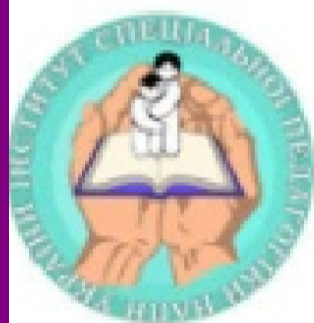


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ



ПРОГРАМА

РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ



серія **СВІТ НАВКОЛО МЕНЕ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПІН УКРАЇНИ

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

ПРОГРАМА розвитку
дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю
«Фізичне виховання та основи здоров'я»

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

ПРАКТИКУМ з фізичного виховання та основ здоров'я

Підготовлено:
Гладченко І.В., канд. пед. наук,
старшим науковим співробітником
лабораторії олігофренопедагогіки

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 та основи здоров'я»; методичні рекомендації; практикум з фізичного виховання та основ здоров'я / І.В. Гладченко. – К.: 2014.

У посібнику розкрито зміст та основні методичні підходи щодо фізкультурно-оздоровчого виховання дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю.

Для педагогів-дефектологів, вихователів, керівників спеціальних дошкільних навчальних закладів і центрів психолого-педагогічної реабілітації та корекції, соціально-реабілітаційних центрів та будинків дитини, а також для студентів, які здобувають дефектологічну освіту та батьків, які виховують дітей зі стійким відхиленням пізнавальної діяльності.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Програма з фізичного виховання та основ здоров'я	7
1.1. Пояснювальна записка	7
1.2. Перший рік навчання та виховання.....	11
1.3. Другий рік навчання та виховання.....	22
1.4. Третій рік навчання та виховання.....	36
1.5. Четвертий рік навчання та виховання	50
2. Методичні рекомендації.....	65
2.1. Основні поняття та принципи фізкультурно-оздоровчого виховання	65
2.2. Значення та основні завдання фізкультурно-оздоровчого виховання.....	70
2.3. Особливості фізичного розвитку розумово відсталих дітей дошкільного віку та спрямованість корекційно-розвивальної роботи	73
2.4. Технологія формування рухових та здоров'язбережувальних навичок у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю	77
2.4.1. Організація здоров'язбережувального середовища в умовах дошкільного корекційно-розвивального простору	77
2.4.2. Основні методи та прийоми формування рухових та здоров'язбережувальних навичок у розумово відсталих дітей дошкільного віку.....	94
ДОДАТКИ	106
Додаток 1	106
Додаток 2	122
Додаток 3	134
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	142

Вступ

Фізичне виховання та основи здоров'я є одним із напрямів розвитку дітей з розумовою відсталістю і складником Концепції дошкільної освіти цих дітей. Реалізація цього напрямку забезпечує формування найважливіших рухових та здоров'язбережувальних навичок, сприяє закладенню основ здорового способу життя, всебічній руховій підготовленості. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні наголошує на турботі про фізичне здоров'я дитини як одному із пріоритетів педагогічної роботи. Тому розроблення теоретико-методичних засад фізичного виховання є важливим компонентом наукових досліджень у галузі дошкільної педагогіки. Фізичне виховання як система заходів, спрямованих на розвиток зростаючого організму дитини, його функцій є пріоритетною для всієї корекційно-виховної роботи з дітьми з розумовою відсталістю дошкільного віку та створює передумови для розвитку системи неперервного фізкультурно-оздоровчого виховання.

У зв'язку з упровадженням нової Програми розвитку дітей з розумовою відсталістю дошкільного віку (Київ, 2011) виникла необхідність допомогти практичним працівникам в організації фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи з дошкільниками з розумовою відсталістю, а також визначити основні корекційні технології, успішні шляхи і методи реалізації концептуальних положень та програмних завдань напрямку “Фізичне виховання та основи здоров'я”.

У пропонованому програмно-методичному комплексі “Фізичне виховання та основи здоров'я дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю”:

- *представлено* інноваційний зміст (програма з фізичного виховання та основ здоров'я) і сучасні психолого-педагогічні технології фізкультурно-оздоровчого виховання дітей із розумовою відсталістю (легкого та помірнього ступенів), що ґрунтуються на особистісно орієнтованому підході до дитини;
- *охоплено* всі основні сфери здоров'язбережувального та здоров'яформувального виховання дитини з розумовою відсталістю, а саме: розвиток основних рухів, застосування загальнорозвивальних та коригувальних вправ, прикладних вправ, рухливих та спортивних ігор-розваг; формування основ здоров'я;

- *висвітлено*, враховуючи своєрідність розвитку дитини з розумовою відсталістю в дошкільному дитинстві, конкретні методичні рекомендації щодо реалізації програмних завдань;
- *представлено* модифіковані варіативні ігрові вправи, приклади фізкультхвилинок, рухливих ігор, конспекти занять та комплекси корекційно-розвивальних вправ – саме це і забезпечує корекційно-розвивальну спрямованість фізкультурно-оздоровчого процесу в спеціальному дошкільному закладі.

У розділі “Особливості фізичного розвитку дітей з розумовою відсталістю дошкільного віку та спрямованість корекційно-розвивальної роботи” розкрито особливості сенсомоторного та психосоціального розвитку дітей, що обумовлюють змістове наповнення і специфіку корекційно-розвивальної роботи щодо формування в дітей зазначеної категорії здоров’язбережувальної компетентності.

Приділяючи увагу технології формування здоров’язбережувальної компетенції у дитини з розумовою відсталістю, в розділі “Організація здоров’язбережувального середовища в умовах дошкільного корекційно-розвивального простору” розглянуто питання щодо створення умов, необхідних для успішного формування основних рухових і здоров’язбережувальних навичок, а також розкрито основні корекційні та дидактичні методи і прийоми.

Під час розроблення комплексу враховано досягнення вітчизняної та світової психолого-педагогічної науки, результати сучасних досліджень у галузі фізкультурно-оздоровчого виховання дитини (І. Бернштейн, Л. Венгер, Л. Виготський, Е. Вільчковський, Л. Глазиріна, В. Давидов, Г. Доман, А. Дмитрієв, М. Єфименко, О. Запорожець, О. Кенеман, М. Кістяковська, Я. Коменський, В. Кудрявцев, І. Осокіна, А. Ошкіна, О. Панько, Е. Степаненкова, Н. Терехова, О. Тимофєєва, В. Шебеко, Т. Яковлева та ін.), результати наукових досліджень, проведених у лабораторії олігофренопедагогіки Інституту спеціальної педагогіки НАПН України, а також успішний передовий досвід педагогічних колективів спеціальних дошкільних навчальних закладів м. Київ, Біла Церква, Макіївка та ін.

Соціальний ефект програмно-методичного комплексу полягає у підвищенні рівня корекційно-виховної роботи з фізкультурно-оздоровчого виховання у спеціальних дошкільних навчальних закладах

для дітей з розумовою відсталістю через запровадження оновленого змісту в структуру дошкільної освіти. Це сприятиме формуванню у дітей здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної компетенцій, а також забезпеченню ефективної допомоги кожній дитині у розвитку її індивідуальних здібностей, з урахуванням специфіки формування її пізнавальної діяльності.

Програмно-методичний комплекс “Фізичне виховання та основи здоров'я дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю” адресовано педагогам-дефектологам, вихователям, керівникам спеціальних дошкільних навчальних закладів і центрів психолого-педагогічної реабілітації та корекції, соціально-реабілітаційних центрів та будинків дитини. Він також буде корисним для студентів, які здобувають дефектологічну освіту, а також батькам, які виховують дітей зі стійким відхиленням пізнавальної діяльності.

Сподіваємося, що науково обгрунтовані та підтверджені практикою рекомендації будуть творчо застосовані й збагачені фахівцями спеціальних дошкільних установ у процесі роботи з формування рухових і здоров'язбережувальних навичок у дітей з розумовою відсталістю дошкільного віку.

1. ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

1.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Наслідки раннього органічного ураження центральної нервової системи найбільше позначаються на моторно-руховому розвитку дітей (порушення загальної, дрібної та артикуляційної моторики). У дітей порушені координація рухів обох рук та зоровий контроль (візуально-рухова координація), спостерігається моторна незграбність, недостатність координації рухів, слабкість переключення з одного руху на інший, страждає рухова пам'ять. Діти важко оволодівають навичками виразності рухів, діями з уявними об'єктами (що є невід'ємною умовою рольових, театралізованих ігор); значно ускладнюються процес формування серії рухів, необхідних для утворення рухових навичок.

Потреба спеціального розроблення змісту, форм і методів корекційно-виховної роботи з фізичного виховання та основ здоров'я у спеціальному дошкільному навчальному закладі пов'язана зі зміною суспільної позиції щодо дітей зі стійким порушенням пізнавальної діяльності, з появою тенденції до успішної адаптації їх, соціалізації та інтеграції в середовищі дошкільного закладу та сім'ї, де дитина виховується і зростає.

Програма “Фізичне виховання та основи здоров'я” призначена для проведення корекційно-виховної роботи з дітьми з розумовою відсталістю віком від 3 до 7 (8) років, які перебувають на навчанні та вихованні у спеціальних дошкільних навчальних закладах, дитячих будинках та спеціалізованих групах загальноосвітніх дошкільних установ, дошкільних відділеннях при спеціальних (корекційних) школах, реабілітаційних центрах, в умовах надомного навчання та виховання дітей зі складною структурою порушень.

Програму підготовлено з урахуванням особливостей фізичного, розумового, мовленнєвого та психосоціального розвитку дітей з розумовою відсталістю дошкільного віку.

Зміст програми забезпечує вдосконалення функцій несформованого організму дитини, повноцінний розвиток основних рухів, різноманітних рухових навичок, формування дрібної моторики та розвиток зорово-рухової координації.

Для дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю зміст програми добирають індивідуально, залежно від їхніх психофізичних можливостей.

Заняття з фізичного виховання вирішують як загальноосвітні, так і корекційні завдання.

Загальноосвітні завдання:

1. Вироблення потрібних умінь і навичок в основних рухах: ходьбі та бігу, лазінні та повзанні, киданні, ловінні, метанні і стрибках.
2. Цілеспрямований вплив на розвиток сили, швидкості, координації, точності, гнучкості, рівноваги, витривалості.
3. Розширення функціональних можливостей організму: підвищення дієздатності серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення опорно-рухового апарату.
4. Виховання організованості, дисциплінованості, сміливості, самостійності, навичок культурної поведінки тощо.

Корекційні завдання:

1. Нормалізація позотонічних реакцій. (*Позотонічні рефлекси* – підтримують певні співвідношення окремих частин тіла та певне положення тіла у просторі внаслідок рефлекторних змін тонуусу під впливом пропріоцептивних подразнень, які виходять з м'язів або суглобів шиї та перетинчастого лабіринту).

2. Формування сумісних рухових координацій.
3. Вироблення тонких маніпуляційних дій рук (пальців рук).
4. Корекція відділів та функцій ступні.
5. Корекція постави.
6. Нормалізація функцій дихання.

Завдання фізичного, моторно-рухового розвитку та основ здоров'я вирішуються:

1. На спеціальних заняттях з фізичного виховання, під час оздоровчих заходів, ранкової гімнастики.
2. Під час музичних занять (музично-дидактичних, імітаційних ігор, ігор з уявними об'єктами, музично-ритмічних рухів тощо).
3. Під час ігор та вправ із сенсомоторного розвитку.

4. Під час спеціальних ігор та вправ, спрямованих на сприймання і відтворення виразності основних рухів, природних жестів, міміки.

5. Під час рухливих ігор та ігор з музичним супроводом.

6. У процесі індивідуальної корекційної роботи.

Під час організації життєдіяльності дітей з розумовою відсталістю дошкільного віку в сім'ї та в дошкільному навчальному закладі, організації предметного та соціального середовища, всіх видів дитячої діяльності відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дошкільників треба враховувати необхідність забезпечення повноцінного фізичного розвитку. У режимі дня дитини мають бути передбачені заняття з фізичного виховання, ігри та розваги на повітрі, під час проведення яких враховуються регіональні та кліматичні умови.

Заняття з фізичного виховання складають так, щоб за допомогою них вирішувати як загальні, так і корекційні завдання. До цих занять входять фізичні вправи, спрямовані на розвиток усіх основних рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння, повзання, метання), а також загально-розвивальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів спини, плечового пояса та ніг, координацію рухів, формування правильної постави, розвиток рівноваги тощо.

Стратегію організації фізичного виховання треба розробляти з урахуванням фізіологічних механізмів становлення руху в процесі розвитку дитячого організму, що зростає. Довільність, необхідна для здійснення фізичних рухів та утримання тіла у певному положенні, зміцнює психіку, сприяє розвитку взаємодії рухових та пізнавальних функцій. Таким чином, під час виконання фізичних вправ у сім'ї та на заняттях у дитячому навчальному закладі доцільно пропонувати дітям зазначеної категорії основні види рухів у такій послідовності: спочатку рухи на розтягування в положенні лежачи, далі повзання і рухи в положенні низького присіду та на колінах, а потім перехід до вправ у вертикальному положенні (ходьба, лазіння, біг, метання і лише потім стрибки), а вже надалі – рухливі ігри.

Важливим аспектом фізичного розвитку та виховання є навчання дітей-дошкільнят з розумовою відсталістю елементів спортивних ігор-розваг. Спортивні ігри сприяють поліпшенню функції дихання, кровообігу, загартовують, тренують вестибулярний апарат.

У дошкільному навчальному закладі режим дня дитини передбачає заняття з фізичного виховання, ігри та розваги на повітрі, окремі загартовувальні процедури, під час проведення яких враховуються регіональні та кліматичні умови. Основною формою навчання дітей рухів визнано заняття, що їх проводить інструктор з фізичної культури або вихователь. Водночас важливими в системі фізичного виховання є рухливі ігри, що їх широко використовують на заняттях учителі-дефектологи, а також та на інших заняттях (музика, ритміка, театралізована діяльність), під час прогулянок, які проводить вихователь.

Зазвичай діти з розумовою відсталістю дошкільного віку мають чимало другорядних відхилень у розвитку, зокрема й фізичному, що найчастіше виражається в обмеженому спілкуванні хворих дітей з іншими дітьми та предметами, зниженні рухового режиму і як наслідок – функціональних навантажень, що незадовільно позначається на загальному морфо-функціональному розвитку дитини. Крім того, діти мають специфічні порушення моторної сфери, а саме порушення координації, наявність мимовільних сумісних рухів, обмеження тонких маніпуляційних рухів кисті та пальців, неузгодженість просторово-часового сприймання, патологічні шийно-тонічні реакції тощо. Всі зазначені рухові порушення негативно позначаються на рівні прояву таких рухових якостей, як сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, що лежать в основі виявлення різних рухових умінь як на заняттях із фізичної культури, так і в повсякденній навчальній та практичній діяльності, а також і в подальшому житті.

Отже, метою фізичного виховання у спеціальних дошкільних навчальних закладах для дітей з розумовою відсталістю є створення засобами фізичного виховання умов для формування необхідних вікових стато-локомоторних функцій, корекції наявних специфічних рухових порушень, забезпечення підвищення якості основних рухів, що в комплексі має сприяти нормалізації комунікативних функцій дітей, формуванню предметно-практичних дій, освоєнню мікро- та макросередовища, розвитку мовлення та мислення.

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ

(___ годин, ___ години на тиждень)

№ з/п	К-сть год.	Зміст навчання та виховання	Орієнтовні показники розвитку	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
РОЗДІЛ І. ОСНОВНІ РУХИ				
1		<p>Ходьба, вправи для рівноваги</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по рівній поверхні. • Ходьба в одному напрямку по доріжці, по дошці, покладеній на підлогу. • Ходьба гуртом за вихователем у заданому напрямку. • Ходьба в різних напрямках. • Ходьба парами, тримаючись за руки. • Ходьба поміж предметами. • Ходьба по доріжці (завширшки 15–20 см). • Ходьба по колу, тримаючись за руки. • Ходьба приставними кроками убік, руки на поясі. • Ходьба по похилій дошці, один край якої піднято над підлогою на 0–15 см (ширина – 25 см, довжина – 1,5–2 м), і сходження по ній вниз. • Переступання через палицю або мотузку, підняту на 12–18 см над підлогою 	<p>Дитина:</p> <ul style="list-style-type: none"> • має уявлення про різновиди основних рухів (ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння); • з допомогою дорослого ходить в одному напрямку по доріжці та по дощечці; • за підтримки дорослого ходить по похилій дошці у різних напрямках; • тримаючись за руку дорослого, піднімається на перекинутій догори дном ящик, самостійно сходять з нього; • за підтримки дорослого переступає через палицю або мотузку 	<ul style="list-style-type: none"> • формування уявлення про види основних рухів; • формування процесів пізнавальної діяльності через ознайомлення вихованців з новими поняттями; • формування навички ходьби; • прищеплення інтересу до фізичних рухів та потреби в руховій активності; • збагачення рухового досвіду; • розвиток кінестетичного сприймання; • розвиток виразності рухів під час виконання фізичних вправ; • формування уявлення щодо власного тіла, його основних частин та їх рухів; • розвиток розуміння прохань-команд, що відображають основні рухи та дії, напрямки руху (вперед, назад, праворуч, ліворуч, вгору, вниз тощо)

2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

Фізкультурно-оздоровче виховання – це цілісна система, що поєднує в собі як збереження та зміцнення здоров'я, так і вдосконалення функцій організму дитини, її повноцінний фізичний розвиток. Фізкультурно-оздоровче виховання спрямоване на формування у дітей базових рухових та здоров'язбережувальних навичок, умінь, фізичних якостей: розвитку інтересу до різноманітних доступних дитині видів рухової діяльності та позитивних морально-вольових рис особистості, формування основ здорового способу життя.

Для вихованців з особливими освітніми потребами заняття фізичними вправами є найефективнішим засобом реабілітації та соціальної адаптації (С. Романова). Рухова активність для цієї категорії дітей передусім є засобом профілактики розвитку цілої низки негативних змін в організмі, що спричинені вимушеними умовами гіпокінезії та гіподинамії.

Оволодіння дошкільниками елементарними здоров'яформувальними та здоров'язбережувальними навичками сприятиме відновленню, збереженню та розвитку здоров'я, формуванню ціннісного ставлення до здоров'я. Реалізація потреби у руховій активності та здоровому способі життя, виховання основ культури руху та здоров'я стають магістральними завданнями дошкільної освіти дітей із розумовою відсталістю.

2.1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ПРИНЦИПИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ВИХОВАННЯ

Соціальна ситуація розвитку, особливості культури, конкретні умови забезпечення здорової життєдіяльності та безпеки дитини детермінують рівень її психосоціального та фізичного розвитку. Засвоєння дидактичної інформації та вирішення корекційно-виховних завдань здійснюється саме в результаті рухової активності дітей. Організована рухова активність сприяє урізноманітненню форм прояву вищої нервової діяльності: орієнтуванню у просторі, розпізнаванню

2.2. ЗНАЧЕННЯ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Виокремлення напряму фізичного виховання та основ здоров'я як базової частини загальної Концепції дошкільної освіти дітей із розумовою відсталістю в соціальному плані дає змогу задовольнити конкретно-історичні потреби суспільства в досягненні певного рівня фізкультурної освіти, фізичного розвитку, рухової підготовленості та стану здоров'я у дітей зазначеної категорії. Фізкультурно-оздоровче виховання здійснюється відповідно до загальних та специфічних для нього закономірностей, принципів і правил педагогічного процесу. Воно впливає на інтелектуальні, психічні, морально-вольові та інші якості особистості. Фізкультурно-оздоровче виховання формує у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю систему ціннісних орієнтацій, спрямованих на здоровий спосіб життя, забезпечує мотиваційну, інформаційну, функціональну та рухову готовність до нього.

Соціально значущими результатами практичного впровадження фізкультурно-оздоровчого напряму Концепції є фізична підготовленість і фізичний розвиток дітей з розумовою відсталістю, набуття початкових знань та уявлень, оволодіння базовими руховими вміннями, навичками і звичками, необхідними для фізичного самовиховання, сформованість елементарних навичок здорового способу життя, культурної організації вільного часу, підвищення загального рівня фізичної культури дітей.

Активна рухова діяльність та турбота про власне здоров'я – це природний стимул життєдіяльності організму, тренування всіх його систем та органів. Рух істотно впливає на психофізичний розвиток дитини з розумовою відсталістю. У перші сім років життя у дітей формуються найважливіші рухові і здоров'язбережувальні навички, закладаються основи культури здоров'я та здорового способу життя, всебічної рухової підготовленості, створюються вирішальні передумови розвитку особистості. Саме в цей період здійснюється найбільш інтенсивне зростання і розвиток найважливіших систем організму та їх функцій, закладається база для всебічного розвитку психосоціальних, фізичних та духовних здібностей (Е. Вільчковський).

Змістовна рухова активність, адекватні фізичні навантаження, здоровий спосіб життя дитини загалом виступають природними та ефек-

тивними засобами фізичного і психологічного благополуччя дитини.

Система фізичного виховання та основ здоров'я у спеціальних дошкільних навчальних закладах поєднує в собі мету, завдання, засоби, форми та методи роботи, спрямовані на зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток дітей з розумовою відсталістю. Водночас вона є підсистемою, частиною загальнодержавної системи фізичного виховання, одним із напрямків якої є включення фізичної культури та основ здоров'я до спеціально організованого педагогічного процесу, що має здійснюватися кваліфікованими фахівцями.

Організовані фізкультурно-оздоровчі заняття (як в умовах дитячого закладу, так і в сім'ї), вільна рухова діяльність (дозвілля), коли дитина під час прогулянок грає, стрибає, бігає тощо, поліпшують діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зміцнюють опорно-руховий апарат, поліпшують обмін речовин, підвищують стійкість дитини до захворювань, мобілізують захисні сили організму. Довільність, необхідна для здійснення фізичних рухів та утримання тіла в певному положенні, зміцнює психіку, розвиває взаємодію в діяльності фізичного та психічного.

Для повноцінного формування здоров'язбережувальних навичок та фізичної культури у дітей з розумовою відсталістю необхідна активна, творчо вмотивована фізкультурно-оздоровча діяльність самого вихованця. Саме тому основними чинниками мотивації виступають зміст фізично-оздоровчого виховання, спосіб його реалізації, система запропонованих навчальних та соціальних вимог, ціннісні орієнтації тощо. Зміст фізичного виховання має бути доступним та актуальним, відповідати віковим та статевим особливостям особистості, зорієнтованим на домінуючі в тому чи іншому віці потреби, з обов'язковим урахуванням психофізичних, інтелектуальних та індивідуальних можливостей дитини.

Корекційний комплекс з фізичного виховання забезпечує вдосконалення функцій несформованого організму дитини, повноцінний розвиток основних рухів, різноманітних рухових навичок, формування дрібної моторики та розвиток зорово-рухової координації тощо.

Упровадження змісту програмно-методичного забезпечення фізичного виховання та основ здоров'я (фізкультурно-оздоровчого виховання) у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю вимагає

Програмно-методичне забезпечення корекційно-спрямованого навчання і виховання дітей з розумовою відсталістю у спеціальних дошкільних навчальних закладах сприяє успішності вирішення зазначених завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності та обумовлює спрямованість навчально-виховного процесу на всебічний розвиток особистості, оволодіння доступними способами фізкультурно-оздоровчої діяльності, виховання культури здоров'я, формування навичок здорового способу життя.

Вирішення комплексу завдань детермінується дотриманням оптимальних гігієнічних вимог та відбувається на заняттях через урізноманітнення рухової діяльності дітей, що сприяє підвищенню ефективності всіх фізіологічних процесів в організмі, посиленню його життєдіяльності.

Отже, лише систематичне виконання в процесі фізкультурно-оздоровчого заняття поставлених завдань сприяє формуванню здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної компетенції дітей.

2.3. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА СПРЯМОВАНІСТЬ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Розвиток рухів дітей із порушеннями психофізичного розвитку співвідносний із закономірностями розвитку дітей з типовим розвитком, але має певні особливості, обумовлені наявним у дитини дефектом. Тому методика фізично-оздоровчого виховання має специфіку відповідно до механізму порушення та структури дефекту.

Рухи у дітей дошкільного віку мають свої особливості та з віком змінюються за своїм кількісними і якісними показниками. Розвиток рухів характеризується взаємозалежною етапністю: виникнення рухів, їх розвиток та вдосконалення. Кожен період розвитку рухів тісно пов'язаний з усім корекційно-виховним процесом, який визначає шлях загального розвитку дітей, виховання, їхніх психічних якостей, корекцію поведінки, спрямованості інтересів. Лише поступово, у процесі цілеспрямованого навчання та виховання під керівництвом фахівця (дорослого) дитина з розумовою відсталістю дошкільного віку оволодіває здоров'язбережувальними навичками та відповідними локомоціями, що здійснюються під контролем дистантних аналізаторів (зору та слуху).

2.4. ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

Зміст програми з фізкультурно-оздоровчого виховання підкріплено технологією формування рухових та здоров'язбережувальних навичок у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю. Технологія представлена системним педагогічним процесом, спрямованим на фізичний та руховий розвиток з формуванням основ здорового способу життя у дітей з розумовою відсталістю та включає алгоритм діяльності для забезпечення цих результатів (І. Гладченко).

Під впливом навчально-виховного процесу та лікувальних заходів у вихованців відбуваються корекція та компенсація порушень фізичного і розумового розвитку. В процесі фізкультурно-оздоровчого виховання особливе місце відведене руховому режиму, який визначає обсяг рухової активності, поєднує різні види, форми та зміст рухової активності дитини, що сприяє оптимізації рухової активності як чинника здоров'я.

2.4.1. Організація здоров'язбережувального середовища в умовах дошкільного корекційно-розвивального простору

Складний багатофункціональний розвиток організму й організація процесу формування життєво необхідних здоров'яформувальних рухових та здоров'язбережувальних навичок під керівництвом дорослого – найважливіші чинники формування специфічних людських рухів та здорового способу життя у дитини з розумовою відсталістю дошкільного віку.

Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах для дітей з відхиленнями у фізичному та інтелектуальному розвитку має свої особливості. Для повноцінного фізичного розвитку дітей з розумовою відсталістю дошкільний навчальний заклад здійснює корекційно-виховну взаємодію через проведення фізкультурно-оздоровчої, профілактичної роботи, занять з фізичної культури та основ здоров'я, забезпечення та організації рухової активності у повсякденному житті, а за потреби ЛФК та масажу.

Доцільно організоване фізичне виховання дітей та розвиток у них елементарних навичок здорового способу життя сприяє активному накопиченню уявлень щодо здоров'язбережувальної та безпечної поведінки, ознайомлення з раціональнішими способами виконання рухів, які, своєю чергою, позитивно впливають на функціонування всіх органів і систем, життєдіяльність дитини загалом. Саме тому важливою умовою забезпечення повноцінного психофізичного розвитку дітей є створення предметно-ігрового середовища. Воно має бути розвивальним, раціонально обладнаним, і не лише слугувати тлом для епізодичних рухових дій, а й бути стимулом, спонукуванням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної).

Важливим чинником впливу середовища на формування рухових та здоров'язбережувальних навичок у дошкільників є місце для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Отже, приміщення для занять фізичними вправами (фізкультурна зала) має бути просторим та легко провітрюваним. Забарвлення стін також впливає на ефективність діяльності дитини, поліпшуючи її самопочуття. Добираючи колір, психологи рекомендують у приміщеннях для дітей використовувати гаму кольорів від жовтувато-зеленого через жовтий до помаранчевого. Водночас синій та зелений кольори також підходять для дитячих кімнат, особливо зорієнтованих на південь, оскільки ці кольори створюють відчуття прохолоди. Щоб діти добре бачили та розрізняли предмети, з якими вони займаються, доцільно, аби стіни та підлога у фізкультурній залі були однотонними та неяскравими, а обладнання, що використовують для фізкультурно-оздоровчого виховання, – яскравих різноманітних кольорів.

Фізкультурна зала має викликати у дитини позитивні емоції та налаштовувати на фізкультурно-оздоровчу діяльність. З цією метою не варто розмальовувати стіни казковими персонажами, що робить залу схожою на більшість приміщень дошкільного навчального закладу (роздягальні, коридори тощо). Використання змінних картинок, плакатів на однотонно забарвлених стінах дає змогу легко змінювати тему заняття. Для запобігання травматизму в фізкультурних залах треба мати набір великих та малих матів.

Типи фізкультурно-оздоровчих занять

<i>Назва заняття</i>	<i>Основні характеристики та завдання</i>
Навчально-тренувальне	Завдання з формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, удосконалення вмій та навичок
Сюжетно-фізкультурне	Побудоване на основі сюжету (“Зоопарк”, “Пожежники” тощо). Завдання удосконалення рухових умінь та навичок, прищеплення інтересу до фізичних вправ
Ігрове	Побудоване на основі різноманітних рухливих ігор, ігор-естафет. Удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, прищеплення інтересу до фізичних вправ, рухова самостійність тощо
Комплексне	Спрямоване на синтез різних видів діяльності. Завдання фізичного, психічного, розумового та морального розвитку
Фізкультурно-пізнавальне	Має комплексний характер. Завдання еколого-фізичного розвитку дитини, морального та фізичного розвитку, розумового та фізичного розвитку дитини тощо
Тематично-фізкультурне	Присвячено певному виду спортивних ігор або вправ: катання на санчатах, лижах, елементів гри у футбол тощо. Розучування нових видів спортивних ігор та вправ і закріплення навичок вивчених рухів

відновлення емоційно-позитивного стану психіки дитини, сприяє підвищенню розумової діяльності та загальному фізичному стану. Внаслідок цього втома зникає, дитина відпочила і знову охоче займається.

Приклади фізкультхвилинок

Весняний сад

Ми гуляли, ми ходили

У весняному саду,

(Ходьба парами по колу, взявшись за руки.)

Там дерева, мов царівни,

В білосніжному цвіту.

(Діти розмикають руки і підносять їх угору.)

Мальовничо, гордовиті,

Заворожені стоять.

(Погойдування тулубом праворуч–ліворуч.)

Як же ти милуєш діток,

Весняний, квітучий сад!

(Плескають у долоні.)

Сонечко

Вранці сонечко встає

Вгору, вище, вище.

(Діти підносять руки вгору, потягуються.)

Увечері сонечко заїде

За обрій, нижче, нижче.

(Присідають, руки опускають на підлогу.)

Добре, добре,

Сонечко сміється.

Разом із сонечком

Нам весело живеться.

(Плескають у долоні, усміхаються.)

Зарядка

Кожен день ми вранці робимо зарядку,

Це нам до вподоби, діточкам-маляткам:

Жваво крокувати, жваво крокувати,

2.4.2. Основні методи та прийоми формування рухових і здоров'язбережувальних навичок

На завершення періоду дошкільного навчання та виховання у дитини мають бути сформовані на достатньому рівні рухові та здоров'язбережувальні навички. Саме вони є основою для вирішення складніших фізкультурно-оздоровчих завдань у процесі подальшого повсякденного життя та шкільного навчання.

Засоби, методи і прийоми фізкультурно-оздоровчого виховання, а також способи організації дітей на заняттях (індивідуальний, груповий, фронтальний) обумовлюються провідною для кожного вікового періоду розвитку дітей діяльністю (орієнтовно-пізнавальна, предметна, ігрова тощо). Особливості фізичного та психічного розвитку дошкільнят з розумовою відсталістю змушують широко використовувати з цією метою прийоми навчання, що засновані на імітації, образності, сюжетності завдань.

М'язові скорочення впливають на посилення кровообігу, дихання, обміну речовин. Тому потрібно стимулювати фізичну активність та позитивний настрій від рухової діяльності дитини з розумовою відсталістю, створювати умови для виконання найпростіших вправ під час взаємодії з дорослими та однолітками. Для розвитку та зміцнення здоров'я дитини також рекомендується масаж, що цілюще впливає на зростаючий організм дитини.

Однак варто пам'ятати, що та чи інша рухова дія з'являється і формується в одних дітей раніше, а в інших пізніше. Така нерівномірність обумовлюється як індивідуальними особливостями, умовами розвитку дітей, впливом дорослих, організацією дитячої діяльності, так і безпосередньо самим процесом виховання і навчання та потребує додаткової індивідуальної допомоги з боку педагога.

Методи, що їх використовують у процесі навчання дітей рухів, добирають відповідно до джерел, що визначають, зокрема, об'єкти навколишнього, слово та практична діяльність.

Дидактика розглядає процес навчання як організовану пізнавальну діяльність, під час якої здійснюється та поступово розширюється процес пізнання, неодмінними компонентами якого є: чуттєве сприймання, мислення і практичні дії.

Приклади дослідних завдань

Де ховаються мікроби?

Розглянути складки, лінії на долонях. На долоні, по лінії згину, намалювати лінію, зігнути руку, пальці вперед, намальована лінія зникає. Пояснюємо, що так і мікроби, і бруд, потрапляючи у складки шкіри, стають невидимими, але залишаються. Тому потрібно ретельно мити руки.

Чи обов'язково потрібно митися з милом?

Один м'яч миємо тільки водою, другий – водою з милом. Перевіряємо воду, зливши її у дві прозорі ємності. Де вода брудніша, той м'ячик чистіший.

Чи можна їсти сніг та бурульки?

В одну склянку помістити сніг, в другу – бурульку. Поспостерігати, що трапиться, коли вони розтануть. Якою стала вода? Чи можна пити брудну воду? Чи можна їсти сніг та бурульки? Чому цього не можна робити?

Після подібних спостережень вихователеві варто провести бесіду для узагальнення результатів експериментування, викликаючи у дітей бажання більше дізнаватися про себе. Під час спеціальних занять та у процесі повсякденного життя за допомогою наочних посібників та дидактичного матеріалу реалізується потреба дошкільнят у пізнанні свого організму.

Для формування культурно-гігієнічних навичок у всіх вікових групах необхідно застосовувати показ, приклад (зразок), пояснення, роз'яснення, заохочення, бесіди, вправління в діях. Широко використовуються, особливо в молодшому дошкільньому віці, ігрові прийоми: дидактичні ігри, потішки, вірші (“Чисто мийся, води не бійся”; “Рано-вранці на світанку миють личко мишенята, й кошенята, й каченята, і жучки, і павучки...” тощо).

Наочні прийоми навчання – демонстрування, приклад (зразок дії) – особливого значення набувають у роботі з молодшими дітьми. Зазвичай показ супроводжується чітким поясненням. Показ будь-якої дії має супроводжуватися з обов'язковим виокремленням окремих операцій-

ДОДАТКИ

Додаток 1

ВАРІАТИВНІ ІГРОВІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ

Ігрові вправи та рухливі ігри хоч і взаємопов'язані, проте за цільовим призначенням, педагогічним завданням, змістом, методикою проведення гра та вправа не тотожні (О. Тимофєєва).

➤ **Ігрові вправи**

Ігрові вправи становлять методично організовані рухові дії, що їх спеціально добирають та модифікують відповідно до мети (завдань) фізкультурно-оздоровчого виховання. Зазвичай вони безсюжетні (складаються із простих рухових завдань: дійти до іграшки, переступити палицю, доповзти до брязкальця тощо) та можуть застосовуватися не лише під час фізкультурно-оздоровчих занять, а й у процесі самостійної дитячої діяльності та в повсякденному житті.

Ігрові вправи також можуть мати сюжетний характер із привнесенням до змісту елемента гри (наприклад, “По містку”, “Через струмочок”). Це надає вправі більшої привабливості та викликає зацікавленість у малюків, привертаючи увагу до запропонованих їм рухових завдань, сприяє більш старанному й чіткому виконанню їх.

За допомогою ігрових вправ дорослий створює умови, що сприяють виконанню дитиною рухових дій, стимулюють та регулюють її рухову активність (С. Лайзане).

Ідіть (біжіть) до мене

Завдання. Виправляти дітей у ходьбі прямо, не зупиняючись.

Опис вправи. Діти сидять на стільчиках або на лавці. Вихователь стає на протилежну бік кімнати на відстані 4-6 м від дітей та кличе їх до себе, називаючи поіменно. При повторенні вправи вихователь переходить на інший бік кімнати.

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Мій друг песик

Завдання. Вправляти дітей у ходьбі з високим підніманням колін, ознайомити з коченням м'яча, вправляти у повзанні та перелізання через гімнастичну лаву; розвивати увагу та орієнтування у просторі.

Обладнання: довгі палиці (2-3 шт.), гімнастична лаву, м'ячі за кількістю дітей, іграшковий песик.

Зміст заняття та методика його проведення.

1. Ходити, високо піднімаючи коліна. Переступати через палиці (мотузки), покладені на підлогу на відстані 1,5-2 м одна від одної. Повторити 2-3 рази. Палиці лежать на килимовій доріжці, щоб не котилися. Вихователь показує, як ходити, високо піднімаючи коліна, не наступаючи на палиці.

2. Повзання та перелізання через гімнастичну лаву. Повторити 2-3 рази. Діти сидять перед гімнастичною лавою, за нею на невеликій відстані стілець, на якому сидить песик. Вихователь нагадує дітям, що під час повзання треба дивитися вперед, на гімнастичну лаву. Малюки також замість лави можуть перелазити через невисоку колоду.

3. В. п. – сидячи верхи на гімнастичній лаві, триматися кожною рукою за палицю (хвatom зверху). Підняти руки через сторони вгору й опустити їх. Повторити 3–5 разів. Вихователь сидить у кінці лавки, повернувшись до дітей, тримаючи палиці за кінці, та разом з дітьми виконує вправу, регулюючи темп руху.

4. В. п. – те саме. Тримаючись за палиці, руки витягнути дперед, нахилитися, повернутися у вихідне положення. Повторити 3–5 разів.

5. “Наздоженіть м'яч”. Котити м'яч двома руками вперед та наздоганяти його. Повторити 3-4 рази. Вихователь показує, як треба котити м'яч, відштовхуючи його обома руками, потім виконує вправу разом з дітьми.

6. Спокійна ходьба за вихователем з м'ячем у руках.

Примітка. Малюки зі складними порушеннями замість вправ 5, 6 можуть виконують ігрову вправу “Біжіть до мене”.

Подорож до країни Здоров'ячко

(інтегроване заняття)

Мета: вчити дітей пізнавати свій внутрішній світ; формувати уявлення дитини про спільне та відмінне між нею та іншими; формувати у малят позитивне ставлення до власної зовнішності, статі, вмінь тощо; викликати емоційний відгук на спостереження за весняними змінами у природі; виховувати вміння слухати співрозмовника, поважати думку інших; заохочувати бажання наслідувати моральні вчинки, позитивні риси характеру й уникати негативних; учити дітей доступно розповідати про природу навесні; розвивати мовлення; викликати задоволення власною фізичною вправністю, інтерес до відповідності ігрових рухів за зразком; підтримувати прагнення мати гарний вигляд; виховувати чутливість до зовнішньої та внутрішньої краси людини.

Попередня робота: щодня привчати малят до охайності, чистоти, гігієни; розглядати сюжетні ілюстрації на тему “Чистота – запорука здоров'я”; обрати героя – Зайчика-Пустунчика та розучити з ним роль.

Обладнання: макет автобуса; предмети гігієни; муляжі фруктів, овочів.

Хід заняття

Діти разом з вихователем збираються у подорож на автобусі.

Вихователь. Сьогодні ми всі разом вирушимо у країну Здоров'ячко, де завжди чекають тих, хто з повагою ставиться до свого здоров'я та піклується про нього. Нам в дорозі знадобиться гарний настрій. Вирушаємо!

Зайчик. Ой зачекайте, діти, я теж хочу з вами подорожувати.

Вихователь. Зайчик-Пустунчик увесь час тільки дивиться телевізор і нічого не робить, навіть не піклується про своє здоров'я. Він може захворіти. Давайте візьмемо Пустунчика до нашого автобуса та навчимо піклуватися про своє здоров'я.

Зараз ми покажемо Пустунчикові, як треба робити зарядку.

Ранкова гімнастика

(за віршем І. Фостій “Пробудження” або іншим за вибором вихователя)

Вихователь. Фізкультура завжди дружить з усмішкою. А щоб була гарною усмішка, потрібно мати здорові зуби. Що для цього потрібно робити?

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ (ЗРВ)

Добір ЗРВ обумовлюється завданням поступового залучення до інтенсивної роботи великих м'язових груп, що впливає на підвищення функціонального стану всього організму.

Для формування правильної постави та нормалізації процесів дихання дітям спершу необхідно запропонувати вправи, спрямовані на розвиток та зміцнення м'язів плечового пояса (наприклад, розведення рук у сторони та зведення їх перед грудьми тощо). Лише потім – вправи для розвитку та зміцнення м'язів черевного преса та ніг, стопи (присідання, піднімання ноги, зігнутої у коліні, тощо). І нарешті – вправи, що сприяють розвитку та зміцненню м'язів спини, гнучкості хребта (прямі та бічні нахили з подальшим випрямленням, нахили та повороти тулуба праворуч–ліворуч, обергання тулуба). Під час виконання зазначених вправ та їх повторенні передбачається поступова підготовка організму дитини до збільшення навантаження. Після цього треба переходити до навчання основних рухів, з яких одна рухова дія може бути новою, незнайомою для дітей, а інші знаходяться на етапах розучування (формування) та вдосконалення (сформованості).

№ з/п	Назва вправи	Технологія виконання	К-сть повторень
<i>Комплекс № 1 (без предметів)</i>			
1	“Покажи ручки”	В. п. – стоячи, ноги злегка розставити, руки заховати за спину. Виконання: “Де наші ручки?”, “Ось!” – простягнути руки вперед, в. п.	4-5 разів
2	“Маленькі-великі”	В. п.: те ж саме, руки внизу. Виконання: піднятися навшпиньки, руки вгору, потягнутися, – “Ось, які ми великі”; присісти, покласти руки на коліна – “Ось, які ми маленькі”, в. п.	4-5 разів

№ з/п	Назва вправи	Технологія виконання	К-сть повторень
3	“Покажи колінця”	В. п. – стоячи, руки на поясі. Виконання: “Де колінця?” Нахилитися вперед, торкнутися руками колін: “Ось!”, в. п.	4-5 разів
4	“Чиї це ніжки?”	В. п. – сидючи, ноги прямо, упор руками позаду. Виконання: “Чиї це ніжки?” – “Мої”, зігнути ноги у колінах, обхопити руками, в. п.	4-5 разів
5	“Ніжки стрибають”	Стрибки на двох ногах, чергувати з дихальними вправами або ходьбою	
Комплекс №2 (без предметів)			
1	“Оплески”	В. п. – ноги злегка розставлені, руки опущені. Виконання: руки через сторони вгору, плеснути в долоні, промовити: “Хлоп!”, в. п.	4-5 разів
2	“Жабеня”	В. п. – ноги злегка розставлені, руки на поясі. Виконання: присісти, долоні притиснути до підлоги між ногами, голову підняти, промовити: “Ква!”, в. п.	4-5 разів
3	“Гуси”	В. п. – сидючи, ноги нарізно, упор руками позаду. Виконання: нахил уперед, дістати пальців на ногах, промовити: “Ш-ш-ш”, в. п.	4-5 разів
4	“Киця вигинає спинку”	В. п. – стоячи на колінах та долонях. Виконання: нахилити голову вниз, подивитися на ноги – киця сердиться, підняти голову, прогнути спину – киця добра, в. п.	4-5 разів
5	“Зайчата на галявині”	Стрибки на двох ногах, чергувати з дихальними вправами або ходьбою	
Комплекс № 3 (без предметів)			
1	“Пташка махає крильми”	В. п. – ноги злегка розставлені, руки опущені. Виконання: підняти руки через сторони вгору, в. п.	5-6 разів
2	“Качки пірнають”	В. п. – те саме, руки на плечах. Виконання: нахил донизу, руки відвести назад, в. п.	4-5 разів

Список використаної літератури

1. Базовий компонент дошкільної освіти України [Текст] : 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.
2. Бобренко І. В. Рухливі ігри як засіб інтенсифікації розвитку просторового орієнтування старших дошкільників з обмеженими розумовими можливостями / І. В. Бобренко // Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови: наук.-метод. зб. – Вип. 4. – Ч. 2. – К.: Актуальна освіта, 2013. – С. 23–29.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2008. – 428 с.
4. Гладченко І.В. Інноваційні підходи до удосконалення змісту фізичного виховання та основ здоров’я дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю / І. В. Гладченко: збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / за ред. О. В. Гаврилова, В. І. Співака. – Вип. XXI у двох частинах, частина 2. – Кам’янець-Подільський: Медобори-2006, 2012. – С. 70–77. – (Серія «Соціально-педагогічна»)
5. Гладченко І. В. Корекційно-виховне значення рухливих ігор в спеціалізованих дошкільних закладах / І. В. Гладченко // Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: збірник наукових праць / за ред.: Т. В. Сак. – К.: Кафедра, 2011. – Вип. 6. – С. 39–48.
6. Гладченко І. В. Медіаосвітня гра як засіб формування життєвої компетентності розумово відсталих дітей дошкільного віку / І. В. Гладченко // Медіаосвіта в Україні: наукова рефлексія викликів, практик, перспектив [зб. статей (pdf)]. – К.: ІСПП НАПН України, 2013. – С. 468–476.
7. Гладченко І. В. Технологія формування рухових та здоров’язберезувальних навичок у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю / І. В. Гладченко // теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: зб. наук. пр. – Тематичний випуск “Кон-

- цепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю” / за ред. Т. В. Сак. – К., 2013. – Вип. 8. – С. 78–83.
8. Гладченко І. В. Фізичне виховання та основи здоров'я / І. В. Гладченко // Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: збірник наукових праць – Тематичний випуск “Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю” / за ред. Т. В. Сак. – К., 2013 – Вип. 8. – С. 25–33.
 9. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я: навчально-методичний посібник / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрющенко. – Черкаси: Відлуння-плюс, 2004. – 197 с.
 10. Лушик І. В. Зростає здоровою, дитино!: попул. енцикл. для батьків / І. В. Лушик. – Харків: Основа; Тріада+, 2008. – 203 с. – (Для турботливих батьків).
 11. Подоляка А. Є. Проблеми комп'ютеризації галузі дошкільного виховання / А. Є. Подоляка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харьков: ХОВ-НОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 112–114.
 12. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Поніманська. – К.: Академвидав, 2006. – 456 с.
 13. Програма виховання та навчання розумово відсталих дітей дошкільного віку. – К.: ТОВ “ЛДЛ”, 2000. – 118 с.
 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. Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И. Е. Аверина. – Москва: Айрис-пресс, 2009. – 112 с.: ил.
 20. Гаврилушкина О. П. Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников. Книга для воспитателя / О. П. Гаврилушкина, Н. Д. Соколова. – Москва: Просвещение, 1995. – 72 с.
 21. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст / Л. Д. Глазырина. – Москва: ВЛАДОС, 1999. – 271 с.

22. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман, Д. Доман, Б. Хаги. – Москва, 1998. – 106 с.
23. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. – 176 с.
24. Екжанова Е. А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта: методические рекомендации / Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева. – Москва: Просвещение, 2009. – 175 с.
25. Ефименко Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторская программа / Н. Н. Ефименко. – Таганрог, 2007. – 68 с.
29. Кожухова Н. Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козловой. – Москва: Академия, 2002. – 320 с.
30. Коменский Я. А. Антология гуманной педагогики. / Я. А. Коменский – Москва: Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1996. – 224 с.
34. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Л. И. Лубышева. – Москва: Изд-во “Академия”, 2001. – 240 с.
35. Макарова Л. П. Инновационные методы оздоровления детей в дошкольном образовательном учреждении / Л. П. Макарова [и др.] // Молодой ученый. – 2012. – № 2. – С. 286–289.
37. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – Москва: Просвещение, 1991. – 191 с.
39. Ноткина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Н. А. Ноткина. – Санкт-Петербург, 1993. – 70 с.
41. Ошкина А. А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Алла Анатольевна Ошкина. – Санкт-Петербург, 2009. – 251 с.

42. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Л. И. Пензулаева. – Москва: Просвещение, 1998. – 143 с.: ил.
43. Раскова Г. В. Дыхательные упражнения одного из средств оздоровления детей дошкольников / Г. В. Раскова, Т. А. Власова, О. В. Анохина // Педагогическое мастерство: материалы Международ. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). — Москва: Буки-Веди, 2012. – С. 125–127.
44. Романова С. П. Физкультурно-оздоровительное воспитание дошкольников в условиях образовательной интеграции / С. П. Романова, А. Н. Савчук, Е. М. Чалая // Вестник ТГПУ. – Вып. № 4. – 2013. – С. 151–157.
46. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического развития и воспитания ребёнка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва: Академия, 2006. – 368 с.
48. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с.
50. Тихомирова Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Лариса Федоровна Тихомирова. – Ярославль, 2004. – 339 с.
53. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / сост. Ю. Ф. Луури. – Москва: Просвещение, 1991. – 61 с.
54. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.; под ред. С. О. Филипповой. – Москва: Академия, 2007. – 224 с.
59. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / Г. В. Хухлаева. – Москва: Просвещение, 1992. – 192 с.: ил.

60. Шебеко В. Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография / В. Н. Шебеко. – Минск: Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка, 2000. – 178 с.
61. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – 4-е изд., перераб. – Москва: Издательский центр “Академия”, 2000. – 176 с.
63. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 4-е изд. – Москва: Издательский центр “Академия”, 2007. – 384 с.