

ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ
МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА НАПН УКРАЇНИ ВІДДІЛ ОСВІТИ ДІТЕЙ
З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ



**ПОРАДНИК БАТЬКАМ:
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІД ЧАС
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ
З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**



*Олена Чеботарьова
Ганна Блеч,
Інна Бобренко,
Ірина Гладченко,
Оксана Мякушко,
Ірина Сухіна
Сніжана Трикоз*

Київ - 2020

УДК 376.42 +159
ББК 74.35.4
ПЗ5

Схвалено для використання у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами комісією із спеціальної педагогіки Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(Лист ДНУ «ІМЗО» №№ 22.1/12-Г-626 від 22.07.2020 р)

Порадник батькам: практичні рекомендації під час дистанційного навчання дітей з інтелектуальними порушеннями / навчально-методичний посібник / авт.: О. Чеботарьова, Г. Блеч, І. Бобренко, І. Гладченко, О. Мякушко, І. Сухіна, С. Трикоз. За заг. ред. О. Чеботарьової – К.: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. – 154с.

У навчально-методичному посібнику висвітлюються методичні рекомендації щодо навчання дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах дистанційного навчання. Авторами висвітлено питання організації та методичного супроводу навчання дітей в домашніх умовах; представлено для ознайомлення батькам покрокові інструкції та пам'ятки щодо адаптації та подачі навчального матеріалу, важливі корекційні прийоми, які необхідно використовувати в процесі дистанційного навчання, виконання домашніх завдань з дітьми, які мають різні інтелектуальні можливості. У посібнику подано покрокові рекомендації батькам від корекційних педагогів та практичних психологів щодо оптимального навчання, виховання та розвитку дітей з особливими освітніми потребами в нових умовах навчання.

Авторами представлено арсенал цікавих ігор та вправ, зазначено корисні онлайн-ресурси, які слід використовувати батьками при дистанційному навчанні дітей з інтелектуальними порушеннями.

© Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України

ЗМІСТ

I. ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	3
1.1. Важливі умови та правила організації дистанційного навчання <i>(О. Чеботарьова)</i>	4
II. СПОСОБИ, ПРИЙОМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
2.1. Розвиток мовлення <i>(Г. Блеч)</i>	13
2.2. Навчання математики <i>(І. Гладченко)</i>	19
2.3. Я досліджую світ <i>(С. Трикоз)</i>	27
2.4. Художньо-трудова діяльність <i>(О. Чеботарьова)</i>	37
2.5. Здоров'язберігаючі технології <i>(І. Бобренко)</i>	47
2.6. Музично-ритмічна діяльність <i>(І. Гладченко)</i>	56
III. ІГРОВИЙ КАЛЕЙДОСКОП: ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
3.1. Мовленнєві цікавинки <i>(Г. Блеч)</i>	61
3.2. Математичний калейдоскоп <i>(І. Гладченко)</i>	68
3.3. Досліджуємо та експериментуємо разом <i>(С. Трикоз)</i>	85
3.4. Азбука творчості <i>(Чеботарьова О.)</i>	91
3.5. Корисна фізкультура <i>(І. Бобренко)</i>	107
3.6. Калейдоскоп музично-ритмічних цікавинок <i>(І. Гладченко)</i>	119
IV. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ЇХНІХ БАТЬКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
4.1. Попередження негативної поведінки дітей в умовах дистанційного навчання <i>(О. Мякушко)</i>	134
4.2. Самодопомога батькам щодо подолання емоційного вигорання <i>(І. Сухіна)</i>	145

I. ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Важливі умови та правила організації дистанційного навчання

Як організувати дистанційне навчання для найвразливішої категорії дітей?

Що потрібно знати батькам для дистанційного навчання їхніх дітей в домашніх умовах?

Відповіді на ці та інші питання турбують усіх батьків дітей з особливими потребами.

Отже, щоб розпочати дистанційне навчання з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку, необхідно правильно його організувати. Батькам необхідно призвичаїти дитину до нового розпорядку дня, вирішити



технічні питання щодо забезпечення навчання в домашньому освітньому просторі, використовуючи різні способи передачі інформації.

Дітям з порушеннями інтелектуального розвитку потрібно більше часу, щоб звикнути до отримання необхідних знань на основі інформаційно-комунікаційних технологій.

Що ж таке дистанційне навчання?

Існують різні способи передачі інформації.

Дистанційне навчання – це процес передачі і засвоєння знань, умінь, навичок, який відбувається за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчання у спеціальному освітньому середовищі, яке створене на основі інформаційно-комунікаційних та психолого-педагогічних технологій.

Навчання відбувається на відстані, при якому педагог і учень віддалені просторово. Дистанційне навчання, засноване на використанні сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, дозволяє здійснити освітні, психокорекційні програми, доступні різним категоріям дітей з особливими 4

освітніми потребами. Серед інших різновидів дистанційного навчання все більшу популярність займає дистанційне навчання на базі Інтернет-технологій.

Що означає дистанційний режим он-лайн і оф-лайн?

Режим заняття он-лайн дуже схожий на класичний. Всі заняття відбуваються, хоча і віртуально, але в реальному часі. Завдяки спеціальним програмам, що дозволяють транслювати відеозображення і звук через Інтернет, учні в призначений час спілкуються з учителем і один з одним. Відбувається це майже як звичайне заняття, однак учень в цей час перебуває за місцем проживання.

Режим заняття оф-лайн. Безпосередній контакт з учнем відбувається рідко, так як передбачає самостійне вивчення необхідного матеріалу. Зазвичай, обмін досліджуваним матеріалом, завданнями та рішеннями відбувається по електронній пошті. Тому, батьки та учень вирішують, в який час дня необхідно позайматися.

Чи можливе дистанційне навчання для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку?

Так, можливе. Однак для цього потрібно забезпечити найнеобхідніші умови залучення дитини до такої форми навчання. Для дітей з різними пізнавальними можливостями дистанційне навчання можливе за умови індивідуалізації навчання та активної допомоги батьків.

Дистанційне навчання дітей - виклик для батьків

Попри те, що дистанційні технології створюють великі можливості для подальшого впровадження в освіті, проте для батьків, які безпосередньо залучені до дистанційного навчання своїх дітей, це стало справжнім викликом. Оскільки така форма навчання передбачає взаємодію учня з учителем лише в дистанційному форматі, безпосередній супровід навчання зі сторони батьків є вкрай важливим для дітей зі складними порушеннями розвитку.

Батьки – партнери вчителів!

В нових умовах навчання, батьки стають для дітей також вчителями, тож багатьох цікавить питання як організувати методичне забезпечення віддаленого освітнього процесу, як створити розвиваюче середовище вдома?

Дитина з особливими потребами потребує постійної батьківської підтримки. Саме родина має бути зацікавлена в тому, щоб забезпечити відповідний педагогічний вплив для оволодіння дитиною потрібними знаннями й уміннями. Отже, співпраця з учителем, з використанням технологій дистанційного навчання, або у режимі онлайн спілкування, або оф-лайн (через опрацювання підготовлених для дитини завдань) – це спільна стратегія щодо організації освітнього процесу в умовах дистанційного навчання.

Які переваги дистанційного навчання?



Дистанційне навчання має низку якостей, які роблять його ефективним при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Головним чином, ефективність досягається за рахунок

індивідуалізації навчання: кожна дитина займається за зручним для нього розкладом і в зручному для нього темпі; кожен може вчитися стільки, скільки йому особисто необхідно для освоєння тієї чи іншої дисципліни.

Дистанційне навчання дозволяє звести до мінімуму непродуктивне використання часу учня. Дитина не чекає, поки вчитель запише на дошці розв'язок задачі, завдання для опрацювання; електронний лабораторний експеримент завжди пройде чітко, за заданим сценарієм. Це дозволяє приділити більше часу на закріплення, повторення вивченого, що допомагає краще засвоїти матеріал у відведений шкільний термін навчання.

Які умовні «недоліки» дистанційного режиму навчання?

- стрес дитини до нових умов заважає сфокусуватись на навчанні;
- відсутність безпосереднього контакту між вчителем та дитиною;

- батьки балансують між роботою і навчанням;
- різні умови та можливості вдома, для проведення уроків дистанційно;
- батьки не є фахівцями, не мають потрібних професійних навичок;
- дитина не завжди сприймає рідних у ролі вчителя.

Для доцільної організації роботи та попередження негативних наслідків навчання пропонуємо дотримуватись наступних порад.

Практичні кроки та поради щодо ефективної організації навчального процесу вдома

Крок 1. Дотримання режиму дня (чергування інтелектуального навантаження з фізичним).

- Щоб допомогти дитині адаптуватись до нових умов навчання, необхідно створити оптимальний режим дня, який буде подібним до попереднього. Плануйте день разом із дітьми. Дитині дуже важко буде повертатися до навчальних буднів, якщо зараз її графік буде інший. Тому, бажано продовжувати лягати спати, прокидатися, харчуватися і гуляти в один і той же час.
- Розподіляйте навантаження дитини. Не виконуйте все одразу. Інтелектуальні завдання чергуйте з фізичними хвилинками, руховими іграми. Крім фізичних вправ, дитина може під час перерви зайнятися справами по дому (скласти іграшки, погодувати риб тощо) чи погратися.

Крок 2. Складання розкладу уроків, занять тощо

- Для того, щоб ефективно організувати навчальний процес вдома, потрібно включити навчання в режим дня дитини. Оформіть режим дня разом з дитиною у формі плакату (з фотографіями дій, піктограм та інших символів тощо) та прикріпіть у кімнаті. Він допоможе дитині з порушеннями інтелектуального розвитку зрозуміти послідовність виконання дій та вивчення різних навчальних предметів.
- Навчайте дітей плануванню. Для цього переглядайте та проговорюйте разом з дитиною візуальний режим дня та розклад уроків, зображений на плакаті.

Важливо, щоб дитина знала, що вранці вона робить ранкову зарядку, 7

вмивається, снідає, потім вивчає українську мову, а після обіду створює проект (робить поробку) і читає, тощо.

- Зазвичай найпродуктивнішим часом для навчання є ранок. Хоча, звісно, складаючи розклад, орієнтуйтеся на особливості дитини. Бажано також складати план занять на наступний день звечора і дотримуватися щодня однакових часових рамок. Можна використовувати картки візуальної підтримки для створення візуального розкладу, на якому буде зазначено, що буде дитина робити спочатку, що потім.

Крок 3. Використовуйте цікаві прийоми поетапного досягнення результату.

- Якщо дитині, яка навчається в початковій школі, важко впоратися з певним обсягом роботи, запропонуйте їй намалювати на аркуші кола, які відповідають кількості необхідних завдань, і по черзі розфарбовувати чи закреслювати їх. Виконали одне завдання – і закреслили коло.
- Корисним є розроблення спеціальної системи заохочення. Це підтримує мотивацію до виконання завдань, діти пишаються своїми виконаними справами.

Крок 4. Організація робочого простору



- Для ефективного навчання необхідно забезпечити дитину її комфортним та зручним робочим місцем. Адже навчання на дивані або лежачи в ліжку буде відволікати і шкодити здоров'ю дитини. Тому виберіть окремий куточок (навчальну зону) у будинку та обладнайте його.

Бажано усунути фактори, що можуть відволікати дитину. Середовище, що не відволікає увагу, дозволить школярам навчатися ефективно та допоможе почуватися більш спокійно. Тож під час виконання завдань дитиною

намагайтеся забезпечити відсутність сторонніх шумів – вимкніть сповіщення мобільного телефону, телевізор та радіо.

- організовуючи робоче місце для дитини, необхідно враховувати стан її здоров'я, зорові, рухові, слухові, пізнавальні можливості. Необхідно допомогти дитині (відповідно фізичних можливостей), зберігати правильну поставу при роботі за комп'ютером. Монітор комп'ютера має бути навпроти очей. Також слід забезпечити вимоги до освітлення робочого місця, повітряного середовища в приміщенні, ознайомити та дотримуватись правил техніки безпеки.



Крок 5. Заздалегідь ознайомте дитину з процесом дистанційного навчання. Поясніть, як буде проходити заняття вдома, що вона буде бачити на комп'ютері, хто буде на зв'язку, кого вона буде бачити та чути, коли увімкнеться відео, для чого поруч будуть батьки і яку допомогу вони будуть надавати, як будуть

працювати разом. Психологічно налаштуйте дитину на ефективну спільну роботу та взаємодію.

Крок 6. Організація навчання

- Чергуйте онлайн-навчання з іншими видами навчальної діяльності: читання книг, створення проєктів, спостереження, експериментування, розвиваючі ігри, малювання, ліплення, конструювання тощо.
- навчальний матеріал вивчайте невеликими змістовими блоками, відповідно можливостей дитини, що сприятиме кращому запам'ятовуванню та відтворенню інформації.
- Слід пам'ятати, що знання краще засвоюються в ігровій формі. Всі уміння та навички закріплюються за принципом «від простого до складного» (якщо дитина вільно виконує завдання, або навичка вже сформована і доведена до автоматизму, тоді ускладнюємо завдання або формуємо нову навичку). Допоможіть вашій дитині, якщо у неї щось не виходить, підтримайте. Якщо

вона постійно користується підказками (фізична - рука в руці, жестова, словесна), то можна поступово зменшувати кількість їх використання і надавати дитині більше самостійності в діях. Слід допомагати дитині, але не виконувати завдання замість неї.

Крок 7. Усунення бар'єрів та труднощів у навчанні

- Якщо дитина зустрічається з психологічними труднощами роботи з новою формою викладу матеріалу, технічними труднощами при роботі з обладнанням, допоможіть йому справитися з цим, надайте їй психологічну підтримку та допомогу, у разі необхідності звертайтеся до педагога за консультацією.

Крок 8. Підтримуйте інтерес до навчання

- Мотивуйте дитину до успіху. Мотивація може бути різною – зовнішньою (заохочення, як-то дозвіл погратися на комп'ютері, купити іграшку тощо) та внутрішньою – власне пізнавальний інтерес дитини (який підвищується від підтримання допитливості дитини, похвали за її досягнення тощо).
- Пам'ятайте: ваші заохочення та підтримка показують дитині, що Ви пишаєтесь її роботою і її зусилля не залишаються непоміченими. Хваліть дітей за виконану роботу, за конкретну дію. Звертайте увагу на домашні завдання як навчальний інструмент до самостійності, а не покарання.
- Підтримувати інтерес дитини і мотивацію до вивчення і пізнання нового - це головна вимога для успішного освоєння інформаційно-комунікаційними технологіями та роботи в дистанційному режимі, для отримання якісної освіти дитини з обмеженими інтелектуальними можливостями.

Крок 9. Пам'ятайте про дотримання здоров'язберезувального режиму під час дистанційного навчання Враховуйте ризики, які виникають при роботі на комп'ютері:

- *Гіподинамія.* Тривале сидіння перед комп'ютером в одному положенні призводить до того, що м'язи слабо розвиваються, дитина стає дратівливою, швидко стомлюється.
- *Порушення зору.* Постійна напруга зору веде до стомлення очних м'язів, а також негативно впливає на внутріочні судини і сітківку ока.

- *Навантаження на руки.* Під час роботи за комп'ютером кисті рук постійно знаходяться в напрузі: вони здійснюють однотипні рухи, довгий час не змінюють позицію. В результаті виникає стійке стомлення м'язів рук, що потім виражається в болях суглобів.
- *Навантаження на шию.* Під час роботи за комп'ютером шийний відділ хребта також знаходиться в постійній напрузі, особливо якщо дитина сидить нерівно. В результаті погіршується кровопостачання мозку, може виникнути кисневе голодування, що проявляється в головних болях.
- *Вплив на центральну нервову систему.* Тривале використання комп'ютера може не тільки стати причиною підвищеної стомлюваності і навіть запаморочень, але й викликати інші порушення - сонливість, апатію, неувважність, нестриманість, зниження уваги тощо.

Робіть паузи під час навчання, перерви після кожного відео-уроку чи заняття, виконуйте рекомендовані фахівцями вправи для очей, дихальну гімнастику, фізкультурхвилинки у процесі роботи з комп'ютером. Проводьте гімнастику для зняття стомленості.

Пропонуємо комплекс вправ для очей

1. Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5-ти. Вправу повторити 4-5 разів.
2. Міцно зажмурити очі, рахуючи до 3-х, відкрити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5-ти. Вправу повторити 4-5 разів.
3. Витягнути праву руку вперед і стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вказівного пальця витягнутої руки вліво і вправо, вгору і вниз. Вправу повторити 4-5 разів.
4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок до 4-х, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок до 6-ти. Вправу повторити 4-5 разів.
5. Проводити по 3-4 кругових рухи очима в праву сторону, стільки ж у ліву. Розслабити очні м'язи, подивитися вдалечінь – рахуючи до 6-ти. Вправу повторити 1-2 рази.

Пам'ятайте, що вчителі та фахівці школи завжди готові поспілкуватися з Вами та вашими дітьми в різний спосіб, надати консультацію чи практичну допомогу.

Крок 10. Позитивне оцінювання діяльності

Прагнення дитини до виконання завдань повинно оцінюватись позитивно та підкріплюватись словами дорослого. «Молодець», «У тебе все вийде», «Ти дуже старався», «Сьогодні тобі вдалося це зробити краще». Це впливає на

підвищення самооцінки дитини, її віри у отримання позитивного кінцевого результату, ставлення до виконаної роботи з різних видів діяльності. Пам'ятайте, що оцінювати потрібно не дитину, а діяльність, яку він здійснює або намагається здійснити при вашій допомозі.

Пам'ятайте, що основною умовою успіху в просуванні дитини з обмеженими інтелектуальними можливостями за освітньою програмою є провідна роль батьків. Практика показує, що найсприятливі умови навчання школярів з використанням дистанційних освітніх технологій складаються тоді, коли батьки учнів є безпосередніми учасниками освітнього процесу. Необхідно пам'ятати та дотримуватись рекомендацій щодо організації дистанційного навчання. **Ваша увага та турбота допоможе дитині навчатися, розвиватися, подолати можливі труднощі та бар'єри при дистанційному навчанні.**

Література:

Чеботарьова, О. В., Гладченко, І. В., Василенко-ван де Рей, А. and Ліщук, Н.І. (2018) *Дитина із синдромом Дауна* «Інклюзивне навчання». «Ранок», ВГ «Кенгуру», м. Харків, Україна. ISBN 978-617-09-3805-3 http://ispukr.org.ua/?p=4997#.XrrGSP_7TMw; <https://lib.iitta.gov.ua/711322/>

Трикоз, С. В. and Блеч, Г. О. (2018) *Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку* «Інклюзивне навчання». «Ранок», ВГ «Кенгуру», м. Харків, Україна. ISBN 978-617-09-3800-8 http://ispukr.org.ua/?p=4997#.XrrGSP_7TMw; <https://lib.iitta.gov.ua/711320/>

Чеботарьова, О. В., Коваль, Л. В. and Данілавічюте, Е.А. (2018) *Дитина із церебральним паралічем* «Інклюзивне навчання». «Ранок», ВГ «Кенгуру», м. Харків, Україна. ISBN 978 -617-09-3801-5 http://ispukr.org.ua/?p=4997#.XrrGSP_7TMw; <https://lib.iitta.gov.ua/711323/>

Сухіна, І.В. (2018) *Гіперактивна дитина* «Інклюзивне навчання». «Ранок», ВГ «Кенгуру», м. Харків, Україна. ISBN 978-617-09-3802-2 http://ispukr.org.ua/?p=4997#.XrrGSP_7TMw; <https://lib.iitta.gov.ua/711316/>

Корисні ресурси:

- <https://mon.gov.ua/ua/news/distancijne-navchannya-zno-vstupna-kampaniya-mon-zapustilo-inforesurs-pro-klyuchovi-zmini-v-osviti-vprovadzheni-cherez-karantin>
- http://ispukr.org.ua/?page_id=685#.XrrETkQzbIU
- <https://www.youtube.com/channel/UCOR9sMWcZshAwYX-EYH0qiA>
- <https://imzo.gov.ua/>

II. СПОСОБИ, ПРИЙОМИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРЕДМЕТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ

Поради батькам щодо розвитку мовлення дитини в умовах дистанційного навчання

Мова – невичерпне джерело розумового розвитку дитини, скарбниця всіх знань. Слово навчає, розвиває і виховує дитину

Мовлення – це процес спілкування людей між собою за допомогою мови. Як відомо, мова, слугує найважливішим інструментом соціалізації дитини з

особливими освітніми потребами. Мова має величезне значення для формування всіх психічних процесів. Формування навичок усного мовлення охоплює спочатку уміння і навички аудіювання (слухання, розуміння), потім уміння і навички говоріння.

Розвиток мовлення дитини відбувається не в лінійній послідовності (оволодіння звуком, граматично правильним мовленням, зв'язним висловлюванням), а в комплексному розвитку всіх компонентів мовлення.

Комунікація є найважливішим чинником розвитку дітей, оскільки в процесі спілкування з оточенням дитина осягає світ, набуває досвіду, засвоює знання.

Одним із важливих завдань є навчання дитини рідної мови, прищеплення

Пам'ятайте, що головними й провідними співрозмовниками в родині є мати, батько, дідусь чи бабуся.

їй навичок культури спілкування, залучення дітей до світу знань і народної мудрості через казки, оповідання, цікаві історії, прислів'я, вірші, лічилки, загадки

тощо.

Створення розвиваючого середовища вдома допоможе Вам активізувати розвиток мовлення вашої дитини

Скористайтесь порадами, щоб вимушене перебування дитини поза освітнім закладом перетворити на корисний та цікавий час.

1 . Вивчайте одне нове слово в день

Орієнтуючись на мовленнєвий розвиток дитини, пояснюйте їй значення слова, яке дитині ще не відомо, покажіть на малюнку, розкажіть коли і як його краще вживати.

2. Коментуйте в повсякденному мовленні свої дії.

- Важливо називати вголос предмет, його ознаки, дії, деталі, способи його застосування.

- Багаторазово повторюйте нове слово в різному контексті: «Поставимо вазон з квіткою на підвіконня, щоб було їй більше сонечка. Квіточка у вазоні помітно підросла. Треба поливати нашу квіточку..»

3. Використовуйте в повсякденному мовленні узагальнюючі слова.

Наприклад: постав взуття на місце, давай купимо овочі для борщу, яким транспортом будемо їхати, поскладай одяг тощо.

4. Використовуйте в повсякденному мовленні питання «Як ти гадаєш?»

- Розмірковуйте разом з дитиною вголос.

5. Порівнюйте предмети під час звичайних справ.

6. Читайте разом цікаві книжки.

Для цього можна скористатися списком літератури, що пропонує школа, а можна його скласти разом з дитиною.

Книга - чудова помічниця у навчанні. Зверніть увагу на таку добірку: «Цікава Україна» – серія книжок-картинок для дошкільнят і молодших школярів, персонажами яких є представники української фауни (вогняна саламандра, сіра сова, жук-олень, рись) та навіть гора Говерла. Усі твори мають

сюжет, а цікаві факти або ненав'язливо вплетені в нього, або подані окремими блоками як додаткова інформація.

7. Створення власного лепбука, книжки з фото, малюнками дитини на задану тему (мій домашній улюбленець, моє хобі, приготування улюбленої страви) з метою формування зв'язного мовлення.

Робота над правильною вимовою, чіткістю й виразністю усного мовлення, над збагаченням словника, правильним і точним вживанням слова, над словосполученням і зв'язним висловлюванням, над орфографічно грамотним письмом – важливі моменти у навчанні з розвитку мовлення дітей з особливими освітніми потребами.

Грамати́ка

Опанувати граматичною стороною мовлення – означає навчитися правильно вживати різні відмінкові закінчення слів, дієслівні форми та їх видозміни, суфікси, префікси, узгоджувати частини мови, правильно будувати речення, додержуючи відповідного порядку слів у ньому.

Пропонуємо до вашої уваги такі ігри:

- «Чий, чия, чие?» - хвіст зайця – заячий хвіст.
- «Скажи навпаки» - весняні квіти – квітуча весна.
- «Назви пестливо» - кіт – котик, син – синок, синочок...
- «Один - багато» - дерево – дерева, жук – жуки...
- «Придумай речення з певним словом»
- «Де знаходиться предмет?» - вживання просторових прийменників: на, в, під, над.
- «Запитай мене про весну, літо» - вживання питальних речень.

ЗВУКОВИМОВА

Під звуковою стороною мовлення слід розуміти не лише правильну і чітку вимову всіх звуків української мови, а й використання правильного наголосу, уміння користуватися силою голосу, інтонацією.

Пропонуємо до вашої уваги такі ігри:

- «Спіймати звук» (дорослий називає слова, дитина плескає в долоні, почувши заданий звук)
- «Придумати слова на певний звук, склад»
- «Визначити місце звука в слові»
- «Знайти слова з заданим звуком»
- «Змінити звук в слові, утворивши нові слова» -мишка-миска, губи-зуби.

Лексика

Постійно поповнюйте словник дитини новими словами; уточнюйте значення слів, збагачуйте мову дитини прислів'ями, приказками, загадками, образними народними виразами. Ефективним засобом збагачення словника є дидактичні ігри .

Пропонуємо до вашої уваги такі ігри:

«Ялинка росте. Що ще може рости?» - підбираємо іменники.

«Сніжинка летить. Що вона ще може робити?» - підбираємо дії.

«Весна яка?» - підбираємо ознаки.

«Лимон кислий. Що ще може бути кислим?» - аналогія за смаком, може бути за кольором, способом пересування, формою, структурою і т.д.

«Назви протилежне слово» - добрий – злий, веселий – сумний...

«Утвори нове слово» - ліс, лісок, лісник...

«Назви одним словом» - довгі вуха– довговухий...

«Підбери схожі слова» - важкий, нелегкий, складний...

Дидактичні ігри та вправи для роботи в умовах дистанційного навчання ви можете знайти в розділі 3.1.



Корисна література

- 1) Блеч Г.О. Альтернативні засоби комунікації у роботі з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку /Г.О. Блеч // Освіта осіб з особливими потребами:виклики сьогодення: - К.: «Наша друкарня». – 2018. – 30-33.
- 2) Блеч Г.О., Трикоз С.В. Поради батькам і педагогам. Ми поруч. Діти з порушеннями інтелектуального розвитку/ Г.О. Блеч, С.В. Трикоз // посібник для батьків – Харків: Вид-во “Ранок”, 2019. – 32 с.
- 3) Ньюмен С. Игры и занятия с особым ребенком / С.Ньюмен – СПб., 2004. – 63с.
- 4) Чеботарьова О. В., Гладченко І. В., Василенко-ван де Рей А., Ліщук Н. І. Дитина із синдромом Дауна / О. В. Чеботарьова, І. В. Гладченко, А. Василенко-ван де Рей, Н. І. Ліщук. – Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. – 48 с. – (Інклюзивне навчання).

Корисні посилання

Добірка інтернет-ресурсів, що можуть стати у нагоді батькам при організації роботи з дітьми з особливими освітніми потребами:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Pg6yqiB2oE8&feature=share&fbclid=IwAR1pIHhB0NyHF1rq4NQ8Bs2WKeV7Ozv2RGVygxEngF1H4un3Yg-AEOMFJ1g>
Як говорять тварини. Розвиваючі мультфільми для дітей українською мовою
- https://www.youtube.com/watch?v=qUt1v0jrGWO&feature=share&fbclid=IwAR0UsEYrFSAO_VonH3tkYG34EBEYJ9lUpnlFrsboNMW1bc7OR9E57gYFy20
Розвиваючі логопедичні мультики. Професії
- <https://zatyshok.net.ua/5528/> 11 добрих мультиків для дітей та дорослих, які варто переглянути під час карантину
- <https://osobluvadutuna.com.ua/category?tag=13> Розвиваючі ігри для дитини із ЗПП і аутизмом
- <https://www.youtube.com/channel/UCQ-E7PHQi8o6gxWUd70HBcQ> Дитячий канал Ладоньки-Ладоньки - мультфільми українською мовою для дітей
- <https://vemakids.com.ua/ua/education-center/metodyka-rozvytku-navychok-samoobslugovuvannya-u-ditey-z-autyzmom-v-domashnih> «Вема Кідс» - постачальник кращих рішень і технологій для розвитку дітей, а також для реабілітації та адаптації дітей з фізичними та психологічними відхиленнями
- <https://fishki.net/3272212-30-prostyh-sposobov-zanjaty-detej-na-karantine.html>
30 простих способів занять дітей на карантині
- <https://www.facebook.com/groups/1561177407350271/> група в фейсбуці
Дидактичні ігри своїми руками



<https://www.facebook.com/groups/890447864386965/> група в фейсбуці

Логопедична скарбничка

- <https://www.facebook.com/dyvogra/> книги для розвитку мови та комунікації
- <https://childdevelop.com.ua/generator/letters/propisi.html/>. — Сайт «Розвиток дитини» – джерело корисної інформації, поради й завдання для дітей різного віку
- <https://book-institute.org.ua/> Сайт Українського Інституту книги
«Простір української дитячої книги»
#ЖивіПисьменники, інтерактивне залучення учнів у процес вивчення української літератури
- <https://vseosvita.ua/webinar/rozvitok-impresivnogo-movlenna-u-ditej-z-intelektualnimi-porusennami-167.html> Розвиток імпресивного мовлення у дітей з інтелектуальними порушеннями
- [https://vseosvita.ua/webinar/pidtrimka-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-practicni-poradi-155.html](https://vseosvita.ua/webinar/pidtrimka-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-prakticni-poradi-155.html) Підтримка дітей з особливими освітніми потребами: практичні поради
- <https://vseosvita.ua/webinar/igri-ta-zavdanna-dla-formuvanna-movlennevoi-kompetentnosti-nus-116.html> Ігри та завдання для формування мовленнєвої компетентності НУШ

НАВЧАННЯ МАТЕМАТИКИ

Поради батькам щодо залучення дітей з порушеннями інтелектуального розвитку до вивчення математики в умовах дистанційного навчання

Серед всіх наук, що відкривають шлях до пізнання законів природи, найвагомішою є математика.

С. Ковалевська

МАТЕМАТИКА - одна з найважливіших та фундаментальних сфер нашого життя. Вивчення математики схоже на зведення піраміди: вам потрібна міцна основа, щоб побудувати ідеальну форму.

Цікаво, в ранньому віці, перш ніж навчитися сидіти, ми вже починаємо вивчати математику, а саме: формуються елементарні математичні уявлення щодо кількості, форми, розміру предметів та простору навколо нас.



Оскільки ми всі використовуємо математику з перших моментів нашого життя, то те, яким чином ми набуваємо, тренуємо й удосконалюємо власні математичні навички, надалі істотно

впливає на якість нашого життя. Ось чому усвідомлення важливості математики та пошук ефективних шляхів вдосконалення математичних навичок набуває вагомості, особливо для ВАС, батьків, щоб підтримати майбутній успіх своїх дітей.

Відомо, якщо діти не розвивають математичні навички в ранньому віці, їм стає все важче вивчати складні поняття надалі. Отже, математичне навчання учнів розпочинається вже в домашній оселі, в умовах сім'ї. А з початком шкільного навчання, батькам відводиться значна роль в забезпеченні математичної успішності своїх дітей. Дітям необхідно створити заохочувальний навчальний простір, в якому вони можуть грати та практикувати нові математичні компетенції. На цьому етапі їм вкрай потрібні наставники - батьки та/або вчителі.



Бажаєте покращити математичні навички дитини?



Готові допомогти дитині досягнути тонкощі математики?

Давайте розв'язувати ці питання разом!

- **КРОК №1. Насамперед, слід зрозуміти як відбувається процес навчання математики в дитинстві** Нижче наведено короткий опис ефективного навчального процесу для

дітей, що має три етапи.

I етап. Гра та ознайомлення: діти досліджують та пізнають функціонал різних предметів під час взаємодії з ними в процесі гри. Цей процес - практична форма допитливості дитини. На цьому етапі діти отримують базові знання про довкілля та правила взаємодії.

II етап. Активне навчання: діти активно використовують свої знання, щоб набути впевненості, шукати проблеми й вчитися ризикувати. Це також запускає розвиток особистісної риси розглядати невдачі як можливості для навчання, а не як перешкоди. Активне навчання відбувається за допомогою постійного практичного повторення, а найкращий і найемоційніший спосіб для дітей - це ігровий.

У міру того, як діти збагачують та закріплюють нові знання за допомогою активного навчання, їхні розумові та математичні навички також, своєю чергою, будуть вдосконалюватися. Ви також можете підтримати навчання своєї дитини за допомогою дидактичних і розважальних математичних ігор.

III етап. Творче усвідомлення та практична реалізація: коли діти вивчають новий математичний функціонал та починають активно використовувати те, що вони дізналися. На цьому етапі вони застосовують наявні у них знання, щоб відносно самостійно створювати нові зв'язки, виробляти власні дії та шляхи вирішення математичних завдань в повсякденному житті.

- **КРОК №2. Намагайтеся регулярно підтримувати зв'язок з учителем математики Вашої дитини** Зазвичай, діти проводять більшу частину свого часу в школі. Однак під

час дистанційного навчання роль вчителя не змінюється. Це означає, що

вчителі є відмінним джерелом зворотного зв'язку й керівництва. Ви повинні бути відкритими та чесними й поспілкуватися з учителем математики Вашої дитини з метою покращення співпраці та здійснення ефективної допомоги дитині успішно розв'язувати математичні завдання.

Ознайомтеся зі змістом Програми, за якою навчається Ваша дитина (програму можна знайти на сайті МОН <https://mon.gov.ua/ua>)

Під час проведення навчальних занять обов'язково слід враховувати стан здоров'я дитини, її настрій, а також потреби, фізіологічні та вікові особливості.

- **КРОК №3. Використовуйте з максимальною користю доступні для дитини навчальні ІТ технології** Безумовно, сучасні діти обожають різноманітні гаджети та технології.

Не будьте тими батьками, котрі забороняють ІТ технології в родині. Замість цього дозвольте дитині реалізувати свій інтерес і використовувати технології зручним та вигідним способом. Ви можете заохотити та залучити дитину до пошуку в інтернеті цікавих математичних ігор для дітей, математичних задач або математичних загадок, казок тощо.

ІНТЕРНЕТ НА КОРИСТЬ!

КОМП'ЮТЕРИ + МАТЕМАТИКА = ВЕСЕЛОЦІ!

- **КРОК №4. Грайте, перетворюйте математичні завдання для дітей у гру** Схвалюйте та заохочуйте дитину мислити й використовувати свої

здібності для пошуку способів розв'язання завдань математичного характеру. Врахуйте те, що яскраві наочні та інтерактивні матеріали стимулюють інтерес. Але дидактичний матеріал потрібно готувати заздалегідь та за рекомендацією вчителя. Це можуть бути індивідуальні аркуші із різними видами завдань та вправ математичного змісту.

Також Ви можете вигадувати різні математичні історії, складати вірші, пісеньки, створювати настінні газети, квести, малювати плакати, вигадувати казки, що будуть включати математичні завдання (віршовані задачки, завдання-жарти, драматизовані ігри, цікаві математичні факти, творчі завдання, загадки, 21

ребуси тощо). Можливі також дидактичні настільні та друковані ігри математичного змісту (різноманітні конструктори, лото, ігри з фішками та гральним кубиком) рухливі ігри з підрахунком, на розвиток пам'яті, уваги (викладання візерунка з мозаїки та знаходження помилки в візерунку; викладання фігур з паличок за зразком; знаходження відмінностей у двох схожих картинках; знаходження двох однакових предметів серед безлічі; малювання по клітинках; знаходження заданої цифри в ланцюжку тощо). Все залежить від Вашої фантазії та інтересів дитини. Грайте в сімейні математичні ігри. Це сприятиме більш змістовній взаємодії з Вашою дитиною та перетворить складні математичні завдання у захопливу, веселу та творчу форму гри.

- **КРОК №5. Відкрийте для себе значущість математики в реальному житті (довкіллі)**

Математика завжди поруч. Її присутність ми відчуваємо в будь-якій сфері нашого життя. Ви можете перетворити реальні життєві події в математичні справи для дітей. Коли ви здійснюєте у супермаркеті покупки, ви можете обговорити ціни та суми та таким чином допомогти Вашій дитині покращити своє математичне мислення та збагатити досвід. Ви можете разом прибрати у квартирі, помити посуд, спекти тістечка, приготувати салат тощо, щоб практикувати числа, рахунок, вимірювання, форми й хронометраж. Також, як варіант, вимірювати безліч предметів, що доступні з урахуванням можливостей маніпулятивної функції рук (довжина і ширина столу, підвіконня, зошита тощо).

Пам'ятайте, якщо дітям подобається те, що вони роблять, вони будуть краще сприймати та реалізовувати нові ідеї!

- **КРОК №6. Прийміть та усвідомте унікальність Вашої дитини**

Порівняння Вашої дитини з однолітками може бути занадто шкідливим.

Адже у кожної дитини є свої потреби та способи навчання. Не панікуйте - замість цього спробуйте визначити правильний спосіб допомогти своїй дитині. Ні Ви, ні Ваша дитина не винні, якщо їм потрібно більше часу та підтримки в

певних сферах. Не будьте осудливими, тому що Ваша дитина може бути надзвичайно талановитою з інших предметів. Заохочуйте свою дитину не тільки прагнути до успішних оцінок, але також бути щасливою, доброзичливою і творчою.

Шановні Батьки! Вам слід підтримувати дитину, вселяти їй впевненість в успіху, надавати необхідну допомогу, дотримуватися принципу «безпомилкового навчання». А щоб дитина змогла стати більш успішною, необхідно підкреслювати навіть найменше її досягнення, незначний крок просування уперед.

- **КРОК №7. Станьте прикладом для дитини – успішно мандруйте МАТЕМАТИКОЮ!**

У свій час відомий педагог-новатор В.А. Сухомлинський зазначав: «Інтерес до навчання з'являється лише тоді, коли є натхнення, що народжується від успіху». Тож пам'ятаймо про це!

Для того, щоб Ваша мандрівка країною МАТЕМАТИКА була успішною, вважаємо за необхідне окреслити **основні способи і прийоми створення ситуації успіху:**

1. Доброзичливість - встановлення психологічного контакту, створення атмосфери довіри: посмішка, звернення на ім'я (ласкаве звернення, що прийняте в родині «мій синочку/моя донечко» тощо), добрий привітний погляд, увага один до одного, інтерес, приязність, прихильність, м'які жести.

2. Зняття страху - допомагає подолати невпевненість у власних силах, нерішучість, страх навчання та оцінки оточуючих. Інтерпретація неспіху, як переваги («Ми всі робимо спроби, намагаємося діяти та шукаємо рішення, тільки так може щось вийти», «Люди інколи помиляються, і це не страшно, бо з'являється можливість пошуку інших способів вирішення», «Завдання досить цікаве, цей матеріал ти вже вивчав/ла, нумо повторімо ще раз. І ти впораєшся» тощо).

3. Привнесення мотиву - демонструє дитині заради чого/кого відбувається ця діяльність, кому буде добре після виконання («Без твоєї

допомоги мені не впоратися з цією задачею», «Ти зараз виконаєш це завдання і будеш надалі знати, як правильно розв'язувати схожі приклади», тощо).

4. Мобілізація активності або, так зване, педагогічне навіювання - спонукає до виконання конкретних дій («Нам вже дуже кортить розпочати роботу ...»), «Так хочеться скоріш побачити...» тощо).

5. Авансування особистості дитини, зазначення її переваг та чеснот - тверда переконаність в тому, що дитина обов'язково впорається з окресленим завданням. Це, своєю чергою, вселяє дитині впевненість у своїх силах і можливостях («У тебе обов'язково вийде!», «Я навіть не сумніваюся в успішному результаті!», «Ми разом подумаємо, і ти вирішиш цей приклад/задачу!», «Ти дуже старанна/ий, ще трохи - й все вийде!» тощо).

6. Використання прийому позитивного підкріплення: перемикання уваги дитини з себе на математичну діяльність шляхом посилення соціальної значущості останньої («Навчишся додавати та віднімати й зможеш рахувати гроші та купувати собі речі у магазині», «Вивчення годинника допоможе тобі не запізнюватися» тощо).

7. Чітка інструкція. Порада як виконати заплановане завдання чи вправу математичного характеру (тут слід проконсультуватися з учителем).

Складну (багатоступеневу) інструкцію доцільно розділити на частини, щоб дитина виконувала завдання поетапно. Важливо визначити разом з дитиною спосіб та основні етапи виконання математичного завдання. При цьому краще давати дитині на певний відрізок часу тільки одне завдання, щоб вона мала змогу його завершити. Слід також вчити планувати: що потрібно для виконання роботи, що треба робити спочатку, а що - потім. Можна записувати план дій на окремих картках і позначати послідовність цифрами. З опорою на такі картки дитина зможе виконувати роботу самостійно. При цьому Ви можете одночасно з дитиною виконувати те ж саме завдання, але припускати навмисні помилки. У такому випадку після завершення роботи здійснюється взаємоперевірка, що сприятиме вдосконаленню у дитини навички контролю.

8. Підтримка та дозована допомога в процесі виконання роботи - передає віру в успіх та надає імпульси до дії: короткі заохочувальні репліки, мімічні жести, інтонація, пластика, різні види та способи допомоги, зокрема, допомога, що організує та стимулює; виконання завдання за зразком; спільна діяльність.

Приховане надання інструкцій дитині щодо способів та форм здійснення математичної діяльності - допомагає дитині уникнути поразки (досягається шляхом натяку, побажання: «Можливо, найкраще розпочати з ...», «Коли будеш вирішувати ці приклади, не забувай про ...», «Насамперед зверни увагу на ...», тощо).

9. Оцінка результату: оцінювання не дитини, а діяльності, ставлення дитини до неї.

Схвалення та позитивна оцінка окремої деталі в процесі навчання математики - допомагає дитині емоційно відчутти успіх не результату в цілому, а певної його частини («Тобі особливо вдалося пояснення розв'язання задачі, де ... », «Найбільше мені у твоїй роботі сподобалося ...», «Найвищою похвали заслуговує та частина твоєї роботи, де ти ...», ««Ось тут ти був/ла молодець ...» тощо).

10. Збагачення словника дитини математичними термінами. В математиці великого значення набуває словесний вираз числових відносин. Важливо постійно розмовляти з дитиною, вести діалог про те, що вона бачить навколо (кількість людей, тварин, рослин, предметів, їх ознаки), що робить зараз або зробила до цього. Така мовленнєва практика сприяє розширенню словникового запасу, засвоєнню інформації про довкілля, спонукає до комунікації. Спілкуйтеся з дотриманням спокійного тону, середнього темпу мовлення, інтонаційно підкреслюйте найбільш важливе. Корисно будувати речення на одне-два слова довші, ніж дитина, ставити запитання, які потребують розгорнутої відповіді, і при цьому витримувати паузу, надаючи дитині час подумати над відповіддю.

11. Урізноманітнення діяльності дитини. Знайдіть час та надайте можливість дитині займатися різними видами продуктивної діяльності - малюванням, ліпленням, аплікацією, а також виконувати ігрові вправи фізкультурно-оздоровчого та музично-ритмічного характеру.

Майте на увазі, що не потрібно дитину весь час розважати й займати навчанням. Бажано передбачити періоди відпочинку, самостійної активності дитини та спільні з дорослим справи. Головна ідея полягає в тому, що перебування вдома - не «покарання», а ресурс для освоєння нових навичок, отримання знань, для нових цікавих справ. Будьте прикладом для наслідування! Позитивне ставлення до математики заразливе.

Дидактичні ігри та вправи для роботи в умовах дистанційного навчання ви можете знайти в розділі 3.2.



Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

Прийоми залучення дітей до вивчення змісту інтегрованого навчального курсу «Я досліджую світ»

Вивчаючи зміст інтегрованого навчального курсу «Я досліджую світ» дитина опановує уявлення про навколишній світ, у неї формуються необхідні практичні уміння та навички для подальшого вивчення явищ природи, життя і праці людей, культурних та історичних традицій України. Засвоєння дитиною знань про природу та суспільство сприяє її загальному розвитку: формує образне та аналітичне мислення, сприяє розширенню кругозору, виховує зацікавленість та бережливе ставлення до навколишнього, виступає засобом корекції її пізнавальної сфери (розвитку сприймання, уваги, пам'яті, мислення, збагаченню уявлень).

Допомагаючи дитині засвоювати зміст даної дисципліни батькам важливо притримуватись оптимальних умов вашої спільної з дитиною роботи, що мають забезпечити ефективність навчання. Визначаючи дані умови необхідно враховувати реальні навчальні можливості, попередні результати навчання, а також потенційні можливості вашої дитини.

Під час вивчення понять, що вивчаються у навчальному курсі «Я досліджую світ» необхідно приділяти максимальну увагу забезпеченню розвитку чуттєвого сприймання, опануванню дитиною понять, які характеризують властивості об'єктів: колір, форма, розмір, вага, текстура тощо. Необхідно пам'ятати, що інформація якою ви будете ділитися з дитиною не повинна бути занадто складною, вона має бути спрощеною за структурою, скороченою за обсягом, елементарною за рівнем узагальненості. Під час занять з вашою дитиною, необхідне багаторазове повторення вивченого матеріалу, повільний темп навчання, опора на чуттєвий досвід дитини з поступовим переходом від інформації що сприймається безпосередньо в оточуючому середовищі до узагальнених знань.

Зазвичай молодші школярі опановують знання у різний термін і з труднощами. Засвоєнню природничих понять сприяє оволодіння 27

дітьми прийому виокремлення/розпізнавання властивостей природних об'єктів. Розпізнавання - це аналіз ознак, властивостей, особливостей будови. Навчаючи дитину розпізнавати об'єкти, дорослий повинен створювати умови для максимального використання всіх її аналізаторів у процесі сприймання. Необхідно вчити дитину досліджувати всі якості об'єкта (колір, форма, запах, температура, текстура вага тощо) та виокремлювати основні, суттєві характеристики.

При вивченні властивостей об'єкта проводиться бесіда, що обов'язково підкріплюється наочною. Так, при вивченні теми «Рослини» пропонуються наступні завдання: «Розглянь овочі (реальні овочі, іграшки, муляжі, малюнок), подивись, підними, доторкнись: які вони на дотик (гладкий, шорсткий, м'який, твердий і т.д.), за величиною, формою, кольором, смаком (якщо є можливість спробувати). Чим вони подібні? Порівняй їх за кольором, величиною». Інформація, отримана таким чином, фіксується. Підводячи підсумок бесіди дорослий запитує дитину: «Отже, які властивості мають вивчені картопля, морква, цибуля (окремо по кожному з вивчених овочів) та інші?. Що в них спільного? Чому їх можна назвати овочами?».

При формуванні умінь виокремлювати властивості предметів необхідно вчити дитину запам'ятовувати назви властивостей, прочитувати їх за можливістю, записувати. Виокремлення властивостей предмета сприяє формуванню навички порівняння. Дитина навчається знаходити загальні та відмінні властивості предметів.

Повернемося до нашого прикладу. Дитина порівнює овочі, вона шукає спільні та відмінні ознаки: за формою, розміром, за місцем вирощування, призначенням. Все, що з'ясовується протягом бесіди фіксується на аркуші паперу схематично або записується в зошитах. Надалі дорослий просить дитину за допомогою схематичних зображень знайти подібне у запропонованих овочах (буряк і морква мають форму трикутника, огірок і капуста – зелені, всі овочі вирощуються на городі, використовуються в їжі і так далі), і відмінне (наприклад: качан капусти росте над землею, а клубні картоплі під землею).

Навчати дитину порівнювати необхідно з пари предметів. Коли у дитини сформується навичка порівнювати, кількість предметів для порівняння можна поступово збільшити. Постійні вправи з виокремлення та порівняння характерних якостей та властивостей предметів, сприяє формуванню у дітей умінь аналізувати предмет, визначати істотні та неістотні ознаки, об'єднувати їх у групи, засвоювати існуючі у природі закономірності.

Робота з розпізнавання може бути проведена як окреме заняття дома, під час прогулянки, при виконанні домашньої роботи. Завдання такого характеру необхідно проводити систематично, у певній послідовності, яка передбачає ускладнення та самостійність учнів.

Наведемо види завдань на прикладі теми «Тварини». 1. Дитина разом з дорослим **досліджують** будь-яку тварину (розглядають, торкаються), дають опис окремим частинам тіла тварини, показують та називають основні частини тіла тварини (голова (ніс, очі, вуха), тулуб, кінцівки, хвіст) на малюнку/схемі, іграшці, муляжі та іншому, визначають колір, величину, особливості (наприклад, у зайчика вушка довгі а хвостик короткий, передні лапки короткі, а задні довгі і тому подібне). 2. За описом чи малюнком окремих частин **визначають** тварину (наприклад: дитині показують окремі малюнки хобота, вух, хвоста слона і запитують: - «У кого вуха великі, ніс довгий, а хвіст тоненький, коротенький?». 3. **Вчаться впізнавати** тварину у книжках, відео фрагментах, мультфільмах тощо: - «Хто намальований на рисунку в книжці/журналі?», «Як називається тваринка в мультику? Як ти про це дізнався?, Що ще ти можеш розповісти про цю тварину?, Де вона живе, чим харчується, як називаються її дитинчата і т.д. ».

Вправи на розпізнавання ознак, якостей, властивостей об'єктів природи застосовуються у повсякденному житті та під час вивчення тем: «Рослини», «Тварини», «Сезонні зміни у природі», «Посуд», «Меблі» і тому подібне при застосуванні наочної опори і максимального мовленнєвого супроводу.

Закріпленню і систематизації отриманих знань, сприяє використання схем, як на малюнку, або проведення бесіди за планом.

Якщо використовувати запропоновану схему-план, необхідно на місці знаку запитання покласти зображення тварини. І провести бесіду спираючись на схематичні зображення. Наприклад, вивчаємо вовка: - «Хто це?, Якого кольору вовк? З яких частин складається тіло вовка? Чим вкрито тіло вовка? (шкіра, хутро), Які звуки можна почути від вовка? (Вий, ричання) Чим харчуються вовки? Чи можна назвати вовка хижаком (травоїдним, всеїдним)? Чому? Де живуть вовки? Що ти про це знаєш? Як вовки пересуваються (швидко бігають, ходять)? Що зазвичай роблять вовки? (об'єднуються у зграї, полюють, вирощують вовчат тощо). Тобто така схема є певним планом опису тварини. Використовуючи її для опису різних диких тварин дитина навчається звертати увагу на певні особливості, порівнювати їх з особливостями інших тварин. (Вовк сірий, а лисиця руда, миша маленька тварина, а ведмідь - велика). Коли дитина опанує роботу за подібною схемою, можна не показувати зображення тварини, що раніше вивчалась, а вказавши на знак питання, назвати тварину. Користуючись такими схемами можна навчити дитину описувати, досить детально будь-що. Наводимо приклади таких схем за темами:

Мал. «Дикі тварини»



«Свійські тварини»

спостерігай - розповідай

 хто це?	 колір?	 частини тіла
 чим вкрито тіло?	 голос	 чим харчується?
 де живе?	 дитинчата	 користь для людини

«Овочі»

спостерігай - розповідай

 що це?	 колір	 форма
 смак	 де росте?	 який на дотик?
 Як можна приготувати?		

« Рослини-квіти»

спостерігай - розповідай

 що це?	 колір, величина	 запах
 час цвітіння	 частини рослини	 де росте?
 конвалія підсніжник дзвіночок ромашка волошка кульбаба		

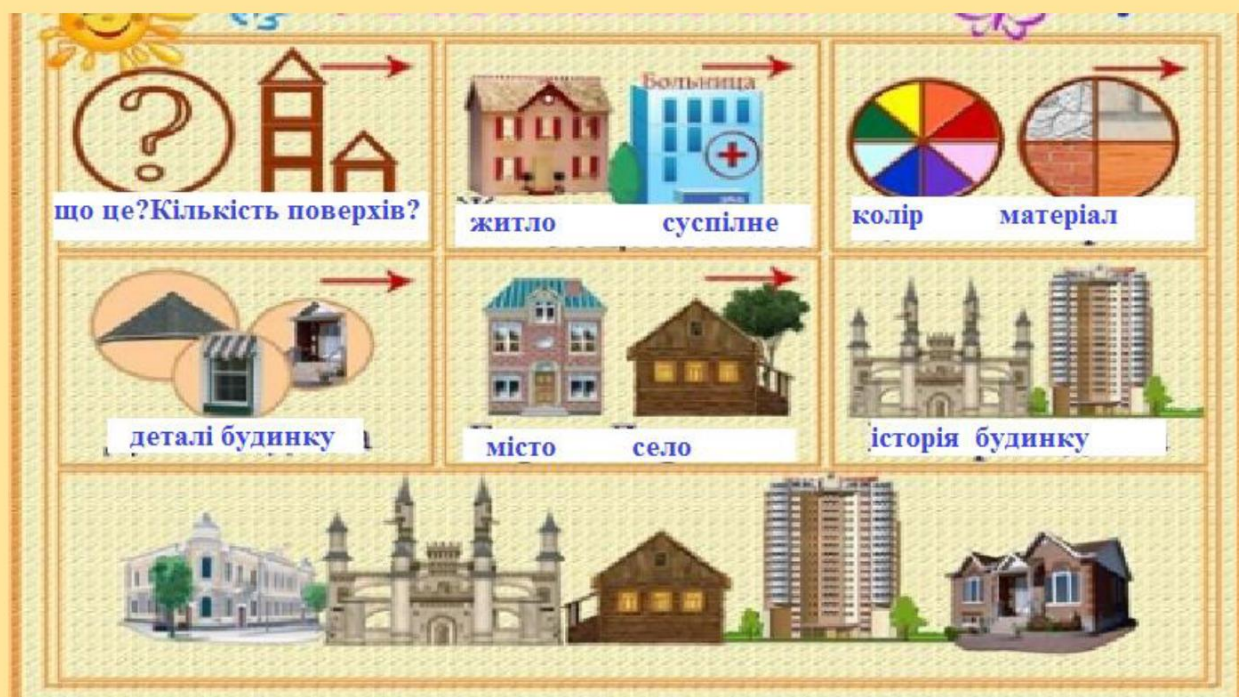
«Посуд»

 що це?	 вид посуду	 колір розмір
 з чого виготовлено?	 деталі	 використання
		

«Меблі»



«Будинки»



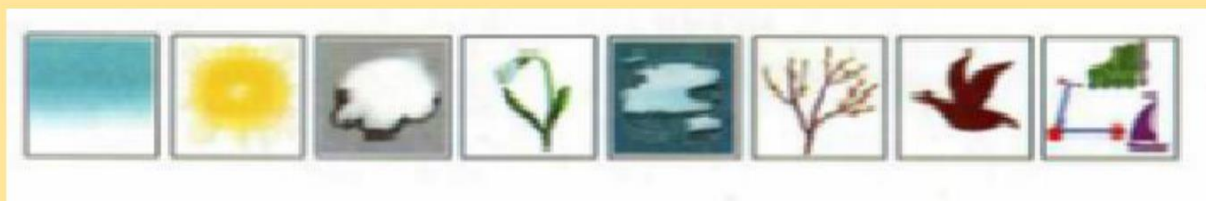
При вивченні конкретних об'єктів та явищ необхідно підводити дитину до певних узагальнених понять та закономірностей. Наприклад, коли вивчаються пори року доцільно визначити особливості погодних явищ кожної з них (сніг, ожеледь, дощ, туман, спека, грози, повінь), характерні зміни у живій

природі (листопад, вирій, сплячка тварин, цвітіння) сільськогосподарській праці людей (збір урожаю, прибирання листя, снігу, садження рослин) та підвести дитину до узагальненого висновку про характерні ознаки кожної пори року (наприклад: листя опадає, трава в'яне, день коротшає та інше відбувається тільки восени). Такий підхід буде сприяти розвитку навичок узагальнення. Якщо пора року за вікном не відповідає тій, що вивчається, необхідно підготувати відповідні малюнки, відео фрагменти тощо. Наприклад, вивчаючи осінь, можна використовувати малюнки, що характеризують небо, опади, зміни у житті рослин і тварин, праці і житті людей.

Осінь



Весна



Організувати спостереження дитини за погодою та сезонними змінами у природі необхідно щодня, що буде сприяти накопиченню у дітей уявлень про навколишній світ, розвивати їх увагу, пам'ять

Під час прогулянок з дитиною, важливо приділяти увагу навчанню дитини спостерігати. Зазвичай дитині складно самостійно спостерігати за певним явищем, природним об'єктом, оскільки її увага швидко розпорошується. Тому дорослому необхідно спрямовувати увагу дитини до визначеного для спостереження об'єкта, дотримуючись певного плану.

Наприклад, спостереження за погодою може бути таким: *визначення мети спостереження* – «Давай дізнаємось, яка погода сьогодні?»; *складання плану* – «Зверни увагу на стан неба. Яке воно? (далі: температура повітря, опади); *уточнення об'єктів спостереження*: - «Про що свідчить такий колір неба (температура повітря, опади)?»; *обробка отриманих даних*: - «Якщо небо

сьогодні ясне/похмура, повітря холодне/тепле, вітер сильний прохолодний/лагідний теплий, іде дощ/сніг, опадів немає, то погода сьогодні

Багаторазові вправи у сприйманні (спостереженні) різних властивостей об'єктів за чітко сформульованою схемою, планом сприяють формуванню в дітей навички самостійно спостерігати. Необхідно підвести дитину до підсумку спостережень. Саме цей, заключний етап, є найбільш складним для дитини.

Отже, щоб допомогти дитині навчитися спостерігати, дорослому необхідно притримуватись таких етапів: чітко визначити мету спостереження, скласти план, уточнити об'єкти спостереження, зробити висновки.

Змістом спостережень можуть бути зміни у неживій природі, сезоні зміни у розвитку рослин та поведінці тварин; праця людей у різні пори року в саду, на полі, в місті і таке інше.

Змістом навчального курсу «Я досліджую світ» передбачено ознайомлення дітей з об'єктами та явищами природи у вигляді узагальнених понять та закономірностей вже з перших розділів. Тобто дитина дізнається про те, що свійські тварини приносять користь і тому люди їх доглядають. Отже надалі, вивчаючи конкретну тварину дитина має можливість зробити самостійно висновок про те, яка це тварина — свійська чи дика. Наприклад, спираючись на попередньо одержані відомості про те, що корова – тварина за якою доглядають люди і вона приносить їм певну користь, то закономірно, що корова – свійська тварина.

Систематичне виконання вправ, які вимагають від дитини здійснення певних висновків будуть сприяти переносу отриманих узагальнених знань у нові, не відомі дитині ситуації. Тобто, зробивши висновок на основі спостереження за коровою, дитина може зробити висновок і про те, що і вівця, і кінь – свійські тварини, оскільки про них піклується людина. І навпаки, якщо вовк самостійно здобуває собі їжу, влаштовує «оселю» - то він дика тварина.

Засвоєнню понять про навколишній світ сприяє включення дитини у практичну діяльність, це може бути участь у повсякденних справах дорослих, проведення свят, малювання, складання композицій з природничого матеріалу, 35

сюжетно-рольова гра і тому подібне. Важливо залучати дитину до самостійного пошуку необхідної інформації у книжках, в Інтернеті тощо. В процесі виконання таких вправ у дитини формуються прийоми порівняння, класифікації, виділення головного, встановлення причинно-наслідкових зв'язків тощо.

Під час вивчення природничих об'єктів, за можливістю, краще використовувати натуральну наочність, що сприяє засвоєнню дитиною найбільш повних та точних уявлень про особливості об'єкта, що вивчається, його величину, форму тощо. Це можуть бути живі об'єкти (тварини на фермі, домашні тварини, в зоопарку, рослини парку, лісу) а також муляжі, моделі, гербарій, колекції мінералів тощо.

Теми, що вивчаються у навчальному курсі «Я досліджую світ» є близькими до соціального і практичного досвіду дитини, отже, опанування знань з даного предмета буде сприяти соціалізації та інтеграції дитини у соціальне та природне оточення.

Дидактичні ігри та вправи для роботи в умовах дистанційного навчання ви можете знайти в розділі 3.3.

ХУДОЖНЬО-ТРУДОВА ДІЯЛЬНІСТЬ

*Діти повинні жити у світі краси, гри, казки,
музики, малюнка, фантазії, творчості.*

В. Сухомлинський

ПРАЦЯ – важливий засіб розумового, фізичного, морального, художньо-естетичного розвитку особистості. Це – внутрішня потреба людини, першооснова її буття. Наукові психолого-педагогічні дослідження і педагогічна практика засвідчують про те, що вже трирічна дитина прагне до самостійності, елементарної трудової діяльності. Діти з особливими потребами потребують



спеціальної організації трудової діяльності, залучення до вивчення та закріплення предметно-практичного досвіду. Тому і в школі, і вдома, в умовах дистанційного навчання, слід підтримувати це прагнення дитини, формуючи постійну потребу в діяльності; вихо-

увати інтерес до праці та до результатів своїх трудових дій; ознайомлювати з працею дорослих, залучати до різних видів трудової діяльності.

З цією метою в умовах дистанційного навчання батькам необхідно проводити систематичну роботу з дітьми щодо організації та забезпечення різних видів трудової діяльності дітей, зміст і форма реалізації яких можуть коригуватися залежно індивідуальних особливостей учнів.

Важливим є зміна трудової діяльності протягом тижня, залучення дітей з порушеннями інтелектуального розвитку до різних видів праці (самообслуговуючої, господарсько-побутової, художньо-трудової).

Під час організації трудового навчання дистанційно слід враховувати можливості та здібності дитини, її вподобання, фізичні та інтелектуальні особливості, стан здоров'я, настрої тощо. Регулярні он-лайн консультації з вчителем трудового навчання допоможуть розвинути у дитини творчі здібності, сформувати необхідні соціально-трудоі навички.

Ефективність дистанційного навчання залежить від правильної самоорганізації і дисципліни, регулярного виконання індивідуальних програмових завдань. Батькам необхідно дотримуватись індивідуального для дитини навчального навантаження в умовах карантину, добору необхідних матеріалів для роботи та ін. Крім того, необхідно систематично виконувати з дитиною завдання вчителя, аналізувати отримані результати праці.

Втім, батькам слід пам'ятати, що психологічна рівновага, позитивне ставлення до трудової діяльності у дитини, дотримання індивідуального підходу є значно важливішими, ніж отримання широкого спектру академічних знань, в межах навчальної програми. Дитина повинна навчатися із задоволенням, досягаючи кожного разу певного результату. Ситуація успіху повинна бути у кожної дитини, тоді і навчання буде ефективним і корисним!

➤ **Як зробити трудове навчання бажаним і цікавим для дітей?**

➤ **Як мотивувати дитину до праці?**

Інтегрований курс «Технології» або навчальний предмет «Трудове навчання», за умови цілеспрямованої роботи вчителя, готовності батьків підтримати дитину у навчанні, неодмінно допоможе організувати дозвілля у родині, затишок у домі, щодня отримувати позитивні емоції від виконання творчих завдань та проєктів, звичних соціально-побутових справ. Із змістом Програми з трудового навчання, за якою навчається Ваша дитина, можна ознайомитись на сайті МОН <https://mon.gov.ua/ua>.

Методичні поради, які допоможуть організувати художньо-трудова діяльність дитини в умовах дистанційного навчання

- **Забезпечте технічне оснащення для проведення дистанційного навчання вдома.** Комп'ютер, інтернет є невід'ємною частиною такої форми навчання. Дозуючи індивідуально навантаження, враховуючи рекомендації фахівців школи, діти спільно з батьками залучаються не лише до відео-уроків, а й удосконалюють художньо-трудова навички у процесі розвиваючих рекомендованих дидактичних ігор та вправ, цікавих пізнавальних завдань, презентацій, мультфільмів, соціальних історій, медіаказок тощо. З рекомендаціями щодо організаційно-технічного забезпечення дистанційного навчання можна ознайомитись на сайті МОН.
<https://mon.gov.ua/ua>

- **Повторюйте з дітьми правила техніки безпеки роботи з комп'ютером.** Закріплюйте вміння дітей вмикати і вимикати комп'ютер; користуватися клавіатурою і мишкою комп'ютера для введення інформації, орієнтуватися на площині екрану; разом з вами та вашою допомогою (відповідно можливостей дітей) використовувати знання у практичній діяльності. Необхідно адаптувати сприйняття дитини до нового виду подачі та передавання інформації. Тримайте зв'язок з вчителем, налаштуйте програми для відеозв'язку та дистанційного навчання вашої дитини. Слід пам'ятати, що інформаційні технології для дітей з інтелектуальними порушеннями розглядаються як інструмент інтеграції їх в сучасний світ.

- **Створіть для дитини куточок (зону) для творчості,** де діти з допомогою батьків будуть не тільки навчатися дистанційно, а й виконувати творчі проекти, конструювати, експериментувати, розвивати та удосконалювати свої базові життєві, художньо-трудова навички та вміння.

- **Забезпечте дитину необхідними матеріалами для художньо-трудова діяльності.** Скомплекуйте невеличку полицку, де

знаходитимуться набори для творчості за видами діяльності (для малювання, ліплення, конструювання, виконання аплікацій, шиття тощо).

- **Залучаючи дитину до творчості та праці, враховуйте особливості пізнавальної діяльності дітей,** що виявляються в обмеженості сприймання, уваги, пам'яті, мислення, набутті комунікативних та соціальних навичок. Отже, у процесі вивчення курсу «Технології» їм потрібно більше часу для розпізнавання предметів та деталей виробів, розпочинаючи з



виділення незначної кількості ознак предмета. Значну увагу приділяйте засвоєнню та повторенню дітьми властивостей предметів (кольору, форми, розміру, текстури та ін). Діти потребують спрощеної подачі інформації, повільного темпу навчання, багаторазового повторення вивченого матеріалу, поетапного виконання завдань, постійного використання наочності, з опорою на їхній практичний досвід. Словесні та наочні інструкції щодо виконання завдань повинні бути зрозумілими та доступними для виконання, завдання щодо виконання різних видів трудової діяльності повинні бути доступними, враховувати інтелектуальні та фізичні можливості дітей.

- **Обговорюйте з дітьми план дій і самі дії до початку виконання творчої роботи:** намалуйте план на аркуші, домашній дошці, в календарі, розмістіть фотографії готового виробу, конкретної трудової діяльності або план на окремий день. Так ви впорядкуєте структуру дій і їхню послідовність. Однак уникайте абстрактної інформації, замініть її конкретною і візуальною.

- **Використовуйте візуальну підтримку та інструкційні картки для виконання творчих виробів.** Дитина повинна бути ознайомлена з готовим результатом праці – виробом, завданням, які їй потрібно зробити та

виконати. Разом з вчителем та за активної допомоги батьків в умовах дистанційного навчання слід закріплювати навички поетапного виконання виробу за інструкційною карткою. Готуйтеся до виконання домашнього завдання заздалегідь.

- **Дотримуйтесь покрокового опанування трудовою діяльністю своїх дітей.** Враховуйте особливості засвоєння навчального матеріалу, трудових умінь та навичок. Зверніть увагу, що будь-яку діяльність слід опановувати покроково, а саме: ділити на етапи, а будь-який етап – на окремі операції. Що менше крок, то швидше йде процес навчання. Потрібно чергувати і регулювати навантаження.

- **Зосередьтеся на виконанні творчо-практичних завдань, а не на тому, щоб проводити за навчанням певну кількість часу.** Не змушуйте дитину проводити значну кількість часу за трудовим завданням, яке потребує від неї певних зусиль. Завдання повинні бути дозованими, доступними, зрозумілими, підкріплюватись чіткими та короткими інструкціями виконання. Коли ви поставите дитині конкретну навчальну мету, вона буде більш мотивованою.

- **Дотримуйтесь доцільної організації робочого місця, правил безпечної роботи з інструментами, комп'ютером, приладдям для творчості.** Переконайтеся, що у дитини сформовано розуміння безпечної поведінки, техніки безпеки, є постійне місце для творчої роботи з використанням комп'ютера, творчих наборів, приладдя, необхідне для трудового навчання. Повторюйте разом правила організації робочого місця, користування інструментами. Це сформує у дитини корисну звичку дотримуватись правил безпечної та організованої праці.

- **Заохочуйте дітей до різних видів трудової діяльності**

Трудова діяльність дітей в умовах дистанційного навчання повинна спрямовуватись не лише на розвиток художньої творчості, ручних технік виконання виробів, використовуючи в якості візуальної підтримки та зорової

опори інформаційні засоби навчання, а й на постійне закріплення навичок самообслуговування та господарсько-побутової праці.

- **Позитивне підкріплення добре допомагає мотивувати дитину.**

Якщо дитина намагається самостійно, або з допомогою дорослого виконувати творчі завдання, соціально-побутові доручення, обов'язково похваліть її, відмітьте досягнуті результати в родинному колі. У якості винагороди дайте їй певні привілеї (можна купити їй обіцяну гру, виділити більше часу на ігри та ін.).

- **Повторюйте та закріплюйте сформовані у дитини навички самообслуговування** – дії з догляду за собою: самостійне одягання, роздягання, тримання свого одягу і взуття в чистоті, вмивання обличчя, миття рук; стежити за своєю зачіскою, самостійне споживання їжі, прибирання за собою посуду; тримання в порядку свого робочого місця. Стимулюйте бажання брати участь у виконанні посильних справ. Самообслуговування має стати для дитини звичкою і внутрішньою потребою!



- **Залучайте своїм прикладом до спільної господарсько-побутової праці** –

підтримання порядку в кімнаті, на кухні, сервірування столу, догляд за домашніми рослинами, квітами, за хатніми улюбленцями, виконання побутових доручень тощо. Задання повинні відповідати можливостям дітей.

- **В домашніх умовах створіть невеличкий город на підвіконні.** Он-лайн консультації вчителя, добірка відео-ресурсів сприятиме формуванню інтересу та знань про вирощування рослин. Для вирощування на домашньому городі слід використовувати рослини, які швидко ростуть –



цибулю, кріп, петрушку, горох, бобові, редиску, розсаду. Дітям подобається доглядати за рослинами, поливати їх, спостерігати за їх ростом. Тривалість праці для дітей може бути різною, відповідно віковим та психофізичним їхнім можливостям, з перервою на відпочинок або зміною характеру праці.

- **Готуйте кулінарні страви разом!**

Цікавим та привабливим для дітей є приготування спільно з батьками



кулінарних страв (бутербродів, салатів, кави, чаю, печива, тістечок, та ін.). Неохідні добірки відео для домашньої кулінарії представлено у рубриці (Корисні відео-ресурси для дітей). Цей вид роботи приносить задоволення дітям, позитивні емоції,

формує у них життєво необхідні навички та вміння.

Допомагайте дітям створювати творчі проекти: різноманітні вироби – сувеніри, книжечки, леп-буки, іграшки-саморобки, прикраси, тематичні листівки до свята з різних матеріалів (з паперу та картону, пластиліну, солоного тіста, тканини, природного матеріалу). При організації художньої праці доцільними є такі методи і прийоми: показ, пояснення, покрокове виконання, вправляння, роз'яснення. Корисними є відео-презентації поетапного виготовлення виробів. Слід також надавати необхідну допомогу, заохочувати дітей до праці, позитивно оцінювати їхні навіть незначні досягнення та результати.

- **Використовуйте корекційно-розвивальні прийоми навчання:**

Пізнавальний розвиток

- зацікавлюйте дітей до творчої діяльності, використовуючи добірку цікавих тематичних загадок, віршиків, відео-фрагментів виконання виробів з різних матеріалів, творчих проектів;

- формуйте уявлення про послідовність та поетапне виготовлення виробу з опорою на зразок та предметно-інструкційну карту, використовуючи відео-презентації вчителя;
- формуйте вміння виконувати завдання на основі словесної інструкції з опорою на наочність,
- навчайте дитину дотримуватись етапів діяльності (аналізуйте спільно зразок, плануйте діяльність, організовуйте виготовлення виробу, навчайте дитину самоконтролю);

Мовленнєвий розвиток

- повторюйте та закріплюйте нові терміни та слова спільно з дитиною;
- навчайте дитину усно проговорювати, повторювати за вами про хід виконання творчої роботи;
- використовуйте за потреби альтернативні та допоміжні засоби комунікації;
- запитуйте дитину про те, що ви спільно робили, що отримали в результаті;
- навчайте робити опис готового виробу спільно з вами за візуальним планом та інструкційними картками.

Сенсомоторний розвиток

- навчайте дитину навичкам обстеження предмету (визначати форму, розмір, колір, розташування деталей предметів та їх властивостей,);
- виконуйте вправи для розвитку дрібної моторики рук (вправи з гудзиками, мозаїкою, природними матеріалами, пазлами, пластичними матеріалами та ін.);
- удосконалюйте зорову-моторну координацію на основі використання дидактичних ігор та вправ;
- повторюйте навички роботи з різними інструментами під час практичних занять.

Особистісний розвиток

- формуйте своїм прикладом позитивне ставлення до праці;
- позитивно оцінюйте навіть найменші успішні кроки під час навчання;
- допомагайте дитині доводити виконання трудового завдання до завершення;

- формуйте навички усвідомленої навчально-практичної діяльності,
- виховуйте у дітей цілеспрямованість, організованість, охайність та інші важливі для праці якості особистості (використовуючи відео-ресурси, презентації, оповідання тощо).

- **Використовуйте різні види подачі нової інформації**

У процесі вивчення різних видів матеріалів та опанування цікавих технік роботи з папером, пластичними, природними, текстильними матеріалами слід переглядати відео-фрагменти, презентації, використовувати інструкційні картки.

- **Залучайте до нових можливостей відвідування разом віртуально майстерень народних умільців, музеїв декоративно-ужиткового мистецтва.**

Виховуйте позитивне ставлення до творів декоративно-ужиткового мистецтва та ремесел як культурної спадщини українського народу.

Демонструйте шляхом відео-презентацій зразків, виробів, виготовлених традиційними та сучасними ремеслами; каталогів, фотографій тощо. Корисними є перегляд та обговорення фільмів (мультфільмів), у яких висвітлюються технології традиційних та сучасних ремесел.

Розвивайте навички конструювання



Конструюйте разом з дітьми, використовуючи різноманітні конструктори (LEGO, пазли та ін.) Під дитячим конструюванням традиційно розуміють створення різноманітних конструкцій і моделей

з будівельних матеріалів і деталей конструкторів різних видів, виготовлення виробів з паперу, картону, природного та залишкового матеріалу.

Навчайте конструювати за зразком та інструкцією, з використанням дидактичних ігор та вправ. Це сприятиме розвитку просторової уяви, мислення

дітей через зіставлення малюнків, наочних зразків, за якими вони складатимуть конструкції.

Створіть емоційне насичення занять

Важливо пам'ятати, створення виробів з паперу, природного матеріалу, пластиліну, кулінарних страв та ін. в сприяють розвитку у дітей спостережливості, естетичного сприймання, художнього смаку, творчих здібностей. Під час творчої художньо-трудової діяльності дитина має можливість доступними засобами виразити свій емоційний стан, своє ставлення до навколишнього світу, вчиться самостійно створювати прекрасне, помічати його в повсякденному житті та у творах мистецтва. Допомога батьків, забезпечення ситуації успіху у дитини забезпечать відчуття радості, позитиву та задоволення від виконаної справи. Пам'ятайте, ваша дитина – особлива та унікальна. Допоможіть їй розвинути творчі здібності та реалізувати свої можливості!

Корисні відео-ресурси

Уроки ліплення з пластиліну

https://www.youtube.com/watch?v=XZgpcWXs7ec&list=PLElG6fwk_0UkVY50JOJxntVz739M4pUsB

Саморобки <https://www.youtube.com/channel/UCpKlZnl88hGmT363eG4mtEg/videos>

Аплікації з паперу <https://www.youtube.com/watch?v=Xqn53jbunBQ&t=907s> Уроки

дитячої кулінарії <https://www.youtube.com/watch?v=rjWpFFQUSDg>

Орігами Метелик з паперу – покрокова інструкція

https://www.youtube.com/watch?v=1rVf2_1zIWU

Тюльпан з паперу Подарунок мамі на 8 березня

<https://www.youtube.com/watch?v=TKKjUH8aiBU>

Листівка з сюрпризом своїми руками <https://www.youtube.com/watch?v=imDU38gFh3o>

Новорічна прикраса <https://www.youtube.com/watch?v=Kbe6yiBaH6U> Дзига своїми

руками <https://www.youtube.com/watch?v=ZXDPI7bGteE>

Маска супер-героя, метелика <https://www.youtube.com/watch?v=UuLMASJHEcM>

Дитячі Пісні й Мультитики Українською Мовою <https://www.youtube.com/watch?v=Bkdc-zR90bc>

Цвіт яблуні. Майстер-клас (НУШ) <https://www.youtube.com/watch?v=j6x-8G9cuDM>

Майстер-клас "Великоднє яйце" <https://www.youtube.com/watch?v=nm-fxFAFPUY>

Майстер клас «Об'ємна аплікація –Нарциси» <https://www.youtube.com/watch?v=fIqXJ6pMZL4>

Геометричні фігури для дітей <https://www.youtube.com/watch?v=f9mt5NudSTc>

Кольори <https://www.youtube.com/watch?v=47WtIGtC7WI>

Як зробити човник з паперу https://www.youtube.com/watch?v=G2cgwYh_y7o

Дидактичні ігри та вправи для роботи в умовах дистанційного навчання ви можете знайти в розділі 3.4.

2.5. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

Діти на дистанційному навчанні (у зв'язку з карантином)... Як батькам забезпечити належну освіту дітей з порушеннями інтелектуального розвитку вдома? Які здоров'язберігаючі технології і як саме варто впроваджувати? Спробуємо допомогти з вирішенням цих питань.

Для забезпечення всебічного розвитку школярів із особливими освітніми потребами (ООП) та оптимізації їх освітньої діяльності суттєве значення має здоровий спосіб життя та його складники, особливо – оптимальний режим фізкультурної рухової активності, організованої в умовах дистанційного навчання, що сприяє формуванню здоров'я, підвищенню адаптаційного потенціалу дитини.

Здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології в освіті – технології, спрямовані на розв'язання завдання збереження, підтримки, зміцнення та формування здоров'я дітей.

Завдання фізкультурної рухової діяльності в домашніх умовах визначаються нагальними потребами учня. І залежать як від індивідуального психофізичного (психоемоційного) стану дитини, так і від можливостей їх реалізації батьками. Напрямом прикладення зусиль є зміцнення здоров'я конкретного школяра з інтелектуальними порушеннями (легкого та помірного ступенів), а основними завданнями є:

- формування позитивного для учня оточення; формування позитивного психоемоційного стану дитини; корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження дитини;
- мотивація потреби до занять фізичною культурою (ФК) та до здорового способу життя;
- утримання на достатньому рівні практичних умінь і навичок; поліпшення рівня фізичної підготовленості учня.

Бажаним є:

- розвиток обсягу та стійкості уваги школяра;
- розвиток координації, чіткості та узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів;
- формування (розвиток) здатності до оцінки та регуляції основних просторових і динамічних параметрів рухових дій;
- розвиток здатності до довільних цілеспрямованих дій (у тому числі – дрібної моторики та чіткості рухів), покращення здатності до взаємодії обома руками;

- попередження та корекція наявних порушень психофізичного розвитку (формування навички правильної постави; корекція м'язового тону; профілактика плоскостопості та корекція початкових форм плоскостопості тощо);
- профілактики послаблення зору, корекція зорового сприймання;
- мовленнєвий розвиток, збагачення та конкретизація активного та пасивного словника;
- формування (чи розвиток) основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя;
- формування (чи розвиток) позитивної соціальної поведінки учня: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки тощо.

Варто відзначити ефективність застосування засобів української етнокультури у системі адаптивного фізичного виховання (АФВ) учнів із ООП. Усвідомлення школярами себе як частини народу України має велике виховне значення. Українські народні ігри належать до універсального засобу всебічного виховання дітей – в них присутнє шанобливе ставлення до національної культури, вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, морального виховання.

З метою підвищення ефективності навчальної діяльності учня доцільно проведення корекційно-розвивальних рухливих ігор, що включають елементи попередньо розучених фізичних вправ. Це сприяє зменшенню рівня навантаження, стомлюваності учня; підвищенню рівня сприйняття ними навчального матеріалу, інтелектуальної та фізичної працездатності дитини.

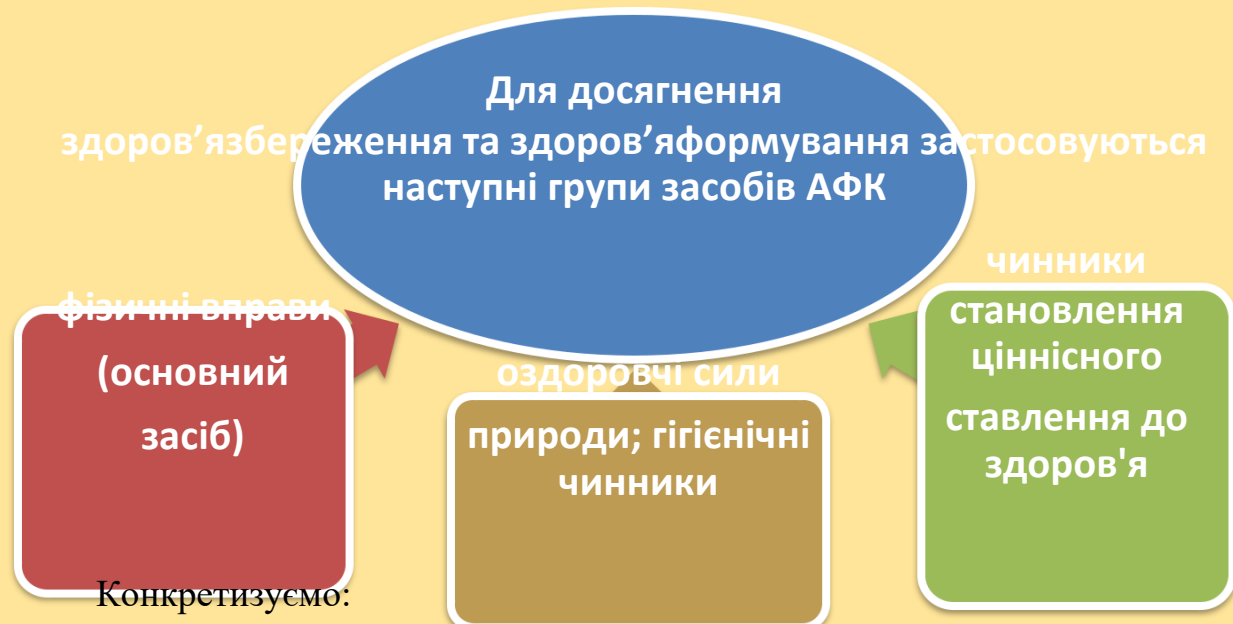
Обов'язковим при проведенні фізкультурних занять на дистанційному навчанні є постійний контроль стану дитини з ООП батьками та включення до заняття корекційно-розвивальних вправ лише після погодження з лікарем (реабілітологом)

Для корекції психоемоційного стану дитини доцільним є застосування дихальної, кистьової та пальчикової гімнастики, елементів масажу / самомасажу, імітаційних та ритмопластичних вправ, фітбол-гімнастики, музикотерапії та кольоротерапії.

Приклади орієнтовних комплексів фізичних вправ – в розділі 3.5. Приклади рухливих ігор, пальчикової гімнастики та комплексів корекційно-розвивальних вправ представлено в навчальних програмах відповідного класу – посилання в розділі 3.5.

При проведенні фізичної вправи потрібно забезпечити правильну техніку її виконання

Важливим є правильний підбір і використання *засобів адаптивної фізичної культури* (АФК). Комплексне використання засобів АФК допомагає вирішувати завдання здоров'язбереження та здоров'яформування.



- фізичні вправи: гімнастичні, спортивно-прикладні (легкоатлетичні) вправи та рухливі ігри;
- гігієнічні чинники: дотримання гігієни тіла, рухової активності та відпочинку тощо;
- природні чинники: сонячне опромінення в процесі заняття та сонячні ванни як чинник загартування; аерація під час заняття та повітряні ванни як чинник загартування; загальні та часткові обтирання.

Природні та гігієнічні чинники застосовуються як самостійно, так і з метою оптимізації впливу фізичних вправ на організм дитини.

Важливість забезпечення оптимальних санітарно-гігієнічних умов проведення фізкультурних занять пов'язана з чутливістю дитячого організму до впливу чинників довкілля. Підвищення вологості, вмісту бактерій та температури повітря; збільшення вмісту органічних речовин і погіршення іонного складу повітря приміщення, зміна рівня освітлення сприяють погіршенню психоемоційного стану дитини, її самопочуття та як фізичної, так і інтелектуальної працездатності.

Важливо проводити фізичні вправи в приміщенні після вологого прибирання та провітрювання



Застосування представлених технологій АФК може бути складним в умовах дистанційного навчання. Отож, у даному розділі посібника буде розглянуто лише деякі з них – ті, які з найбільшою вірогідністю батьки реалізують у домашніх умовах. Але, за потреби, технології АФК можна знайти за посиланнями та у навчальних програмах відповідного класу – посилання в розділі 3.5.

З метою оптимізації корекційно-розвивального впливу засобів АФК можуть використовуватись рекомендовані лікарем (реабілітологом) тренажери та тренажерні пристрої АФК.

При застосовуванні здоров'язберігаючих технологій в процесі АФВ дітей з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах дистанційного навчання потрібно:

- дотримуватись режиму дня учня;
- забезпечувати психоемоційний комфорт дитини у родині;
- запобігати виникненню факторів ризику здоров'я дитини;
- при виконанні навчальних завдань із інших предметів освітньої програми на онлайн-уроках, слідкувати за рівнем як фізичного, так і психоемоційного стану дитини;
- при ознаках втоми чи не звичайної для цієї дитини зміни психоемоційного стану – зробити перерву в занятті, переключити увагу дитини, змінити приміщення, провітрити приміщення, провести комплекс фізкультхвилинки (фізкультпаузи), провести загальне чи часткове обтирання, включити спокійну музику тощо;
- при плануванні фізичного навантаження враховувати рівень рухової підготовленості школяра;
- проводити фізичні вправи в приміщенні після вологого прибирання та провітрювання (залежно від температури докільця – у приміщенні з відчиненими вікнами, слідкуючи за відсутністю протягу; на балконі (те ж саме); за можливості – у дворі приватного помешкання чи на присадибній ділянці);
- демонструвати виконання фізичної вправи (чи її елементу, в разі складності вправи) технічно правильно, повторювати показ вправи, за потреби, неодноразово; вивчаючи, виконувати вправу разом з дитиною (скільки потрібно, залежно від віку та індивідуальних можливостей школяра);

- при проведенні комплексів фізичних вправ (рухливих ігор) слідкувати за психофізичним (психоемоційним) станом учня – реагуючи за потреби (зменшуючи тривалість виконання рухової дії, зменшуючи швидкість виконання рухової дії, зменшуючи амплітуду виконання вправи, змінюючи умови виконання фізичної вправи (наприклад, використовуючи вихідні положення (в.п.), що полегшують або ускладнюють рух; застосовуючи самоопір, опору партнера); змінюючи вагу предметів, що використовуються при проведенні вправи; зменшуючи рівень координаційної складності рухових дій, що входять до складу фізичної вправи);
 - контролювати правильність техніки виконання фізичної вправи;
 - забезпечувати повторення матеріалу, розученого напередодні; будь-яке заняття з ФК починати з більш простих вправ, поступово їх ускладнюючи;
 - забезпечувати контроль і оцінювання виконання вправи: при позитивній оцінці важливо конкретизувати досягнення дитини; при негативній – пояснити сутність помилки, її причину та шлях виправлення, та, обов'язково, похвалити школяра за старанність та за успішно виконані елементи фізичної вправи (їх конкретизувати);
 - підібрати відповідний музично-ритмічний супровід;
 - забезпечити адекватне відновлення сил дитини;
 - за дві години до сну дитини не допускати проведення фізичних вправ з великим фізичним чи емоційним навантаженням;
 - при складанні приблизного плану дня, варто продумати кілька можливостей (варіантів) його проведення – на випадок змін психофізичного (психоемоційного) стану дитини чи непередбачуваних обставин дня родини;
 - при проведенні фізичних вправ забезпечувати розуміння дитиною власних настанов (пояснення) - враховуючи інтелектуальні та фізіологічні особливості дитини та її мовленнєвий розвиток.

В умовах дистанційного навчання важливо дотримуватись рекомендацій вчителя з ФК спеціального закладу загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку

Розглянемо особливості використання деяких здоров'язберігаючих технологій АФК в практиці дистанційного навчання школярів з порушеннями інтелектуального розвитку. Ці заходи проводяться щоденно в приміщенні чи на свіжому повітрі (в залежності від змісту заходу та відповідності погодних умов гігієнічним нормам).

Важливо, щоб всі фізичні вправи проводились із урахуванням індивідуальних особливостей психофізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учня

Ранкова гігієнічна гімнастика

Основна мета її проведення – тонізуючий, неспецифічно стимулюючий вплив на організм дитини після нічного сну. Ранкова гімнастика має оздоровчу, лікувальну та виховну цінність. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, гармонізації психофізичного розвитку, підвищенню фізичної і розумової працездатності, покращенню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем, вихованню дисциплінованості, організованості.

Ранкова гігієнічна гімнастика включає гімнастичні вправи та фізичні вправи прикладного характеру, виконання яких добре знайоме дитині. Поєднання ранкової гігієнічної гімнастики із загартуванням значно підвищує її оздоровчий вплив на організм учня. В комплекси ранкової гігієнічної гімнастики дітей з порушеннями інтелектуального розвитку на дистанційному навчанні важливо включити дихальні вправи; вправи суглобової гімнастики, на розтягування; вправи для м'язів рук, ніг і тулуба.

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики складається з 5 – 8 простих вправ. Зміст потрібно змінювати (частково чи повністю) після 3 – 4 тижнів занять. Проводиться щоранку до сніданку протягом 15 – 20 хв. Після гімнастики потрібна водна процедура (обтирання чи обмивання до поясу), а при відповідних умовах – купання з наступним розтиранням тіла рушником.

Фізкультурні хвилинки

Проводяться періодично під час навчального дня з метою запобігання загальної і локальної втоми дитини, підвищення продуктивності праці (як розумової, так і фізичної), забезпечення гігієни розумової праці, збільшення рухової активності школяра, профілактики послаблення зору, профілактики та корекції порушень постави. Позитивно впливає включення в комплекс дихальних вправ, вправ на розслаблення, для покращення зору, для формування м'язового корсету, для м'язів рук і ніг; кистьової та пальчикової гімнастики, імітаційних вправ, елементів малорухливих ігор.

Обов'язковим є проведення фізкультурхвилинок починаючи з 3-го онлайн-уроку, бажаним – на всіх онлайн-уроках (чи в перервах між ними). Комплекс складається з 3 – 4 загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (вже знайомих учню) і триває 2 – 3 хв.

Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань

Систематичне проведення сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, активній рекреації, профілактиці послаблення зору, профілактиці та корекції порушень постави, розвитку інтересу та звички до занять АФК. В комплекс включаються дихальні вправи, вправи на

розслаблення, для покращення зору, для м'язів рук, ніг і тулуба; кистьова та пальчикова гімнастика, імітаційні вправи, ритмопластичні вправи, елементи середньорухливих чи малорухливих ігор тощо.

Фізкультпаузи проводяться в другій половині дня, під час організованого виконання домашніх завдань, протягом 5-6 хв і включають 5 – 6 вправ.

Фізкультурні заняття в другій половині дня

Ці щоденні заняття тривалістю не менше 1 години. Заняття краще проводити на повітрі в усі пори року (при дотриманні гігієнічних норм). Тривалість заняття може бути збільшена.

Залежно від місця проведення, фізкультурні заняття включають вправи основної гімнастики, спортивно-прикладні вправи, ігри, естафети, елементи спортивних ігор. Заняття має ігровий характер. Для зацікавлення дітей застосовують змагання, естафети, рухливі та середньорухливі ігри тощо. Під час проведення заняття діти активно відпочивають і, одночасно, закріплюють рухові вміння та навички.

Підвищення мотивації рухової діяльності дитини

Важливою умовою ефективності дистанційного навчання АФК є розвиток у дитини інтересу та звички до занять фізичними вправами, зацікавленість у руховій діяльності – наявність домінуючої мотивації, яка визначає цілеспрямовану діяльність учня.

Одним з дієвих шляхів, що сприяють підвищенню мотивації діяльності учня є створення таких умов, які дозволять йому отримувати задоволення в результаті здійснення рухової дії. Рухові завдання повинні бути цікавими, поданими в конкретній формі, мати наочний результат.

В першу чергу це – рухливі та сюжетно-рольові ігри, імітаційні та ритмопластичні вправи, а також фізичні вправи, проведені в ігровій формі. Гра може бути сюжетно-рольовою, з досить простим і зрозумілим учню сюжетом, залежно від віку та індивідуальних можливостей школяра. Дитина зацікавлюється, отримує задоволення від своїх успіхів в оволодінні кожною дією, кожним елементом. При цьому важливою умовою проведення рухової дії є позитивне підкріплення її результатів. У деяких (чи багатьох, залежно від особливостей розвитку конкретної дитини) випадках доцільним є створення ситуації штучного успіху, під час якої, незважаючи на неточності у виконанні рухових завдань гри (чи вправи), школяр отримує схвальну оцінку за старання. Диференційований підбір завдань, що дає можливість учню успішно їх

виконувати, сприяє виникненню морального задоволення у неї, зростанню впевненості в своїх силах, позитивному відношенню до занять фізичними вправами. Для підвищення мотивації діяльності використані в процесі гри (вправи) предмети можуть бути яскравими, незвичної форми. Наприклад, при проведенні фітбол-гімнастики фізіуроли чи хопи (більш доцільні у використанні при роботі з дітьми даної категорії, ніж звичайні фітболи) важливо підібрати не тільки за діаметром, а й за кольором – можуть використовуватись оранжеві, рожеві, зелені з жовтим, голубі з жовтим (в залежності від форми порушень інтелектуального розвитку дитини).

Демонстрація наочних посібників сприяє підвищенню мотивації практичної діяльності школяра, зростанню інтересу до занять фізичними вправами; розвитку уваги та просторової орієнтації; підвищенню рівня пізнавальної активності учня.

Відповідна організація занять АФК дитини з порушеннями інтелектуального розвитку на дистанційному навчанні дозволить значно підвищити рівень функціональних можливостей кожного учня, поліпшити його рухову підготовленість, і, в результаті, підвищити фізичну та розумову працездатність дитини.



2.6. МУЗИЧНО-РИТМІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ

Поради батькам щодо залучення дітей з порушеннями інтелектуального розвитку до музично-ритмічної діяльності в умовах дистанційного навчання

*Слова іноді потребують музики,
але музика не має потреби ні в чому.*

Едвард Гріг

МУЗИКА – необхідна та вагома складова розвивального довілля, що має оточувати дитину протягом усього періоду дитинства, а надалі – й життя.



Сімейне довілля провідний фактор в залученні дитини до мистецтва, до культури. Адже в процесі сімейного довілля задовольняються духовні потреби сім'ї.

Музика призначена не лише для талановитих. Все наше життя пронизане ритмом та музикою: ми співаємо, наспівуємо, притупуємо, насвистуємо та плескаємо у долоні. Спів і музика є неодмінною умовою успішності процесу навчання кожного, і особливо важливі при навчанні Вашої дитини.

Вочевидь, всі родини мають різний рівень музичної культури. В одних вшановують народну та класичну музику, професію музиканта, часто відвідують концерти, музичні спектаклі, в оселі звучить музика, яку дорослі слухають разом з дитиною.

В інших сім'ях музика сприймається лише як засіб розваги. І дитина чує тільки «легку» сучасну музику, тому що до серйозної музики батьки байдужі.

Саме тому музика, спів, ігри мають посісти важливе місце в Вашій родині за умови спеціально організованої корекційної роботи.

А Ваше завдання як батьків розвивати у дитини інтерес до музики, викликати емоційний відгук, бажання брати участь у виконанні невігадливих пісень, танців, ігор тощо.

*Можна бути геніальним композитором,
можна бути геніальним виконавцем, але
можна бути й геніальним слухачем.*

Дмитро Д. Шостакович

- **Маєте намір розвинути музичність у Вашої дитини?**
- Готові допомогти дитині вчитися легко й ефективно?
- Бажаєте провести музичний карантин корисно та цікаво?

Прості поради, які допоможуть Вам усе це здійснити легко та з задоволенням!

1. Нехай у вашій родині запанує дух любові та поваги до музики!

Намагайтеся робити все необхідне, щоб музика стала бажаним і почесним гостем у вашій оселі. Усією родиною співайте прості та зрозумілі за змістом пісеньки. Вмикайте записи й уривки з творів класичної музики, українського фольклору. Створіть власну фонотеку. Під час прослуховування можна пританцювати, диригувати, підспівувати. З метою активізації дитини, пробудження інтересу до рухів під музику використовуйте різноманітні предмети, одяг, іграшки, створюйте сюрпризні моменти тощо.

Іноді корисно включати музику для супроводу продуктивної творчої діяльності (ліплення, малювання тощо) або релаксації, яка буде відповідною та не відволікатиме дитину.

2. Пам'ятайте, що позитивним вплив музики буде лише в тому випадку, якщо її свідомо слухати.

Привчайте сина чи доньку до уважного слухання музики. Саме так Ви зможете навчити дитину любити, чути та розуміти музику. Відтак сторонні фонові звуки (ввімкнений телевізор, телефонна розмова, гучна бесіда тощо) – це вороги музичного виховання.

3. Поставтеся з відповідальністю та сумлінно щодо розвитку навичок музично-ритмічної діяльності своєї дитини. І тоді Ви з'ясуєте, що досягли значних успіхів, які пов'язані з навчанням та вихованням.

Ознайомтеся зі змістом Програми, за якою навчається Ваша дитина (програму можна знайти на сайті МОН <https://mon.gov.ua/ua>).

Під час проведення навчальних занять обов'язково враховуйте стан здоров'я дитини, її настрою, а також потреби, фізіологічні та вікові особливості. За необхідності використовуйте прийнятні Вашій дитині допоміжні та альтернативні засоби комунікації.

Намагайтеся регулярно консультуватися з учителем музики та за необхідності логопедом Вашої дитини.

4. Пізнавайте цікавинки музичного світу разом з дитиною. Будьте безпосередні та емоційні.

Коли лунає різноманітна музика – дивуйтеся, засмучуйтеся, радійте разом з дитиною. Не будьте байдужими. Адже Ваша власна неухважність до музики - найкращий спосіб звести нанівець всі спроби зацікавити та долучити до неї дитину.

Співайте діткам! Не соромтеся! Адже саме Ви – найкращий співак і приклад для своєї дитини!

6. Добре, якщо у дитини достатньо шумових музичних інструментів: барабани, брязкальця, сопілочки, металофон, дзвіночки тощо.

Такі іграшки найбільш доступні та є улюбленими дітьми. За їх допомогою можна музикувати, організувати сімейні шумові оркестри,

заохочувати до «гри в музику».

Також Ви можете зробити разом з сином чи донькою музичні інструменти своїми руками. І це дуже цікаво та корисно!



Безперечно, ваша спільна діяльність зближує. Поруч з Вами дитина розкривається, у неї з'являється інтерес до ручної праці. Паралельно удосконалюється дрібна моторика, адже, зазвичай, доводиться майструвати з дрібного матеріалу. А розвиток дрібної моторики, в свою чергу, активує зони, що відповідають за мовлення.

Отже, імпровізуйте! Важливо не обмежувати фантазію дитини, адже в процесі музикування такими інструментами будуть розвиватися не тільки музичні здібності, а й здатність до творчості!

Спеціальних матеріалів для виготовлення інструментів не потрібно, в хід піде все, що у вас є під рукою: кришечки від пляшок, ключі, крупи, шкаралупи від горіхів, гудзики, олівці, целофанові пакети, папір, банки (склянки) різних розмірів, коробочки тощо. У такий спосіб будь-який непридатний матеріал, з якого можна вилучити звуки, згодиться. Будьте впевнені, процес спільного виготовлення музичних інструментів принесе Вашій дитині не менше радості, ніж безпосередньо саме музикування.

6. Проявляйте творчу ініціативу – робіть самі та залучайте Вашу дитину.

Організуйте в родині музично-ритмічний марафон. Учасниками якого будете ви (батьки) та Ваша дитина.

Підготувати сценарій «Марафону» вам допоможе наступний алгоритм:

1. Придумайте креативну назву та розробіть програму. Вона може складатися зі сценаріїв музично-ритмічних занять на кожен день і включати:
 - а) Вправи на орієнтування в просторі (орієнтування в напрямку рухів уперед, назад, в коло, з кола тощо).
 - б) Ритміко-гімнастичні вправи (загальні вправи, вправи на координацію рухів, вправи на розслаблення м'язів, фонопедичні, дихальні) вправи).
 - в) Вправи з музичними інструментами (вправи для кистей рук, вистукування простих ритмічних малюнків на музичних інструментах, гра на музичних інструментах).

г) Музичні гри (ритмічні рухи відповідно характеру музики, імітаційні вправи та ігри (ігри на наслідування конкретних образів), музичні гри з предметами, ігри зі співами або мовленнєвим супроводом).

д) Танцювальні вправи (розучування та виконання різноманітних танцювальних рухів).

2. Розрахуйте тривалість Марафону (кількість днів, тижнів) та умови проведення.

3. «Запустіть» Марафон.

Ви можете здійснити цю діяльність самотійно, в родині. А можете також поділитися в соцмережах Вашою ідеєю та залучити знайомих, друзів до спільного проходження Марафону. А звіти у вигляді фото, відео можна разом обговорювати, обмінюватися враженнями та досвідом.

Пам'ятайте, що Ви завжди можете проконсультуватися з вчителем Вашої дитини.

7. Ніколи не засмувайтесь та не гайте часу!

Не слід перейматися, якщо у Вашої дитини немає настрою щось заспівати, або їй не хочеться танцювати. Та якщо і виникають подібні бажання, то спів, на ваш погляд, здається далеким від досконалості, а рухи смішними та незграбними. Будьте впевнені! Успішність будь-якої справи визначається знанням, інтуїцією, терпеливістю та наполегливістю. Також для цього потрібні час і бажання. Кількісні здобутки обов'язково перейдуть в якісні.

Але пам'ятайте! Час, що втрачений як можливість сформулювати творчі музичні здібності дитини, не відновити. Тому, чим раніш Ви розпочнете, тим кращим буде результат.

Не чіпляйте Вашій дитині ярлик «немузична», якщо Ви нічого не зробили задля того, щоб цю музичність у неї розвинути.

Дидактичні ігри та вправи для роботи в умовах дистанційного навчання ви можете знайти в розділі 3.6.

ІІІ. ІГРОВИЙ КАЛЕЙДОСКОП: ДИДАКТИЧНІ ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ РОБОТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3. 1. МОВЛЕННЄВІ ЦІКАВИНКИ

Шановні батьки! Пропонуємо Вам дидактичні ігри та вправи з розвитку мовлення, які з успіхом можна застосовувати й вдома, тим самим підтримуючи навчальний потенціал дитини. Наведені ігри та вправи можна за аналогією змінювати (теми, малюнки) в залежності, який ігровий матеріал буде наявний під час домашніх занять.

Пам'ятайте! Формування мовлення, тільки поєднуючись з розвитком інших психічних процесів, розгортанням ігрової діяльності, забезпечує гармонійне становлення особистості.

Ігри на розвиток фонематичного слуху

Ця система вправ для розвитку фонематичного слуху побудована за принципом від простого до складного.

Гра «Хто це?»

Обладнання: 5 карток із зображенням тварин і птахів (кінь, корова, свиня, качка, курка).

Хід гри. На столі розкладені картки. Дорослий звуконаслідує тварин і птахів. Дитина знаходить відповідні картки або називає тварину, чий голос імітує ведучий.

Гра «Що це?»

Обладнання: картинки зі зображенням предметів, які звучать: годинник, труба, барабан, автомобіль, поїзд.

Хід гри. Ведучий показує дітям картинку та запитує: «Що це?», «Які звуки створює?». Діти наслідують звуки, які може видавати той або той предмет. Далі вони відгадують назву предмета за відповідним звуком.

Гра «Що роблять?»

Обладнання: 5 сюжетних картинок із зображенням дії: кличуть кішку, погрожують пальцем, аукають, малюк плаче, заколихують немовля.

Хід гри. Дорослий відтворює звуконаслідування («ну-ну», «ау», «уа-уа», «а-а-а»). Дитина добирає відповідні картинки.

Гра «Розпізнай звуки дому»

Обладнання: сюжетна картинка.

Хід гри. Дітям показують сюжетну картинку, де зображена кімната з малюками, які виконують різні дії з телефоном (пилосос, праска, барабан, вода). Дорослий відтворює звуки, які видають ці предмети, а дитина має показати (назвати) ці предмети.

Гра «Що ти чуєш – покажи»

Обладнання: аудіозапис звуків, предметні картинки (малюк, телефон, годинник, молоток, чайник, кіт.)

Хід гри. Дорослий вмикає аудіозапис і пропонує дитині уважно слухати звуки, по чергово викладаючи перед нею предметні картинки. Дитина показує зображення, що відповідає звукам.

Гра «Вгадай, що звучало»

Хід гри. Уважно послушайте з дитиною шум води, шелест газети, дзвін ложок, скрип дверей та інші побутові звуки. Запропонуйте дитині закрити очі і відгадати що це звучало?

Гра «Хто до нас у гості завітав?»

Обладнання: іграшковий набір «Свійські тварини», загорожа.

Хід гри. Дорослий запитує в дитини: «Хто до нас у гості завітав? Послухай і відгадай. Хто це каже: «няв-няв-няв»? Проведи його на подвір'я». Дитина знаходить серед іграшок котика й ставить його в загорожу.

Гра «З білочкою в ліс підемо»

Обладнання: іграшки: білочка, зайчик, їжак, змія, вовк, дятел, сосна.

Хід гри. Ведучий знайомить дітей із білочкою, яка запросила їх до себе в гості. Потім показує кожного мешканця лісу, просить привітатися з ним. Дорослий імітує голос звірів і від їхнього імені відповідає дітям. Після слів дорослого «Ви по лісу прогуляйтесь та до всього прислухайтеся» малята довільно рухаються по галявині. Ведучий імітує голос їжачка: «ф-ф-ф». Діти швиденько мають підбігти до нього.

Ігри на розвиток фонематичного сприймання

Гра «Луна»

Хід гри. Дитина тихо сидить в кімнаті. Дорослий пропонує їй слухати уважно та повторювати слова. Важливо навчити дитину вслухатися в звучання слів, тому треба вимовляти слова тихо, навіть пошепки. Варто дотримуватися принципу від простого до складного: насамперед добирати слова, не схожі за

звуковим складом (Аня, кіт, стрибай, веселий, швидко), а потім – близькі за звучанням, але різні за змістом (Оля, Коля, сам, там, син, лин).

Гра «Знайди комарика»

Обладнання: предметні картинки (заєць, зірка, коза, ведмідь, цибуля).

Хід гри. Дитині пропонують вибрати ті картки, в назві яких є звук [з]. Перед дитиною розкладають картинки, їй треба дібрати ті, де «сховалася пісенька комарика» (звук [з]).

Гра «Не помилися»

Обладнання: сюжетна картинка.

Хід гри. Дитина має на сюжетній картинці знайти і назвати предмети, у назвах яких є «пісенька» водички (звук [с]).

Гра «Будь уважним»

Обладнання: предметні картинки, що позначають слова- пароніми (коса – коза).

Хід гри. Ведучий пропонує дитині розглянути картинки, а потім показати ту з них, яку назве дорослий. «Покажи, де коса? А де коза?»

Гра «Впіймай звук».

Хід гри. Дорослий вимовляє ряди звуків, а дитина плескає в долоні, коли чує задану фонему.

Гра «Що зайве?»

Хід гри. Дорослий вимовляє ряди складів па-па-па-ба-па, фа-фа-ва-фа-фа ... Дитина повинна плеснути, коли почує зайвий (інший) склад.

Гра «Так чи ні?»

Обладнання: іграшки: мишка, рибка, зайчик, лисичка.

Хід гри. Ведучий показує дитині іграшку й каже, що називатиме її то правильно, то неправильно. Дитина уважно слухає і тоді, коли педагог називає неправильно, – підносить руку. Наприклад: «Ось мишка. Я повторюватиму слово «мишка», а якщо помилюся – підніми руку. Слухай: мишка, миска, мишка, нишка».

Ігри на розвиток фонематичного аналізу

Гра «Скільки звуків»

Хід гри. Дорослий називає один, два, три звуки, а дитина на слух визначає і називає їх кількість.

Гра «Будь уважним»

Хід гри. Дорослий промовляє ряди слів, а дитина повинна плеснути, коли почує слово, що починається із заданого звуку.

Більш складний варіант - закінчується на заданий звук або містить його в середині.

Гра «Відгадай слово»

Хід гри. Дитині пропонуються слова з пропущеним звуком - потрібно відгадати слово. Наприклад, зі слів втік звук л (...ампа, ми...о, ...об, го...).

Вправи на розвиток координації рухів, узгоджених із мовленням

Велике значення для нормалізації темпу та ритму мовлення має виконання спеціальних вправ на розвиток координації рухів, узгоджених із мовленням.

Вправа «Автомобіль»

Бі-бі-бі гуде автомобіль:

(Ритмічно плескати в долоні.)

«Не поїду без бензину».

(Ритмічно тупати ногами.)

Вправа «Дощик»

Дощик, дощик, крап-крап-крап.

(Вказівним пальцем правої руки стукати по лівій долоні.)

Мокрі всі доріжки.

Нам не можна йти гуляти,

(Помахати вказівним пальчиком.)

Промочили ніжки.

(Ритмічно потупати ногами.)

Вправа «Листочки»

Листочки над нами кружляють,

(Руки підняти, махати кистями рук.)

Листочки на землю лягають. (Присісти.)

Вони з дерева злетіли,

(Піднятися, потягнутися на носочках.)

Листочки кружляти хотіли.

(Плавні рухи руками праворуч, ліворуч.)

Вправи для розвитку голосу

Важливо проводити також вправи для розвитку голосу. Такі ігрові вправи необхідно проводити на добре знайомих дітям звуконаслідуваннях. Під час занять необхідно стежити за тим, щоб усі звуконаслідування дитина вимовляла на видиху.

1. «Аня співає пісеньку». А-а-а, а-а-а.

«Гуде потяг». У-у-у, у-у-у.
«Болить зуб». О-о-о, о-о-о.
«Пароплав гуде». И-и-и, и-и-и.
«Жабенята посміхаються» І-і-і, і-і-і.
«Заблукали в лісі». Ау-ау-ау-ау.
«Малюк плаче». Уа-уа-уа-уа.
«Пісенька водички». С-с-с-с.
«Пісенька комарика». З-з-з-з.
«Пісенька вітру». В-в-в.
«Гріємо ручки». Х-х-х-х.
«Стукають підбори ». К-к-к-к.
«Граємо на барабані». Д-д-д-д.
«Гусак сичить», «Кулька сдувається». Ш-ш-ш-ш.
«Жук дзижчить». Ж-ж-ж-ж.
«Зозуля кує». Ку-ку, ку-ку.
«Гусак». Га-га-га.
«Корова». Му-му-му.

2. Проспівування на одному видиху звукової доріжки а-о-у-и-е (один звук плавно переходить в інший, і кожний тягнеться не менше 2 сек.);

3. Проспівування на одному видиху звукової доріжки зі зміною висоти і сили голосу (пошепки, тихо, голосно, тоненьким голоском, грубим голосом).

Пальчикові ігри

ДОБРИЙ ДЕНЬ

-Добрий день, добрий день, -
Пальчики сказали,-
Ми сьогодні всіх дітей
Зранку привітали.

(Пальці обох рук назустріч «вклоняються», потім ритмічно на кожний склад з'єднуються з одноіменними пальцями).

КРОКИ

Ми крокуємо рівненько,
Вище ноги підіймай!
Я – ліворуч, ти – праворуч,
А тепер відпочивай.

(Кроки другим і третім пальцями обох рук у різні сторони).

БАБУСЯ

Хоч бабуся вже стара,
Всім гостинці роздала:
Тарасику – пряничок,
Іванкові – бубличок,
Тетянці – ватрушку,
Марійці – пампушку,
Тільки в Юлі – внученьки -
Без гостинців рученьки.

(Згинати правою рукою по черзі пальці лівої руки. У кінці розвести руками.)

ПАЛЬЧИКИ

Мої пальчики уміють
Танцювати і стрибать,
Малювать, відпочивать.

(Швидко перебирати пальцями обох рук, потім «підстрибувати» кожним пальцем окремо; малювати кожним пальцем кільця, розслабити руки.)

ОКУЛЯРИ

Окуляри для бабусі
Швидко я дістала,
Щоби бачила бабуся
Й казочки читала.

(Першим і другим пальцями зробити коло та піднести до очей.)

ЯГІДКИ

Ягідки червоні
Просяться в долоні.
Кожну ягідку зніму
І в тарілку покладу.

(Пальцями правої руки по черзі немов «знімати ягідки з гілки».)

БАРАБАН

Барабаню, барабаню,
Барабаню цілий день.
Барабанщик я завзятий,

Знаю безліч я пісень.

(Напруженими пальцями обох рук барабанити по столу.)

СКАКАЛКА

На скакалці я стрибаю -

Вище всіх, краще всіх!

Аж до неба долітаю –

І звучить веселий сміх!

(Руки, стиснуті в кулачки, лежать на столі, з'єднані кінчики великих пальців роблять колові оберти.)

БЕГЕМОТ

Є в звіринці бегемот -

Превеликий в нього рот.

Із корита їсть квасолю,

Буряки і бараболю, Їсть

капусту і горох-Все

поїсть, Поїсть за трюх!

Та й роззявить знову рот

Превеликий бегемот.

(Розкривати долоню, немов вона –«рот», шкребти пальцями по столу, знову «відкривати рота».)

3.2.КАЛЕЙДОСКОП МАТЕМАТИЧНИХ ЦІКАВИНОК

Добірка матеріалів з інтернету та Математична абетка / Укл. Дронь В.І. – Красноармійськ: ВЦ, 2014. – 72 с.

Математика – це цікаво та захопливо!

ЧИСЛО І ЦИФРА 0

На що схожа цифра 0?

(на бублик, на Колобка, на овал, на м'ячик)

Прислів'я та приказки:

- Нічого не виникає з нічого.
- Нуль без палички
- Задарма нічого не дається..

Загадки:

Як скінчилися котлети,
Хліб і пряники в буфеті,
Та цукерки асорті, Що
ми пишемо тоді?

Він, як бублик, як калачик,
Як обручик чи як м'ячик,
Круглий сам. Ще в давнину
Цифру цю назвали ...

Віршики:

Навколо всі цифри обійдеш

І завжди ти нуль знайдеш!

Якщо нуль ти відшукав

– То цифри правильно писав.

- Круглий нуль, як м'ячик скаче,
Сам нічого він не значить.

А за цифрою, позаду, він займе значну посаду.

Бо тоді, всяк учень знає, цифра перед нулем десятки означає.

Казка про нуль

У країні Математика є містечка, де проживають числа. Думкою плинемо у містечко Нуль. Будиночки у ньому схожі на квасольки чи яєчка. І мешкають у них нулі. Дивно, чому вони такі пухкенькі, кругленькі? Вони ж нічого не їдять. Та і їсти у них нічого. Та й немає у них ні посуду, ні предметів побуту, ні меблів вони не мають. І нічим нулі не займаються. Ні фабрик, ні заводів, ні шкіл, ні бібліотек у місті немає

Та полюбляють нулі, коли до них на гостину приходять числа з інших міст. Нулики ввічливо вітають гостей, запрошують на пішу прогулянку вулицями міста. Усі прогулюються і дихають нічим не забрудненим свіжим повітрям. Нулі дуже виховані. Вони ніколи не стають у парі поперед іншого числа. І ходять вулицями двоцифрові числа: 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90.

ЧИСЛО І ЦИФРА 1

На що схожа цифра 1?

(на паличку, на гачечок, на олівець, на стрілу)

Прислів'я та приказки:

- Одна мати вірна порада.
- Одна бджола мало меду наносить.
- Один гусак і поля не витопче.
- Всі за одного і один за всіх.
- Один у полі не воїн.
- Одною рукою в долоні не заплещеш.
- Світ один, а звичаї різні.

Загадки:

- У світі одна, всім потрібна вона. (Батьківщина)
- Все життя один одного обганяють, а випередити не можуть. (Ноги)
- Один пастух тисячі овець пасе. (Місяць, зірки)
- Тоненька, гостренька, з одним оком. (Голка)
- Чого завжди 1? (Сонечко, мама, Батьківщина, голова, ніс, рот, обличчя тощо).

Віршики:

- Будьмо знайомі:
Ось один чи одиниця,-
І тонка,- і пряма, як спиця.
- Струнко встань на хвильку ти,
Ліву руку підними й
ОДИНИЧКУ утвори.
- Одиничка – цифра рівна і до стовпчика подібна.
Всі рахунки, всі таблички починають з одинички

Казка про одиницю

А ось хатинка клітинка одиниці. У цій хатинці одна кімната. Усе у ній на своєму місці. Посеред кімнати стоїть один стіл, біля нього - одне ліжко, коло нього - одна тумбочка. А на стіні висить одна полиця, де лежить одна книжка. Вона зветься «Математика».

Одиниця читає її один раз на добу - перед сном. Коли засне одиниця, то бачить кольорові сни про смачні фрукти з далеких країн.

Ось на таці лежить один банан, один ананас, один апельсин, один лимон, один кавун. А головне те, що цими плодами одиниця може поділитися із сестрицями - одиницями.

Та от проспівав перший півень - сон зник. Пора одиниці до роботи братися.

ЧИСЛО І ЦИФРА 2

На що схожа цифра два?

(на лебедя, на качечку, на змію)

Прислів'я та приказки:

- Два хитрих мудрого не переважають.
- Одна голова добре, а дві - краще.
- Лінивий двічі робить, скупий двічі платить.
- Двічі літа не буває.
- За двома зайцями поженешся - жодного не спіймаєш.

Загадки:

- Два брати весь вік живуть, один на одного дивляться, а до купи не зійдуться (Очі)
- Два кільця, два кінця, а по середині - цвях. (Ножиці)
- Два братики через дорогу живуть, а один одного не бачать (Очі)
- Два братики - вусатики, в обох жовтенькі сорочки. Стоять у кутку два братики, показують язички. (Черевики)
- Дві дощечки понесуть мене з гори (Лижі)
- Чого завжди 2? (у людини - два вуха, два ока, дві руки, дві ноги)

Веселі задачі (1+1):

- В дзеркало Оля поглянула в школі. Скільки дівчаток з'явилось?
- Півень залетів на тин, а там - півник ще один. Скільки півників усіх? Полічи-но швидко їх.
- М'яч по колу, м'яч по колу, Кидаєм один одному.
Я - Тарасу, мені - Тарас.
Полічіть-но, скільки нас.

Логічні задачки:

- Жили два коти і один чоловік. Скільки там було ніг? (Дві)
- Скільки кінців у палки? (Два)
- Хто двічі родиться, а раз живе? (Птиця)
- По небу летіли горобець, ластівка і джміль. Скільки всього летіло птахів?

Віршики:

- Подивіться – ось вона,
Цифра дуже чепурна.
Шийку «гусачком» згинає,
Хвостик хвилькою здійсмає.
 - Ось і цифра ДВА
прийшла, В неї кругла
голова, Шию гне, мов той
гусак, Витанцьовує ж он як!

Легенда про цифру 2

То було дуже давно, цифра 2 вважалася такою, що несе із собою любов, а разом з тим була своєрідним символом самотності. Уважна людина завжди може побачити, що вона зовні дуже схожа на чудового лебедя, якого вирок долі

розлучив з його подругою. Зоставшись без пари, птах не пережив самотності й перетворився на цифру 2.

Казка про цифру 2

Знає кожен, що число 2 позначається двійкою. Схожа вона на качечку: кругла голівка, витягнута шийка, вигнутий хвостик. Здається, що ось цифра скаже: «Ках - ках!» Як качечка, полюбляє двійка воду: двічі на день купається вона у двох мисочках.

У одній мисочці налита вода із сонячними зайчиками.

У другій мисочці - вода із вечірніми зірочками.

І двічі двійка чистить зуби: уранці та увечері.

Витирається вона двома рушничками: один для голівки і шийки, а другий для хвостика. От яка охайна двійка!

ЧИСЛО І ЦИФРА 3

На що схожа цифра три?

- Вона – це два рогалики малі.
Більший – внизу, а малий – вгорі.
- З двох бананів на столі
Оля склала цифру три.
Якщо це запам'ятаєш –
Цифру 3 завжди впізнаєш.

Прислів'я та приказки:

- Заблукав між трьох дубів.
- Ану вставай, чоловіче, третій півень кукуріче.
- В ліс їдуть, а на трьох одну сокиру беруть.
- В роботі «ох», а їсть за трьох.
- Говорить так, як три дні хліба не їв.

Загадки:

- Утрьох їдуть братці верхом на конячці
(Пальці і олівець)
- Один - лле, другий – п'є, третій - зеленіє та росте
(Дош, земля, трава)
- Чого завжди три?
(кожна пора року має три місяці, три «ока» у світлофора)
- Казки, в назві яких є число три: «Три ведмеді», «Три поросяти», «Три горішки для Попелюшки»
- Геометрична фігура, яка має три кути: трикутник.

Веселі задачі:

- Онука, бабуса, дві мами, дві доні
Сидять на осонні на довгім ослоні.
Очі протер я, - хоч три, хоч не три,
- Бачу й тепер я що їх тільки... (три)

- Горобець і дві синиці он летять до годівниці.
Скільки птахів, підкажіть, будуть вдячні за обід?

Логічні задачки:

- Троє чоловіків чекали поїзда три години. Скільки часу чекав кожен? (Три години)
- На столі стояло три склянки. У них - ягоди. Володя з'їв ягоди з однієї склянки. Скільки склянок стоїть на столі? (Три)
- Троє хлопчиків йшли дорогою і знайшли три гривні. Скільки знайшов би кожний з них, якби йшов один. (Три гривні)
- У вазі - три тюльпани і один нарцис. Скільки тюльпанів у вазі?

Віршики:

- Цифра три – то чарівниця,
Невеличка й круглолиця.
Яку казку не візьмеш,
Цифру три завжди знайдеш.
- Перші цифри - дві сестрички,
Ось і третя цифра - «Три».
Третя - третій із значків –
Складена із двох гачків.

Легенда про число три

Ще за багато століть до того, як стародавні араби подарували людству свою математичну абетку - цифри, у багатьох країнах усна лічба велася досить незвичайно. Лічили приблизно так: « Один, два, - а далі говорили: «Багато». Тобто, виходить, наша сучасна «трійка» - це те, що колись вважалося «багато». Отже, з певним припущенням можемо сказати: цифра «три» позначає собою загальновідомі поняття: «багато», «множина», «братство» тощо.

Казка про цифру 3

Трійка дуже пишається, що схожа на велику букву «зе» або на два місяці, які з'єдналися ріжками. Якось третього дня тижня пішла трійка до лісу по гриби. Недовго блукала лісовими стежками - а кошик вже повний. Лежать у ньому три боровики, три лисички, три опеньки, три сиріжки, три підберезники. Бачила трійка три мухомори та брати не стала, бо знала, що вони отруйні.

ЧИСЛО І ЦИФРА 4

На що схожа цифра чотири?

Назви фігури, які мають 4 кути

(Чотирикутники: квадрат, прямокутник, ромб.)

Прислів'я та приказки:

- Кінь на чотирьох, та й то спотикається.
- Багач! Його сусіда чотирма волами оре!
- Вип'є і з'їсть за трьох дурних і за себе, четвертого.
- Заробив в пана плату: з чотирьох дощечок хату.
- Підкований на всі чотири ноги.

Загадки:

- У нашій квартирі - гармошок чотири.
- Хоч грати не грають, та нас зігрівають. (Батарея опалення)
- Є спина, а не лежить, чотири ноги , а не ходить. (Стільчик)

- Під однією шапкою чотири брати стоять. (Стіл)
- Має чотири зуби, кожного дня з'являється за столом, але нічого не їсть. (Виделка)
- Чотири брати по вулицях бродять, один одного не обганяють, один від одного не відстають. (Колеса автомобіля)
- Спить на ліжку біла сплюшка, в неї аж чотири вушка. Всі цю сплюшку звать... (Подушка)

Чого завжди чотири?

Нас оточує безліч різноманітних предметів, складовою частиною яких є чотири елементи або деталі: четверо коліс в автомобіля, чотири ніжки у стола й стільця, чотири ноги у тварин, чотири океани на земній кулі, чотири пори року, чотири сторони світу.

Віршик

- Цифру цю звать «чотири»,
Вас вона вітає щиро.
Мов козачка, жартівливо
Випинає лікоть вліво

Казка про цифру 4

Четвірка - фізкультурниця. Вона полюбляє виконувати вправи ранкової гімнастики з прапорцями. Тому і сама схожа на прапорець, тільки без верхньої горизонтальної лінії.

Усі вправи робить четвірка чітко і точно: чотири нахили уперед, чотири нахили вліво та вправо, чотири присідання, чотири присідання на одній нозі. У четвірки - одна нога. Від фізичних тренувань стоїть вона міцно. Радить четвірка всім займатися спортом, бо спорт - це здоров'я.

ЧИСЛО І ЦИФРА 5

На що схожа цифра п'ять?

- П'ять – мов гак на автокрані, Що вантаж підносить плавно
Прислів'я та приказки:
- Знаю, як своїх п'ять пальців.
- Краще на п'ять хвилин раніше, ніж на хвилину пізніше.
- На руці п'ять пальців, а який не укуси – усе боляче
Загадки:

- П'ять комірчин, а одні двері. (Рукавиця)
- У двох матерів по п'ять синів. (Руки, пальці)
- Живуть п'ять братів, один від одного більший.

(Пальці) Логічні задачки:

- Назвіть 5 днів підряд, не вживаючи чисел і назв днів тижня. (Позавчора, вчора, сьогодні, завтра, післязавтра)
- Летіло 5 гусей. Три мисливець убив. Скільки залишилось? (Три, бо двос полетіло)
- Трійка коней пробігла 5 км. По скільки км пробіг кожен кінь? (По 5 км)

Чого завжди 5?

(П'ять пальців на руці і нозі у людини, п'ять промінців у зірки)

Віршики:

- Ніжку бубликом зігнула,
Руку вправо простягнула.
Також вийшла погулять
На папері цифра... (п'ять)
 - Ось п'ятірка жартівлива,
Діток всіх розвеселила.
Як на хвостик повернеться,
В цифру два враз обернеться

Казка про п'ятірку

Знаєте, з ким дружить п'ятірка? Здогадалися? Вона - подружка п'яти пальців людини. Їх 5 на правій руці, 5 на лівій руці, 5 на правій нозі, 5 на лівій нозі. На зиму малечі п'ятірка плете м'які рукавички. Перша хатинка для великого пальця, друга - для вказівного, третя - для середнього, четверта - для безіменного, а п'ята - для мізинчика. Тепло і затишно пальчикам у рукавичках!

ЧИСЛО І ЦИФРА 6

На що схожа цифра шість?

- - Цифро Шість, на що ти схожа?
– Наче ягода я гожа,
Наче равлик на стежині,
Я замок, що на хатині,
Я й хробак, що сливу їсть, –
Ось така я цифра Шість.

Прислів'я та приказки:

- У шести дівок свої вечорниці.
- Один друг шістьох родичів замінить (японська)

Загадки:

- Дуже схожа вона на замок:
знизу кружечок, а зверху – гачок.
Сусідка у неї – п'ятірка завзята,
Вгадайте, як незнайомку цю звати?
 - Шість дірочок має, пісні співає.
Колишня гілка, тепер – ... (сопілка)

Віршики:

- Цифра шість, як бегемотик,
Має кругленький животик.
Ну, а шийка, як дуга, Вліво
зігнута вона.
 - Шість уважненько пишійть.
М'яким знаком не назвіть.

Бо образиться іще
І до літер утече.

- Кошеняток цілих шість!
Небагато кожен їсть. Дай
їм каші з молоком, Хай
полизуть язичком,
Бо із ложки киця їсти не навчиться!

Казка про число шість

Одного разу число Шість пішло мандрувати. Першого дня побувало воно у Понеділка, другого дня – у Вівторка, третього – у Середи, четвертого – у П'ятниці, а шостого – у Суботи.

Ніде не затрималась Шістка більше однієї доби, а от у Суботи пробула аж шість днів. Почувалися вони хороше: навчилися співати шість пісень про дружбу, розказувати шість віршів про природу, навчилися показувати шість фокусів.

Коли поверталася Шістка додому, то запросила Суботу до себе на гостину, щоб намалювати шість малюнків про звірят.

ЧИСЛО І ЦИФРА 7

На що схожа цифра сім?

(На косу, на ключку, на зламану палку)

- На кого схожа цифра сім?
- На чаплю, – скажуть вам усі.
Комахи й жаби б'ють тривогу,
Як сімку бачать довгоногу.

Прислів'я та приказки;

- Сім – на косу дуже схожа.
Та косить вона не може.
Хто її не хоче вчити, Хай
іде траву косити

Прислів'я та приказки:

- Сім верст до небес, і все пішки.
- Сім раз одмір, а раз одріж.
- У семи неньок дитя без одного ока!
- Семеро одного не ждуть
- Сім п'ятниць на тиждень.
- Сім потів зійшло.

Загадки:

- Сидить Марушка в семи козушках, хто її роздягає, той сльози проливає. (Цибуля)
- Шкір має сім, а сльози випускає всім. (Цибуля)
- Сім братів віком рівні, а іменами різні. (Дні тижня)
- Сім братів-малярів в королівстві кольорів. Кожен маляр королює, в королівстві малярує.. (Веселка)
- Чого завжди 7?

(7 кольорів у веселки, 7 нот у нотній грамоті, 7 днів тижня)

- Казки, в назві яких є число 7:

(«Вовк та 7 козенят», «Білосніжка та 7 гномів»)

Віршики:

- В неї одна нога, А

сама, як кочерга.

Цифра ця відома всім.

А як зветься вона?... (Сім)

- Сім яскравих, кожен знає,
Кольорів веселка має.
Є сім нот, відомо всім.
Днів у тижні також сім.
Треба вивчитись усім
Нам писати цифру сім.

Логічні задачі:

- Коли козі виповниться 6 років, що буде? (Піде сьомий)
- Скільки кроків зробить горобець за 7 років? (Жодного, бо горобець не ходить)
- Яке слово складається з семи букв «я»? (Сім'я)
- У семи братів по одній сестрі. Скільки всього сестер? (Одна)

Цікаве про число 7

Число «7» вважалося священним в усі часи, а ще магічним. Тиждень складається із семи днів, на небі тоді було відомо 7 планет, у яскравому вбранні веселки виграють 7 кольорів, азбука музики також має 7 нот. Від індусів поширився звичай дарувати на щастя 7 слоненят. Великий піст у християн триває рівно 7 тижнів.

Найвідомішим символічним пам'ятником цьому числу залишається 7 чудес світу.

Казка про сімку

У сімки дуже незвичайна хатинка. Двері у ній відчиняються лише тоді, коли скажеш: «Сім, Сім – відкрийся!» Одного разу пішла сімка до лісу по суніці. А в цей час Вовк – сіроманець вийшов на полювання. Від голоду він геть розлютився. І тому, коли побачив Сімку, загарчав і кинувся на неї. Сімка почала тікати по втопаній стежечці. А Вовк от – от наздожене її.

Та сталося диво – вмить Сімка піднялася від звіра, як на крилах. Сімка підвела очі і побачила, що її несуть сім комашок та жучків: Сонечко, Бджола, Оса, Джміль, Хрущ, Жук-олень, Жук-Носоріг. А ось і хатинка! Сімка вигукнула: «Сім, Сім, відкрийся!» Двері відчинилися і рятівники влетіли із Сімкою у дім. Зморений, голодний Вовк довго блукав побіля будиночка. Добра Сімка пожаліла Вовка і кинула йому з вікна сім шматочків хліба. Звір з'їв їх, подякував і задоволений повернувся до лісу.

ЧИСЛО І ЦИФРА 8

На що схожа цифра 8?

(мотрійка, сніговик, два бублики, наручники)

- Цифра вісім – як малятко,
Це малятко-невалятко.
З боку в бік хитається,
Діточкам всміхається.

Прислів'я та приказки:

- Восени змін до восьми.
- У березневий місяць одягай штанців вісім.

Загадки:

- Ану, хто з дітей вгадає,
Що за звір ніг вісім має?
Снує з ниток тонкі сіті,
Щоб мушки в них ловити? (Павук)
- Вісім ніг, вісім рук
Вишивають шовком круг.
Мух запрошують на торг:
- Гей, купуйте, мухи, шовк! (Павук)

Віршики:

- Знайомтесь – вісімка-сова,
У неї кругла голова.
На дереві сидить, пильнує –
Вона завжди вночі полює
- Вісім пелюсток у квітки.
Вісім в кубика вершин. Вже
о восьмій учні в школі, Не
порушують режим

Логічні задачки:

- Йшли 7 братів, у кожного брата - по одній сестрі. Скільки йшло людей? (Вісім)
- З-під воріт видно 8 котячих лап. Скільки кішок у дворі? (Дві)
- З дупла виглядали 8 хвостів білок. Скільки білок у дуплі? (8)

Казка про цифру 8

У одному казковому містечку у восьми поверховому будинку жили собі 8 пекарів. І дорослі, і діти поважали їх за те, що уміли пекарі виготовляти вироби із тіста чудернацької форми.

Пекар, що мешкав на першому поверсі, випікав бублики, пекар з другого поверху - печиво, з третього поверху - булочки, з четвертого - піцу, з п'ятого - круглі буханці хліба, з шостого - пампушки, з сьомого - тістечка, з восьмого – торти.

ЧИСЛО І ЦИФРА 9

На що схожа цифра 9?

- Цифра 9 чи дев'ятка, –
наче в цирку акробатка:
Сторчака перевернеться,
одразу в шістку обернеться.

Прислів'я та приказки:

- Дев'ятеро людей - все одно, що десяток.
- Дев'ятеро мишенят разом потягнули - кришку з діжки стягнули.

Віршики:

• З шісткою ця цифра схожа,
Хто назвати її може?
Вниз хвостом переверни. І цю цифру назви...

- Цифра дев'ять, як годиться,
Має кругленьке обличчя,
Заокруглений бочок Та ще й
хвостик, як гачок.

Логічні задачки:

- У морі плавали 9 пароплавів. Два пароплави пристали до пристані. Скільки пароплавів у морі? (9)
- У автобусі їхали пасажери. їх було більше, ніж вісім, але менше, ніж десять. Скільки пасажирів їхало в автобусі? (9)
- У морі пливли дев'ять акул. Вони побачили косяк риби і пірнули в глибину. Скільки акул плавало в морі? (9)

Цікаве про 9

У давнину «дев'ятці» приписувався таємничий зміст: її вважали символом мудрості, долі, джерелом знань, освіченості і взагалі - «святим» числом.

Казка про дев'ятку Біля березового гаю у чепурному будинку жила собі дев'ятка. Здавна вона закохана у квіти. Зранку і до вечора невтомно працювала дев'ятка на клумбах. А їх було у неї аж дев'ять. Росли там жовті тюльпани, білі нарциси, фіолетові флокси, сині ірисы, червоні півонії, рожеві жоржини, оранжеві лілії, вишневі мальви.

У саду дев'ятка доглядала 9 кущів троянд, жасмину, бузку, шипшини, бузини, калини, малини, агрусу, смородини.

ЧИСЛО І ЦИФРА 10

На що схожа цифра 10?

- Кругла, наче буква О,
Цифра нуль або ніщо.
Як стоїть він сам-самісінький,
То й не значить нічогосінько!
Та як одиницю поруч ми поставимо ліворуч,

То зі двох значків у нас число десять стане враз.

Прислів'я та приказки:

- Мати десять друзів - мало, одного ворога - багато.
- Десять раз торгуй, а один купуй.
- Біда, коли один в бороні, а десять в стороні.
- Одна біда з хати, а десять до хати.

Загадки:

- Нумо, малята, хто з вас відгадає, По п'ять синів мають
Всі собі у праці щиро помагають. (Руки і пальці)
- На десять братиків дві шубки вистачає. (Дві рукавички)
- Ухопився за дріт, покотився у світ,
Повіз близняток цілий десяток. (Електровоз)

Логічні задачки:

- Скільки передніх лап у п'яти ведмежат? (Десять)
- Дід, баба, внучка, Жучка, мишка тягнули-тягнули і, нарешті, витягнули ріпку. Скільки очей побачили ріпку?
 - У першій коробці - 10 олівців,
У другій стільки, скільки у першій,
У третій стільки, скільки у другій. Скільки олівців у третій коробці? (Десять)

Казка про цифру 10

Одиниця і нуль були найближчими сусідами, часто ходили в гості один до одного. Разом пили чай, їли пироги, дивилися телевізор, співали пісні.

Але одного весняного дня налетів сердитий вітер і своїм холодним подихом розвалив будиночок нуля. Гірко плакав нулик. Прийшов він до одиниці, розповів їй про нещастя.

А одиниця була доброю, тому запропонувала нулеві оселитися у її будиночку. Нуль подумав-подумав і погодився. З тих пір усі казали, що у цій хатині живуть дві цифри, які складають число 10.

На базарі, у магазині покупці почали купувати товари десятками: 10 яєць, 10 пачок сірників, 10 гудзиків, 10 кришок.

Цікаві віршики-задачі

<ul style="list-style-type: none">• Лиска моркву посадила, три морквини там вродило. Наш зайчисько враз три з'їв. Скільки Лисці залишив? (0)	<p>Чотири груші Ваня мав, Ще чотири братик дав. На подвір'ї Ваня сів, Вісім груш відразу з'їв. І подумав, чи не мало. Скільки груш іще зосталось? (0)</p>
<ul style="list-style-type: none">• П'ять яблунь у саду ростуть. Чотири з них уже цвітуть.	<ul style="list-style-type: none">• Купила в крамниці сестричка Сім метрів шовкової стрічки.

А скільки ще не розцвіли, Ну, як би ви відповіли? (1)	Шість метрів віддала мені, А скільки лишила собі? (1)
• Мчаться на санчатах четверо малят. Троє з них дівчата. Скільки тут хлоп'ят? (1)	• Сидів хлопчик біля річки, він спіймав аж три плотвички, кошенятко одну вкратило. Скільки рибок в нього стало? (2)
• Півень залетів на тин А там півник ще один. Скільки півників усіх? Полічіть-но, швидше їх. (2)	• Ось листок та ще листок Заховався між квіток, Просте завдання, діти, Ці листочки полічити. (2)
• На травиці біля хати метушаться цуценята. Двоє білих, наче сніг, одне чорне – скільки всіх? (3)	• В клас зайшов Мишко, А за ним Петько, А за ними Гнат. Скільки всіх хлоп'ят? (3)
• П'ять фломастерів у Жені. Взяв він жовтий і зелений А в коробці на столі Залишилось тільки... (3)	• Через поле, навпростець, дибав сірий баранець. Три овечки за собою вів горою з водопою. Скільки всіх разом? (4)
• По дорозі зайчик біг, ніс п'ять яблук на обід Одне впало, закотилось. Скільки яблук залишилось? (4)	• Горобець і три синиці он летять до годівниці. Скільки птахів, підкажіть, будуть вдячні за обід? (4)
• Кролик вуха насторожив – в нього дуже добрий слух. Хто ж тепер нам скаже, точно, в двох кролів є скільки вух? (4)	• Ой, у Лиски, Лиски гарний двір. Та чотири доньки на вибір. Ще й один синок. Скільки всіх діток? (5)
• На травиці біля хати Метушаться цуценята. Двоє білих, наче сніг, Троє чорних. Скільки всіх? (5)	• Гляньте, білочка одна Визирає із дупла. Ще одна стрибнула з гілки, А за нею ще три білки. Ми просимо діток, Полічити білочок. (5)
• Ой, грибочки у гайочку В капелюшечках стоять. Два грибочки, три грибочки, Разом буде ... (5)	• У садок до годівниці Прилетіли дві синиці, Потім ще чотири птиці. Скільки птиць на годівниці? (6)
• Швидко їде Федя	• Три овечки коло гречки,

<p>На велосипеді. А за ним ще п'ять хлоп'ят. Скільки хлопців їде в ряд? (6)</p>	<p>На лужку ще три овечки. Полічи овечок цих. Скільки разом їх усіх? (6)</p>
<p>• Три веселі індики Купили жовті чобітки. Подумайте, погадайте. Скільки чобітків? Відповідайте. (6)</p>	<p>• Каже мати квочка: В мене два синочка І чотири дочки. Скільки ж діток в квочки? (6)</p>
<p>• Жучок пройшовся по базару, Купив чобіт червоних пару. Подумав, щось порахував І пару жовтих ще придбав, А потім ще й зелених пару. Летів, як світлофор, з базару! А вам загадка ось така: То скільки ж ніжок у жука? (6)</p>	<p>• Крижані бурульки Плакали від страху: Їхні дві подружки Вниз упали з даху! На даху спочатку Їх висіло шість. Скільки залишилось? Хто нам відповість? (6)</p>
<p>• Під дубочком два грибочки Ще чотири – під кленочком. Ми зібрали всі грибки, Рахували залюбки! Ну, а ви порахували, Скільки ми грибів зібрали? (6)</p>	<p>• Раз на ярмарку індики Купували черевики: Два червоних черевики І чотири білі. Скільки всього черевиків. (6)</p>
<p>• Щоб напиться водиці, Йшли звірята до криниці. Спершу четверо прийшло, Двоє згодом прибуло. Треба нам порахувати, Скільки всіх було звіряток? (6)</p>	<p>• П'ять метеликів літають І на квіточки сідають. Прилетів і ще один. Сів на квіточку і він. Полічимо швидше всіх, Цих метеликів прудких. (6)</p>
<p>• Двоє гномиків у лісі звірятам помагають,</p>	<p>• Бегемотики в ставку Досхочу купалися.</p>

<p>Двоє у печері завжди прибирають.</p> <p>Ще один готує їсти, а один співає. Скільки гномиків усіх? Хто з вас відгадає? (6)</p>	<p>Троє зліва, троє справа –</p> <p>Плавали, плескалися. Хто нам швидше відповість, Скільки всіх було їх? (6)</p>
<p>• Три сестри Мавруня мала, Що за нею підглядали. Перша мала одне око, Друга – два. Що за морока? А в третьої аж три ока. Ви б, малята, підказали, Скільки очок сестри мали? (6)</p>	<p>• Колись Кожум'яка під Києвом жив. Шкуру він м'яв і у річці мочив. Вхопить три разом, а потім ще три, В берег упреться і тягне з води. Сил докладає, працює завзято, Скільки шкір разом він витяг, малята? (6)</p>
<p>• В'яже старанно лисиця Трьом внучатам рукавиці. «Подарую вам я, внуки, рукавичок по дві штуки. Бережіть їх, не губіть, Скільки всіх, перелічіть?» (6)</p>	<p>• Дві машини мав Петро П'ять приніс йому Дмитро. Діти разом стали грати І машинки рахувати. Підкажіть, будь ласка, їм: Скільки всіх машинок? (7)</p>
<p>• Три грибочки на горбочку. Скільки ж видно з-під листочка. Відповісти хто б зумів Скільки разом всіх грибів? (6)</p>	<p>• Шість навчальних днів у нас І вихідний – дозвілля час. Для вас просте завдання, діти, Всі дні у тижні полічити. (7)</p>
<p>• П'ять берізок, дві смерічки, зеленіють над потічком, Біля них одна ожина... Скільки всіх дерев, скажи-но? (7)</p>	<p>• Біля річки на галявці Знайшли моркву сірі зайці. 8 морквин – це не мало. Одну з'їли, скільки стало? (7)</p>
<p>• У цій казці, всім відомо, Білосніжка і сім гномів. Ви ж уважно полічіть. Й скільки їх всього скажіть? (8)</p>	<p>• Ось до класу на урок Залетіло шість сорок, Дві пізніше прибуло. Скільки всіх птахів було? (8)</p>
<p>• У Оксаночки в руці Є чотири олівці,</p>	<p>• Біля ганку – дві Тетянки, Біля двору – дві Федори,</p>

<p>А в її подружки Віри Ось погляньте, теж чотири. Полічіть-но всі оці Кольорові олівці. (8)</p>	<p>Біля річки – дві Марічки, А на лузі – дві Ганнусі, Тих дівчаток ой багато! Порахуйте їх, малята. (8)</p>
<p>• Десять ялинок у лісі росли, В школу на свято одну відвезли. Скільки ялинок лишилося там? Добре подумаєш, скажеш це сам (9)</p>	<p>• Йдуть корівоньки лужком: Тут чотири, а там п'ять. Скільки всіх корів разом? Хто з вас може вже сказати? (9)</p>
<p>• На яворі високім Телесик сидить. Зграя гусей диких до нього летить. Троє попереду та позаду шість. Скільки в зграї їх, скоріше скажіть? (9)</p>	<p>• Посадив ведмідь в лісочку Шість берізок, три дубочки. Рахувати сам не вмів І зозулю попросив. Почала вона літати, Та не може полічити. Ану ж ви допоможіть! (9)</p>
<p>• Під дубочком п'ять грибочків, під сосною їх чотири. Скільки разом? Полічили? (9)</p>	<p>• Валя десять яблук купила, По дорозі одне загубила, Скільки принесе до хати, Щоб гостей пригощати? (9)</p>
<p>• У лісочку, на горбочку – Три тополі, два дубочки, Три берізки, два кленочки. Скільки, друзі, на горбочку Всіх дерев росте в лісочку? (10)</p>	<p>• Вісім вишеньок дозріли, дві – ледь-ледь почервоніли, Стала сойка щебетати, взялась вишні рахувати – Полічити всі не може, ну, а ти їй допоможеш? (10)</p>
<p>• Руки вгору підніми, Пальці швидко полічи. Зліва п'ять і справа п'ять. Скільки разом, як сказати? (10)</p>	<p>• Йдуть корови бережком, Тут чотири, а там шість. Скільки всіх корів разом? Хто з вас, діти, відповідь? (10)</p>
<p>• Вчили доню рахувати: – Скільки буде п'ять і п'ять? Посміхнулась хитро доня І сказала: – Дві долоні! А скільки насправді буде П'ять і п'ять? (10)</p>	<p>• Водить діточок завжди Гуска-мама до води. По стежині, до ставочка Лопотять вони шнурочком. А гусак позаду йде І рахунок всім веде. Скільки пальців на руках – стільки й діток в гусака? (10)</p>
<p>• Кошенят двох хлопчик взяв, Молока їм в мисці дав.</p>	<p>• Кошенят двох хлопчик взяв, Молока їм в мисці дав.</p>

Вісім в кошику сидять – Їсти хочуть та й нявчать. Годувати треба всіх – Скільки разом буде їх? (10)	Вісім в кошику сидять – Їсти хочуть та й нявчать. Годувати треба всіх – Скільки разом буде їх? (10)
• У живім куточку в школі Є три рибки у воді. Ще сім рибок дасть Микола. Скільки буде риб тоді? (10)	• П'ять веселих рогачів В труби вигравали. Ще п'ять з трубами прибігли. Скільки разом стало? (10)

Корисні онлайн-ресурси для навчання дітей під час карантину:

1. <https://pustunchik.ua/ua/online-school/math>
2. http://mymathworld4.blogspot.com/p/blog-page_82.html
3. https://irynamatematik.blogspot.com/p/blog-page_11.html
4. <https://formula.co.ua/blog/matematyka-v-pryrodi/>
5. <https://learning.ua/>
6. <https://naurok.com.ua/>
7. <http://ostriv.in.ua/>
8. <http://formula.co.ua/>
9. <https://yroki.at.ua/load/matematika/22>
10. <http://shkola.ostriv.in.ua/>
11. Matific це збірник математичних онлайн-вправ
<https://www.matific.ca/ua/uk/home/>
12. Для першачків, генератор прописів, математика, логіка:
<https://childdevelop.com.ua/generator/letters/propisi.html/>
13. <https://gcompris.net/index-uk.html> – понад 100 вправ на різні навички, від оволодіння клавіатурою до арифметики, читання, абетки Брайля тощо.
Працює на комп'ютерах і планшетах.
14. <https://www.eduactiv8.org/screenshots/1/> – вправи з читання, математики, логічні ігри. Поділено за класами.
15. <https://www.matific.com/ua/uk/guests/content/by-matific> – ресурс, присвячений математиці, є розподіл за класами
16. <https://vchy.com.ua>
17. <https://www.mathplayground.com/>

3.3 ДОСЛІДЖУЄМО ТА ЕКСПЕРИМЕНТУЄМО РАЗОМ

*Те, що я чую, я забуваю.
Те, що бачу, я пам'ятаю.
Те, що роблю, я розумію.
Конфуцій*



В експериментуванні дитина виступає в ролі дослідника, який самостійно пізнає навколишній світ. Експериментування щільно пов'язане у дітей з практичним перетворенням предметів і явищ. В процесі таких перетворень дитина виявляє в об'єкті властивості, зв'язки і залежності які необхідно засвоїти.

Пропонуємо добірку дослідів, експериментів, ігор для засвоєння понять, що вивчаються у інтегрованому навчальному курсі «Я досліджую світ». Для проведення дослідів і експериментів молодшому школяру знадобиться участь дорослого, яка стосується організації проведення дослідів і допомоги при формулюванні висновку, що має зробити дитина в результаті експерименту. Важливо все пояснювати доступною дитині мовою. Засвоєнні таким чином, у практичній діяльності, знання є міцними та зрозумілими для дитини.

Досліди з водою

Фарбування води

Для чого? Виявити властивості води: вода може бути теплою і холодною, може нагрівати інші речовини, деякі речовини у воді розчиняються, вода прозора, але може змінювати своє забарвлення, коли в ній розчиняються пофарбовані речовини: чим більше цієї речовини, тим інтенсивніше колір і запах; чим тепліша вода, тим швидше розчиняється речовина.

Що потрібно? Посудина з водою (холодною і теплою), кристалічний ароматизований барвник, палички для розмішування, мірні стаканчики.

Як відбувається? Дорослий і діти розглядають у воді 2-3 предмети. З'ясовують, чому предмети добре видно (вода прозора) і що станеться, якщо у воду опустити малюнок, написаний фарбами. Визначають, що малюнок розмився, а вода змінила колір, обговорюють, чому це сталося (частинки фарби потрапили у воду). З'ясовують, як ще можна забарвити воду (додати барвник). Дорослий пропонує дітям забарвити воду самим (відразу в стаканчиках з теплою і холодною водою), помацати спочатку обидва стаканчика, визначити, що один теплий, а інший –холодний, помацати воду рукою, понюхати (без запаху). Дорослий ставить перед дітьми завдання дізнатися, в якому стаканчику фарба швидше розчиниться, для цього пропонує покласти по одній ложці барвника в кожен стаканчик; як зміниться забарвлення, якщо барвника буде більше (вода стане більш пофарбованою). Діти виконують завдання, розповідають, що вийшло. Дорослий пропонує покласти в теплу склянку ще одну ложку барвника. Потім воду різних кольорів зливають у різні ємності (для подальшого виготовлення кольорових крижинок), розглядаючи, який вийшов колір.

Висновок: вода прозора; вода може бути теплою, холодною; у воді розчиняється речовина (фарба); фарба розчиняється швидше в теплій воді; вода стане більш пофарбованою, якщо барвника покласти більше.

Виготовлення кольорових крижинок

Для чого? Ознайомити з двома агрегатними станами води - рідким і твердим. Виявити властивості і якості води: перетворюватися в лід (замерзати на холоді, приймати форму ємності, в якій знаходиться, тепла вода замерзає повільніше, ніж холодна).

Що потрібно? Ємність з пофарбованою водою, різноманітні формочки, мотузочки.

Як відбувається? Діти розглядають кольорову крижинку, обговорюють властивості льоду (холодний, гладкий, слизький і ін.) І з'ясовують, як була зроблена крижинка; як вийшла така форма (вода прийняла форму ємності); як тримається мотузочок (вона примерзла до крижинку). Діти розглядають звичайну воду і забарвлену, згадують, як отримали останню. Діти виготовляють крижинки: заливають дві формочки гарячою і холодною водою і виносять на вулицю (якщо дозволяє погода). Спостерігають, яка вода (холодна або гаряча) швидше застигла.

Висновок: вода перетворюється на лід; вода приймає форму ємності; лід холодний, гладкий, слизький; холодна вода швидше перетворюється на кригу ніж гаряча.

«Гаряче-холодно»

Для чого? Навчити визначати температурні якості речовин і предметів.

Що потрібно? Ємності з водою різної температури, ванночка.

Як відбувається? Діти розглядають ємності з водою. Дорослий пропонує вибрати воду для вмивання ляльки, з'ясовує, яка може бути вода (гаряча, холодна, тепла); яка вода потрібна для вмивання (холодною водою вмиватися неприємно, гарячої - можна обпектися, треба вибрати теплу); як визначити, яка вода в відерцях (помацати не воду, а ємності; обережно, не докладаючи руку надовго до відра, щоб не обпектися). Разом з дітьми дорослий з'ясовує, чому ємності мають різну температуру (в них вода різної температури, тому вони нагрілися по-різному). Діти виливають теплу воду у ванну і купають ляльку. Дорослий запитує у дітей, де взяти ще теплої води, якщо її не вистачає (налити холодної води і додати гарячої). Діти купають ляльок, спостерігаючи за змінами температури води. Після купання перевіряють температуру ємностей, в яких була вода: вона однакова, так як без води ємності швидко охололи. Вода у ванночці поступово остигає. Дорослий обговорює це з дітьми.

Висновок: вода буває різної температури; ємності з водою міняють свою температуру в залежності від температури води; температура води залежить від температури повітря.

Досліди з повітрям Що в пакеті?

Для чого? Виявити повітря в навколишньому просторі.

Що потрібно? Поліетиленові пакети.

Як відбувається? Діти розглядають порожній поліетиленовий пакет. Дорослий запитує, що знаходиться в пакеті. Відвернувшись від дітей, він набирає в пакет повітря і закручує відкритий кінець так, щоб пакет став пружним. Потім показує наповнений повітрям закритий пакет і знову питає, що в пакеті. Відкриває пакет і показує, що в ньому нічого немає. Дорослий звертає увагу на те, що, коли відкрили пакет, той перестав бути пружним. Пояснює, що в ньому було повітря. Запитує, чому здається, що пакет порожній. *Висновок:* повітря прозоре, невидиме, легке.

Ігри з соломинкою

Для чого? Ознайомити з тим, що всередині людини є повітря, і виявити його.
Що потрібно? Соломинки для коктейлю (або трубочки від чупа-чупс), ємність з водою.

Як відбувається? Діти розглядають трубочки, отвори в них і з'ясовують, для чого потрібні отвори (крізь них що-небудь вдувають і видують). Дорослий пропонує дітям подути в трубочку, підставивши долоньку під струмінь повітря, а потім питає, що вони відчували, коли дулі, звідки з'явився вітерець (видихнули повітря, яке перед тим вдихнули). Дорослий розповідає, що повітря потрібне людині для дихання, що воно потрапляє всередину людини при вдиху через рот або ніс, що його можна не тільки відчувати, але і побачити. Для цього потрібно подути в трубочку, кінець якої занурений у воду. Запитує, що побачили діти, звідки з'явилися пухирці і куди зникли (це з трубочки виходить повітря; воно легке, піднімається через воду вгору; коли весь вийде, бульбашки теж перестануть виходити).

Висновок: людина дихає повітрям; повітря легке, проходить скрізь соломинку, піднімається через воду.

Досліди із світлом Що в коробці?

Для чого? Ознайомити зі значенням світла, з джерелами світла (сонце, ліхтарик, свічка, лампа); показати, що світло не проходить через непрозорі предмети.

Що потрібно? Коробка з кришкою, в якій зроблено невеликий отвір; ліхтарик, лампа.

Як відбувається? Дорослий пропонує дітям дізнатися, що знаходиться в коробці (невідомо) і як виявити, що в ній (заглянути в отвір). Діти дивляться в отвір і відзначають, що в коробці темніше, ніж в кімнаті. Дорослий запитує, що потрібно зробити, щоб в коробці стало світліше (зробити отвір більше або зняти кришку, щоб світло потрапило у коробку і освітіло предмети всередині). Дорослий збільшує отвір, і після того як діти переконуються, що в коробці стало все видно, розповідає про інші джерела світла - ліхтарик і лампу, які по черзі включає і ставить всередину коробки, щоб діти побачили світло через

отвір. Разом з дітьми порівнює, в якому випадку краще видно, і робить висновок про значення світла.

Висновок: світло дає можливість розгледіти предмети, в темряві нічого не видно; джерелом світла є сонячне світло, ліхтар, лампа тощо.

Ігри до теми «Людина»

«Будова людини»

Для чого? Познакомити дітей із будовою тіла людини: тулуб, голова, шия, руки, ноги, пальці; з обличчям: очі, ніс, брови, рот, волосся.

Що потрібно? Іграшки: лялька-пупс (без одягу), кошенятко (цуцик), рибка, пташка, «чарівний мішечок», набір муляжів частин тіла людини: тулуба, рук, ніг, шиї, стопи, голови.

Як відбувається? Дорослий пропонує пограти в гру «Чарівний мішечок»: знайти у мішечку на дотик ляльку – пупса. Діти по черзі виконують завдання, та за запитаннями дорослого пояснюють, як кожний з них дізнався що це лялька (у неї є тулуб, руки, голова і т.п.) і чому не обрав іншу іграшку (і неї є хвіст, крила, хутро ...). Для активізації обстеження можна провести гри:

- «Де ж наші ...» (назва частин тіла людини);
- «Давай поміряємося», коли діти з'ясовують хто вищий, у кого довше волосся, більші долоні, стопи.
- «Покажіть або зробіть те, що я кажу» пострибати на одній нозі, показати ніс, брови і т.п.

«Склади ляльку»

Для чого? 1) познакомити із будовою тіла людини і просторовим розташуванням його частин. 2) Ознайомити із гендерними ознаками (одяг, зачіска, ім'я і т.п.). 3) Познакомити із тим, що обличчя відображує почуття, настрій людини.

Що потрібно? Контурні зображення людини на папері для кожної дитини, вирізані зразки частин тіла людини: голова з обличчям, руки, ноги, тулуб, шия, стопи, долоні з пальцями; одяг для хлопчиків та дівчат, зображення зачісок; зразки виразу обличчя різних емоційних станів: радість, сум, рівновага, переляк.

Як відбувається? Дорослий пропонує дітям скласти зображення людини накладаючи окремі частини на відповідні місця на схемі. Дорослий складає зразок на дошці, обираючи голову звертає увагу на різні вирази обличчя, на різний одяг та зачіски тощо.

Коли у дітей всі частини зібрані, вчитель з'ясовує чим відрізняються зібрані ляльки у кожної дитини. Про що свідчить вираз обличчя? (Про різний настій).

Як це можна здогадатися (за лінією рота та брів)?

Дорослий пропонує знайти ляльку із веселим (або будь яким іншим) виразом обличчя, придумати їй ім'я, з'ясувати хлопчик це чи дівчинка, підібрати більш доречний одяг та зачіску. Після обговорення приклеїти накладені на контур частини.

Примітка: підписати ім'я кожної ляльки та зберігати їх для подальших ігор (сезонний гардероб, меблі, посуд і т.п.)

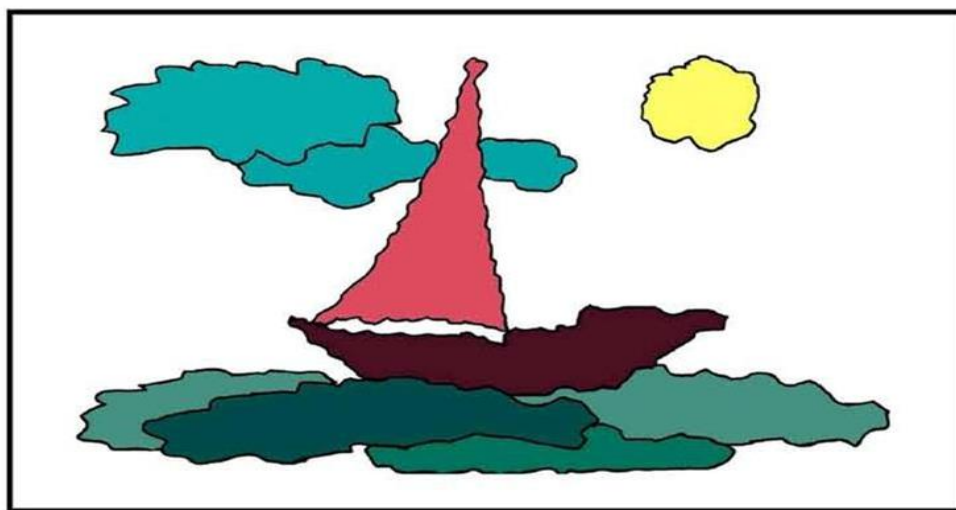
Література і корисні посилання

1. Дыбина О.В., Рахманова Н.П., Щетинина В.В. Неизведанное рядом: Опыты и эксперименты для дошкольников / Под ред. О.В. Дыбиной. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 192. (Ребенок в мире поиска)
2. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/profesijna-skarbnichka/doslidita-eksperimenti-z-ditmi>
3. <https://nus.org.ua/articles/prosto-i-tsikavo-5-eksperymentiv-yaki-mozhna-zrobyty-u-shkoli/>
4. <https://www.crazynauka.pl/5-1-naukowych-eksperymentow-w-kuchni-z-dziecmi/>
5. <https://www.sciencekids.co.nz/experiments.html>

3.4. АЗБУКА ТВОРЧОСТІ

Орієнтовні творчі завдання з розвитку
художньо-трудової діяльності

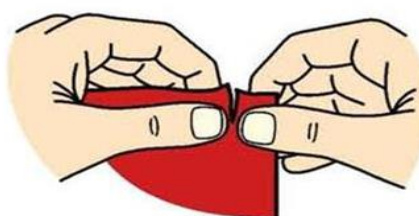
Завдання 1. Виготовлення аплікації за зразком.



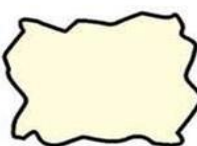
1



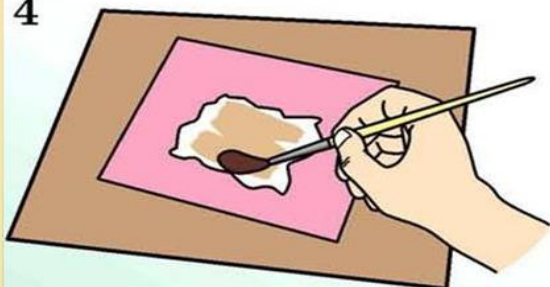
2



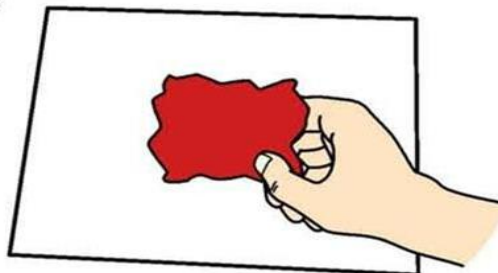
3



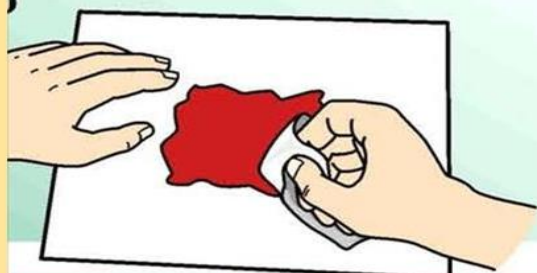
4



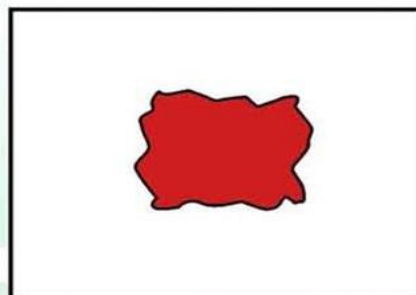
5



6



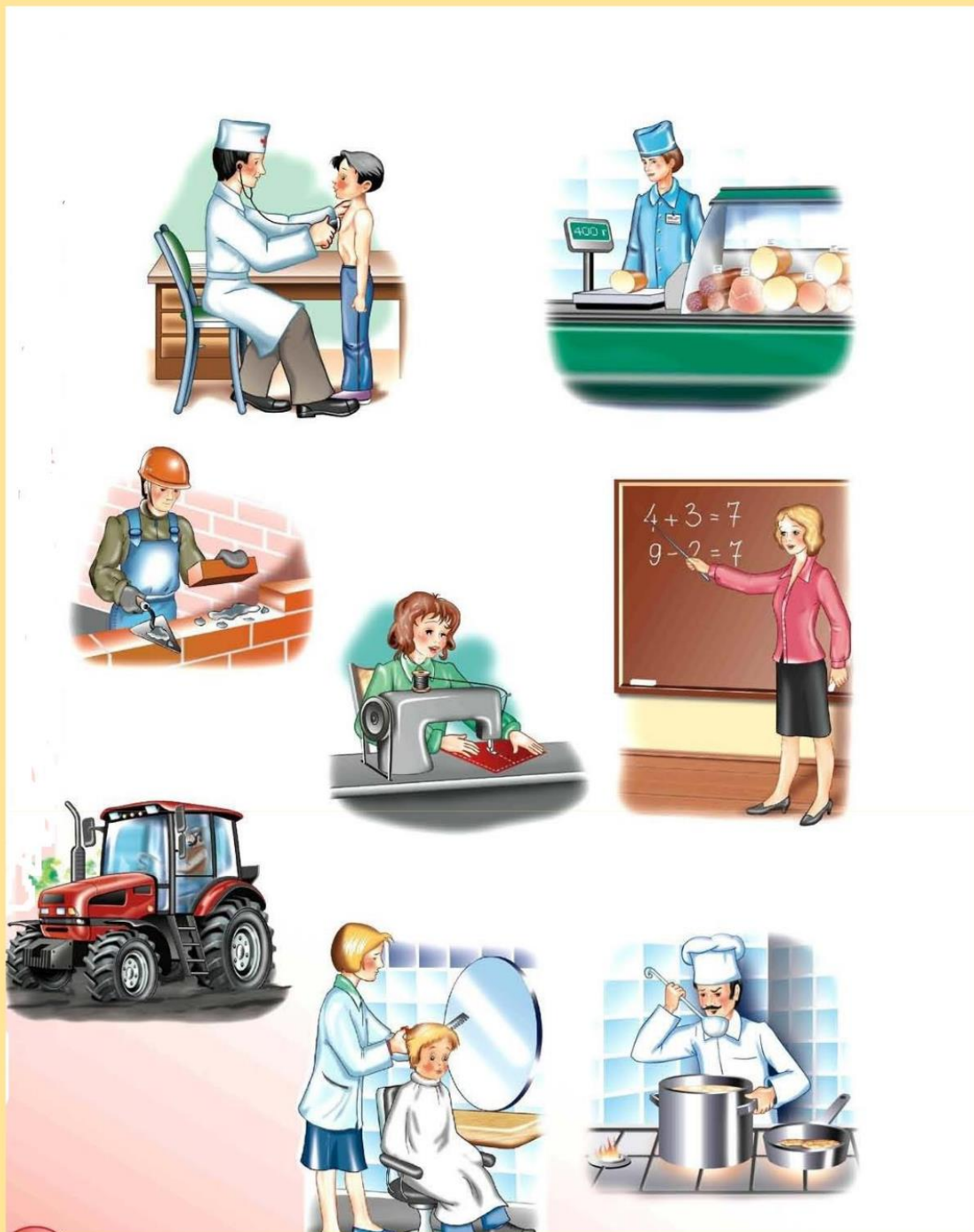
7



Завдання 2.

а) Назви професії людей, зображених на малюнках.

б) Розкажи, що ти знаєш про ці професії.



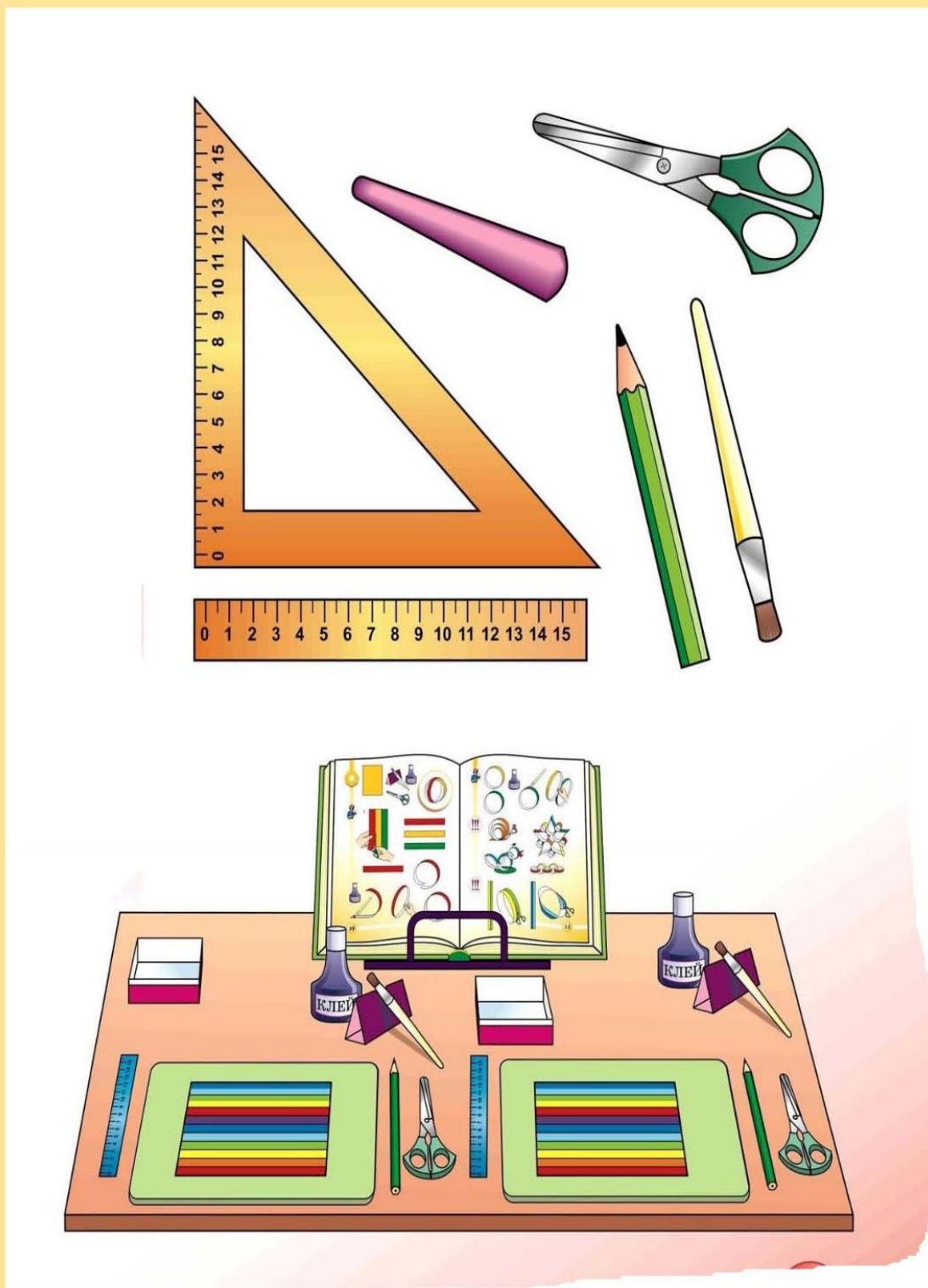
Завдання 3.

1. Назви матеріали та засоби, за допомогою яких виготовляють виріб.
2. Розкажи, де потрібно зберігати вказані матеріали.



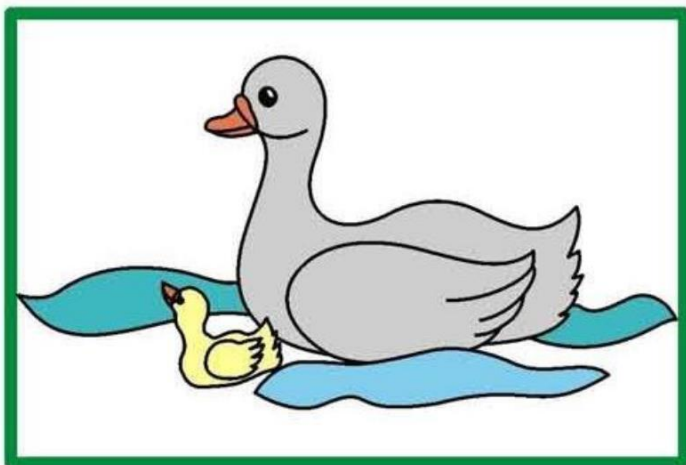
Завдання 4.

1. Які предмети та інструменти ти бачиш на малюнку?
2. Як потрібно організувати свої робоче місце?



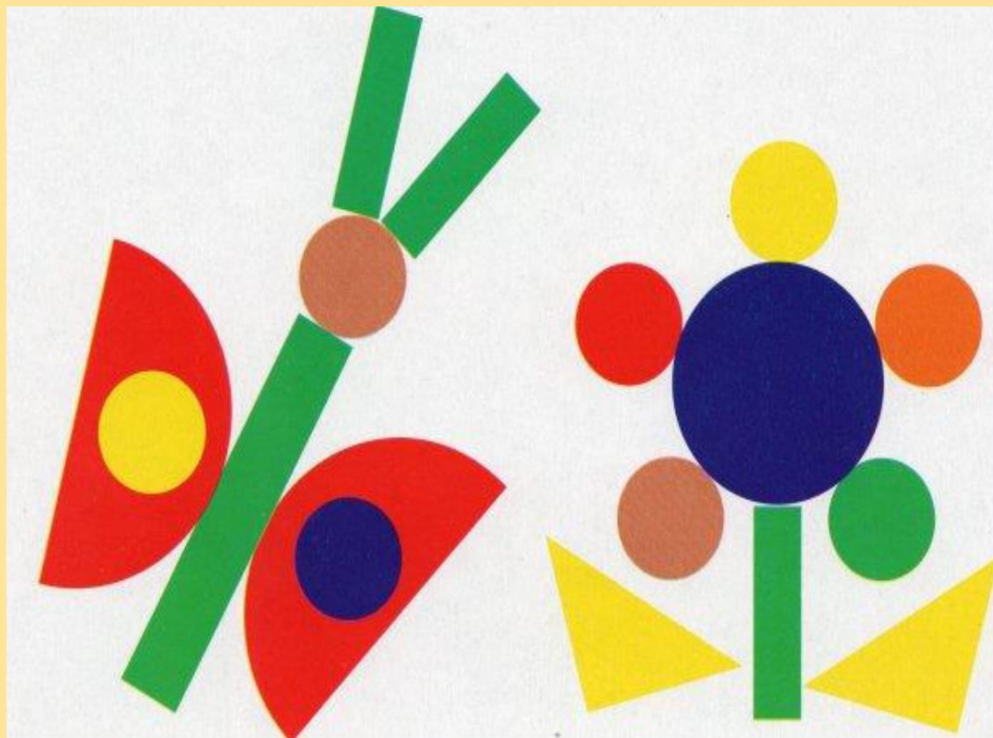
Завдання 5.

1. Розкажи, що ти бачиш на готових аплікаціях?
2. Виконай аплікацію із готових деталей за зразком.

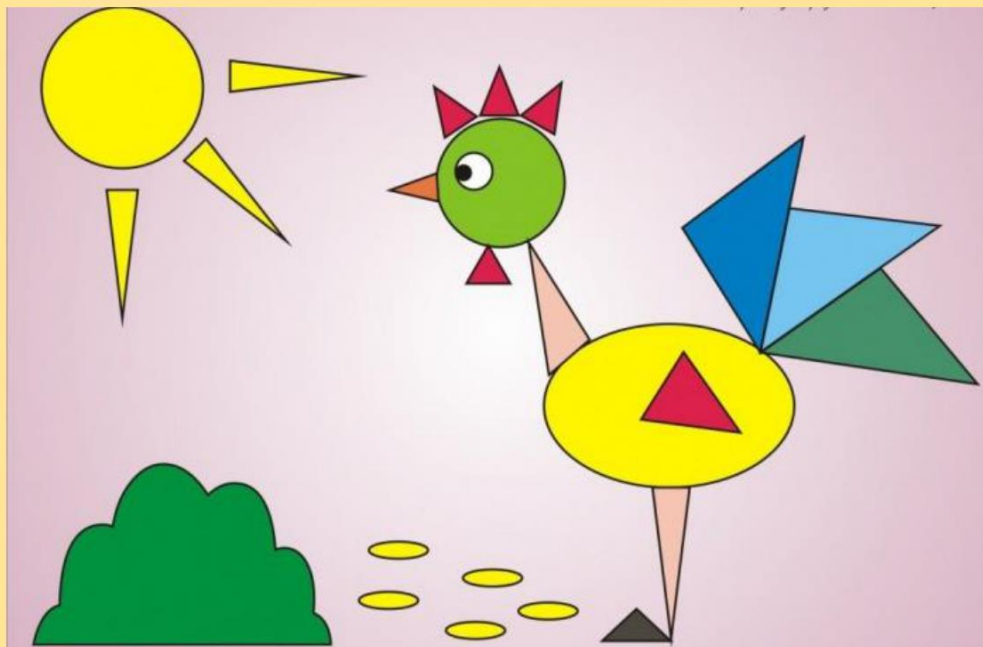


Завдання 6.

- 1. Виконай аплікації з геометричних фігур.**
- 2. Які геометричні фігури використано в аплікації? Метелик і квітка**



Веселий півник



Завдання 7.

Виготовлення вітальних листівок.

- 1. Що зображено на листівках?**
- 2. Спробуй виготовити вітальну листівку спільно з батьками та привітати друзів.**



Завдання 8.

1. Яких звірів зображено в тематичній композиції?
2. З яких матеріалів виготовлено композицію?
3. Спробуй виготовити композицію спільно з дорослим.



4. Спробуй відгадати загадку

Дивина! Живий клубок
Покотився в наш садок.
Має сотню голочок. Хто це, друзі?



**Тематично-ігрові комплекси
з формування пізнавальної активності учнів
на уроках трудового навчання**

Застосування Комплексу ігор на уроках трудового навчання

Тема програми	Рекомендований перелік ігор
Технологія виготовлення виробів з паперу	«Сюрприз», «Господарі», «Аукціон», «Асоціації», «Знайди за описом», «Визнач на дотик», «Секрети творчості», «Що це?», «Відгадай», «Впізнай професію».
Технологія виготовлення виробів з текстильних матеріалів	«Відгадай», «Знайди за описом», «Чарівна скринька», «Мозаїка», «Склади орнамент», «Визнач на дотик», «Секрети творчості», «Що це?», «Символ професії», «Зроби подарунок», «Господиня», «Відгадай».
Технологія виготовлення виробів із синтетичних матеріалів	«Чарівна скринька», «Знайди за описом», «Господарі», «Визнач на дотик», «Секрети творчості», «Що це?».
Технологія виготовлення комбінованих виробів	«Знайди за описом», «Що це?», «Відгадай», «Символ професії», «Хто швидше», «Силует», «Що на що схоже», «Визнач на дотик», «Секрети творчості», «Створи настрої», «Гармонія», «Знайди різницю», «Творю красу», «Відгадай професії».

Приклади дидактичних ігор з трудового навчання

«Знайди за описом»

Учням необхідно серед інструментів та матеріалів знайти ті, що відповідають опису.

Наприклад:

- невеличка, металева, з вушком (голка)
- те, що просилають у вушко голки, щоб шити (нитка)
- інструмент, за допомогою якого відрізаємо, вирізаємо деталі (ножиці).



«Чарівна скринька»

Потрібно знайти серед запропонованих інструментів та матеріалів необхідні та пояснити їх призначення. Гру використовують при вивченні інструментів та матеріалів, необхідних для виконання будь-яких робіт (шиття, в'язання, вишивки, ліплення, конструювання та ін.).



«Знайди слово»

У списку слів необхідно назвати (викреслити) слова, що належать до названої групи (наприклад: кухонний посуд).

Слово, що залишиться, є ключовим у вивченні наступної теми (наприклад, слово «пластилін»)

Гру застосовують для повторення вивченої теми та актуалізації знань учнів.

«Секрети творчості»

У ході підготовки до гри учасники утворюють декілька творчих груп, кожна з яких вивчає вироби будь-якого напрямку декоративно-прикладного мистецтва (вироби з бісеру, соломи, шкіри, деревини тощо). Вони вивчають літературу, розглядають вироби, обирають декілька найкращих з них, готують запитання для інших учасників гри. Під час гри кожна творча група за підтримки педагога представляє обрані вироби та ставить іншим групам запитання про використаний матеріал, інструменти, естетичне оформлення, місця виготовлення виробів та інше. Правильні відповіді нагороджуються смайликами. Перемагає група, що набрала більше смайликів.

«Визнач на дотик»

Гравці працюють за правилами (із закритими очима на дотик визначають описані педагогом інструменти, матеріали). Виграє той, хто без помилок знайде потрібні предмети (деталі, інструменти тощо).

«Обери вірно»

Учасники обирають серед зразків ті, що відповідають будь-якому визна-ченню.

Наприклад: треба обрати всі рослинні матеріали, необхідні для роботи з природним матеріалом.

«Що це?»

Назвіть слова, які одночасно відповідають трьом визначенням:

- цупкий;
- різнокольоровий;
- використовується для виготовлення аплікацій (папір).

«Відгадай»

Учасникам гри пропонується відгадати, про який інструмент йдеться у описі.

Наприклад:

Залізна, має ручку, за допомогою цього інструмента можна вскопати грядку, посадити квіти на клумбі (лопата).

«Мозаїка»

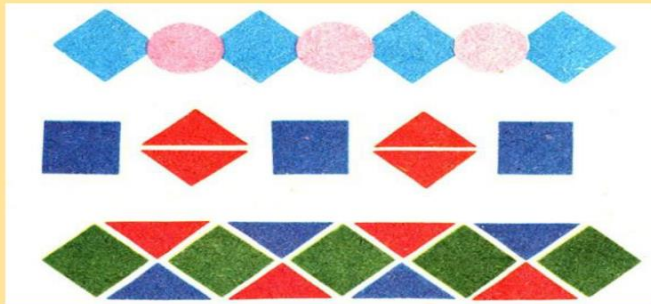
Кожний учасник гри отримує конверт, у якому знаходяться квадрати різного кольору (чорного, білого, червоного, зеленого тощо).

За визначений час треба скласти орнамент, використовуючи щонайменше три кольори.

Враховується правильність орнаменту, кількість використаних кольорів.

«Склади орнамент»

Учасники отримують картки, на яких зображені фрагменти орнаментів. Використовуючи картки-зразки необхідно скласти заданий орнамент за зразком.



«Знайди різницю»

Порівнюючи два схожих вироби треба знайти різницю (у конструктивних деталях, довжині, оздобленні тощо).

«Створи настрій»

Учасники гри підбирають кольорову гаму та малюнок тканини для запропонованих виробів. Вибір кольорової гами та малюнка тканини треба обґрунтувати.

Ігри та вправи, спрямовані на ознайомлення дітей із професіями системи «людина – техніка»

«Символ професії»

Учням показують малюнок із зображенням знайомого предмета.

Треба назвати професії, які цей предмет символізує.

Наприклад: ножиці (швачка, кравець); печиво (пекар); нитки (швачка, вишивальниця).

Цю гру можна проводити у зворотному напрямку, тобто, запропонувавши учням придумати символ будь-якої професії та пояснити свій вибір.

«Світ професій»

Заздалегідь на уроках учні отримують початкову інформацію і конкретні завдання, які виконують в ході екскурсії або зустрічі.

Під час гри учасники обирають професію, яка їм подобається та обґрунтовують свій вибір.

Дидактична гра «Фабрика з пошиття одягу»

Дидактичне завдання: розширити уявлення дітей про характер праці на швейній фабриці; розвивати у дітей увагу, пам'ять та уяву; викликати у дітей інтерес та бажання дізнатися про роботу швачки.

Ігрове завдання: знайти на картках та назвати вироби верхнього одягу, викласти в серіаційний ряд.

Правила:

1. Розглянути всі картки (малюнки верхнього одягу, взуття, головні убори).
2. Знайти малюнки, на яких зображено одяг, викласти за словесною інструкцією. Охарактеризувати призначення, колір та ін.

Дидактична гра «Добери вивіску для кожного магазину»

Дидактичне завдання: поглибити знання дітей про роботу продавців, мережу продовольчих і промислових магазинів. Закріпити знання про те, що де можна купувати.

Ігрове завдання: підібрати вивіску до окремих груп предметів (одяг, взуття, продукти тощо).

Правила:

Розглянути картку із зображенням предметів.

Розглянути вивіски.

Знайти потрібну вивіску.

Викласти вивіску до своєї картки з групою предметів. Хто перший знайде та викладе, піднімає руку. *Виконавські дії:*

Уважно розглянути предмети на своїй картці.

Вибрати вивіску, яка підходить саме цій групі предметів.

Взяти вивіску і покласти поряд з карткою.

Гра буде закінченою, коли хтось один правильно підбере вивіску.

Ігрові дії: знайти правильну вивіску та викласти поряд з карткою (на якій зображені предмети).

Результат: перемаже той, хто перший викладе вивіску магазину, де можуть продаватись ті предмети, які зображені на картці.

Дидактична гра «Будівельник»

Дидактичне завдання: розвивати вміння дітей визначати професію «Будівельник» за предметами, що необхідні для даної професії; розвивати пам'ять, логічне мислення; виховувати повагу до праці дорослих.

Ігрове завдання: дібрати якомога більше предметних картинок із зображенням речей, що потрібні будівельнику. Правила:

Діти об'єднуються у дві команди.

Уважно розглядають картинки із зображенням речей, шукають предмети, які потрібні для професії будівельника.

По черзі відповідають та пояснюють, чому саме ці предмети потрібні для професії будівельника.

Отримання фішок за правильні відповіді на запитання.

Ігрові дії: правильно відповісти та пояснити свій вибір.

Результат: перемагає той, у кого назбирається найбільше фішок.

Дидактична гра «Гончар»

Дидактичне завдання: поглибити знання дітей про професію гончара, гончарні вироби (гличики, куманці, кухлі, миски). Сприяти розвиткові логічного мислення, уваги.

Ігрове завдання: визначити, який предмет зайвий.

Правила: Розглянути всі гончарні вироби, які зображені на картинці.

Розповісти про гончарні вироби (з чого вони робляться, хто їх робить) .

Знайти серед виробів саме ті, який виготовлено руками гончара; пояснити чому.

Ігри та вправи, спрямовані на ознайомлення дітей із професіями системи «людина – людина»

Дидактична гра «Ресторан»

Під час гри учасники розподіляються за ролями. Діти вчаться етикету сервірування столу, подачі блюд. Оцінюється правильність виконання, оригінальність.

Завданням гри може бути - складання квадрату (серветки) з клаптиків тканини різної конфігурації.

Дидактична гра «Кухар»

Дидактичне завдання: закріплювати знання про український посуд та страви; розвивати мовлення, логічне мислення; формувати уявлення про характерні риси рідного народу: гостинність, працелюбність; залучати дітей до національних традицій.

Ігрове завдання: відгадати назву страви і дібрати до неї посуд.

Правила: Розглянути картки із зображеннями страв і посудом.

Знайти страву та посуд для цієї страви.

Ігри та вправи спрямовані на ознайомлення дітей із професіями системи «людина – природа»

Дидактична гра «Садівник та городник»

Дидактичне завдання: вчити дітей розпізнавати знаряддя праці, які використовуються в роботі садівника та городника.

Ігрове завдання: викласти та назвати знаряддя праці, відповідно до професії.

Правила: Поділити учасників на команди «Садівник» та «Городник».

Розглядають зображення із знаряддям праці.

Діти шукають, ті знаряддя праці, які підходять до їхньої професії. По черзі називають знаряддя праці та розповідають, як і де його використовують.

Дидактична гра «Ветеринар»

Дидактичне завдання: закріпити знання дітей про професію ветеринара; вчити розуміти важливість цієї професії; перевірити знання дітей про те, кого лікує ветеринар.

Ігрове завдання: знайти необхідний об'єкт.

Правила :

1. Розглянути картки, які об'єднанні в групи (тварини, рослини, люди).
2. Знайти зайві об'єкти.
3. Відкласти зайві картки.

Гра буде закінчена, коли хтось один із дітей правильно викладе об'єкти.

Ігрові дії : знайти необхідні картки.

Результат : переможе той, хто перший правильно виконає завдання.

Ігри та вправи спрямовані на ознайомлення дітей із професіями системи «людина – художній образ»

Дидактична гра «Художник»

Дидактичне завдання: закріпити знання дітей про професію художника.

Чим користується художник в роботі.

Ігрове завдання: знайти і обвести кружечком ті предмети, які допоможуть художнику в роботі.

Правила:

Розглянути картки з зображенням різних предметів.

Знайти ті предмети, які знадобляться художнику для роботи.

Обвести кружечком предмети, які вибрав. Обґрунтувати вибір.

3.5. КОРИСНА ФІЗКУЛЬТУРА

ОРІЄНТОВНІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Орієнтовні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики

Комплекс 1

1. В.п. — основна стійка (о. с.). Підняти руки вгору долонями всередину («дістати сонечко»), подивитися на кінчики пальців. Повернутись у в.п. (6 разів). Темп повільний.
2. В.п. – о. с., руки витягнуті вперед перехресно. Розвести руки в сторони — вдих, повернутись у в.п. — видих (6 разів).
3. В.п. – стоячи, руки на пояс. Стрибки з переміщенням (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (60 с).
4. В.п. – стійка ноги нарізно. Присісти, руки вперед долонями донизу. Повернутись у в.п. (6 разів).
5. Ходьба зі зміною положення рук під музично-ритмічний супровід. Темп повільний (60 с).

Комплекс 2

1. В.п. — упор стоячи на колінах. Зробити круглу спину («кішка сердиться») – вдих, повернутись у в.п. – видих (4—6 разів).
2. В.п. – о. с. Підняти руки вгору долонями всередину («дістати сонечко»), подивитися на кінчики пальців. Повернутись у в.п. (2—4 рази).
3. В.п. – стійка ноги нарізно. Присісти, руки вперед долонями донизу. Повернутись у в.п. (6 – 8 разів).
4. В.п. – о. с, руки на поясі. Стрибок – у стійку ноги нарізно, потім стрибком – в зімкнуту стійку. Дихання довільне (15—20 разів).
5. В.п. – о. с, руки витягнуті вперед перехресно. Розвести руки в сторони — вдих, повернутись у в.п. — видих (2 – 4 рази).
6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки підняті вгору, пальці сплетені. Потягтись вгору — вдих. Виконати мах руками з нахилом уперед, руки провести між ніг — видих подовжений, вимовляючи «Х-х-ха!» (4 – 6 разів).
7. Ходьба: на 1 крок вдих, на 2 кроки видих; потім – на 2 кроки вдих, на 4 кроки видих. Темп повільний (60 с).

Комплекс 3

1. В.п. – о. с. Колові рухи головою праворуч (ліворуч) (4 рази в кожен бік).
2. В.п. – о. с., руки на пояс. Повороти тулубу праворуч (ліворуч) (8 разів у кожен бік).

3. В.п. – стійка ноги нарізно. Нахили корпусу до правого (лівого) носків, тягнучись руками в тому ж напрямі. Повернутись у в.п. (6 – 8 разів).
4. В.п. – о. с., руки витягнуті вперед. Присід, руки вперед. Повернутись у в.п. Нахил уперед. Повернутись у в.п. (4–6 разів).
5. В.п. – о. с., руки на пояс. Стрибки на місці (8 – 12 стрибків).
6. В.п. – о. с., руки на пояс. Вдих через ніс і видих через рот (губи трубочкою – «загасити свічку») (6 – 8 разів).
7. Ходьба навшпиньки. Ходьба з різним положенням рук (вгору, в сторони, назад). Темп повільний (1 –2 хв).
8. Ходьба під музично-ритмічний супровід із яскраво вираженим ритмічним малюнком. Темп повільний (60 с).

Комплекс 4

1. В.п. – о. с. 1-2 – руки вгору – вдих; 3-4 – присісти, руками обхватити коліна, подовжений видих (6 – 8 разів)
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. 1-2 – рухи руками вгору-в сторони, вдих. 3-4 – Нахилитись і дістати правий (лівий) носок (почергово), видих (8 разів).
3. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – присісти, руки вперед долонями донизу. 3-4 – в.п. (6 – 8 разів).
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. 1–2 – нахил уперед, не згинаючи ноги, руки в сторони, голову прямо – видих; 3–4 – в.п. – вдих (6 – 8 разів).
5. В.п. – о. с, руки вниз. 1-2 – присід, руки вгору, вдих. 3-4 – в.п., видих (6 – 8 разів).
6. Стрибки на двох ногах з рухом вперед-назад-в сторони. Дихання довільне (30 - 60 с).
7. Ходьба імітаційна. Темп повільний (60 с).

Комплекс 5

1. В.п - о.с. 1-2 – піднятися на носки, руки вгору, подивитися на пальці - вдих. 3-4 – в.п. – видих (8-10 разів).
2. В.п. - стійка ноги нарізно. 1-2 – присісти, руками торкнутися підлоги поміж ніг - видих. 3-4 – в.п. – вдих (6-8 разів).
3. В.п. - руки вперед. 1-2 – нахил уперед, руки вниз - видих. 3-4 – в.п. – вдих (8-10 разів).
4. В.п. - ноги нарізно. 1-2 – нахил ліворуч, ліва рука ковзає по стегну вниз, права рука – по тулубу вгору. 3-4 – в.п. Те ж саме праворуч. В.п. Дихання довільне (4-6 разів).
5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – повороти корпусу праворуч (ліворуч) – видих. 3-4 – в.п. – вдих (6-8 разів).

6. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – руки зігнути в ліктях перед груддю і скласти так, щоб пальці однієї руки торкались ліктя іншої. Поворот корпусу праворуч, руки в сторони. 3-4 – повернутись у в.п. Те ж саме – ліворуч (6-8 разів).
7. В.п. - руки на пояс. Стрибки на двох із просуванням уперед. Після 15-20 стрибків перейти на ходьбу з поступовим уповільненням. Дихання довільне.
8. Повільна ходьба по колу з високим підніманням колін. Дихання довільне (15-20 с)

Комплекс 6

1. В. п. – о. с. (основна стійка). 1-2 – руки в сторони, долонями догори, прогнутися – глибокий вдих; 3-4 – В.п. – видихнути (повтор 6-8 разів).
2. В. п. – руки на поясі; ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній і внутрішній стороні стопи; дихання ритмічне, глибоке (30-60 с.).
3. В. п. – руки догори; 1 – нахил вперед, руки відвести назад; 2 – В. п.; при відведенні рук – посилити видих, при підніманні рук – вдих (повтор 6-8 разів).
4. В. п. – о. с. руки на пояс. 1 – підняти праву ногу, згинаючи в колінному суглобі; 2 – опустити; 3-4 – те ж лівою. Піднімаючи ногу – вдих, опускаючи – видих (повтор 6-8 разів).
5. В. п. – о. с. 1-2 – присісти на носках, руки догори - видихнути; 3-4 – В. п. – вдих (повтор 6-8 разів).
6. В. п. – стоячи, руки в сторони. 1 – мах правою ногою до лівої руки; 2 – В. п.; 3-4 – те ж лівою. При масі ногою – видих (повтор 6-8 разів).
7. В. п. – упор лежачи. 1 – зігнути руки, підняти праву ногу; 2 – випрямити руки; 3-4 – те ж лівою ногою. При згинанні руки – видих (повтор 6-8 разів).
8. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1-2 – повільно через сторони підняти руки - вдих; 3-4 – розслабити і опустити руки, напівнахил – видих (повтор 6-8 разів).

Орієнтовні комплекси фізкультхвилинок

Комплекс 1

1. В.п. – сидячи. Передача предмета (наприклад, іграшки) з руки в руку, слідкуючи за його рухом (6 – 8 разів).
2. В.п. – о. с. Стискання пальців в кулак і їх розтискання (симетричне). Струс рук (4 – 6 разів).
3. В.п. – о. с. Виконання симетричних рухів руками: вгору-в сторони – вдих; вперед-вниз – видих (6 – 8 разів).
4. В.п. – о. с. Відвести руки назад – вдих, повернутись у в.п. – видих (4 – 6 разів).

Комплекс 2

1. В.п. – о. с. Кистьове згинання та розгинання (симетричні).

2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Колові рухи тулубом праворуч (ліворуч) (4 рази в кожен бік).

3. В.п. — стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки підняті вгору. Присісти, витягнувши руки вперед (п'яти від підлоги не відривати) – видих.

Повернутись у в.п. – вдих (6 – 8 разів).

4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Нахил праворуч, права рука на поясі, ліва праворуч-вгору – вдих. Повернутись у в.п., вільне падіння відведених рук – видих. Те ж саме ліворуч (6 – 8 разів).

Комплекс 3

1. В.п. – о. с. Послідовні рухи руками з предметом (наприклад, іграшкою): праворуч-ліворуч-вгору-вниз, слідкуючи за рухом предмета (3 – 4 рази кожною рукою).

2. В.п. – стійка ноги нарізно. Підняти руки через сторони вгору, піднявшись навшпиньки, – вдих. Нахилитись вперед, «кинувши» руки донизу – видих (6 – 8 разів).

3. В.п. – стійка ноги нарізно. Руки зігнути в ліктях перед груддю і скласти так, щоб пальці однієї руки торкались ліктя іншої. Поворот корпусу праворуч, руки в сторони. Повернутись у в.п. Те ж саме – ліворуч (6 – 8 разів).

4. Ходьба на місці (темп повільний), швидко кліпаючи очима.

Комплекс 4

1. «Помахай». В.п. – стійка ноги нарізно, руки з прапорцями вниз. 1–2 — руки з прапорцями через сторони вгору, потягтися, подивитися, помахати прапорцями; 3–4 — в.п. (6 – 8 разів).

2. «Потягнися». В.п. – стійка ноги нарізно, руки з прапорцями вниз. 1–2 – нахил уперед, не згинаючи ноги, руки з прапорцями в сторони, голову прямо – видих; 3–4 – в.п. – вдих (6 – 8 разів).

3. «Підніми п'яти». В.п. – о.с., руки з прапорцями вперед. 1–2 – стати навшпиньки, підняти п'яти, присісти, коліна нарізно – видих; 3–4 — в.п. – руки з прапорцями вгору, вдих (6 – 8 разів).

4. «Поворот». В.п. – стійка ноги нарізно, руки з прапорцями в сторони. 1–2 – руки з прапорцями вперед; 3–4 – поворот праворуч, мах руками з прапорцями праворуч, голова прямо; 5–6 – в.п. Повторити те ж саме ліворуч (4 рази).

Комплекс 5

1. В.п. – о. с. Хитати головою праворуч, ліворуч (праве вухо йде до правого плеча, ліве – до лівого) (6 – 8 разів).

2. В.п. – о. с., руки вздовж тулуба. Випростатись, втягнувши живіт; відвести плечі назад, стиснути кулаки. Струси рук.

3. В.п. – о. с., руки витягнуті вперед. Присід, руки в сторони – вдих. Нахил вперед, руки дугами, оплеск за ногами – видих (4–6 разів).
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Повороти корпусу праворуч (ліворуч) – видих. Повернутись у в.п. – вдих (4– 6 разів).

Комплекс 6

1. В.п. – о. с. Швидко кліпати очима (30 – 60 с).
2. В.п. – о. с. Рухи очима вгору-вниз-праворуч-ліворуч. Колові рухи очима праворуч (ліворуч).
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Повороти корпусу праворуч (ліворуч) – видих. Повернутись у в.п. – вдих (4– 6 разів).
4. В.п. – о. с., руки вперед. Колові рухи кистями. Розминання кінчиків пальців (почергово). Дихання довільне (30 с).

Комплекс 7

1. В.п. – о. с. Кистьове згинання та розгинання (симетричні) (10 – 12 разів).
2. В.п. – о. с. Хитати головою праворуч, ліворуч (праве вухо йде до правого плеча, ліве – до лівого) (6 – 8 разів).
3. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – підняти руки через сторони вгору, піднявшись навшпиньки, – вдих. 3-4 – нахилитись вперед, «кинувши» руки – видих (6 – 8 разів).
4. Ходьба на місці (темп повільний), швидко кліпаючи очима.

Орієнтовні комплекси фізкультпаузи

Комплекс 1

1. В.п. – о. с. Повороти голови праворуч (ліворуч). Повернутись у в.п. Темп повільний (6 – 8 разів).
2. В.п. – о. с., руки до плечей. Колові рухи руками вперед-назад (6 – 8 разів).
3. В.п. – о. с., руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці стиснуті в кулак. Відвести лікті в сторони, а плечі назад – вдих. Повернутись у в.п. – видих (6 – 8 разів).
4. В.п. – стійка ноги нарізно. Нахили корпусу до правого та лівого носків, тягтись руками в тому ж напрямі – видих. Повернутись у в.п. – вдих (6 – 8 разів).
5. В.п. – о. с.. Піднятись навшпиньки, руки в сторони – вдих; опуститись на всю стопу, руки вниз – видих (6 – 8 разів).
6. Ходьба на місці. Темп повільний. Дихання довільне.

Комплекс 2

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. 1-2 – рухи руками вгору-в сторони, вдих. 3-4 – Нахилитись і дістати правий (лівий) носок (почергово), видих (8 разів).
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Повороти корпусу праворуч (ліворуч) – видих. Повернутись у в.п. – вдих (4– 6 разів).
3. В.п. – о. с., руки до плечей. Колові рухи руками вперед-назад (6 – 8 разів).
4. В.п. – о. с. Швидко кліпати очима (30 – 60 с).
5. В.п. – о. с. Рухи очима вгору-вниз-праворуч-ліворуч. Колові рухи очима праворуч (ліворуч).
6. Ходьба на місці. Темп повільний. Дихання довільне.

Комплекс 3

1. В.п. – основна стійка. Колові рухи головою праворуч (ліворуч) (4 рази в кожен бік).
2. В.п. – сидючи, руки на пояс. Вдих – ухопитися двома руками знизу за сидіння і спробувати підняти себе. Затриматися в цьому положенні на 3-4 с. Видих – в.п. Темп повільний. Повторити 8 разів.
3. В.п. – о. с., руки на пояс. Вдих – випрямитися, відвести плечі назад і, сильно напружуючи м'язи спини, звести лопатки. Затриматися в цьому положенні 4-6 с. Видих – в.п. Темп повільний. Повторити 5-6 разів.
4. В.п. – о. с. Видих – випрямитися, втягуючи живіт. Затриматися в цьому положенні на 1-2 с. Вдих – в.п. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.
5. В. п. – о. с. 1-2 – присісти на носках, руки догори - видихнути; 3-4 – В. п. – вдих (повтор 6-8 разів).

Комплекс 4

1. В.п. – стійка ноги нарізно. Розведення рук в сторони з відкиданням голови назад – вдих. Нахил корпусу вперед, дістати руками носки ніг (ноги прямі) – видих (6—8 разів).
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед груддю. Повороти корпусу праворуч (ліворуч). Махи руками в бік повороту. Дихання довільне. Те ж саме в інший бік (4 – 6 разів)
3. В. п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки підняті вгору. Присісти, витягнувши руки вперед (п'яти від підлоги не відривати). Встати, підняти руки вгору. Дихання довільне (4 – 6 разів).
4. В.п. – о. с., руки на пояс. Стрибки на місці (15 – 20 разів).
5. В.п. – о. с., руки на пояс. Піднятись навшпиньки, лікті назад – вдих. Повернутись у в.п., лікті вперед – видих (4 – 6 разів).

8. Ходьба (можна – на місці) під музично-ритмічний супровід. Темп повільний (60 с).

Комплекс 5

1. В.п. – сидячи. Швидко кліпати очима (1 – 2 хв).

2. В. п. – о. с. 1 – піднімаючись на носки, підняти руки вгору - вдих; 2 – руки розслаблено опустити – видих. Повторити 6-8 разів

3. В. п. – о. с. Повороти голови праворуч (ліворуч) – 20-30 разів, обертання голови. Темп повільний. Дихання довільне.

4. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1 – руки на пояс, нахил вперед – видихнути; 2 – випрямляючи, відвести руки вгору – назад – вдих; 3 - те ж, що на рахунок 1; 4 – випрямляючи руки, розслабити – в. п. Повторити 8-10 разів.

5. В. п. - стійка, ноги нарізно. 1-2 – присід, руки вперед – видихнути і випрямитися, поворот вліво, руки в сторони – вправо. Повторити 10-12 разів.

6. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1 – нахил вліво, руки зігнути за голову – видихнути; 2 – випрямитися, руки опустити вниз – вдих; 3-4 – те ж саме вправо. Повторити 8-10 разів.

Орієнтовні комплекси корекційно-розвивальних вправ

Вправи дихальної гімнастики

«Троянда та кульбаба»

В.п. – о.с. Глибокий вдих носом («нюхає троянду»), видих – ротом, максимально випускаючи повітря («дме на кульбабу»). **Темп повільний.** Повторити 4-8 разів.

«Пташка»

В.п. — ноги нарізно, стопи паралельно. Вдих – руки широко розвести в сторони («крила»), видих – руки опустити вниз, вимовляючи: «Х-х-а-а». **Темп повільний.** Повторити 8-10 разів.

«Їжачок»

В.п. – о.с. Поворот голови праворуч – вдих носом, короткий, гучний (як їжачок) з напругою м'язів всієї носоглотки та ший. Повернутися у в.п. – видих м'який, довільний, через напіввідкриті губи. Теж саме – ліворуч. **Темп повільний.** Повторити 6-8 разів.

«Вушка»

В.п. – о.с. Нахил голови праворуч – вдих носом, в.п. – видих довільний, з напругою м'язів всієї носоглотки. Плечі залишаються нерухомими, при нахилі голови – вухо якомога ближче до плеча. Тулуб при нахилі голови не повертається. Теж саме – ліворуч. **Темп середній.** Повторити 6-8 разів.

«Хвиля»

В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги разом. Вдих – руки підняти вгору і назад, торкнутись мата. Видих – руки повертаються в в.п., вимовляючи: «Уни-и-и-з». **Темп повільний (середній)**. Повторити 8-10 разів.
«Годинник»

В.п. – ноги нарізно. Вдих – махи прямими руками вперед, видих – махи назад, вимовляючи: «Тік-так». Повторити 8-10 разів.

«Носоріг»

В.п. – о.с. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки. Лівою ніздрею робити тихий тривалий вдих. Тільки-но вдих закінчений, відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки – через праву ніздрю робити тихий тривалий видих із максимальним спорожненням легенів і підтягуванням діафрагми максимально вгору, щоб у животі творилася ямка. Те саме іншою ніздрею. **Темп середній (повільний)**. Повторити 3-6 разів.

«Водолаз»

В.п. – лежачи на животі, руки перед груддю. Глибокий вдих, затримати дихання на 5-10 с., руки витягнути вперед («водолаз пливе»). Видих – в.п. **Темп повільний**. Повторити 2-4 рази.

«Повітряна кулька»

В.п. – лежачи на спині, руки на животі. Уявити, що замість животики – повітряна кулька. Вдих – надути кульку (**темп повільний**). Видих – кульку здути. **Темп повільний**. Повторити 5 разів.

Варіант: Те ж саме, але видих за сигналом – легкий оплеск в долоні (або по животику) (через 5 секунд).

«Хом'ячок»

В.п. – о.с. Вдих, надути щічки («хом'ячок»), затримати дихання на 5-10 с. Видих – торкнутися щічки (ляснути себе по щічках), випустивши повітря. Темп середній. Повторити 4-10 разів.

Варіант: В.п. – о.с. Вдих, надути щічки («хом'ячок»), затримати дихання на 5-10 с, пройти кілька кроків. Видих – повернутися і ляснути себе по щічках, таки чином випустивши повітря; пройти ще кілька кроків, дихаючи носом, як би винюхуючи нову їжу для наповнення щічок. Темп середній. Повторити 4-10 разів.

«До сонечка»

В.п. – ноги нарізно. Вдих – руки вгору через сторони, піднятися навшпиньки. Видих – в.п., вимовляючи: «У-х-х-х». Темп повільний. Повторити 8-10 разів. «Курочка»

В.п. – сидячи на стільці, руки донизу. Вдих – підняти руки до пахв, долонями вгору (зображуючи крила курочки). Видих – руки вниз, повертаючи долоні вниз (крильця опускаємо). Темп повільний. **Повторити 8-10 разів.**

«Підними камінець»

В.п. – о.с. 1. Вдих – крок праворуч, руки підняти угору, кисті стиснуті у кулак. 2. Видих – нахил тулуба вперед, кулаками торкнутися до підлоги. 3. Вдих – випрямитися, плавно піднімаючи руки вздовж тулуба вгору, зафіксувати їх над головою. 4. Видих – приставити праву ногу, опустити руки вниз уздовж тулуба, долоні вниз (в.п.). Темп повільний. Повторити 6-10 разів. Вправа зміцнює м'язи спини, тазостегнових суглобів та внутрішніх органів малого тазу, координує ритм дихання.

Вправи для пальців (за І. Цуцумі):

Вправи загальстимулюючого впливу

1. Згинання пальців.

В.п. — руки з'єднати долонями і підняти на висоту очей, вдих через ніс. На рахунок 1 — видихаючи через рот, опустити праву руку так, щоб кінчики пальців цієї руки розміщувались біля середини долоні лівої руки. Обхопити кінчики пальців правої руки пальцями лівої руки; 2 — вдихаючи через ніс, розігнути пальці лівої руки, праву долоню підняти вище лівої й обхопити пальцями правої руки кінчики пальців лівої руки. Повторити плавно рухи 15 разів при трохи прискореному диханні.

2. Прогинання пальців.

В.п. – руки з'єднати долонями, спрямованими вгору; кисті рук – на рівні грудей. На рахунок 1 — залишаючи руки на тій же висоті, швидко і з зусиллям роз'єднати долоні, залишаючи їх з'єднаними лише у кінчиків пальців та розвести пальці, направляючи їх уперед, вдих; 2—в.п., видих (15 разів).

3. Згинання та розгинання пальців.

В.п. – сидячи, руки звернені долонями до обличчя з'єднати мізинцями, видих. На рахунок 1 – вдихаючи через ніс, згинати по черзі всі пальці один за іншим, починаючи від великого пальця правої руки; 2 – видихаючи через рот, розгинати пальці в зворотному порядку, починаючи від великого пальця лівої руки (10—15 разів).

4. Вправи з горіхами (гудзиками, камінцями тощо).

В.п. – сидячи, горіх між долонями. На рахунок 1 – кругові рухи долонями, притискаючи горіх із зусиллям; 2— такі ж рухи горіхом по тильній стороні руки; 3 — одночасні кругові рухи двома горіхами під кожною долонею по будь-якій твердій поверхні (правою долонею — по годинниковій стрілці, лівою

– проти годинникової стрілки). Дихання довільне. Кожну вправу виконувати по 10—15 с.

Вправи для поліпшення пам'яті

1. З'єднати великий і вказівний пальці правої руки кінчиками і з зусиллям притиснути їх один до одного, згинаючи пальці назовні. Ту ж вправу проробити для великого і середнього, великого і безіменного, великого і мізинця правої руки. Те ж саме – для пальців лівої руки. Дихання довільне (20 разів).

2. Кінчиком великого пальця правої руки сильно надавити на основу всіх інших пальців, починаючи з мізинця. Те ж проробити лівою рукою (20 разів).

Вправа для підвищення рівня обсягу уваги

Випростану з напругою кисть правої руки підвести до основи мізинця лівої руки зі злегка стиснутими в кулак пальцями. Потім, миттєво, змінити положення: стиснути пальці правої руки, сильно випрямити кисть лівої руки та доторкнутись кінчиками пальців цієї руки до основи мізинця правої руки. Дихання не затримувати (10 разів).

Вправи для підвищення зосередженості, розвитку концентрації уваги

1. Натискувати на точку, розташовану в середині лівої долоні, великим пальцем правої руки. При натисканні — вдих, з ослабленням зусилля — видих. Вправу виконувати в повільному темпі по 5 разів для кожної руки.

2. Стискати пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи спокійний видих, стиснути з зусиллям кулак, роблячи тиск на точку, розташовану в середині долоні. Припиняючи тиск, зробити вдих. Вправу виконувати по 5 разів для кожної руки.

Вправи для зняття психоемоційного напруження

1. Кругові рухи горіхами (гудзиками тощо) в долонях.

Поклавши по два горіха в долоню, пальцями кожної руки пересувати горіхи по колу. Дихання не затримувати (5 разів).

2. Подразнення горіхом (гудзиком тощо) точки в основі долоні з боку мізинця.

Помістивши горіх на зазначену точку, долонею іншої руки протягом 3 хв натискати на горіх і робити ним кругові рухи. Дихання не затримувати.

3. Масаж кінчиків мізинців.

Протягом 1 хв ретельно розминати пальцями правої руки кінчик мізинця лівої руки. Потім те ж саме – лівою рукою. Дихання не затримувати.

Вправи для корекції зорового сприймання та профілактики послаблення зору

Вправи, які знімають втому очей (за Г.Г. Демірчогляном, В.І. Янкуліним)

1. В.п. – сидячи. Щільно закрити очі (на 3 – 5 с), а потім відкрити їх (на 3 – 5 с). Повторити 6 – 8 разів.
2. В.п. – сидячи. Швидко кліпати очима (1 – 2 хв).
3. В.п. – о.с. Дивитись прямо перед собою (2 – 3 с). Поставити палець руки на відстані 25 – 30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця та дивитись на нього протягом 3 – 5 с. Опустити руку. Повторити 10 – 12 разів.
4. В.п. – сидячи. Заплющити очі, ніжно погладжувати повіки круговими рухами пальця (1 хв).
5. В.п. – сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхні повіки (1 – 2 хв). Опустити руки. Повторити 3 – 4 рази.

Вправи на розслаблення, зменшення психоемоційного напруження І.

В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті над головою, очі заплющені. Максимально витягнути руки за голову, а ноги в протилежний бік, при цьому підосви стоп мають дивитися вперед, а пальці – вгору. Виконувати з напруженням (10 с). Пауза, розслабитись (30 с).

II. «Поза візника»: сісти на край так, щоб гомілки були перпендикулярні до підлоги, а стопи стояли на ширині плечей; при цьому руки, зціплені в замок, опустити між ногами; плечі та голова повинні звисати, очі заплющені. Дихання діафрагмальне, неглибоке.

III. В.п. – о. с. 1. Кистьове згинання та розгинання. Вібрації руками (8 – 10 разів кожною рукою). 2. Стиснути в кулак кисть правої руки. Легкий струс руки. Те ж лівою рукою (6 – 8 разів кожною рукою). 3. Почергове стискання пальців в кулак і їх розтискання (асиметричне – обома руками). Вібрації та струси руками. (6 – 8 разів).

КОРИСНІ ІНТЕРНЕТ РЕСУРСИ

<https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>

<https://www.facebook.com/UAMON/>

Інклюзивне навчання_Міністерство освіти і науки України

[https://www.youtube.com/channel/UCQR9sMWcZshAwYX-](https://www.youtube.com/channel/UCQR9sMWcZshAwYX-EYH0qiA?view_as=subscriber&fbclid=IwAR0tq-QydVZn5qw45Xusi5x7tqkPYly6maCZo-3mTM9HJfPYwKM0NKeSwp0)

[EYH0qiA?view_as=subscriber&fbclid=IwAR0tq-QydVZn5qw45Xusi5x7tqkPYly6maCZo-3mTM9HJfPYwKM0NKeSwp0](https://www.youtube.com/channel/UCQR9sMWcZshAwYX-EYH0qiA?view_as=subscriber&fbclid=IwAR0tq-QydVZn5qw45Xusi5x7tqkPYly6maCZo-3mTM9HJfPYwKM0NKeSwp0)

МОН_Можна використати елементи руханок з цієї підбірки <https://mon.gov.ua/ua/news/5-rechej-pro-koronavirus-yaki-potribno-znati-batkam-mon-ta-moz-dayut-roz-yasnennya>

5 речей про коронавірус, які потрібно знати батькам – МОН та МОЗ дають роз'яснення

<http://ispukr.org.ua> <https://www.facebook.com/ispukr/>

Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

http://ispukr.org.ua/?page_id=337#.XqnmtYRR3Mw

Нормативно-правова база

<https://imzo.gov.ua/osvita/zagalno-serednya-osvita/korektsiyni-programi/korektsiyno-rozvitkovi-zanyattya-dlya-rozumovo-vidstalih-ditey/>

Програми з корекційно-розвиткової роботи для дітей з інтелектуальними порушеннями <https://www.facebook.com/laboligo>

Відділ освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України

<https://nus.org.ua/tags/5/>

Нова українська школа_Батькам

<http://downsyndrome.org.ua/roditely>

<https://www.facebook.com/downsyndrome.org.ua>

ВБО «Даун Синдром»_Батькам

<http://www.autism.in.ua/uk>

«Аутизм в Україні»

<http://www.dcp.org.ua>

Програма «Радість дитинства – вільні рухи» (спільний проєкт МБФ «Україна 3000» та ТОВ «ТНК-ВР Коммерс»)

<http://www.ussf.kiev.ua>

Всеукраїнський фонд «Крок за Кроком»

<https://naurok.com.ua/>

<https://www.facebook.com/naurok.com.ua/>

Освітній проєкт «На Урок»

<https://vseosvita.ua>

<https://www.facebook.com/vseosvita/> Освітній IT-проєкт «Всеосвіта»

<https://www.facebook.com/vseosvita/posts/3076537822404554>

#карантин #руханка #Всеосвіта

<https://osvitoria.media/opinions/>

<https://www.facebook.com/osvitoria.media/> Освітні блоги для дітей та батьків на «Освіторія»

<https://www.facebook.com/PatientRightsAndSafety/>

Всеукраїнська Рада захисту прав та безпеки пацієнтів

<https://cwf.com.ua/uk/>

ГО Фонд «Дитина з майбутнім»

<http://www.djerela.org/index.php/uk/?fbclid=IwAR3KP->

[trpIyJ7mUo_8P13Go0CcA2FAvxrFhHu4i0NjmGjyrjZ1iQ7sjCNFI](http://www.djerela.org/index.php/uk/?fbclid=IwAR3KP-)

<https://www.facebook.com/raisa.djerela/>

Благодійне товариство допомоги особам з інвалідністю внаслідок інтелектуальних порушень «Джерела»

<https://child.ua>

<https://www.facebook.com/association.child.ua/>

Асоціація міжнародних всеукраїнських громадських організацій АМВГО «ДИТИНА»

ЛІТЕРАТУРА:

Колупаєва, А.А., Таранченко, О.М., Сак, Т.В., Марчук, Т.Ф., Прохоренко, Л.І., Литовченко, С.В., Борщевська, Л.С., Вавіна, Л.С., Жук, В.В., Гудим, І.М., Мерсіянова, Г.М., Макарчук, Н. О., Чеботарьова, О. В., Сухіна, І.В., Скрипник, Т. В. and Рібцун, Ю. В. (2010) *Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами: Навчально-методичний посібник у 9 книгах* ТОВ ВПЦ «Літопис –ХХ», м. Київ, Україна. ISBN 978-966-7252-66-3

<https://lib.iitta.gov.ua/9284/>

Колупаєва, А.А., Чеботарьова, О. В., Сухіна, І.В., Скрипник, Т. В. and Рібцун, Ю. В. (2013) *Навчально-методичний посібник для батьків дітей з особливими освітніми потребами (Частина II)* Імекс-ЛТД, м.Кіровоград, Україна. ISBN 978-966-189-243-8

<https://lib.iitta.gov.ua/9803/>

Бобренко, І. В. (2014) *Навчальна програма «Фізична культура» (Підготовчий 1-4 класи): комплект навчальних програм для підготовчого, 1–4 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* <https://lib.iitta.gov.ua/11360/>

Бобренко, І. В. (2014) *Навчальна програма «Фізична культура» (5 клас): комплект навчальних програм для 5-9 (10) кл. спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* <https://lib.iitta.gov.ua/11361/>

Бобренко, І. В. (2015) *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей: «Фізична культура» (6-7 класи)* <https://lib.iitta.gov.ua/705224/>

Бобренко, І. В. (2016) *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Фізична культура. 8-10 класи* <https://lib.iitta.gov.ua/707809/>

Бобренко, І. В. (2018) *Програма з корекційно-розвиткової роботи «Лікувальна фізкультура» для 1-4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями* http://ispukr.org.ua/?p=4143#.XrrHmf_7TMw; <https://lib.iitta.gov.ua/711561/>

Бобренко, І. В. (2016) *Програма з корекційно-розвиткової роботи «Лікувальна фізична культура» для 5-10 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з інтелектуальними порушеннями* <https://lib.iitta.gov.ua/707847/>

3.6. КАЛЕЙДОСКОП МУЗИЧНО-РИТМІЧНИХ ЦІКАВИНОК

Самоізоляція (карантин) — це нагода послухати зі своєю дитиною прекрасну музику, пограти в музичні ігри, які дуже люблять діти та взагалі просто чудово із задоволенням провести час зі своєю дитиною.

Добірка матеріалів з інтернету

Музично - ритмічні ігри

«Веселі кришечки»

Гра на розвиток ритмічного слуху.

Для гри слід взяти дві кришечка від пластикової пляшки. Дитина придумує ритмічний малюнок. Простукує його кришечками. Дорослий повинен повторити плесканням у долоні. І навпаки.

«Відгадай мелодію»

Гра на розвиток ритмічного слуху.

Дорослий наспівує певну мелодію. Дитина повинна передати її ритмічний малюнок, простукати пальцем по долоньці.

«Неслухняний м'ячик»

Гра на розвиток динамічного слуху.

Гра проводиться за принципом «Холодно - гаряче». Дорослий ховає десь в кімнаті м'ячик. Починає співати знайому пісню. Дитина під спів шукає іграшку. Якщо дорослий співає тихо, це означає іграшка знаходиться далеко. Якщо голосно, то близько. Потім іграшку ховає дитина.

«Відгадай, що звучить»

Гра на розвиток музичної пам'яті.

У Вашої дитини є улюблена музика, диск з піснями. Дайте прослухати дитині уривок з улюбленої пісеньки. Дитина відгадує і називає пісню або виконавця. Самостійно її наспівує. Якщо Ви слухаєте з дитиною популярну інструментальну класичну музику, то цю гру можна провести так: Дитина відгадує уривок музики, наспівує його та називає (по можливості) музичний інструмент, що виконує соло.

«Музичний антракт»

Створіть оркестр з музичних інструментів. Їх можна виготовити самостійно з того, що є вдома. Наприклад, поклавши у металеву банку з-під чаю маленькі камінчики, гудзики або скляні кульки, ви отримаєте музичний інструмент.

Металевий звук вже є, тепер треба пошукати невеликі шматочки дерева або дерев'яні предмети (наприклад, дерев'яну ложку, дошку для нарізання, дерев'яні формочки або прищіпки для білизни). Б'ючи одна об одну двома дерев'яними предметами, повільно або швидко, сильно або обережно, ви отримуєте звуки, що підходять для танцювальної музики. Ввімкнувши музику, дитина може підтримувати ритм мелодії граючи на своїх інструментах.

«Темнічі звуки»

Разом з дитиною запишіть на мобільний телефон різні домашні звуки та шуми (робота пральної машини, дзюрчання води, кашель тата, скрип дверей, стукіт клавіатури, голоси всіх членів сім'ї тощо.).

Надалі можна буде розважитися всією родиною, прослуховувати записані звуки та відгадувати їх джерела.

«Вгадай мою пісню»

Наспівайте перший рядок пісні, яка відома Вашій доньці чи сину. Якщо дитини впізнає її, нехай заспіває наступний рядок. Якщо не впізнає, то продовжуйте своє заняття вокалом доти, поки не буде відгадки. Дитина підтримає вас, як тільки зрозуміє, яку пісню ви обрали. Потім черга за дитиною перевірити Ваш музичний слух.

«Запитання – відповідь»

Гра на розвиток навичок вокальної імпровізації, звуконаслідування.

Заспівай запитання, а дитина має скласти й проспівати відповідь, або ж заспівайте початок музичної фрази, а дитина має придумати її закінчення.

«Чарівна музична квітка»

Гра на розвиток уміння визначати характер, темп та динаміку музичного твору.

Заздалегідь підготуйте разом з дитиною квітку із прозорими кишеньками на пелюстках, у які слід вкладати предметні малюночки із зображенням сонечка, хмарки, дощу, маленьких та великих дзвоників, метелика, літака, ракети тощо. До речі, малюночки ви також можете намалювати разом з дитиною.

Запропонуйте дитині уважно прослухати музичний твір, знайти малюночок, який відповідає характеру музики та покласти в кишеню на пелюстці чарівної квіточки. Запитайте, чому дитина обрала саме цей малюнок.

«Гарний настрій»

Гра розвиває вміння визначати настрої музичного твору.

Вам знадобляться картки зеленого, жовтого та червоного кольорів.

Дайте дитині по три карточки кольору світлофора: зеленого, жовтого, червоного. Почніть слухати музичний твір, після прослуховування запитайте, як змінився настрій. Дитина повинна підняти відповідну картку.

Отже: зелений колір – настрій гарний; змінився на краще; жовтий колір – настрій нейтральний, ніяк не змінився; червоний колір – настрій погіршився. Також нехай дитина розповість, які почуття і неї з'явилися під час прослуховування певного твору.

«Луна»

Гра формує та розвиває чуття ритму.

Проплескайте або простукайте будь-який нескладний ритмічний малюнок, а дитина повинна повторити його за Вами. Ритмічний малюнок можна подовжувати й ускладнювати.

Ускладнений варіант: проплескайте ритмічний малюнок, наприклад П І І І, а дитина має проплескати цей малюнок навпаки: І І І П.

«Вправний музикант»

Гра сприяє закріпленню знань щодо нотної грамоти.

Підготуйте комплекти карток зі словами, які містять склади з назвами нот (наприклад, Місто, ЛЯлька, параСОЛЬка, диРЕктор тощо).

Створіть команди з членів родини (також картки можна роздати тільки собі та дитині), роздайте двом командам різні картки, учасникам слід відшукати у словах ноти. Хто справився швидше, називає кількість нот та їх назви. Якщо хтось помилився – мінус один бал. (*Приготуйте нагороду переможцям!)

Фонопедичні вправи для розвитку голосу

«У кого що всередині»

В кульбабок білих – виліталка (дитина здуває уявний пух з долоньок).

У мотоцикла – ричалка (дитина супроводжує вимову елементу «трр-трр» круговими рухами кулачків).

У годинника – спішилка (дитина активно й чітко вимовляє склади «тік-так, тік-так» і виконує коливання з боку в бік вказівним пальцем, імітує маятник годинника).

У дівчат – смішинка (дитина вимовляє склади «ха» й «хі» у фальцетному реєстрі).

У мишки – пицалка (склад «пі» вимовляється тоненько й швидко).

У вітру – здувалка (дитина двічі довго вдихає повітря).

У каблучків – стукалка (дитина легко й рухливо цокає язиком).

У носа – сопілка (дитина тихенько шмигає носом).

В їжачка – пихтілка (дитина пошепки вимовляє склад «пих»).

А в сонця – світилка (дитина співає будь-який звук достатньо довго, щоб освоїти можливості вільного співу).

«Ми сідаєм на літак»

Вправу виконуйте разом з дитиною.

Ми сідаєм на літак, летимо угору так (покажуйте рух літака голосом та рукою вгору).

Випускаємо шасі - приземляємось усі. (покажуйте рух літака голосом та рукою вниз)

З пагорба побіг струмок, (бовтайте язиком, зображаючи булькіт струмочка).

Всюди чути спів пташок. (промовляйте «Цінь-цвірінь, цінь-цвірінь»).

Вже з бурульок капотить, (клацайте язиком, змінюючи форму рота) Це ж весна до нас спішить (плескайте в долоні).

Казка-шумівка «Заєць в лісі»

Жив собі у лісі заєць -боягуз. Вийшов одного дня заєць з будинку, а їжачок в кущах раптом як зашарудить! (пошарудіти *целофаном*)

Злякався заєць і нумо бігти. (*провести паличкою по дерев'яному гребінцю*).

Біг, біг і сів на пеньок відпочити, а дятел на сосні як застукає! (*постукати по коробочці*)

Кинувся заєць бігти. (*провести паличкою по дерев'яному гребінцю*)

Біг, біг, забіг в саму гущавину, а там сова крилами як заплеще.

(*помахати паперовим аркушем*)

Побіг заєць з лісу до річки. (*барабан*) (швидко)

А на березі річки жаби сиділи. (*голосом*

проквкати) Побачили вони зайця - і стриб у воду.

(*металофон*) Заєць зрадив і говорить:

- А звірі мене, зайця, бояться!

Сказав так, і сміливо поскакав назад у ліс. (*пальцями барабанити*).

Музичні загадки

Вони, як квіти називаються, Чудовим дзвоном заливаються. (Дзвоники)	Дерев'яне, а не полінце, Шість дірочок має, весело співає. (Сопілка)
Що за гість прийшов у дім? Скільки гудзиків на нім! А почнеш їх натискати, - Починає гість співати! (Баян)	Сім доріжок в неї є, Кожна голос подає, Як гравець торкне всі сім, Стане весело усім. (Гітара)
Ой же гарно вона грає, Кожне слово вимовляє, Хоч і має три струни,	Україну прославляє, Хоч не знає слів, Тугу людям розганяє

<p>Та співочі всі вони. Запитаймо у Всезнайка: -Хто це? Що це? (Балалайка)</p>	<p>Многострунний спів. У похід її з собою Брав козак Мамай, Мов ясну леліав зброю. Хто вона? Вгадай. (Бандура)</p>
<p>Люблять мене, поважають, Та б'ють мене, коли грають. (Барабан)</p>	<p>Бум-бум-бум, трам-там-там. Що так грає? (Барабан)</p>
<p>На нашій інструменті Є і струни, і педаль. Хто ж він є? Безперечно, це – Знайомий наш... (Рояль)</p>	<p>Митець, що таємницю звуків Вкладає в музику відкриту, Як Моцарт, Лисенко, Ревуцький, Чайковський. Хто він?... (Композитор)</p>
<p>Ця пісня дивна, урочиста, Як над церквами давній дзвін, Вона уславлює Вітчизну, Ця назва всім відома - ... (Гімн)</p>	<p>Як закружляє цей танець, Як зачарує нас. Всьому світу відомий Ніжний віденський ... (Вальс)</p>
<p>Музикант сліпий співає – Відчуваєш в серці жар. Інструмент свій обіймає. Хто ж він є? Співець-... (Кобзар)</p>	<p>Жили знаки-нотки Сумні й самотні. Я заграв їх разом – Звеселив одразу. Мама раді, тато гордий, Бо заграв я їм... (Акорди)</p>
<p>Урочисто лине в пісні, В арії вражає нас Сильний, як могутнє море, Чоловічий голос... (Бас)</p>	<p>Він у мистецтві – принц прекрасний, Душі прекрасний злет. Він старовинний, він сучасний: Класичний танець ... (Менует)</p>
<p>Ми в театрі на виставі,</p>	<p>Де диригенти й композитори</p>

Закінчився перший акт. Глядачів все менше в залі – Починається ... (Антракт)	Мистецтва дивного навчаються? Де музики живе історія? У закладі... (Консерваторія)
На Різдво, на Рік Новий, На веселі святки Сивої старовини Скарб несемо золотий – Давнії ... (Колядки)	Всі герої вистави на сцені танцюють Не співають, не грають і не малюють. Ні для кого не секрет, Звуть виставу цю ... (Балет)
Як смичок струни торкнеться, Вона піснею озветься. Дуже ніжну душу має, Що сміється і ридає. (Скрипка)	Він музикантами керує, На нього дивиться оркестр, А публіка його цінує І віддає тепло сердець. (Диригент)
То товстішає, то худне, На всю оселю голосить. (Баян, акордеон, гармошка)	Цьому інструменту мідному Є місце на столі обідньому. (Тарілки)
Тра-та-та, тра-та-та, Зверху шкіра, знизу теж, Всередині пустота. (Барабан)	Сам пустий, голос густий, Дріб вибиває, дітей збирає. (Барабан)

Казка «Про високі та низькі звуки»

За синіми морями, за дрімучими лісами, у тридев'ятому царстві знаходилась Музична країна. Правила країною Музичний король та принцеса Акизум. Жили вони в чудовому сонячному палаці, який з усіх сторін оточували море квітів, безліч білосніжних кущів троянд, що являлись символом усього світлого, доброго та прекрасного.

Прокинувшись раненько, Акизум виходила на подвір'я, сідала прямо на зелену, пухку травичку і починала слухати музику природи – це шелест листя,

посмішка сонечка, крапельки роси, метушня комашок, спів пташок, тріск гілочок, звуки звірів і все, все, все, що оточувало її.

Саме тоді, під час слухання музики природи, у принцеси промайнула думка, що всі звуки не схожі один на другий. Одні – низькі, інші – високі. Адже пташечки літали високо-високо, і виводили свої пісні тонкими, високими голосами! А от звірятка навпаки, свої пісні співали товстими, низькими голосами, але також надто приємно.

Того дня Акизум зробила книжечку, яку назвала «Книжка музичних відкриттів» і записала у ній, свою першу музичну знахідку.

Казка «Як виникли ноти?»

Піднімаючись до вершини гори, Акизум помітила, що звуки через кожні сім кроків повторюються, але з іншим забарвленням. І для того, щоб краще їх запам'ятати, вона придумала імена для звуків.

Так виникли До, Ре, Мі, Фа, Соль, Ля, Сі, під загальною назвою – ноти.

Казка «Де живуть ноти?»

Гілочки чарівної яблуньки, яка з'явилась на подвір'ї біля палацу, нахилилися трошки вбік. Деревце слухало щебетання пташок, дзюрчання струмочка, пісню дощичку та дзвін краплин.

– Яка красива музика звучить навколо!, – подумало деревце. – Але як зробити, щоб люди почули й зрозуміли цю музику? Може, кожен звук матиме на гілочці своє місце? Але ж звуки ми тільки чуємо, побачити їх не можна. Що ж придумати, щоб усі змогли побачити звуки? Звісно! Як тільки звук сяде на гілочку, я перетворю його у кружок – ноту. А звуків всього сім – ціла сім'я. І всі вони дуже різні, як звичайно й буває в сім'ї.

І розлетілися звуки-ноти по гілочках. Першою, від самого сонечка, прилетіла сонячна нота Соль, і розташувалася на другій гілочці. Її мила подружка Мі, на першій. Фантастична нота Фа поселилася між ними.

Вони весело розмовляли між собою музичною мовою. Прислухаємося? (Звучить пісенька, яка складається з цих трьох нот). Незабаром прилетіли ще дві подружки – вони не дуже любили жару і захотіли розташуватись нижче, 127

ближче до землі, струмочка. Одна з них рішуче зайняла місце під першою гілочкою. Це була нота Ре. А скромній і добрій ноті До, місце на гілочці не вистачило.

– Що ж робити?, – подумало деревце. - Як знайти місце для доброї ноти? Довго літав у повітрі добрий звук, що ніяк не міг перетворитись в ноту: адже на нижніх гілочках усі місця були вже зайняті. І раптом деревце зраділо.

– Я звернусь за допомогою до нашого Музичного короля. Ось нехай він і вирішить всі музичні справи. – вирішило деревце.

Подивіться, який красивий цей король: високий, стрункий (можна показати малюнок). На голові в нього – корона. Однією рукою він міцно тримав гілочку, щоб ніхто не забув, що перша сонячна нота прилетіла саме на цю гілочку. Іншою – показував, куди сідати усім нотам. Подумав Музичний король, куди ж поселити добрий звук-ноту і вирішив: попрошу я деревце, щоб воно подарувало їй маленьку гілочку, на якій вона змогла б розміститися недалеко від своїх подруг. Так і вийшло. Поселилася добра нота на маленькій гілочці, та й досі сидять ці нотки на тих самих місцях.

Але раптом, до чарівного дерева прилетіли ще два звуки: лагідний Ля та самотійний Сі. Першою почав вибирати собі місце самотійний звук. Він хотів поселитись подалі від усіх ноток, так як любив самотійність. Третя гілочка яблуньки йому дуже сподобалась. Лагідний звук Ля вибрав собі місце біля сонячної ноти, тому що любив тепло. Він був спокійний, тихий і ніскільки не заважав своїй сусідці, ноті Сі. І зажили ноти - подружки дружно.

Ви спитаєте, а чим же займалося наше щасливе сімейство? Ось послушайте.

Прилетіла нота До, опустилася в гніздо.

Бачить в кухні ноту Ре, котра п'є яйце сире.

У світлиці нота Мі розважається з дітьми

На балконі нота Фа, диригує: – Раз – і два!

Біля неї нота Соль ремонтує парасоль.

А весела нота Ля примовляє: – Тра – ля – ля!

Замахала нота Сі, враз притихли голоси. І
сказала ноті До: – Покидаємо гніздо,
Посідаємо на дроти і по черзі з висоти
Заспівачемо усі: До, Ре, Мі, Фа, Соль, Ля, Сі.

Ви, мабуть, спитаєте, як же звать Музичного короля? Назвали його незвичним ім'ям: Скрипковий Ключ. Ключ – тому, що він відкриває нам таємницю розташування нот. А Скрипковий – тому, що ці ноти, коли знову перетворюються у звуки, дуже красиво звучать на скрипці, а Король любить звучання скрипки. Пам'ятаєте, однією рукою він міцно тримає другу гілочку, куди першою прилетіла нота Соль. Саме тому Музичного короля називають ще й ключ Соль.

І з того часу люди подивились, де розташовані ноти, запам'ятали і стали краще розуміти музику.

Мнемотаблиця до пісні Н. Май «Букварик»*

Мій букварик, мій букварик – він найкращий друг.

Прокидаюсь, посміхаюсь і беру до рук.

Буква «А» на зірку схожа, буква «О» - проста,

Гарно вчитись допоможе книжка золота.

Приспів:

Завдання просте – а, бе, ве, ге, де.

Хто такий букварик має, той не пропаде.

Треба всім старанно вчитись, знати головне:

Книжка ця – найкраща в світі – виручить тебе.

(*<https://minus.lviv.ua/minus/artist/%D0%9C%D0%B0%D0%B9%20%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F/rec/22106/>)



Мій букварик,



мій букварик -



він найкращий друг.



Прокидаюсь,



посміхаюсь



і беру до рук.



Буква «А»



на зірку схожа,



буква «О» -



проста.



Гарно вчитись



допоможе



книжка



золота.



Завдання



просто -

А, Б, В, Г, Д

а, бе, ве, ге, де.



Хто



такий букварик має,



той не пропаде.



Треба всім



старанно вчитись,



знати головне:



Книжка ця - найкраща



в світі -



виручить тебе!

IV. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ЇХНІХ БАТЬКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

4.1. ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Діти з порушеннями інтелектуального розвитку відносяться до найуразливіших категорій, характеризуючись в цілому тотальністю недорозвитку психіки, охоплюючи всі її сфери. Недорозвинення пізнавальної діяльності, повільний темп розвитку супроводжується особистісною незрілістю. Погіршення стану здоров'я неминуче позначається на функціональному стані фізіологічних систем організму дитини й рівні її розумової працездатності. У багатьох дітей з інтелектуальними порушеннями переважають негативні емоції, тривожність, для них характерним є нервово виснаження, через що вони швидко втомлюються й мають низьку працездатність. Все це ускладнює навчання й виховання таких дітей.

Проблеми зі здоров'ям можуть призводити не лише до фізичного обмеження взаємодії дитини з зовнішнім середовищем, а й поєднуватися з її психічною неповноцінністю в системі соціальних відносин (О.Смирнова). Щоб запобігти цьому, найважливіше завдання комплексної реабілітації й полягає у полегшенні процесу інтеграції дітей найуразливіших категорій дітей в систему соціальних відносин із суспільством. Втім, в умовах дистанційного навчання цей процес має свої особливості, а навантаження з корекційно-розвивальної роботи більшою мірою полягає на батьків.

І однією з проблем, яка ускладнює вирішення поставленої задачі для батьків є неслухняність дітей. Запобігти появі негативної поведінки дітей в домашніх умовах дозволяють (крім прописаних лікарями фармакологічних засобів) методи нейропсихології та психофізіології.

Поведінка пов'язана з емоційно-мотиваційною сферою людини. Людина переживає свої мотиви як почуття, які сигналізують про наявність потреби.

Емоції являють собою відображення мозком наявної потреби і можливість її задоволення. І саме емоції регулюють діяльність: емоції «успіху» підтримують вихідне спонукання, емоції «неуспіху» («стоп» - функція) стримують і відхиляють його.

Емоції багатобарвні і мають відтінки, як, наприклад, радість – від невдоволення до розпачу. Виділять різні підгрупи емоцій: «які констатують» – проявляється у поведінці як метод «спроб і помилок», «які передбачають» (надія, тривога) – полегшують шляхи досягнення мети, «які узагальнюють» – досвід, який понукає чи стримує. Отже, емоції визначають спосіб дій, наприклад, птах деркач прикидається мертвим, а дитина – плаче.

В критичних ситуаціях афекти можуть здійснювати руйнівний вплив, викликаючи агресію чи втечу. Тому, усвідомте власні бажання і *не покладайте надмірні й невиправдані очікування на своїх дітей*, щоб не викликати у них реакції тривожності. Шкільні навантаження також можуть «підштовхнути» до прояву існуючих відхилень в емоційній сфері (Н.Дубровінська та ін.). Так, згідно досліджень О.Герасимової, діти з проблемами у розвитку потребують більше часу, щоб відповісти на слухові й звукові подразники, у них нижче витривалість нервової системи. Тому *дозуйте навантаження*, щоб не перевтомлювати дітей та запобігти настанню стану охоронного гальмування, і у випадку, коли їх увага виснажується, гнучко *«перемикайте»* дітей на інший вид діяльності.

Ураховуйте біологічні потреби дитини! Всі біологічні потреби в разі їх задоволення виражаються задоволенням, а в разі фрустрації – занепокоєнням або роздратуванням. Тому, передусім, проаналізуйте причини негативної поведінки дитини і з'ясуйте, чи не знехтували її біологічні потреби. Можливо, дитина хоче їсти, спати, на неї вплинула погода тощо і тому вимоги батьків сідати займатися сприймає як надмірні для себе, виказуючи агресивний протест і емоційний спротив. Відповідно до теорії прив'язаності (К. Бріш, Л. Петранівська та і ін.), поки потреба дитини не буде задоволеною, дитина буде відчувати дискомфорт і різний спектр негативних емоцій. Як тільки-но 135

потреба повністю задовольняється, дитина приходить в стан рівноваги, спокою, «миру» і може вже переключитися на те, що дорослий вважає за важливе і потрібне, на інші емоції і власні потреби.

Згідно досліджень О. Усанової, ресурс розвитку дітей з проблемами в розвитку в значній мірі визначається особливостями середовища, в якому вони перебувають, а також функціональним станом їхньої ЦНС. Звідси, створіть сприятливе середовище для прискорення нейродинамічних процесів у дітей і покращання їх емоційного статусу, а також бережливо ставтесь до здоров'я дітей, пам'ятаючи про загальну слабкість їх нервової системи.

Що робити, якщо дитина втомлюється і їй «не вистачає енергії»? За тонус і працездатність відповідає така собі «батарея» – перший, енергетичний блок мозку. Він же відповідає за гормональний контроль за організмом й керування його життєвими функціями, а також за регуляцію базових емоцій і афектів. Тобто, він наче «міст» поєднує мозок і тіло. І якщо «батарея» виснажена, імпульси від мозку до тіла й назад проходять погано.

Щоб підтримати енергетичний блок мозку (а значить, і роботу тіла), створіть лікувальну організацію всього життя дитини, тобто:

- дотримуйтесь режиму дня;
- слідкуйте за регулярним харчуванням дитини з наявною достатньою кількістю швидких вуглеводів (сухофруктів, горіхів) та дотриманням балансу мінералів;
- дотримуйтесь питного режиму (водного балансу, адже організм людини на 80% складається з води, а мозок – на 95%);
- регулюйте навантаження дитини;
- застосовуйте активні, ігрові методи навчання, які задіюють емоції дитини і тим викликають у неї інтерес до занять.

Для нормалізації тонусу і підвищення працездатності дітей з особливими потребами, допомоги їм контролювати і регулювати власні емоції та дії ефективним є заняття з *сенсорної інтеграції* (Т. Куницька), а також

нейропсихологічні вправи, спрямовані на подолання дефіцитарності ствольних утворень мозку та дефіцитарності у роботі підкоркових утворень мозку – **сенсомоторна корекція**, основними блоками вправ якої є дихальні, окорухові вправи, розтяжки і так звані «повзання» (О.Багаутдінова, Г. Семенович та ін.).

Виконуючи **«дихальну гімнастику»**, вдихати слід носом, а видихати – ротом, роблячи короткий вдих і довгий видих. Наприклад, вправа «Водолази»: дитина робить вдих, а на видиху рахує «один метр, два метри, три метри ... (наскільки вистачить дихання)». Можна влаштувати змагання із дорослим, або дитина намагатиметься перевершити попередній результат.

Зрозумійте, що *потужним засобом підвищення працездатності кори головного мозку є рух!* Тому саме терапія рухом, відновлення оптимальної координації рухів лежить в основі усіх сучасних ефективних підходів для корекції нервової системи та інтеграції мозку (сенсорної інтеграції, нейрокорекції, терапії ритмічним рухом Бломберга та ін.). Як зауважував М. Бернштейн: «Уявлення, що при будь-якому руховому тренінгу ... вправляються не руки, а мозок, спочатку здавалося парадоксальним і лише насилу проникло в свідомість педагогів».

Надавайте дітям простір для руху і стимулюйте їх рухову активність!

Ще у давньому вченні Гермеса Трисмегиста сказано: «Ніщо не спочиває, все рухається, все вібрує». Тому не дозволяйте дитині пасивно проводити свій час, адже це негативно позначиться на її емоційному, фізичному і психічному стані. Звісно, батькам слід прикласти певних зусиль, адже діти з інтелектуальними порушеннями потребують більш сильної й частіше повторюваної **стимуляції відчуттів** власного тіла (тактильних, пропріоцептивних й вестибулярних), які є основою для набуття й накопичення сенсорного досвіду, розвитку особистості. Для цього робіть вправи для **розвитку рівноваги тіла** у стані спокою та у русі (що потребує застосування допоміжних засобів, наприклад, надувних предметів, м'ячів, гойдалок, балансірів, батуту, гамаку тощо). Для **вібраційної базальної стимуляції** положіть дитину спиною на тверду поверхню, а на її тіло

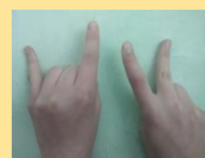
якусь його частину впродовж 5-15 хв. здійснійте вплив вібруючим 137

предметом (іграшка, подушка чи крісло, електрична зубна щітка чи масажер; камертон або музичні інструменти з сильною резонуючою поверхнею тощо).

Включайте в заняття фізкультхвилинки для перемикання дітей з одного на інший вид діяльності, підвищення працездатності та зняття навантаження, пов'язаного із сидінням. Залежно від віку і від теми їх може бути 1-3 по 2-3 хвилини (на початку і в середині заняття). Вони можуть бути як без мовного супроводу (і виконуватися стоячи, сидячи або лежачи, а також включати вправи з елементами психогімнастики і на релаксацію), так і з мовним супроводом. Використовуйте вже готові фізкультхвилини, які можна знайти доволі багато на просторах Інтернету:

- **музичні «руханки»** під музику,

- **пальчикові ігри** типу «Спробуй повторити» (як, наприклад, гра «лисичка і зайчик», в якій одна рука займає положення «зайчик» (вказівний і середній палець випрямлені, інші стиснуті в кулачок), а інша – «лисичка» (середній і безіменний пальці притримуються великим пальцем, а вказівний і мізинчик – випрямлені) і по черзі змінюють їх);



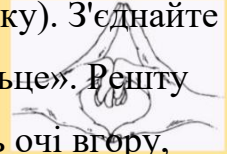
а



- **японська пальчикова гімнастика** (наприклад, вправа для зосередженості і заспокоєння: розташуйте дві руки долонями всередину перед очима на рівні грудей і, починаючи з вказівного пальця лівої руки, натискайте великим пальцем на верхню подушечку пальців по черзі – на лівій руці, на правій і потім на двох руках разом (до 20 разів)).

Для концентрації уваги і покращання пам'яті застосовуйте мудри. Згідно традицій йоги та аюрведи, шість основних енергетичних каналів (пов'язаних з серцем, легенями, головним мозком, печінкою, селезінкою, судинною системою, товстим і тонким кишечником) проходять по руках і пальцях людини. Саме тому рука володіє такою величезною цілющою силою. Нижче наведені мудри (поєднання пальців в певних комбінаціях), які можна виконувати кожен день в будь-якому положенні та з будь-якою частотою.

- Хакіні-мудра (здатна також задіяти одразу дві півкулі мозку). З'єднайте між собою кінчики великих пальців і мізинців, утворюючи «кільце». Решту пальців з'єднайте подушечками, роблячи «гребінець». Підніміть очі вгору, вдихніть і в цей же час доторкніться кінчиком язика до верхніх ясен або м'якого піднебіння. Видихніть і опустіть язик. Мудру можна виконувати так довго, як захочете (допоможе, якщо щось забули і потрібно це згадати).



- Калешвара-мудра (також допоможе заспокоїтись). Підніміть руки на рівень сонячного сплетення. З'єднайте подушечки великих і середніх пальців. Зігніть мізинці, вказівні і безіменні пальці і притисніть їх один до одного так, щоб вони стикалися тильною стороною друге фаланг. Лікті розведіть в різні боки, а кінчики великих пальців повинні «дивитися» на груди. Дихання спокійне. Час роботи з мудрою – не менше 1 хвилини.



- Для активізації роботи мозку виконуйте й інші мудри, зокрема:

Гьяна (Джняна) мудра	Дхьяна (Самадхи) мудра	Анджали мудра
		

Майте на увазі, що крім підвищення працездатності кори головного мозку та емоційно-вольового розвитку, **тренування рухів пальців стимулює розвиток мови** (М. Кольцова, Л. Фоміна). Адже мова ритмізується рухами і стає більш чіткою. Зауважимо, що на першому етапі становлення мови дитина засвоює саме загальну ритміку і мелодику мови. І саме ритм й інтонація є основою для комунікації.

Втім, ритми мають бути гармонійними. Ще Геракліт стверджував, що в основі всього сущого лежить гармонія вібрацій у Всесвіті. Таке розуміння знайшло відображення у сучасному цілісному (холістичному) підході до людини, який спрямовується на балансування всіх рівнів людини в організм і

(оскільки всі наші психічні та енергетичні процеси протікають саме в тілі. Емоції можна скорегувати через тіло, знімаючи напруження у м'язах. Для цього підійдуть *методи тілесноорієнтованої терапії*, які зараз активно розвиваються (кінезіологія, SOLWI-терапія та ін.), а також різні види *масажу* (де також важливого значення надається ритму і темпу масажних рухів). Спробуйте оволодіти навиками *масажу*, щоб розслабити дитину!

Або **просто обійміть дитину**, щоб заспокоїти її! Адже дитина народжується з обумовленою *потребою в прихильності* і потребує встановлення близьких емоційних відносин зі старшою, більш розумною і мудрою, ніж вона, людиною, яка завжди зможе захистити і заспокоїти її. Тому у будь-який складний час дитина шукає опори в батьках. І не знайшовши її, дитина може розгубитися і стати «загубленою». А не виряджена напруга і навантаження може розрядитися непередбачувано: в хворобу, в емоційний спалах, в бурхливу реакцію на щось незначне з нашої точки зору. Тому в психології (транзакційному аналізі) вирішального для здорового розвитку індивідуальності надається обміну позитивними так званими «погладженнями», одним з яких є доторкання (а також прояв піклування і любові, вміння вислуховувати, похвала тощо).

Для поглиблення теплоти і задоволення у спілкуванні з дитиною, надавайте *пріоритет комфорту дитини і близькості*. Дозвольте дитині: лягти на вас, обійняти вас, похитатися з вами чи гладити ваше волосся впродовж тривалого часу.

Для тілесного контакту з дитиною можна використовувати різні вправи. Наприклад, вправа «Тактильне знайомство»: поверніться обличчям до дитини; виконуйте наступні завдання – доторкніться долонями до обличчя один одного, «посваріться руками», «помиріться», «подякуйте», «попрощайтесь»; відкрийте очі.

Застосовуйте ритмічні вірші чи мелодії в поєднанні з рухами тіла і рук! (За рахунок одночасного виконання різних дій активізується мозкова активність і будуть утворюватись різні зв'язки між нейронами). Гарним є

канадський досвід використовувати під час заучування віршів чи пісень елементи української жестової мови одночасно з промовлянням слів.

Використовуйте ресурси краси і гармонії! Ритм (як упорядкованість різноманіття, цілісність) проявляється в естетиці й музиці. Колір і тон справляють на нас різні враження. Втім краса і гармонія завжди викликають позитивні емоції і почуття, чим і обумовлений їх лікувальний ефект для душі. Також вони окрилюють нас, додають сил у повсякденному житті.

Як зауважують автори концепції емоційного інтелекту (Дж. Мейер, П. Селовей і Д. Карузо), рівень енергетичного розвитку людини обумовлений саме рівнем її мотивів і емоцій. У такому випадку використовуйте емоції дітей їм на благо, збуджуючи у них позитивні емоції й тим самим активізуючи їхню активність. Зокрема, дайте їм можливість споглядати красу й гармонію (роздивляючись твори мистецтва, прослуховуючи гармонічні класичні, сучасні музичні твори і, зокрема, заспокійливу музику), перейнятися ними, насолоджуватися і відчувати захоплення (ефективність такого підходу вже доведена практикою).

Впливайте на настрій дітей за допомогою застосування яскравих, естетично привабливих матеріалів, ігор з нестандартним *обладнанням* (з кольоровими канцелярськими скріпками, гідрогелем, піском, пінкою для гоління тощо), *захопливих технік* (ізотерапії, скульптурного моделювання, колажування тощо) та *нетрадиційних* (таких як: ниткографія, ниткопис, ізонитка; пластилінографія, бісерографія). І тоді завдання (з розвитку дрібної моторики тощо) стануть цікавими і підтримка уваги не вимагатиме від дітей великої напруги (адже діти з порушенням інтелекту при виникненні труднощів не намагаються їх долати і, як правило, кидають роботу).

Задайте ритм діяльності через **організацію простору і часу**. *Складіть гарний для дитини розклад*, який має бути: передбачуваним і гнучким; передбачати, що дитина і дорослий по черзі будуть ініціювати вид діяльності чи гри; суміщати різні види навчальної діяльності (активні й пасивні, в

приміщенні й на вулиці), враховувати, який темп підходить дитині та наскільки сталою є її увага (виходячи з рівня розвитку).

Організуйте простір, який би сприяв активному навчанню дітей і заохочував їх до активної участі. Для цього домашню територію слід поділити на зони (наскільки це можливо і нехай навіть маленькі за умови дефіциту простору), наприклад:

- ігрову зону (з кубиками, машинками, тваринами тощо);
- домашню зону (з домашнім для ігор, ляльками та їх одягом);
- зону творчості (де дитина може дати вихід своїм емоціям та реалізувати творчі нахили в: малюванні, ліпленні з пластиліну, різанні паперу, склеюванні його в аплікації тощо);
- зону тиші (де можна побути на самоті в комфорті, сидячи на подушках та серед м'яких іграшок, розвивати дрібну моторику та заспокоїтися в приємній для дитини грі – роздивляючись книгу, складаючи пазли або залучившись до інших розвиваючих ігор різної форми).
- зону занять на комп'ютері.

Таким чином, одним з засобів запобігання негативної поведінки дітей з особливим потребами є нормалізація тонічної регуляції для активізації і підвищення енергетики нервової системи, без чого є не можливою діяльність.

Розвивайте емоційно-мотиваційну сферу дитини. Ще однією причиною негативної поведінки є недоліки виховання дитини, коли у її поведінці переважає спрямованість на одержання лише задоволень. В такому разі, **приділіть увагу формуванню у дитини нових потреб!** А це відбувається лише за допомогою спілкування і спільної з близькими дорослими діяльності.

Зрозуміло, що народження дитини з інтелектуальними порушеннями – це незвична ситуація. Як і інші, батьки готувались до народженню здорової, нормальної дитини, а в ситуації «особливого батьківства» матір губиться, боїться своєї дитини, її порушень і тому ще більше від неї віддаляється. *Це самотність удвох: «Дитина з нею, але вона не з нею».*

Не мучте себе докорами. Ніхто (в тому числі й ви самі) не повинен звинувачувати батьків в тому, що їх діти мають проблеми розвитку. У тому, що у вас хвора дитина, ви не винні!

Пам'ятайте, що коли-небудь дитина подорослішає і їй доведеться жити самостійно. Готуйте її до майбутнього життя, говоріть про нього. І завжди пам'ятайте про те, що рано чи пізно Ваші зусилля, стійке терпіння і непомірна праця у вихованні дитини обов'язково матимуть винагороду.

Тому замість самоїдства **зосередьтесь на вирішенні проблем** і, передусім, **сформууйте прихильність і теплий емоційний зв'язок** мами з дитиною, який вкрай потрібний для її гармонійного розвитку в усіх сферах. Розвитку емпатії допоможуть вправи на довіру, наприклад, «Сліпий і поводитир»: дорослий і дитина стають в пару, один з них закриває очі, а інший водить його по кімнаті, після чого ролі змінюються.

Ніколи не жалійте дитини через те, що вона не така, як усі. Даруйте дитині свою любов і увагу, але не забувайте, що є й інші члени сім'ї, які також їх потребують. Організуйте свій побут так, щоб ніхто в родині не відчував себе «жертвою», відмовляючись від свого особистого життя. Слідкуйте за своєю зовнішністю і поведінкою, щоб надати дитині гарний приклад. До того ж, дитина повинна пишатися вами. Не відмовляйтеся від зустрічі з друзями, запрошуйте їх у гості.

Частіше розмовляйте з дитиною. Пам'ятайте, що ані телевізор, ані радіо не замінять вас. Не обмежуйте дитину в спілкуванні з її однолітками.

Не захищайте дитину від обов'язків і проблем. Вирішуйте всі справи разом з дитиною, втім надайте їй певну самостійність в діях і прийнятті рішень. **Формуйте вольові звички!** Почніть з формування простих, більш елементарних звичок і лише потім переходьте до більш складних. Будьте послідовними в діях, здійснюйте постійний контроль змістовну оцінку поведінки дитини. При оцінці поведінки дитини пам'ятайте, що швидше оцінюються прикметники, які викликають інтенсивні емоції («Бережись!»),

позитивні емоції («Ах ти мала казьябрюка!»), а також пов'язані із запахом («Фу! Це вже дурно пахне!») та смаком («Ти - сосиска!»).

Не бійтеся відмовити дитині в чому-небудь, якщо вважаєте її вимоги надмірними. *Не уникайте афектів і негативних емоцій*, адже заняття може містити в собі діапазон емоцій: від задоволення і теплоти до роздратування і наполегливості. Коли дитина буянить, буде краще дозволити їй відреагувати негатив (штовхнути вас / кинути предмет), ніж просто заспокоювати її чи взагалі відмовитись від занять. Застосовуйте жартівливі обмеження (наприклад, побудуйте паркан з рук). Не бійтеся бути наполегливими. Встановлюйте разом правила і дотримуйтесь їх. Заохотьте рефлексію дитини з приводу власних дій та почуттів – з'ясуйте їх причини: «Чому ти накинувся на мене?», «Чому ти захотів вийти?». При цьому уникайте директивності і нав'язування «правильних відповідей».

Виражайте свій гнів відкрито! Традиційно у суспільстві звикли вважати, що гарні мати й батько мають бути терплячими, спокійними, послідовними в своїх діях і ніколи не підвищувати голос. Втім сьогодні, як зауважує Хайм Жино, ми не відчуваємо за необхідне подавляти свій гнів. *Але, замість того, щоб заподіювати образи (вибухнути гнівом), висловлюйте свої почуття, власні уявлення про цінності, власні очікування.*

Допоможіть своїй дитині розпізнавати свої емоції, адже (крім розвитку потреб) основна лінія розвитку емоційно-мотиваційної сфери полягає у збільшенні числа емоцій, що проявляються дитиною. Для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку це є окремою проблемою, адже вони слабо розрізняють емоції і можуть демонструвати відсутність співчуття.

Як розвивати і розширити діапазон емоцій у дитини? Під час вирішення конфлікту **виявляйте свої емоції** / афект, поєднуючи його з дією і взаємодією – завжди будьте поживаленими і показуйте емоції за допомогою голосу і експресії обличчя. В навчанні та іграх з дитиною станьте актором, який «переграє», граючи на публіку: надмірно жестикулюйте, бийте на ефект, спілкуйтесь переважно як персонаж вигаданої «історії».

Контакт з дорослим є важливим також для формування у дитини навички *контейнування* (термін з психоаналітичної теорії), який розвивається завдяки відносинам і в стосунках, сприяє емоційному розвитку дитини, її здоровому психічному розвитку в цілому і вмінню справлятися з різними ситуаціями стресу. Кажучи простою мовою, дитина розуміє, що її люблять, приймають такою, якою вона є з різними емоціями і почуттями, вона може пережити і трансформувати свої емоції тільки в контакті зі значущим дорослим, а саме мамою. ***Мама має виступати як «контейнер» для емоцій дитини*** (страху, гніву, образи, обурення тощо), пропустити їх через себе і повернути їх у зрозумілому для дитини вигляді. Так мама допомагає справитися дитині з ситуацією та прийняти послідовне і правильне рішення для розв'язання ситуації у конструктивний спосіб (наприклад, «Я бачу ви розсерджені, кричите. Петя ображається на Сергія. Ти, Серьожа, злишся на Петю». «Ти, Сергію, розлючений, тому що Петя відбирає у тебе машинку, з якої ти хочеш грати?», «А ти Серьожа ображений, на Петю ... »).

Якщо мама буде не здатна вмщати будь-які почуття дитини, у неї буде спрацьовувати механізм психологічного захисту, на підтримку якого в подальшому буде витрачатися частина його психічної енергії. Це буде заважати природному розвитку дитини і проявлятися в житті у вигляді агресивності, тривожності, замкнутості тощо.

Для ***відреагування емоцій*** підійдуть різні техніки фізичні вправи з тілесної терапії В. Райха, що спрямовані на зняття тілесних утисків та вправи з психогімнастики. Для зняття психом'язового напруження, формування у дітей адекватної самооцінки, корекції конфліктності та агресії, зняття страхів і підвищення впевненості можна використати ігри з арсеналу ігротерапії, арттерапії, казкотерапії, музикотерапії та релаксації.

Корисні посилання:

1. Багаутдинова, О. Програма «Умные движения» (нейропсихологическая коррекция младших школьников) - URL: <https://www.uchmet.ru/library/material/142531/>

2. Вебінар-презентація нейропсихологічної гри «Попробуй Повтори!» - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=GZXVoPJ5IdM&app=desktop>
3. Куницька, Т.О. Метод сенсорної інтеграції в роботі корекційного педагога: методичний посібник, практичне видання. – Кам'янець-Подільський, 2015. – 58 с.
4. Николаев А. Пальчиковые игры. – М.: РИПОЛ классик, 2012. – 96 с.
5. Мамайчук И.И. Психопорекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб.: Речь, 2006. – 400 с.
6. Фабер А. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили.- М. : Эксмо, 2010. – 336 с.

4.2 САМОДОПОМОГА БАТЬКАМ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Життя батьків дітей з особливими потребами повне сильних емоційних переживань та важких виборів. Ваш життєвий шлях, ніби «через терни до зірок». Від прийняття діагнозу, його усвідомлення до щоденної наполегливої боротьби за краще майбутнє для власної дитини. Майже весь час ви знаходитеся в хронічній стресовій ситуації. Це негативним чином впливає на психічний стан – невидиму частина нашої особистості. Якщо не дбати про невидиму психіку, то з'являються видимі аспекти її виснаження – синдром вигорання і психосоматичні захворювання.

Що таке синдром вигорання?

Синдром вигорання – це процес поступової втрати емоційної, інтелектуальної та фізичної енергії, яка проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистісної відстороненості і зниження задоволення від роботи, що виконується.

Наш організм знає, як справлятися зі щоденним короткотривалим стресом. Зовсім інша ситуація, якщо стрес щоденний, хронічний. Мозок і тіло не в змозі його опрацювати і тоді виникає надмірна втома, виснаження, а потім і вигорання.

Що таке емоційне вигорання?

Емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму певного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи.

Діагностувати цей синдром можна за змінами у поведінці людини.

Симптоми *емоційного* вигорання: постійна втома, небажання щось робити або виконання звичних дій «на автоматі», плаксивість, апатія, байдужість до власної дитини або, навпаки, дратівливість і безпричинна агресія, втрата

інтересу до спілкування з сім'єю, родичами, друзями, стан постійної тривоги чи депресії.

Які симптоми і стадії емоційного вигорання? Існує три стадії синдрому. Перша стадія.

«Стадія витримування». Вона характеризується станом, коли людина відчуває, що їй важко, але з останніх сил намагається взяти себе в руки. Людина ще тримається «на плаву», але при цьому сама часто зауважує власну дратівливість і починає звинувачувати себе в тому, що не справляється зі своєю батьківською роллю. Постійні думки «Я погана мати / поганий батько», «У мене нічого не виходить», «Я не справляюся з вихованням дитини» призводять до дратівливості та агресії щодо себе, дитини, близьких людей.

Відповідно, у батьків знижується самооцінка, з'являється постійна тривожність, що ще більше посилює нервові виснаження й позначається на емоційному стані дитини. Діти, відчуваючи емоційну нестабільність батьків, починають вередувати, що призводить до ще більшого роздратування.

Друга стадія

«Стадія невитримування» має такі симптоми: мама/тато розуміє, що більше не в силах витримувати емоційне навантаження, хочеться все кинути, розірвати замкнене коло, позбутися цього стану.

Третя стадія

«Стадія деформації». На цьому етапі зазвичай починаються серйозні деформації особистісного характеру. Психіка людини з синдромом емоційного вигорання на стадії деформації включає особливий захист, і мати/батько починає звинувачувати в ситуації, що склалася власну дитину, а заодно і всіх оточуючих.

Як подолати синдром емоційного вигорання?

Якщо ви вважаєте, що схильні до емоційного вигорання, використовуйте наведені нижче стратегії. Вигорання може трапитися з кожним, тому не думайте, що з вами щось не так. Не соромтеся звернутися, за необхідності, по психологічну чи медичну допомогу.

Ефективні кроки для самопомоги

- **Не варто завищувати своїх очікувань.** Якщо ви думаєте, що завжди будете викладатися на 100 %, ви не зможете цього зробити. Потрібно піклуватися і про себе. Давайте собі поблажки там, де це можливо, і не звинувачуйте себе за помилки. Хоч на це налаштуватися з українськими культурно-ментальними особливостями буває нелегко. Проте ви маєте зрозуміти, що всім буде непереливки, якщо ви перебуваєте у нересурсному стані.
- **Для жінок важливо заручитися підтримкою чоловіка.** Більшість обов'язків по догляду за дітьми лягає на ваші плечі? Якщо так – варто поговорити з чоловіком і передати частину обов'язків йому. Якщо чоловік вам допомагає, але ви все одно вибиваєтеся з сил, попросіть допомоги у ваших батьків чи друзів.
- **Навчіться говорити «ні».** Причиною вигорання може бути те, що ви завжди з усіма погоджуєтеся, берете на себе забагато зобов'язань. Не потрібно цього робити. Якщо ви повністю виснажені, ваш емоційний стан може передатися вашим дітям. Навчіться говорити: «ні».
- **Час від часу вимикайте телефон і комп'ютер.** Якщо ви до самої ночі відповідаєте на електронні листи й СМС, це може викликати стрес і розлади сну. Вимикайте електронні пристрої не менш ніж за годину до сну, щоб забезпечити собі повноцінний відпочинок. Буде добре, якщо і вранці ви зможете провести годину після пробудження без гаджетів.
- **Займайтеся йогою.** Навіть, якщо ви ніколи нею не займалися. Можете спробувати прийняти «позу собаки писком донизу». Ця поза добре

відновлює вегетативну нервову систему. Або ви можете обрати фізичну активність на власний розсуд.

- **Пройдіть курс психотерапії за потреби.** Емоційне вигорання може бути викликане неприємними психотравмуючими подіями у вашому житті (такими як, розлучення, хвороба, смерть близької людини тощо). У таких випадках можуть допомогти візити до психотерапевта.
- **Харчуйтеся повноцінно.** Ваше харчування безпосередньо впливає на ваш настрій. Є навіть так звана антистресова дієта. Можливо, вона вам буде до вподоби.
- **Допоможіть дитині впоратися з її нагальними проблемами.** Саме це може бути причиною вашого емоційного вигорання. Проконсультуйтеся з дитячим лікарем, психологом чи іншим фахівцем, щоб знайти оптимальне рішення.
- **Вийдіть на прогулянку.** Ми часто ходимо гуляти для того, щоб навести порядок в думках. На нас заспокійливо діє не тільки свіже повітря, але й природні ритми природи.
- **Фізична активність на свіжому повітрі.** Катайтеся на велосипеді, бігайте, грайте у рухливі ігри.
- **Слухайте музику.** Байдуже це буде класика чи мантри. Виберіть ваш улюблений жанр і приділяйте увагу цьому заняттю по можливості щодня.
- **Малювання** розвиває стресостійкість. Чому не спробувати? Ви можете малювати, що заманеться або розмалювати мандалу.
- **Приймайте гарячі ванни.** Після важкого дня немає нічого приємнішого, ніж полежати в гарячій ванні в повній тиші з приглушеним світлом. Або при свічках і з приємною музикою. Оберіть свій варіант.

- **Прийміть холодний душ.** Хоча цей спосіб повністю протилежний попередньому, він також зміцнює організм. Холодний або навіть прохолодний душ допомагає зняти м'язову напругу, покращує приплив крові до серця, помітно підвищує настрій. Дослідження, в якому взяли участь люди, які практикують загартовування, показало, що систематичне купання в холодній воді знижує напругу, втому, депресію й негативні емоції. Краще поступово знижувати температуру води або спробувати контрастний душ.
- **Виговоріться.** Розкажіть свої проблеми не близьким чи друзям, а уявному персонажу. Напишіть листа.
- **Обійміть близьку людину** (дитину) або дозвольте їй обійняти вас. Зробіть це правилом на регулярній основі. Обійми сприяють виробленню окситоцину – гормону, що забезпечує роботу імунної системи організму. 20-секундні обійми знижують тиск, покращують самопочуття та знижують стресові реакції організму.
- **Масажуйте ступні** невеликим м'ячиком чи без нього. Це допомагає поліпшити кровообіг і впливає на певні точки на ступнях, допомагаючи зняти стрес і напругу м'язів ніг.
- **Ведіть «Щоденник вдячності».** Подумайте, за що ви можете бути вдячні людям, які вас оточують, батькам, природі, всесвіту і т.д. Це дає змогу подумати про ті зовнішні та внутрішні ресурси, які у вас є, а потім із вдячністю користуватися ними.
- **Напишіть власний список** того, що саме для вас є приємним, надихає, розслаблює, дарує радість. І не забувайте зазирати у нього, щоб подарувати собі позитивні емоції!

Стреси будь-якого рівня важливо проходити на чотирьох рівнях: *фізичному, соціальному, інтелектуальному та духовному*. Саме зараз, в умовах карантину ви можете допомогти собі наступним чином.

На фізичному рівні:

- для зняття стресу необхідно більше рухатися, виконуючи фізичні вправи, також можна зайнятися йогою - це допоможе розслабитися та зняти напругу, можна зайнятися рукоділлям, прибиранням, перебрати речі, від яких пора позбутися, помити вікна і т.д.
- дотримуватися режиму дня, практикувати лягати спати не пізніше 22:00, а прокидатися о 6-7 годині ранку;
- пити більше води, не переїдати та не їсти на ніч, адже є ризик заїдати стрес солодким або ж великою кількістю їжі;

На соціальному рівні:

- важливо підтримувати себе в стані рівноваги та допомагати тим, кому зараз непросто, підтримуючи їх, надавати посильну допомогу та підтримку.

На інтелектуальному рівні:

- зайнятися читанням книг, віддавати перевагу книгам, історії яких допоможуть розслабитися, наповнитися приємними відчуттями, викличуть пізнавальний інтерес;
- пограти з дітьми в настільні ігри, подивитися фільми, влаштувати домашній кінотеатр;
- добирати інформацію, яка допоможе зорієнтуватися у своїх життєвих цілях, адже саме в стані кризи важливо бачити та усвідомлювати свої цілі та напрямки руху;

- спробувати контролювати напрямок думок та свідомо вибирати спрямованість своєї уваги.

На духовному рівні:

- можна спробувати техніки медитації, практики усвідомленого життя, молитви, якщо для вас це прийнятно;
- намагатися відмовитися від претензій, заздрощів, злоби, та інших негативних емоцій; практикувати техніки проживання в моменті "тут і тепер".

Щиро бажаю усім здоров'я, добра, рівноваги, надійних опор та теплих сердець, які у разі потреби зможуть зігріти!

Корисні посилання:

- Татьяна Мищенко. Как справиться с сильным стрессом. Скорая самопомощь. <https://kolesogizni.com/razvitie/kak-spravitsya-s-silnym-stressom>
- Катерина Гольцберг. Освіторія. Онлайн-марафон. Життя і навчання під час карантину <https://www.youtube.com/watch?v=3qA3qV7mj-c&fbclid=IwAR139JuT2ZmM5wQ1A9ka7VvhyXKdrXeT-1Ua68Bz2urr1yqsTsKcN6IOrYI>
- Катерина Гольцберг. Карантин – час для довгих і глибоких бесід: 8 порад психолога, як зберегти спокій у родині. <https://osvitoria.media/experience/karantyn-chas-dlya-dovgyh-i-glybokyh-besid-8-porad-psyhologa-yak-zberegty-spokij-v-rodyni/?fbclid=IwAR1JoDOLK4dVPEHZQqTu2xwMLuwSVaXzMz48bqvSwf1JosXMAS4SDAtjKyu>

- Вебінар. Формула психологічної стійкості: версія для батьків і як передати її нашим дітям?
https://www.youtube.com/watch?v=cPW3XIKc_Lw
- Світлана Ройз
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3264143943619188&id=100000708430176?sfnsn=мос
- Гейл Двоскин «Метод Седони» <http://www.e-reading.club/book.php?book=99340>
- Марси Шимофф Книга №1. Про счастье.
<http://loveread.ec/contents.php?id=53333>
- Документальный фильм «Мама на нуле» <https://youtu.be/EMPiGM5a2tA>
- Движение гнева по телу человека
<http://wiolife.ru/psihologiya/ezoterika/dvizhenie-gneva-po-telu-chelovek?fbclid=IwAR3B406iAZY21XN5rn7hkxBnbISYyEPtWrQwKLb2bFnUC1NdZs8JzWq4yw>
- Гаряча телефонна лінія «Стоп паніка» <https://np.pl.ua/2020/03/v-ukraini-zapratsiuvala-bezkoshtovna-hariacha-liniia-stop-panika/>