи, стоячи). Вправа виконується за годинниковою стрілкою



(м'ячики передаються лівою рукою) та проти годинникової стрілки (м'ячики передаються правою рукою). Дана вправа спрямована на відпрацювання кульовидного хвату, дії за сигналом, зорово-моторної координації, узгодження роботи обох рук; створення веселої ігрової атмосфери (психологічне розвантаження).

Примітка: дітям 1-х класів ще важко узгоджувати роботу обох рук, тому вправу слід починати з індивідуальної роботи.

Мовленнєвий супровід

Раз – підняти	<i>підняти м'ячики вгору</i>
Два – впустити	<i>опустити вниз, стукнути об підлогу</i>
Біля вушка потрусити	<i>потрясти біля вуха</i>
Посварити	<i>вказівний палець іншої руки відведений, «посварити»</i>
Вибачати	<i>погладити м'ячик другою рукою</i>
І по колу передати /або/ І почати все з початку(для індивідуальної роботи)	<i>передавання м'яча в ту сторону, якою рукою виконувалася дія</i>

«БОУЛІНГ»

Мета: навчати утримувати рівновагу, правильну поставу, рівномірний упор на обидві ноги; виконувати захоплення, утримання та відпускання предмета (взяти – замахнутися – кинути), виконувати правильний



замах з-за голови, перед собою, через сторону (для дітей з ДЦП – тримаючись однією рукою, за допомогою дорослого), з метою збити конструкцію; відпрацьовування кульовидного хвату; створення ситуації успіху.

Виконання вправи: вправа виконується індивідуально або малими групами (2-3 дитини). Перед дитиною ємність з м'ячиками (діаметр 6-7 см). Метати можна у вертикальну (щит) та горизонтальну (корзина, інша ємність) ціль. Слідкувати за правильним виконанням вправи. На початку гри ставити ціль ближче (створення ситуації успіху, заохочення до продовження гри), поступово збільшуючи відстань.

Мовленнєвий супровід

Уприся правильно в підлогу	<i>нагнути голову, подивитися на ноги</i>
Ліву ногу, праву ногу!	<i>топнути лівою, потім правою ногою</i>
Зосередься, не барися, Низько-низько нахилися	<i>повільно нахилитися до ємності з м'ячиками</i>
М'ячик швидше обирай	<i>захопити м'ячик</i>
Замахнися і кидай	<i>підчас кидка випускати м'яч, розкриваючи кисть</i>

МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ

Для збереження зору істотне значення мають гігієнічні умови проведення занять, зокрема, раціональне й достатнє освітлення, чистота приміщень, адекватний віку інвентар і устаткування, абсолютна безпека, які створюють умови комфорту для занять, знижують утому очей.

Вправи для профілактики захворювань зору

	Зміст	Корекційна спрямованість
.	Положення сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 с, а потім відкрити на 3-5 с. Повторити 6-8 раз.	зміцнення м'язів повік, розслаблення м'язів ока, покращення кровообігу в них
.	Положення сидячи. Дивіться вдалечінь перед собою 2-3 с. (до 20 с.), тримати палець правої руки по середній лінії на відстані 25-30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця і подивитися на нього 3-5 с, опустити руку. Повторити 3-5 (10-12) раз.	зменшення втоми, полегшення роботи на близькій відстані
.	Положення сидячи. Швидко кліпати протягом 1 хв. з перервами.	покращення кровообігу
.	Положення сидячи. Простягніть руку вперед великим пальцем догори, дивіться на кінець великого пальця простягнутої руки. Повільно наближайте палець, не зводячи з нього погляду. Повторіть 3-4 рази.	полегшення зорової роботи на близькій відстані
.	Положення сидячи. Заплющити повіки, масажувати їх із допомогою кругових рухів пальців протягом 1хв.	розслаблення м'язів очей, покращення кровообігу в них

.	<p>Положення стоячи. Відведіть напівзігнуту праву руку з іграшкою вбік. Повільно пересувати іграшку то праворуч, то ліворуч і стежити за нею очима при нерухомій голові. Повторити 4-5 (10-12) разів. Виконати те саме лівою рукою.</p>	<p>зміцнення м'язів ока, вдосконалення їх координування</p>
.	<p>Положення сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє яблуко обох очей, через 1-2 с зняти пальці з повік. Повторити 3-4 рази.</p>	<p>Розслаблення м'язів очей, покращення кровообігу і циркуляції внутрішньоокової рідини</p>
.	<p>Положення сидячи. Другий, третій і четвертий пальці рук покласти так, щоб другий палець знаходився біля зовнішнього кута ока, третій - на середині верхнього краю орбіти і четвертий - біля внутрішнього кута ока, повільно затулити очі. Пальці справляють цьому невеликий опір. Повторити 8-12 раз.</p>	<p>зміцнення м'язів очей, покращення кровообігу, зменшення втоми, покращення циркуляції внутрішньоокової рідини</p>
.	<p>Положення сидячи. Вказівними пальцями фіксувати шкіру надбрівних дуг, повільно заплющити очі, пальці утримують шкіру надбрівних дуг. Повторити 8-10 раз.</p>	<p>покращення кровообігу, функціонування м'язів очей</p>
0	<p>Положення сидячи. Повільно переводити погляд із підлоги на стелю і навпаки, голова нерухома. Повторити 8-12 раз.</p>	<p>покращення функціонування ціліарного м'яза</p>
1	<p>Положення сидячи. Повільні кругові рухи очима в одному, а потім і в іншому</p>	<p>покращення функціонування ціліарного м'яза</p>

	напрямі. Повторити 4-6 раз.	
2	Повернути голову вліво й намагатися побачити предмети, розташовані позаду. Зробити те саме, повернувши голову вправо. Виконайте вправу 2-3 рази.	покращення кровообігу, функціонування ціліарного м'яза
3	Візьміть м'яч у руки. Підніміть його перед очима, широко відкрийте очі, подивіться на нього. Опустіть м'яч. Піднести м'яч до носа. Відведіть у початкове положення. Стежте очима за м'ячем. Повторіть 5-8 разів.	покращення кровообігу, зміцнення м'язів ока, вдосконалення координування м'язів очей
4	Простягніть руки з м'ячем уперед. Розгойдуйте руки ліворуч, праворуч і стежте очима за м'ячем. Повторіть 5-8 разів.	покращення кровообігу, вдосконалення координування м'язів очей

[2]

Джерела:

1. Адаптивна фізична культура в центрах соціальної реабілітації дітей-інвалідів: Методичний посібник / О. В. Бавольська, В. Б. Бажмін; – Миколаїв,: Державний комплекс соціальної реабілітації дітей-інвалідів, 2017. – 112 с.
2. Бажмін В.Б., Бавольська О. В., Практичні поради вчителям, асистентам дітей з особливими освітніми потребами щодо проведення фізкультурхвилинок в початкових класах з інклюзивною формою навчання / Бавольська О. В., Бажмін В. Б. – Миколаїв: «Літопис», 2017 – 37 с.
3. Ващенко О. Організація та методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Перший цикл навчання: 1-2 класи: Навчально-методичний посібник /уклад. О. Ващенко, Л. Романенко, К. Романеко; за заг.редакцією О Докукіної. Київ : Література, 2017. – 128 с.
4. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. – Київ: «Радянська школа».– 1979. – 140 с.
5. Вільчковський Е. С. Ранкова гімнастика дошкільнят під музику. – Київ: «Музична Україна». – 1989. – 167 с.
6. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. – Київ: «Радянська школа», – 1989. – 175 с.
7. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб./ Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 3-є вид., стер. – Суми: Університетська книга. – 2011. – 428 с.
8. Гаркуша Г. В. Казкова гімнастика протягом дня. – Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 173 [3] с.: іл. – (серія «ДНЗ. Вихователю»).
9. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
10. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002.
11. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П.; за загальною редакцією Л. П. Загородньої. – Суми: Університетська книга. – 2011. – 272, с.: іл.

12. Колишкін О. В. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи: Навчально-методичний посібник./О. В. Колишкін. - Суми: СумДПУ ім.А.С.Макаренка, 2003. – 156 с.
13. Колишкін О. Розвиток рухової сфери у дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання // Особлива дитина: навчання і виховання. – 2015.– № 4.
14. Левченко И. Ю., Приходько О. Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно -двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия». – 2001.– 192 с.
15. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. Младенческий, ранний и дошкольный возраст. – Москва: «Просвещение». – 1991. – 158 с.
16. Розвиток інклюзивного освітнього середовища в Запорізькій області: науково-методичний аспект : монографія / упор.: Т. Є. Гура ; ред. Т.Я. Озерова. – Запоріжжя : СТАТУС, 2018. – 328 с. : іл., табл.. – (Наукова книга)
17. Ряшна О. П. Методика навчання активній фізичній культурі дітей в умовах центрів соціальної реабілітації: дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.02 / Ряшна О.П. – Київ, 2011. – 234 с.
18. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2011. – 62 с.)
19. Усольцева Е. В., Машкара К.И. Хирургия заболеваний и повреждений кисти. 3-е изд., перераб. и доп.— Л.: Медицина, 1986. — 352 с, 316 ил.
20. Шкльода В. Ігрові форми діяльності – методичний принцип проведення занять із розумово відсталими дітьми дошкільного віку // Дефектолог. – 2009.– № 9.
21. <https://studfiles.net/preview/5650462/page:6/><http://prolisok.it-we.net/koriguvalna-gimnastika-dlya-ditej>
22. http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/sport_medic/classes_stud/uk/med/
23. <http://helpiks.org/2-79353.html>
24. <http://modney.pp.ua/diyety/12271-kompleks-zmcsnyuvalnih-koriguvalnih-vprav>

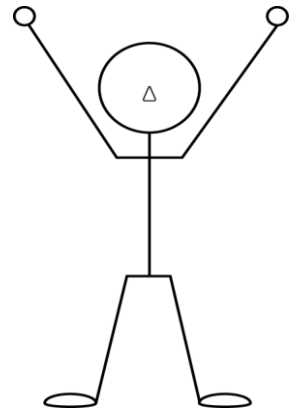
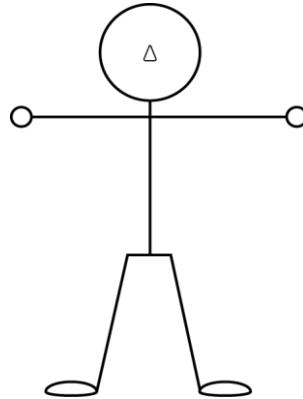
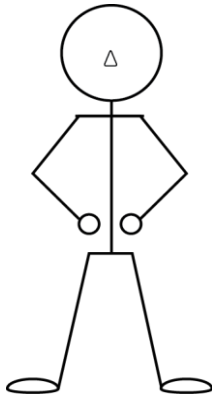
25. <http://poradumo.com.ua/201302-pravilni-vpravi-dlia-postavi-ditini-lfk/>
26. <https://sites.google.com/site/aaaaaaaazdorovya/zagartuvanna>
27. <https://www.unian.ua/health/country/215842-shkola-kalichit-ditey.html>
28. <https://pidruchnski.com/pedagogika/fizichnakulturazdorovya>

ДОДАТКИ

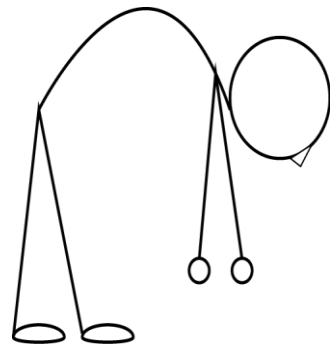
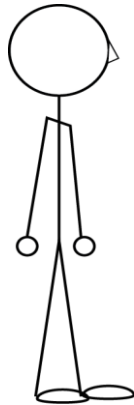
Додаток 1

ПРИКЛАДИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ:

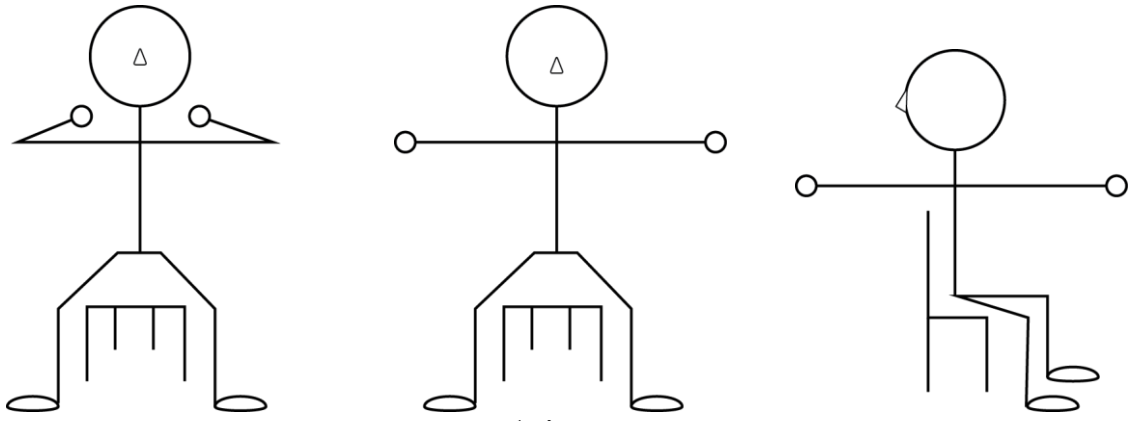
1. Вправи, що виконуються у **фронтальній** площині, необхідно показувати **стоячи лицем** до дітей.



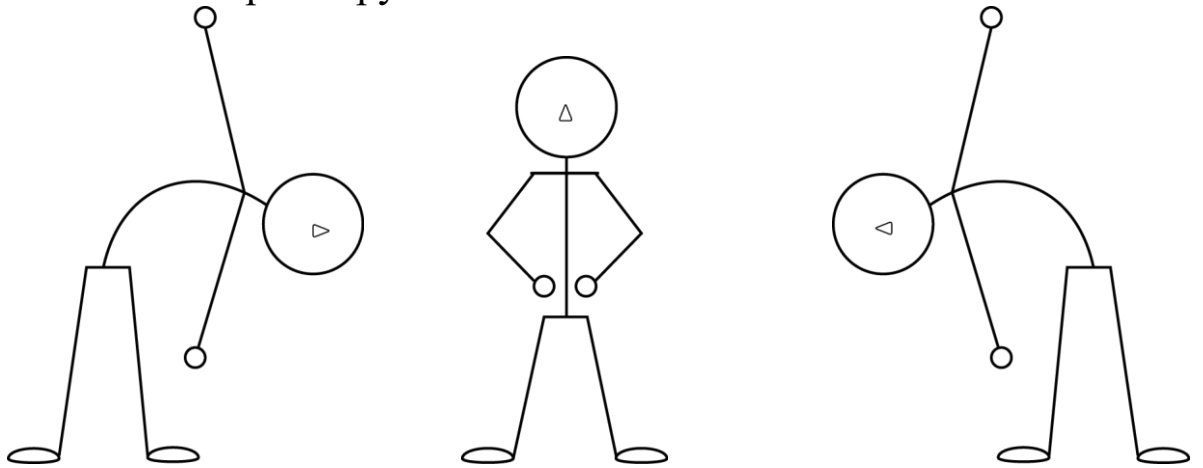
2. Вправи, що виконуються в **сагітальній** площині (*сагітальна площина (від лат. sagitta - стріла) – уявна вертикальна площина, що проходить спереду назад та розділяє об'єкт на ліву та праву частини*), необхідно демонструвати стоячи до дітей **боком**.



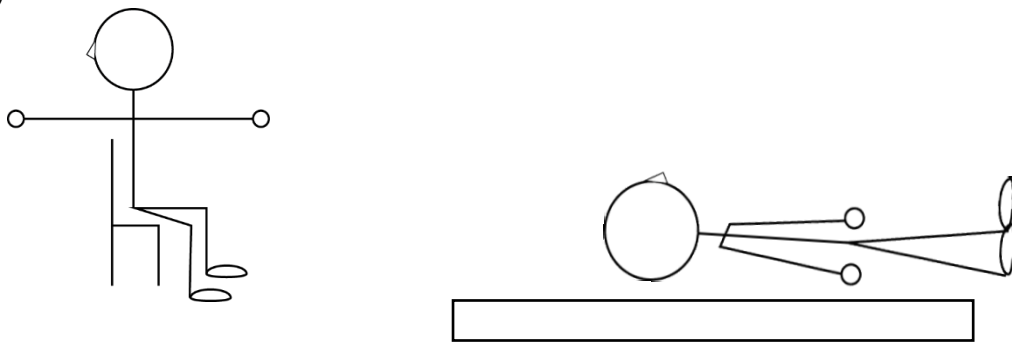
3. Вправи, що виконуються і у **фронтальній**, і у **сагітальній** площинах, варто **показувати двічі**: стоячи лицем, боком або напівбоком.



4. Дзеркальний показ необхідний у тих випадках, коли вправа має асиметричні рухи.



5. Вправи, що виконуються **сидячи** або **лежачи**, найкраще демонструвати **на узвишші**, максимально концентруючи на собі увагу.



ОСНОВНІ ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ:

З дітьми, що не мають порушень опорно-рухового апарату, варто орієнтуватись на правильність вихідних положень рук, ніг, тулуба, без яких неможливо навчитися виконувати вправи.

Основна стійка – тулуб прямий, плечі розгорнуті, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширині ступні, положення рук може бути різне: в сторони, на поясі, до плечей тощо (Мал. 1).

Стійка – ноги нарізно – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, положення рук може біти різним (Мал. 2).

Стійка на колінах – стати на коліна, тулуб прямий, плечі розгорнуті. Положення рук може бути різним (Мал. 3).

Упор стоячи на колінах – стати на коліна і спертися на руки, спина пряма, дивитись уперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на ноги й руки (Мал. 4.).

Стійка – ноги навхрест – праву ногу поставлено перед лівою або навпаки. Положення рук може бути різним (Мал. 5).

Руки вперед – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину (Мал. 6).

Руки вгору – руки підняти вгору паралельно одна одній, долоні всередину; голова піднімається так, щоб можна було бачити кисті рук (Мал. 7).

Руки на пояс – руки зігнуті в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири – вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад (Мал. 8).

Руки до плечей – руки зігнуті в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкнутися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків (Мал. 9).

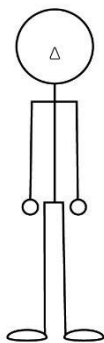
Руки перед грудьми – руки зігнуті і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці разом (Мал. 10).

Руки за спиною – руки зігнуті в ліктях і відвести за спину, одну руку покласти на іншу (Мал. 11).

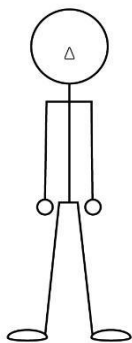
Руки за голову – руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці торкаються потилиці, голову тримати прямо (Мал. 12).

Руки в сторони – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями вниз (Мал. 13).

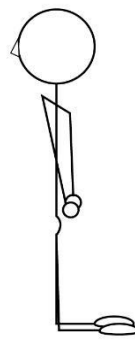
ОСНОВНІ ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ:



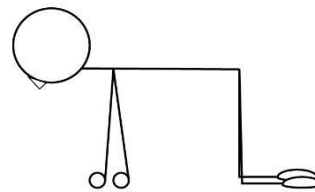
Мал. 1



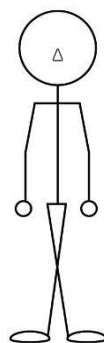
Мал. 2



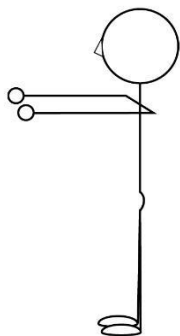
Мал. 3



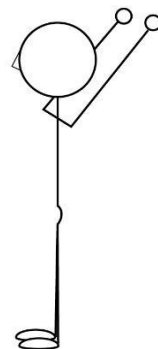
Мал. 4



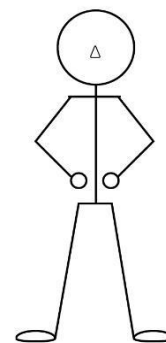
Мал. 5



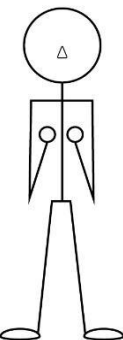
Мал. 6



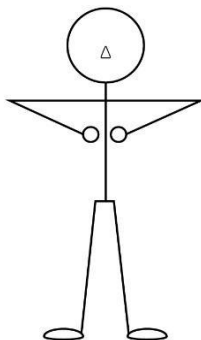
Мал. 7



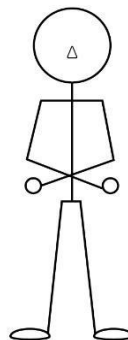
Мал. 8



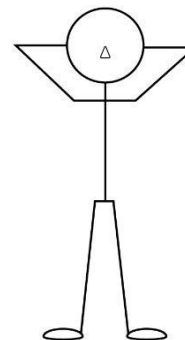
Мал. 9



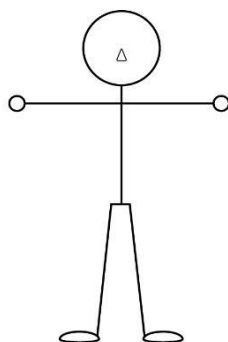
Мал. 10



Мал. 11

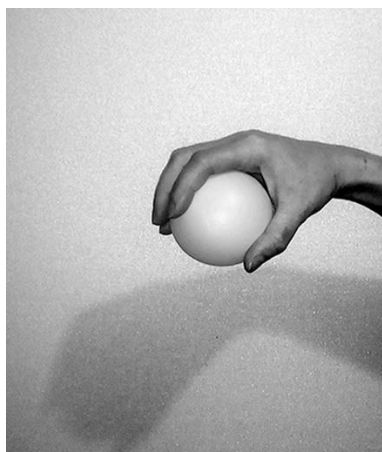


Мал. 12



Мал. 13

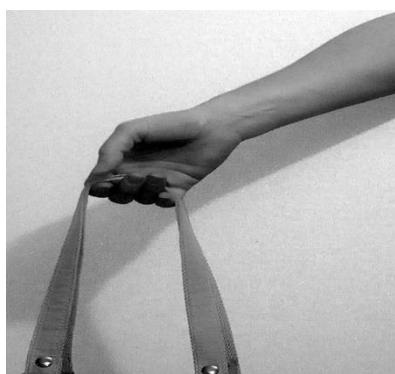
ОСНОВНІ ХВАТИ КІСТІ



Кульовидний хват



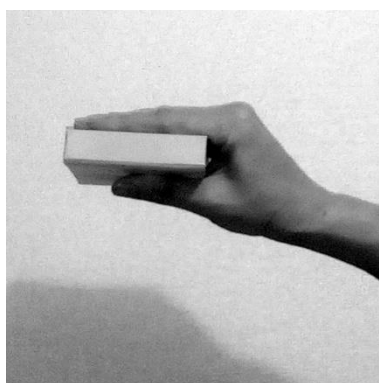
Циліндричний хват



Гачковидний хват



Міжпальцевий хват



Опозиційний хват

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ щодо ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ

- ✓ Не можна маленьку дитину садити і ставити на ноги, поки вона фізично не зміцніє.
- ✓ У школі необхідно періодично міняти місце в класі під час занять.
- ✓ Парти повинні відповідати росту дітей, особливо в перші чотири роки навчання.
- ✓ Перед дисплеєм комп'ютера не можна довго сидіти в одному положенні, виконуючи одні і ті ж рухи.
- ✓ Спати краще на спині або животі і обов'язково на жорсткому ліжку, подушка повинна бути маленькою і плоскою.
- ✓ Неприпустимо читання книг в ліжку.
- ✓ Важкі портфелі не можна постійно носити в одній руці, а до 5-го класу краще носити ранець.
- ✓ Шкідливо сидіти нога на ногу і стояти, спираючись на одну ногу.
- ✓ Ходити босоніж хоч би літом по нерівному ґрунту.
- ✓ Займатися спортом — ходити по колоді, кататися на лижах, ковзанах, на роликах, лазити по канату, дуже корисне плавання.
- ✓ Розмір взуття вибирати по стопі і з урахуванням погоди і сезону. Не слід носити м'які тапочки і таке ж взуття. Для дітей раннього віку найбільш раціональні черевики з твердою підошвою і каблучками заввишки 1—2 см, що утримують в правильному положенні не тільки стопу, але і весь гомілковостопний суглоб.
- ✓ Ванни з прохолодною водою — покращують м'язово-зв'язковий апарат стоп.
- ✓ Корисні ходьба на носочках і на п'ятах, на зовнішніх поверхнях стоп, захоплення і перекладання пальцями стоп дрібних предметів, перекладання м'яча за допомогою обох стоп, стискання пальців стопи “в кулак”, плескання підошвами тощо.