

Бобренко, І.В. Гладченко, С.В. Трикоз, О.І. Мякушко, І.В. Сухіна та ін.: За наук. ред. О.В. Чеботарьової. – К., ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2023. – 664 с. Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України (Протокол № 8 від 09.10. 2023 р.) <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737146/>

7. Zoll, Susan & Feinberg, Natasha & Foreword, Laura. (2023). POWERFUL LITERACY IN THE MONTESSORI CLASSROOM Aligning Reading Research and Practice. https://www.researchgate.net/publication/366621931_POWERFUL_LITERACY_IN_THE_MONTESORI_CLASSROOM_Aligning_Reading_Research_and_Practice

УДК 159.973:376.42:37.037.1

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ЗАОХОЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Мякушко О. І.

Стаття присвячена питанню вироблення навичок здорового способу життя в учнів з порушенням інтелектуального розвитку. В статті надані рекомендації з підвищення рівня фізичної активності учнів за рахунок її заохочення на перервах та у вільний час в спеціальних закладах освіти. Висвітлені поради з проведення простих і захоплюючих парашутних ігор, наведені приклади ігор з навчальним змістом.

Ключові слова: фізична активність, парашутні ігри, діти з порушеннями інтелектуального розвитку.

The article is devoted to the issue of developing healthy lifestyle skills in students with intellectual disabilities. The article provides recommendations for increasing the students' physical activity level by encouraging it during breaks and free time in special educational institutions. It highlights tips for conducting simple and exciting parachute games, and game examples with educational content are given.

Keywords: physical activity, parachute games, children with intellectual disabilities.

*«Рух – це життя»
(Аристотель, давньогрецький філософ).*

Багато лікарів застерігають, що в найближчі десятиліття найбільшою проблемою може стати малорухливий спосіб життя. І єдиним засобом запобігти

пов'язаним з негативним впливом нездорового способу життя є регулярна фізична активність.

Про цінність руху для здоров'я люди знали давно. Сучасні дані ВООЗ (2020) підтверджують гарний вплив руху на фізичне здоров'я людини. Добре рух позначається і на психічному здоров'ї. Адже під час тренувань організм виробляє гормони щастя (ендорфіни). Це допомагає покращити настрій, зменшити рівень стресу та його наслідки, знизити тривогу та депресію. У дітей завдяки виконанню фізичних вправ розум починає краще працювати (пам'ять, увага, мислення), підвищується їх здатність до навчання та успішність з математики. А групові заняття спортом/фітнесом сприяють спілкуванню і покращують соціальне здоров'я.

Для профілактики захворювань серця ВООЗ рекомендує займатися не менше 3 разів на тиждень (150 хвилин), бажано – щодня. А при сидячому способі життя – слід рухатися щодня не менше 1 години. Хоча б гуляти на свіжому повітрі, робити зарядку, підніматися сходами замість ліфту.

Діти з порушеннями інтелектуального розвитку (далі ППР) часто займаються фізичними вправами в меншому (за рекомендований) обсязі. Хвороби серця та інші проблеми зі здоров'ям можуть серйозно заважати тренуванням. Також звички. Наприклад, в школі на перервах більшість хлопців і дівчат не грають в рухливі ігри. Замість цього учні проводять час на самоті або грають в невеликих групах в спокійні ігри.

Втім, *низька активність ще більше збільшує рівень захворюваності*. А фізична активність та активні ігри, навпаки, приносять користь для дітей з ППР. Доведено, що рух покращує здоров'я кісток, робить їх м'язи сильнішими, треноване серце починає краще працювати, знижується тиск крові, рівень інсуліну та жиру в крові, зменшується окружність талії. Звісно, не слід очікувати швидкого зменшення ваги. Однак регулярна фізична активність значно покращує фізичну форму, витривалість, рухові навички і здатність

підтримувати рівновагу під час руху (динамічний баланс). І це значно покращує якість життя підлітків.

Результати чисельних досліджень вказують на необхідність і важливість формування у здобувачів освіти з ППР уявлень про здоровий спосіб життя, здорових звичок, а також приділення спеціального часу для їх *ознайомлення* з навичками здорового харчування та підходящими для відповідного віку *видами фізичної активності та ігор* на уроках курсу «Здоров'я, безпека та добробут». І така робота має бути систематичною, адже уявлення і звички не легко формувати, навіть у дорослих осіб з ППР. Одержані учнями знання бажано практикувати і повторювати (наприклад, пограти у рухливі ігри, про які йшлося на уроці) в цей же день!

Слід також враховувати, що курс з фізичного виховання в школі (згідно досліджень) не завжди сприяє підвищенню фізичної активності учнів з ППР. Навпаки, у підлітків з ППР були виявлені докази меншої фізичної активності та низької (ізолюваної або обмеженої) соціальної взаємодії на уроках фізкультури, порівняно з їхніми здоровими однолітками, що E. Gobbi та ін. (2018) [цит. за 8] пов'язують з відсутністю задоволення учнів від діяльності.

Отже, учням з ППР необхідні привабливі та ефективні фізичні тренування, особливо ігрові види фізичної активності, які можна використовувати у повсякденних умовах освітнього закладу.

Важливим є стимулювання і *заохочення* з боку педагогів *фізичної активності учнів на перервах*. Те, що перерви можуть стати сприятливим методом заохочення учнів до фізичної активності, доводить ґрунтовне дослідження С. Emonson та ін. [5]¹ у австралійських спеціалізованих школах (на прикладі використання у молодших класах програми Australian Joy of Moving). Втім, дослідження S. Lee та ін. [7] свідчать, що запровадження активних ігор замість рутинного користування дітьми смартфона у вільний час підходить й

¹ Охоплено учнів та вчителів з сорока початкових/молодших класів у п'яти спеціалізованих школах.

для учнів старших класів². Єдине, що (з огляду на вікові потреби та різні запити дітей) подібні програми мають бути гнучкими у своїй реалізації та включати різноманітні ресурси.

Слід зауважити, що сучасна освітня система взагалі характеризується приділенню обмеженої кількості часу для уроків фізичної культури в розкладі й для нейротипових школярів, що може бути недостатнім для забезпечення комплексного фізичного розвитку та підтримки активного способу життя [3]. Вирішенню цього питання у школі можуть сприяти організація спортивно-оздоровчих занять в групах продовженого дня (де пропонуються різні види активності – руханки, прогулянки, активні ігри), а також спортивних секцій.

На перервах чи прогулянках педагоги можуть ефективно використовувати різноманітні *активні ігри*. В західних країнах активно використовують захоплюючі, прості й цікаві рухливі ігри з кольоровим парашутом (parachute games), в тому числі й для дітей з обмеженими можливостями, аутизмом та іншими особливими освітніми потребами.

У грі з парашутом група дітей співпрацює разом, щоб переміщати вгору та вниз великий шматок матеріалу, який схожий на парашут і наповнюється повітрям. Втім, ігри з парашутом – це не просто розвага, яка дуже подобається дітям. Для багатьох дітей вони надають приємний сенсорний досвід, сприяють фізичному розвитку, заохочують до співпраці й розвивають навички командної роботи [4.6], зокрема: навчають співпраці, соціальній взаємодії та спілкуванню; сприяють формуванню соціальних навичок (як-от ділитися та діяти по черзі); розвивають вміння слухати та реагувати; розвивають координацію рук і очей, рівновагу та рухові навички, синхронні рухи та швидкі реакції; покращують дрібну та загальну моторику, сприяють зміцненню основних м'язів і м'язів рук.

Нижче наведено поради щодо проведення ігор з парашутом та кілька прикладів. Більше ігор можна знайти у нашому посібнику [2].

² При цьому, як зазначали дослідники, деякі вчителі з тієї ж школи, які не брали участь у програмі (з самоадвокації здоров'я і формування здорових звичок), виявили до неї інтерес, побачивши наскільки учні змінилися у кращий бік завдяки ній [7].

Кілька порад з проведення парашутних ігор та їх убезпечення.

Обладнання. Для ігор з парашутом знадобиться, передусім, парашут і м'які пластикові кульки. Втім, за відсутності парашута, може підійти й велике простирадло.

Для дітей з ППР слід обирати парашут без отвору у центрі або щоб цей отвір був розміром із тенісний м'яч (щоб діти не змогли просунути через нього частини тіла, наприклад голову). За розміром парашут має бути достатньо великим для всіх учасників (від 3м).

Для ігор, які передбачають пересування дітей у просторі, слід розмістити маркери для позначення місця розміщення учнів на підлозі (наприклад, намалюйте фарбою плями або крейдою хрестики).

Переконайтеся, що будь-які дії можуть виконувати всі учні:

- Виберіть обладнання, яке буде доступне для всіх у групі, включаючи користувачів інвалідних візків.
- У випадку утруднень із самостійним киданням м'яча, нехай учень тісно співпрацює з кимось іншим, хто може йому допомогти.
- У випадку проблем з дрібною моторикою, учень може використовувати матеріали, які більші за розміром та більш зручні для використання (наприклад, пінопластові футбольні м'ячі).
- У багато парашутних ігор можна грати сидячи або стоячи, на підлозі або на стільцях. Обов'язково адаптуйтеся до того, який спосіб найкраще підходить для всіх, і переконайтеся, що будь-які дії можуть виконувати всі учасники.

Безпека гравців. Завжди слідкуйте, чи одержують учні задоволення від ігор. Подбайте про те, щоб у вас було достатньо дорослих помічників (це можуть бути також батьки чи опікуни). Їм слід пояснити, яка взаємодія дітей у грі є прийнятною, щоб вони сліdkували за цим протягом всього заходу.

Здійснюйте постійний відповідний нагляд за безпекою дітей:

- Переконайтеся, що всі учні та дорослі, які беруть участь у грі, знають, як грати безпечно. Ви повинні чітко пояснити правила гри та домовитись про виразний знак/спосіб повідомити, за потреби, про необхідність припинити гру («Стоп гра!»).
- Заздалегідь подумайте про простір, у якому будуть проводитись ігри, оцініть можливі ризики для учнів та прийміть запобіжних заходів для усунення чи зменшення очевидних перешкод. Зокрема, ігрова зона навколо парашута та гравців має бути вільною від взуття чи стільців.

- Розмістити обладнання та ігрове коло таким чином, щоб вони були доступні для всіх і кожен мав можливість пересуватися поза межами кола.

- Слідкуйте за «літаючими» м'ячами!

- Завжди пам'ятайте про людей під ігровим парашутом!

- Підтягуючи людей під ігровий кольоровий парашут, переконайтеся, що вони не поранять себе чи інших.

Залучення всіх у гру. Переконайтеся, що є спосіб залучити всіх у гру. Якщо хтось з якихось причин відчуває себе не комфортно у запропонованій ігровій ролі, дайте йому можливість виконувати інші ролі (наприклад: вести хронометраж ігор або підрахунок результатів, вмикати або зупиняти музику, бути суддею).

Дітям з ППР може бути важко зробити вибір, оскільки всі варіанти будуть здаватися їм переважними. В такому разі їм знадобиться додаткова підтримка у здійсненні вибору.

Друковані інструкції та письмове повідомлення. Для тих учнів, які можуть не почути команди, слід заздалегідь надрукувати їх версію на папері, щоб вони могли їх прочитати або побачити (символічне зображення дій на малюнку). Крім цього, письмові інструкції можна надавати в електронному вигляді, щоб учень міг їх збільшити, скориставшись програмним забезпеченням. Рекомендується використовувати шрифти «Arial» або «Nunito Sans» (розмір 12), які легше читати багатьом людям.

Надання вказівок.

- Знайдіть час і наберіться терпіння, розповідаючи всім, що робити. Давайте короткі інструкції чітко та лаконічно. Якщо потрібно, зробіть паузу, а потім повторіть ту ж інструкцію, використовуючи ті самі слова.

- Пам'ятайте, що вказівки повинні бути короткими та точними, і будьте готові повторити їх. Найкраще розбивати інформацію на менші «фрагменти», щоб учні не почувалися перевантаженими. Ви можете перевірити розуміння, поставивши запитання, наприклад «Що вам потрібно зробити спочатку?».

- Ви можете провести пробний (тренувальний) раунд гри, щоб переконатися, що всі знають, що слід робити. Нехай учні теж допоможуть пояснити один одному, які саме дії потрібно робити.

- Пам'ятайте, що деякі люди можуть не дивитися на вас і не дивитися в очі, коли ви даєте вказівки. Це не означає, що вони не слухають. Просто зоровий контакт може бути неприємним для деяких учнів і тому їх не слід примушувати.

Вербальне спілкування під час гри.

- Якщо гравець має труднощі з вербальним спілкуванням, можна спробувати виконати цю вправу без слів. Втім слід пам'ятати, що варто не говорити за учня, а допомагати йому розвивати власні навички спілкування (наприклад, закритий вибір може бути легше здійснити, ніж відповісти на відкрите запитання).

- Якщо учень неправильно вимовляє речення, слід повторити його за ним в правильній формі – це допоможе молодій людині навчитися і наступного разу сказати правильно, що буде набагато корисніше, ніж просто відзначити, що учень сказав неправильно, або «виправити» його.

Вибір гравця. Під час вибору гравця ведучому не потрібно торкатися його по плечу, щоб назвати. Тож слід завчасно переконатися, що діти знають імена інших гравців, і чи є хтось з дітей, хто не хоче, щоб його торкалися.

Бути конкурентоспроможним. Кожен учень може рухатися у своєму власному темпі. У випадку, якщо темп гри підходить не для всіх, слід адаптувати змагальний елемент таким чином, щоб усі учасники могли брати участь (наприклад, виключити потребу бігати).

Врахування чутливості до шуму.

- Уникайте криків і свистків. Деякі учні можуть не розуміти, чому ви кричите, і засмутитись через це, особливо, якщо вони надчутливі до шуму.

- Під час ігор переконайтеся, щоб учні, яким це потрібно, могли чітко бачити особу, яка говорить, щоб читати по губах або спостерігати за мовою тіла.

- Якщо стає надто шумно і комусь це не подобається, слід всім нагадати вести себе тихіше. Ви можете дати людині шумопоглинальні навушники. Ви також можете застосувати систему попередження про рівень шуму, щоб повідомляти всім, коли він стає надто гучним, дозволяти людям робити шумові перерви та закривати зовнішні двері та вікна, щоб зменшити шум.

- Для участі у галасливій діяльності молодій людині з порушенням слуху може бути зручніше вимкнути слуховий апарат (але після закінчення гри потрібно буде переконатися, що його знову ввімкнено).

- Щоб пограти в тихій обстановці, в деяких іграх можна прибрати можливість породження будь-яких шумів, залишивши лише невербальні завдання (наприклад, показувати дії рухами обличчя або рухами/махами рук чи ніг).

Приклади ігор з парашутом, поєднаних з навчанням дітей

«Перегони “Міняємося місцями”». Гравці тримаються за парашут таким чином, щоб у кожного учасника був свій сектор певного кольору (червоний, синій, зелений, або жовтий). По команді ведучого (наприклад: «Синій!») діти піднімають парашут догори і учасники, які тримаються за сектор названого кольору мають помінятися один з одним місцями, пробігаючи під парашутом [1].



«Парашутний “перемикач”». Візьміть великий парашут і попросіть учнів взятися за його краї. Розрахуйте учнів, призначивши кожному з них число, але так, щоб числа повторювались двічі (наприклад, якщо є 20 учнів, позначте їх номерами від 1 до 10, щоб у кожній парі учнів були однакові числа). Потім ведучий називає будь-який номер і учні із цим номером мають помінятися місцями, пробігаючи під парашутом [6].

«Кольорова вікторина». Парашут кладуть на рівну поверхню. Учні стають навколо парашута. Учитель називає будь-який колір, який є на парашуті. Учні мають у будь-який спосіб показати названий колір на парашуті: підбігти до нього, стрибнути або підняти частину парашуту потрібного кольору [4].



«Привітання». Ведучий розраховує учнів, присвоюючи номер кожному з них. Учні беруться за краї парашута і тримають його на висоті талії. Вчитель називає два випадкових числа (в межах кількості учасників). Учні з цими номерами біжать до середини і тиснуть один одному руки. Також вони можуть представитися один одному, назвавши свої імена [6].

«Перемикач цифр». Учні сідають або встають навколо парашута. Ведучий розраховує учнів, присвоюючи номер кожному гравцю. Далі вчитель називає будь-які два числа (в межах кількості учасників). Два учні, номери яких названі, мають помінятися місцями, пробігши (проповзши) під парашутом [6].



«Парашутний гольф» (для парашутів з отвором всередині). Учні, стоячи, тримають парашут на рівні талії. Вчитель кидає невеликий м'яч на парашут і просить їх порахувати – скільки необхідно зробити поштовхів (піднімаючи всі разом парашут) для того, щоб м'яч пройшов крізь отвір парашута [4].

«Фруктовий салат». Учні беруться за краї парашуту і піднімають його приблизно на висоту талії.

1-й варіант. Учитель призначає кожному учню свій фрукт, називаючи їх по черзі (наприклад, яблуко, виноград, груша, суниця тощо). Але кожен з фруктів має бути призначений двом гравцям (можна прикріпити на одяг зображення фрукту).

Учні починають робити хвилі, піднімаючи парашут вгору та вниз між талією та над головою. Це повинно виглядати як хвилі під час морського шторму. Втім, парашут слід рухати вгору та вниз повільно, щоб, коли його піднімуть, учасники могли перебігти на інший бік перш, ніж він їх накриє.

Під час коливання парашуту учитель випадковим чином називає назви фруктів, наприклад: «Яблука, міняйтеся!». І учні, коли називають їх фрукт, мають помінятися один з одним місцями, пробігши під парашутом. Слід намагатися перебрватися на інший бік до того, як парашут спуститься вниз.

Якщо ведучий дає команду «Фруктовий салат», кожен має помінятися місцем з кимось іншим (будь-яким «фруктом»).

2-й варіант. Вчитель розподіляє всіх учнів на невеликі команди та дає кожній команді назву фрукта (наприклад, апельсини чи яблука). Далі учні кожної команди рівномірно розподіляються навколо парашута (не можна ставити поруч двох людей з однієї команди). Коли ведучий назве фрукт, будь-хто з названої команди мають помінятися один з одним місцями, пробігши під парашутом. [4, 6]

«Парашутний Твістер»³. Використовуйте парашут як ігрове поле для гри у Твістер. Запропонуйте учням різні завдання: нехай вони тримають руки на одному кольорі, а ноги – на іншому [4].

«Божевільний вчений». Ця гра допоможе познайомити учнів зі статичною електрикою!

Педагог обирає одну дитину і ставить її посередині під парашут так, щоб голова дитини торкалась тканини парашуту. Інші учні легенько тягнуть парашут туди-сюди по волоссю учня, доки воно не стане дибки [4, 6].

Література:

1. Гра Парашут діам 3 м. (2015). [Допис]. Rostova-lialka. <https://rostova-lialka.com.ua/gra-parashut-diam-3-m.html>
2. Мякушко, О.І., Кожановська, О.М. (2025). Методичні основи корекційного навчання учнів з порушеннями інтелектуального розвитку: здоров'я, безпека та добробут: практ. посіб. Київ: Інститут спеціальної педагогіки імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2025. 138 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746738/>
3. Шимко, О. (29 серпня 2024). *Спорт для дітей: види спорту для дітей, фізкультурні вправи, спортивні заняття.* [Блог]. Claris Verbis. <https://www.clarisverbis.com.ua/blogpost/sport-dlya-ditej-vydy-sportu-dlya-ditej-fizkulturni-vpravy-sportyvni-zanyattya>
4. Cleaver, S. (24 October, 2023). *37 Parachute games that kids will really grab onto.* [Blog post]. We are teachers (free classroom resources, inspiration, and support). <https://www.weareteachers.com/parachute-games/>
5. Emonson, C., Papadopoulos, N., Rinehart, N., Mantilla, A., Fuelscher, I., Boddy, L.M., Pesce, C., McGillivray, J. (2022). The feasibility and acceptability of a classroom-based physical activity program for children attending specialist schools: a mixed-methods pilot study. *BMC Public Health*, 22(1), 40. doi: 10.1186/s12889-021-11990-4.
6. Hilliard, N. (08 November, 2023). *17 quick and easy parachute games to play.* [Blog post]. Scouts. <https://www.scouts.org.uk/news/2023/november/17-quick-and-easy-parachute-games-to-play/43>
7. Lee, S.H., Kang, H.N., Kim, S. (2023). The experiences of students with intellectual and developmental disabilities, parents, and teachers regarding health self-advocacy program with

³ Adapted Physical Activity. (1 червня 2018). *9 Instant Parachute Activities.* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yV3VFi2qgLw>

school-home connection: a qualitative study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1273324. doi: 10.3389/fpsy.2023.1273324.

8. Wu, W.L., Yang, Y.F., Chu, I.H., Hsu, H.T., Tsai, F.H., Liang, J.M. (2017). Effectiveness of a cross-circuit exercise training program in improving the fitness of overweight or obese adolescents with intellectual disability enrolled in special education schools. *Research in Developmental Disabilities*, 60, 83-95. doi: 10.1016/j.ridd.2016.11.005.

УДК 376-056.36-053.4

НАВЧАННЯ САМООБСЛУГОВУВАННЮ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ТЯЖКИМИ ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Ханзерук Л. О.

Статтю присвячено проблемі навчання самообслуговуванню дітей раннього та дошкільного віку з тяжкими порушеннями інтелектуального розвитку. Розглянуто роль психомоторного розвитку та особливостей предметно-практичної діяльності у навчанні самообслуговуванню дітей раннього та дошкільного віку за умов онтогенезу та дизонтогенезу. На конкретних прикладах описані етапи та способи такого навчання.

Ключові слова: самообслуговування, діти раннього та дошкільного віку з тяжкими порушеннями інтелектуального розвитку, предметно-практична діяльність.

The article is dedicated to the issue of teaching self-care skills to young children and preschoolers with severe intellectual disabilities. The role of psychomotor development and the peculiarities of practical-objective activity in teaching self-care to children of early and preschool age in the context of ontogenesis and dysontogenesis are examined. Specific examples are used to describe the stages and methods of such teaching.

Key words: Self-care, young children and preschoolers with severe intellectual disabilities, practical-objective activity.

Розвиток навичок самообслуговування – перший важливий крок підготовки дітей раннього та дошкільного віку з тяжкими порушеннями інтелектуального розвитку до побутової незалежності від оточуючих та соціальної адаптації. Специфіка такої роботи визначається можливостями дітей, насамперед рівнем розвитку у них предметно-практичної діяльності.

З раннього віку у дітей з тяжкими порушеннями інтелектуального розвитку дослідники констатують низький рівень активності, психомоторні