

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ



ПРОГРАМА

**РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ



серія СВІТ НАВКОЛО МЕНЕ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ

**ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗУМОВОЮ
ВІДСТАЛІСТЮ «СВІТ НАВКОЛО МЕНЕ»**

ПРОГРАМА розвитку
дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю
«Фізичне виховання»
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ПРАКТИКУМ з фізичного виховання

Підготовлено:
Бобренко І.В.,
молодшим науковим співробітником
лабораторії олігофренопедагогіки

Київ – 2014

УДК
ББК

Програмно-методичний комплекс навчання дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю «Світ навколо мене» (програма розвитку дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю «Фізичне виховання»); методичні рекомендації та практикум з фізичного виховання / І.В.Бобренко. – К.: 2014.

У посібнику розкрито зміст, методи навчання фізичної культури дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю, схарактеризовано форми організації занять із фізичного виховання, особливості використання засобів фізичного виховання у спеціальних дошкільних навчальних закладах для дітей із розумовою відсталістю; основні прийоми роботи у процесі реалізації завдань програми.

Адресовано педагогам-дефектологам, психологам, керівникам спеціальних дошкільних навчальних закладів для дітей із розумовою відсталістю, центрів психолого-педагогічної реабілітації та корекції, соціально-реабілітаційних центрів, методистам, викладачам та студентам вищих навчальних закладів й усім, хто цікавиться проблемами навчання і виховання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
1. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”	6
1.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	6
1.2. ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	12
1.2.1. Перший рік навчання та виховання (3-4 роки)	12
1.2.2. Другий рік навчання та виховання (4-5 років)	23
1.2.3. Третій рік навчання та виховання (5-6 років)	35
1.2.4. Четвертий рік навчання та виховання (6-7 років)	48
1.3. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ ДНЯ	61
1.4. ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВІ ЗАХОДИ	65
2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОМІРНОЮ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ	69
2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОМІРНОЮ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ	70
2.1.1. Заняття з фізичного виховання	73
2.1.2. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня	81
2.1.3. Фізкультурно-масові заходи	82
2.2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОМІРНОЮ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ	85
2.2.1. Підвищення мотивації рухової діяльності вихованців	95
2.2.2. Формування навичок елементарної рухової діяльності	96
2.2.3. Розвиток фізичних якостей	102
2.2.4. Дозування фізичних навантажень	112
2.2.5. Профілактика та корекція порушень розвитку дошкільників	114

3. ДОДАТКИ	129
<i>ДОДАТОК 1</i>	129
<i>ДОДАТОК 2</i>	140
<i>ДОДАТОК 3</i>	142
ДЖЕРЕЛА	151

ВСТУП

Важливим показником розвитку освіти в Україні в контексті реалізації принципу гуманізму і демократії є рівень забезпечення умов для навчання і виховання дітей, які мають відхилення у стані здоров'я, зокрема дітей із вродженими або ранніми порушеннями інтелектуального розвитку. Сучасні зміни в системі дошкільної освіти суттєво впливають на зміст корекційно-виховного навчання дітей дошкільного віку з порушеннями психофізичного розвитку та стимулюють прагнення фахівців і науковців до розробки інноваційних програм, використання нових методів навчання та виховання.

Фізичний стан і рухові можливості дитини з помірно розумовою відсталістю багато в чому визначають її загальну дієздатність у навчанні та у праці, резерви організму щодо компенсації відхилень у психофізичному розвитку та її соціальній адаптації. Корекція рухових дій і послідовне поліпшення рухових можливостей таких вихованців, враховуючи їх фізичні й психічні особливості, можливі за рахунок розширення арсеналу доступних їм фізичних вправ, що, своєю чергою, дає змогу вирішувати все складніші корекційно-виховні завдання.

У процесі дошкільного навчання вдосконалення нервово-психічних функцій дитини та її здатності керувати власними психічними процесами впливає на ступінь визрівання визначених структур мозку. В контексті досягнення соціальної адаптації, що є головною метою виховання дітей з помірно розумовою відсталістю, фізичні вправи стають не тільки джерелом здоров'я, працездатності та трудової активності, а й чинником активізації психічних процесів сприймання, уваги, мовлення, мислення, пам'яті тощо.

Практика виховання дошкільників з помірно розумовою відсталістю свідчить, що своєчасно почата абілітація засобами освіти дозволяє корегувати чи компенсувати наявні порушення, а також попередити розвиток відхилень вторинної та третинної природи і в результаті значно знизити рівень соціальної ізольованості дітей-інвалідів, досягти максимально можливого для кожного вихованця рівня психофізичного розвитку та підготовки до шкільного навчання.

1. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

1.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Зміни в системі спеціальної освіти України ведуть до пошуку інноваційних підходів щодо розробки педагогічних технологій у діяльності спеціальних дошкільних навчальних закладів, у яких виховуються діти з порушеннями психофізичного розвитку. З метою оптимізації організаційно-методичного забезпечення виховання та навчання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю було розроблено Програмно-методичний комплекс навчання дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю “Світ навколо мене” (програму розвитку дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю “Фізичне виховання”, методичні рекомендації, практикум з фізичного виховання), який ґрунтується на сучасному розумінні процесу виховання та навчання дітей дошкільного віку з помірними порушеннями розумового розвитку.

Одним із важливих компонентів реалізації Концепції розвитку дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю є фізичне виховання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю. Адаптивне фізичне виховання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю – педагогічна система фізичного вдосконалення вихованця, реалізація якої є однією з важливих ліній розвитку дітей з розумовою відсталістю.

Дошкільний вік – один із найбільш відповідальних періодів у житті дитини. Саме в цьому віці закладаються та розвиваються рухові навички та фізичні якості, необхідні для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, своєю чергою, створює передумови для активного, цілеспрямованого формування та розвитку психічних функцій, інтелектуальних і пізнавальних здібностей дитини. Адаптивна фізична культура є потужним засобом корекції та компенсації порушених і недорозвинених психофізичних функцій дошкільників з розумовою відсталістю.

Дошкільники з помірною розумовою відсталістю мають значні порушення як фізичного, так і психоемоційного розвитку, що обу-

мовлює їх пріоритетне значення під час розробки змісту та методики фізичного виховання дітей. При цьому беруть до уваги властиву їм уповільненість перебігу психічних процесів, конкретність мислення, порушення пам'яті та уваги, що обумовлюють ускладнення утворення рухових навичок. Статичні та локомоторні функції у дітей з помірною розумовою відсталістю розвиваються зі значною затримкою та недостатньо диференціюються. Варто зазначити неоднорідність порушень рухової сфери, координації, точності та темпу рухів, відтворення заданих рухів та положень, наявність синкінезій. Саме тому вагомою умовою успішного включення дошкільників із помірною розумовою відсталістю в освітній простір є максимальне врахування їх особливих освітніх можливостей і потреб з опорою на різні організаційні форми їх навчання та виховання. Особистісно орієнтований підхід у системі організації навчально-виховного процесу цієї категорії дітей потребує знання особливостей організаційно-методичного забезпечення процесу адаптивного фізичного виховання, розуміння закономірностей та індивідуальних особливостей психофізичного розвитку вихованців.

Дитина з помірною розумовою відсталістю може досягти оптимального для неї рівня психофізичного розвитку лише за умови раннього включення в процес систематичної корекційно-виховної роботи, що охоплює всі напрямки її індивідуального розвитку (фізичний, інтелектуальний, емоційний, соціокультурний). Психофізіологічні можливості дітей з помірною розумовою відсталістю суттєво обмежені, але, забезпечивши належні педагогічні умови, позитивної динаміки в їх розвитку може бути досягнуто. Під педагогічними умовами розуміємо наявність позитивного для вихованця оточення, науково-обґрунтованих програм виховання та навчання, відповідного методичного та кадрового забезпечення спеціального дошкільного навчального закладу, адекватних методів та прийомів корекційно-виховної роботи.

Фізичний стан і рухові можливості дитини з помірною розумовою відсталістю багато в чому визначають її загальну дієздатність, перспективи у навчанні та у праці, резерви організму щодо компенсації відхилень у психофізичному розвитку та її соціальній адаптації. Корекція рухових дій і послідовне поліпшення рухових можливостей та-

ких вихованців, враховуючи їх фізичні й психічні особливості, здійсненими завдяки розширенню арсеналу доступних їм фізичних вправ, що, своєю чергою, дає змогу вирішувати все складніші завдання.

Метою програми “Фізичне виховання” є сприяння оптимізації фізичного, психоемоційного, особистісного та соціального розвитку дітей дошкільного віку з помірними порушеннями розумового розвитку.

Мета реалізується вирішенням таких взаємопов’язаних **завдань** (оздоровчих, освітніх, розвивальних, корекційних, виховних):

- зміцнення здоров’я, загартовування, підвищення опірності організму дитини до несприятливих впливів довкілля;
- формування елементарних основ здорового способу життя;
- формування навичок елементарної рухової діяльності;
- розвиток рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- створення педагогічних умов сприяння своєчасному та гармонійному психофізичному розвитку;
- корекція окремих порушень фізичного та психоемоційного розвитку;
- запобігання виникненню вторинних і третинних порушень;
- виховання інтересу до різних доступних дитині видів рухової діяльності;
- виховання моральних і особистісних якостей вихованця;
- виховання елементарних комунікативних навичок вихованця;
- створення педагогічних умов сприяння розумовому, морально-мистецькому, естетичному та трудовому вихованню;
- формування передумов навчальної діяльності та соціальної адаптації дітей.

Реалізація завдань програми залежить від відповідності комплексу використаних засобів фізичного виховання та дотримання гігієнічних принципів під час організації навчально-виховного процесу індивідуальним особливостям психофізичного розвитку дітей, оскільки кожен із них має свою динаміку та потенційні можливості розвитку.

Засобами фізичного виховання є:

- фізичні вправи (основний засіб): елементи гімнастики, елементарні спортивно-прикладні вправи та ігри;

- гігієнічні чинники: дотримання режиму сну та харчування, гігієни тіла, рухової активності та відпочинку тощо;
- природні чинники: сонячні опромінення в процесі фізичного виховання та сонячні ванни як чинник загартування; аерація під час занять та повітряні ванни як чинник загартування; загальні та часткові обливання, обтирання, купання.

Природні та гігієнічні чинники застосовують як самостійно, так і з метою оптимізації впливу фізичних вправ на організм вихованця. Важливість забезпечення оптимальних санітарно-гігієнічних умов проведення 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 призводять до погіршення психоемоційного стану вихованців, їх самопочуття та працездатності.

Програмаю передбачає проведення таких *форм організації занять* із фізичного виховання дошкільників:

- заняття з фізичного виховання;
- щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика пробудження після денного сну, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні вправи на прогулянках у другій половині дня, загартувальні процедури);
- фізкультурно-масові заходи (лікувальна фізична культура, заняття на тренажерах і тренажерних пристроях, фізкультурні свята, пішохідні прогулянки, дні здоров'я, фізкультурні розваги).

Програма складається з трьох частин.

До I частини програми включено зміст програмного матеріалу для проведення заняття з фізичного виховання упродовж чотирьох років. Зміст I частини програми складається з наступних розділів: “Елементи гімнастики”, “Елементарні спортивно-прикладні вправи”, “Ігри”, “Вправи за вибором дошкільного навчального закладу” (плавання, вправи на тренажерах, теренкур тощо).

Заняття з фізичного виховання (фізкультурні заняття урочного типу) є основною формою роботи з дітьми дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю, які виховуються в спеціальних дошкільних навчальних закладах, дитячих будинках, групах дошкіль-

них установ загального типу, реабілітаційних центрах тощо. Заняття проводять щоденно під медико-педагогічним контролем з урахуванням стану здоров'я та індивідуальних особливостей психофізичного розвитку кожного вихованця.

Мета проведення занять з фізичного виховання – навчання нових фізичних вправ, закріплення раніше засвоєних рухових дій, розвитку фізичних здібностей. Зміст занять з фізичного виховання визначено навчальною програмою.

Програмний матеріал розподілено шляхом ускладнення упродовж чотирьох років: 1-й рік навчання та виховання (3–4 роки); 2-й рік навчання та виховання (4–5 років); 3-й рік навчання та виховання (5–6 років); 4-й рік навчання та виховання (6–7 років).

У II частині програми представлено зміст щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Фізкультурно-оздоровчі заходи проводять щоденно (під лікарсько-педагогічним контролем) в приміщенні дошкільного навчального закладу чи на свіжому повітрі (залежно від змісту заходу та відповідності погодних умов гігієнічним нормам). Вони є обов'язковими для всіх вихованців, за винятком дітей, звільнених лікарем за станом здоров'я.

У III частині програми викладено зміст фізкультурно-масових заходів, проведення яких сприяє не лише підвищенню рухової активності та вихованню морально-естетичних якостей дітей, а й розвитку інтересу та звички до занять фізичними вправами, зацікавленню традиціями української національної фізичної культури. Педагог (інструктор із фізичного виховання) має право вносити корективи до переліку та змісту фізкультурно-масових заходів.

Вагоме місце посідають як традиційні, так і нетрадиційні форми та технології, що включають в себе різні методи загартовування (ходіння босоніж по піску та сольовій доріжці, вмивання і обливання ніг (у літній період), сухі та вологі обтирання різних частин тіла тощо); спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, аромотерапія, піскотерапія, кольоротерапія, масаж тощо). Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю доцільно використовувати: фітбол-гімнастику, пальчикову гімнастику, дихальну та звукову гімнастику, гідроаеробіку (в літній період чи при наявності басейна).

Заняття з фізичного виховання, режимні фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-масові заходи сприяють виробленню у вихованців рухових навичок та сприяють розвитку рухового аналізатора. Їх вплив не обмежується корекцією окремих функцій, а й забезпечує гармонізацію психофізичного розвитку дітей та корекцію його порушень, сприяє соціальній адаптації дошкільників з порушеннями розумового розвитку. Всі форми роботи з фізичного виховання дошкільників з помірною розумовою відсталістю є частиною цілісної системи освітніх, корекційно-розвивальних, оздоровчих і виховних заходів. Вони мають узгоджуватись, тому що є ланками єдиної системи корекційно-розвивального впливу навчально-виховного процесу.

Структура програми включає три взаємопов'язані складники освітнього процесу: зміст навчання та виховання, орієнтовні показники розвитку, спрямованість корекційно-розвивальної роботи.

Зміст програми “Фізичне виховання” розроблено з урахуванням аналізу положень і принципів реалізації навчання та виховання дошкільників з помірною розумовою відсталістю (методичного та організаційного компонентів дошкільної освіти) та експериментального дослідження у спеціальних дошкільних навчальних закладах компенсуючого типу.

Програма призначена для роботи з дітьми дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю від 3 до 7 (8) років, які виховуються в спеціальних дошкільних навчальних закладах, дитячих будинках, групах дошкільних установ загального типу, реабілітаційних центрах тощо. Програму підготовлено з урахуванням вікових та психофізичних особливостей розвитку вихованців, рівня їх знань і умінь. Вирішення завдань навчально-виховної роботи можливе за умови тісного взаємозв'язку в роботі педагогічного колективу спеціальних дошкільних навчальних закладів компенсуючого типу та батьків.

1.2. ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.2.1. Перший рік навчання та виховання (___ годин на рік, ___ години на тиждень)

К-сть год	Зміст навчання та виховання	Орієнтовні показники розвитку	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	ЕЛЕМЕНТИ ГІМНАСТИКИ		
	<p>Теоретичні відомості Підготовка до проведення заняття з фізичного виховання. Правила поведінки та безпеки на занятті з фізичного виховання.</p>	<p>Вихованець: має елементарне уявлення про правила поведінки та гігієни дітей під час проведення заняття з фізичного виховання; підготовку до заняття з фізичного виховання (за допомогою педагога); має елементарне уявлення про правила безпеки на занятті з фізичного виховання, під час виконання фізичних вправ (за допомогою педагога); <i>дотримує</i> основних правил поведінки, гігієни та вимог техніки безпеки на занятті з фізичного виховання (за допомогою педагога).</p>	<p>Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами. Активізація розумової діяльності. Формування навички перебування в групі та дотримання ритму життя дитячого колективу. Формування активності довольної уваги. Формування активного та пасивного словникового запасу.</p>
	<p>Дихальні вправи Носове дихання (вдих і видих через ніс).</p>	<p><i>Сприймає</i> звернене мовлення педагога (за допомогою педагога); <i>здійснює</i> носове дихання (вдих і видих через ніс) (за допомогою педагога).</p>	<p>Формування навички носового дихання в спокої. Розвиток зорового сприймання. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухової пам'яті.</p>

1.3. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ ДНЯ

Режим дня дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю включає такі щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи: ранкову гігієнічну гімнастику, гімнастику пробудження після денного сну, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні вправи на прогулянках у другій половині дня, загартовальні процедури.

Мета впровадження щоденних фізкультурно-оздоровчих і фізкультурно-масових заходів:

- формувати у вихованців позитивне ставлення до рухової діяльності, викликати в них позитивні емоції під час виконання рухових дій;
- формувати у дітей розуміння цінності здоров'я;
- формувати інтерес та звичку до занять фізичними вправами;
- формувати у дітей навички здорового способу життя;
- оптимізувати руховий режим навчально-виховного процесу дошкільників шляхом зростання рухової активності вихованців;
- коригувати психоемоційний розвиток вихованців;
- формувати вербальні і невербальні засоби спілкування;
- розвивати активний і пасивний словниковий запас вихованців;
- виховувати комунікативні навички, колективізм, доброзичливість.

Усі фізичні вправи проводять під медико-педагогічним контролем і з потрібною допомогою педагога. Доцільним є використання мультимедійних засобів під час їх проведення. Програма з фізичного виховання передбачає щоденне проведення наступних режимних фізкультурно-оздоровчих заходів (див. Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563).

Ранкова гігієнічна гімнастика

Проводять щоденно з метою тонізуючого, неспецифічно стимулюючого впливу фізичних вправ комплексу на організм вихованця після нічного сну (перед сніданком у групах з денним перебуванням). Ранкова гігієнічна гімнастика має оздоровчо-лікувальну, корекційно-розвивальну та виховну цінність. Її регулярне виконання сприяє зміцненню здоров'я та загартовуванню організму вихованця, гармонізації його психофізичного розвитку; підвищенню фізичної і розумової працездатності; поліпшенню координації нервово-м'язового апарату

2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОМІРНОЮ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

Період навчання в дошкільному закладі є сенситивним для розвитку багатьох важливих психофізичних якостей і здібностей дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю, тому він є сприятливий для їх ефективної педагогічної корекції. Саме в дошкільному віці закладається фундамент для подальшого як фізичного, так і психічного розвитку вихованців. Одним із дієвих засобів корекційно-розвивальної роботи є адаптивне фізичне виховання.

Варто зазначити важливість і потребу індивідуального та диференційованого підходу в процесі фізичного виховання дошкільників з помірною розумовою відсталістю – не існує загальних особливостей психомоторики цієї категорії дітей, є особливості розвитку, зумовлені індивідуальними психічним, фізичним і педагогічним анамнезами. При цьому варто враховувати, що склад наявних дитячих навчальних закладів неоднорідний за віком, станом здоров'я, особливостями психофізичного розвитку, наявністю та якістю переддошкільної підготовки, а також здатністю до навчання вихованців.

Фізичні та психічні порушення розвитку дошкільників потрібно розглядати, враховуючи індивідуальні особливості стану здоров'я, готовність організму дитини до фізичних навантажень, рівень розвитку пізнавальних процесів (особливо таких, як пам'ять, увага, мислення, мовлення) та моторику дітей. Як розвиток, так і корекція психофізичних порушень дітей засобами фізичного виховання передбачають комплекс психолого-педагогічних заходів у межах програми розвитку під медико-педагогічним контролем. При цьому належну увагу треба приділяти питанню безпеки вихованців під час занять фізичними вправами.

Безпосереднє керівництво фізичним вихованням у дошкільному навчальному закладі здійснює його керівник. На нього покладається відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі; відповідальність за стан здоров'я та фізичного розвитку вихованців; створення умов для розвитку задатків, природних здібностей та обдарувань дитини, спрямування її на духовний та

фізичний розвиток засобами фізичного виховання; створення необхідних умов для проведення занять з фізичного виховання; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, занять секцій та гуртків; забезпечення умов для виконання вихованцями науково обґрунтованого обсягу рухової активності та її контролю; забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання; організація щорічних поглиблених медичних оглядів дітей у встановлені терміни; забезпечення необхідним спортивним інвентарем та обладнанням; систематичний аналіз стану фізичного розвитку дітей; щорічний звіт щодо стану фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальному закладі перед батьками та громадськістю; забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог техніки безпеки у приміщеннях; дбає про дотримання вихованцями режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки.

2.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОМІРНОЮ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

Результативність навчання та виховання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю великою мірою залежить від організаційно-методичного забезпечення проведення урочних, режимних і позаурочних форм фізичного виховання.

У дошкільному віці передбачено проведення таких форм організації занять із фізичного виховання:

- заняття з фізичного виховання;
- щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика пробудження після денного сну, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні вправи на прогулянках у другій половині дня, загартувальні процедури);
- фізкультурно-масові заходи (лікувальна фізична культура, заняття на тренажерах і тренажерних пристроях, фізкультурні свята, піші прогулянки, дні здоров'я, фізкультурні розваги).

2.2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОМІРНОЮ РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

Розробляючи методику корекційно-розвивальної роботи в процесі занять із фізичного виховання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю, доцільно дотримувати таких засад:

- заняття фізичною культурою мають забезпечувати комплексний вплив: сприяти гармонізації розвитку дитини та корекції порушень її психофізичного розвитку;
- добираючи засоби фізичного виховання та методи їх застосування, потрібно враховувати як характер і патогенез індивідуальних порушень розвитку, так і психофізіологічний вплив конкретних засобів і на розвиток дитини загалом, і на виправлення порушених функцій її організму;
- застосовуючи засоби фізичного виховання, здійснювати розвиток фізичних якостей, корекцію порушень моторики, дозуючи фізичні навантаження;
- забезпечити медико-педагогічний контроль рухової діяльності;
- забезпечити стимуляцію розумової активності вихованців в процесі рухової діяльності.

Навчання в процесі фізичного виховання дошкільників з помірною розумовою відсталістю ґрунтується на основі загальних принципів дидактики та має виховний характер.

Систему дій педагога в процесі викладання та виховання під час засвоєння навчального матеріалу складають методи, що реалізуються за допомогою методичних прийомів. Фізичні вправи та теоретичні знання як предмети навчання в фізичному вихованні вимагають від педагога володіння відповідними методами викладання, а від вихованців – методами навчання. При виборі методів навчання необхідно враховувати психофізіологічні та вікові особливості дітей та завдання конкретного заняття. Особливу увагу звертають на індивідуальні особливості сприймання, здатність до неспецифічної активації енграм, забезпечення формування мотиваційного компонента та реалізації цілеспрямованої поведінки дошкільників. Рівень засвоєння навчального матеріалу визначає результативність використаного методу.

3. ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Рекомендації щодо виготовлення обладнання

“Зебра”. Доріжку виготовляють із щільної тканини, складеної навпіл і простроченої на кілька відділень. У кожне відділення вкладають наповнювачі, а саме: горох, каштани, камінці, шишки та ін.

“Квіткова галявина”. На щільну тканину нашивають різні предмети (гудзики, пластмасові квітки, намистинки, кісточки).

“Звивиста доріжка”. На смужку щільної тканини нашивають мотузку із зав’язаними різної величини вузликами, що розташовуються у вигляді змійки.

“Смуга перешкод”. Поролон ділять на квадрати (1 сторона = 50 см) й обшивають щільною тканиною. На кожен квадрат нашивають різні предмети: палички, олівці, капронові кришки, кришки з пластикових пляшок, мотузки різної довжини та структури. Квадрати між собою з’єднуються різними шнуруваннями та гудзиками.

Орієнтовні корекційно-розвивальні вправи та комплекси фізичних вправ

Комплексу ранкової гігієнічної гімнастики (для вихованців 1-го року навчання та виховання):

1. В. п. – основна стійка. Піднести руки вгору – вдих, повернутись у в.п. – видих. (Повторити 6 разів.)

2. В. п. – основна стійка, руки витягнуті вперед перехресно. Розвести руки в сторони – вдих, повернутись у в. п. – видих. (Повторити 6 разів.)

3. Ходьба підлогою в одному напрямку під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком. Темп повільний (1 хв).

Комплексу ранкової гігієнічної гімнастики (для вихованців 2-го року навчання та виховання):

1. В. п. – основна стійка, руки на поясі. Поворот голови праворуч, руки в сторони. В. п. Поворот голови ліворуч, руки в сторони. В. п. (Повторити 4 рази.)

2. В. п. – основна стійка, руки на пояс. Нахил тулуба вперед. Видих. В. п. Вдих. Нахил тулуба назад. Видих. В. п. (Повторити 4 рази.)

3. В. п. – основна стійка, руки витягнуті вперед перехресно. Розвести руки в сторони – вдих, повернутись у в. п. – видих (Повторити 6 разів.)

4. Ходьба зі зміною положення рук під музично-ритмічний супровід. Темп повільний (1 хв).

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для вихованців 3-го року навчання та виховання):

1. В. п. – стоячи, руки на пояс. 1 – поворот тулуба праворуч; 2 – в. п. 3 – 4 – те саме ліворуч.

2. В. п. – стоячи, руки на пояс. Піднести руки вгору, стати навшпиньки, потягнутися руками вгору; повернутись у в. п.

3. В. п. – стоячи, руки на пояс. Стрибки з переміщенням (уперед, назад, праворуч, ліворуч).

4. Ходьба імітаційна. Темп повільний (1 хв).

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для вихованців 4-го року навчання та виховання):

1. В. п. – основна стійка. Піднести руки вгору долонями всередину (“дістати сонечко”), подивитися на кінчики пальців. Повернутись у в. п. Темп повільний. (Повторити 6 разів.)

2. В. п. – стійка ноги нарізно. Присісти, руки вперед долонями донизу. Повернутись у в. п. (Повторити 6 разів.)

3. Ходьба імітаційна. Темп повільний (1 хв).

Комплекс гімнастики пробудження після денного сну (для вихованців 2-го року навчання та виховання):

Лунає тиха, спокійна музика. Вихователь пропонує дітям відкинути ковдри.

“Потяглися”: в. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – піднести руки вгору, опустити за голову, потягнутися; 2 – повернутись у в. п. (Повторити 4 рази.)

“Хто ще спить?": в. п. – сидячи на ліжку, ноги прями, руки на поясі. Підняти плечі вгору (вдих); опустили плечі (видих). (Повторити 4 рази.)

“Шукаємо черевички”: в. п. – сидячи на ліжку, ноги опущені на підлогу. Нахилитися вперед, дістати носиком колін (видих); сісти рівно (вдих). (Повторити 4 рази.)

ДЖЕРЕЛА

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посіб. / І. П. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. — К. : Видавничий дім “Професіонал”; Центр учбової літератури, 2009. — 336 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти України : схвалено рішенням колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 04.05.2012 р. № 5/2-2 // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. — 2012. — № 13/14/15. — С. 43–64.
3. Богиніч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри : навч.-метод. посіб. / О. Л. Богиніч. — К., 2003. — 140 с.
4. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. — Тернопіль : Мандрівець, 2010. — 136 с.
5. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. — Суми : ВТД “Університетська книга”, 2004. — 428 с.
6. Гладченко І. В. Корекційно-виховне значення рухливих ігор в спеціалізованих дошкільних закладах / І. В. Гладченко // Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології : зб. наук. пр. / за ред.: Т. В. Сак. — К. : Кафедра, 2011. — Вип. 5. — С. 39–48.
7. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошк. відділення пед. ін-тів та учнів дошк. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. — К. : Вища школа, 1979. — 242 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. — К. : Олімпійська література, 2008. — Т. 2. — 366 с.
9. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. — К. : Євролінія, 2002. — 320 с.
10. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчинській системі освіти : монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цюсь та ін. — Запоріжжя : ЗОППО, 2010. — 250 с.
11. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / уклад. Л. А. Швайка. — Харків : Основа, 2008. — 253 с.
12. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : Методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слімаковський, М. Лук'янченко. — Дрогобич : Вимір, 1999. — 449 с.
13. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : наказ № 486 від 22.07.2003 р. МОН України // Офіційний вісник України : щотижневий зб. актів законодавств. — К., 2003. — № 42. — С. 200–215.
14. Психологічні умови ефективності дошкільного навчання дітей з обмеженими можливостями здоров'я / за наук. ред. В. В. Тарасун. — К. : ПП “Актуальна освіта”, 2005. — 286 с.
15. Психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. — 2-ге вид., стереотип. — К. : Либідь, 2000. — 558 с.
16. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. — Львів ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. — 127 с.
17. Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології / за ред. Т. В. Сак // Збірник наукових праць : Вип. 8 — Тематичний випуск “Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю”. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 138 с.
18. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантън и др. / под ред. Б. А. Ашмарина. — Москва : Просвещение, 1976. — 360 с.
19. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. — Москва, 1990. — 496 с.
20. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям : учебник для студентов, преподавателей университетов физической культуры / М. М. Бюген. — Москва : Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
21. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — Москва : Издательский центр “Академия”, 2002. — 240 с.
22. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. — 1966. — № 6 — С.62–76.