

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

На правах рукопису

ЛЯШУК ІРИНА ВІТАЛІЇВНА

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ
ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ**

Спеціальність: 016 Спеціальна освіта
Освітня програма: Корекційна психопедагогіка
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
від “ ____ ” _____ 2025 р.

Завідувач кафедри спеціальної та
інклюзивної освіти

_____ професор Кузава І.Б.

Науковий керівник:

ГАЦ ГЕОРГІЙ ОПАНАСОВИЧ

кандидат педагогічних наук, доцент

ЛУЦЬК – 2025

АНОТАЦІЯ

Ляшук І. В. «Фізичне виховання як засіб корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами». Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня магістра. Спеціальність: 016 «Спеціальна освіта». Освітньо-професійна програма: «Корекційна психопедагогіка». Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025. ... с.

У магістерському дослідженні розкрито роль фізичного виховання як засобу розвитку та корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти. Актуальність теми визначається необхідністю створення ефективних програм фізичного виховання для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату та зростанням вимог до корекційно-розвивальної підтримки учнів.

У роботі уточнено зміст поняття «рухова сфера», представлено її структуру та особливості розвитку в дітей з ООП. Обґрунтовано значення фізичного виховання та його основних функцій — розвивальної, корекційної, реабілітаційної і соціалізуючої.

У межах формувального етапу експерименту розроблено та апробовано адаптовану програму фізичного виховання, що включала спеціальні вправи, рухливі ігри та елементи ЛФК. Для оцінювання ефективності створено карту спостереження за динамікою рухових функцій. Результати експерименту засвідчили статистично значуще покращення координації, сили, витривалості й емоційної включеності дітей, що підтвердило дієвість програми.

Матеріали роботи можуть бути використані педагогами, асистентами вчителя, реабілітологами та фахівцями інклюзивної освіти.

Ключові слова: рухова сфера, особливі освітні потреби, фізичне виховання, молодший шкільний вік, корекція рухових порушень, інклюзивна освіта, реабілітація.

ABSTRACT

Liashuk I. V. “*Physical Education as a Means of Correcting the Motor Sphere of Primary School Children with Special Educational Needs.*” Master’s Thesis for obtaining the Master’s Degree. Specialty: 016 “Special Education.” Educational and Professional Program: “Correctional Psychopedagogy.” Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk, 2025.

The master’s thesis highlights the role of physical education as an effective means of developing and correcting the motor sphere of primary school children with special educational needs within an inclusive learning environment. The relevance of the study is determined by the increasing number of children with motor impairments and the need for scientifically grounded physical education programs that ensure corrective and developmental influence and support students’ social adaptation.

The research defines the theoretical and methodological foundations of the concept of the *motor sphere*, outlines its structure, and characterizes the specifics of motor development in primary school children with SEN. Special attention is given to the role and functions of physical education—developmental, corrective, rehabilitative, and socializing.

Within the formative experiment, an adapted physical education program was developed and tested for students of an inclusive class. The program included selected physical exercises, movement games, elements of therapeutic physical training (LFC), and sensory integration. To assess the dynamics of motor development, an observation chart was created that includes indicators of coordination, strength, endurance, movement symmetry, and emotional engagement.

A comparison of the control and experimental stages showed statistically significant positive changes in children’s motor skills, confirming the effectiveness of the proposed program. The results of the study can be applied in the work of physical

education teachers, teacher assistants, rehabilitation specialists, and other professionals in the field of inclusive education.

Keywords: motor sphere, special educational needs, physical education, primary school age, motor correction, inclusive education, rehabilitation.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	10
1.1. Поняття рухової сфери та специфіка її розвитку у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами	10
1.2. Роль фізичного виховання у розвитку та корекції рухової сфери дітей з ООП	17
1.3. Сучасні підходи до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з ООП	23
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ООП	31
2.1. Організація та методи експериментального дослідження	31
2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження	34
2.3. Формувальний етап експериментального дослідження	37
2.4. Контрольний етап експериментального дослідження	43
2.5. Методичні рекомендації щодо організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з ООП	49
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Фізичне виховання є невід'ємною частиною гармонійного розвитку дитини, сприяючи не лише зміцненню здоров'я, а й формуванню впевненості у власних силах, соціальних навичок і внутрішньої мотивації до активності. Для дітей з особливими освітніми потребами фізична активність набуває особливого значення, адже вона допомагає компенсувати фізичні обмеження, підтримувати психоемоційний стан та інтегруватися у колектив. Сучасне фізичне виховання передбачає індивідуалізацію, інклюзію та комплексний підхід, що враховує особливості розвитку кожної дитини. Поєднання корекційних, розвивальних і терапевтичних методик створює умови для всебічного розвитку, стимулює інтерес до рухової активності та формує позитивне ставлення до себе.

Актуальність теми важко заперечити, оскільки фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Особливої уваги воно набуває у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, зокрема тими, хто має порушення опорно-рухового апарату. Рухова активність для таких дітей не тільки сприяє покращенню фізичного стану, але й виступає чинником психологічної адаптації та соціалізації у шкільному середовищі. Сучасні підходи до фізичного виховання дітей з ООП потребують постійної адаптації до індивідуальних можливостей кожної дитини, впровадження інноваційних технологій та спеціально розроблених методик.

Незважаючи на наявність певних напрацювань у сфері адаптивного фізичного виховання, залишається актуальною проблема розробки ефективних програм корекції рухових порушень для дітей з особливими освітніми потребами у шкільному середовищі. Відсутність чітких методичних рекомендацій для педагогів і фахівців ускладнює процес фізичного розвитку таких дітей. Це обумовлює необхідність проведення цілеспрямованих наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення практики фізичного виховання та створення безпечних і доступних умов для всебічного розвитку кожної дитини.

Дослідження виконане в межах загальної тематики науково-дослідної роботи кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, щодо вивчення та впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Мета дослідження: розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики фізичного виховання як засобу корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні джерела щодо проблеми розвитку рухової сфери дітей з ООП та ролі фізичного виховання у її корекції.
2. Систематизувати та узагальнити сучасні підходи, принципи та методи організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з ООП..
3. Провести констатувальний етап дослідження та здійснити аналіз вихідного рівня розвитку рухової сфери у досліджуваної групи дітей.
4. Розробити та науково обґрунтувати зміст корекційно-розвиткової програми фізичного виховання та експериментально перевірити її ефективність.
5. На основі результатів дослідження сформулювати методичні рекомендації щодо організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з ООП.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.

Предмет дослідження: методика фізичного виховання як засіб корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз і узагальнення наукової, спеціальної та методичної літератури з теми дослідження; емпіричні: педагогічне спостереження за дітьми з ООП в процесі фізичного виховання, бесіди з вчителями, батьками; педагогічний експеримент; статистичні: кількісний і якісний аналіз експериментальних даних.

Базою дослідження. Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 27 Луцької міської ради» у межах інклюзивного середовища. Вибірку склали 10 дітей молодшого шкільного віку (2 клас)

Наукова новизна одержаних результатів. Теоретично обґрунтовано структуру та зміст корекційно-розвиткової програми фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку з ООП. Уточнено критерії та показники оцінки рівня корекції рухової сфери цієї категорії учнів. Експериментально доведено ефективність використання фізичного виховання як провідного засобу корекції рухової сфери.

Практичне значення одержаних результатів. Здійснене дослідження дозволить розширити практичні знання про ефективність фізичного виховання як засобу корекції рухових порушень та покращення якості життя дітей з особливими освітніми потребами. Отримані результати можуть бути використані для розробки нових методик та рекомендацій, які забезпечать більш ефективну інтеграцію дітей з особливими потребами у шкільний процес та сприятимуть їхній соціалізації й адаптації в сучасному освітньому середовищі.

Апробація й упровадження результатів дослідження. Основні теоретичні та методичні положення кваліфікаційного дослідження доповідались і обговорювались на V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні теоретичні й прикладні контексти спеціальної та інклюзивної освіти» (ВНУ, 2025).

Публікації: Ляшук І. В. Теоретичні основи фізичного виховання як засобу розвитку рухової активності дітей з особливими освітніми потреби. Збірнику тез доповідей V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні теоретичні й прикладні контексти спеціальної та інклюзивної освіти» / за заг. ред. проф. І.Б. Кузави,. Луцьк, 2025. С. 137-140

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

1.1. Поняття рухової сфери та специфіка її розвитку у дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

Фізичне виховання є невід'ємною частиною всебічного розвитку дитини, особливо в молодшому шкільному віці, коли активно формуються основні рухові навички: координація, м'язова сила, гнучкість, витривалість. У дітей з особливими освітніми потребами (ОПП) ці процеси часто ускладнюються через наявність фізичних, сенсорних або когнітивних порушень, тому організація фізичного виховання потребує спеціального підходу.

Сьогодні інклюзивна освіта в Україні активно розвивається, зростає необхідність переосмислення методів і підходів, спрямованих на розвиток рухової і фізичної активності дітей з ООП. Саме фізичне виховання створює широкі можливості для корекції рухових порушень, покращення психофізичного стану та сприяння соціалізації дітей у колективі.

У цьому розділі буде розглянуто суть поняття «рухова сфера», особливості її формування у дітей молодшого шкільного віку з особливими потребами, а також проаналізовано роль фізичного виховання як ефективного засобу розвитку, корекції та адаптації. Окрему увагу буде приділено сучасним науково обґрунтованим підходам до організації фізичних занять в інклюзивному освітньому просторі, зокрема адаптивному й ігровому методу.

Рухова сфера дитини є однією з базових складових її фізичного розвитку, що забезпечує не лише опанування життєво необхідними руховими навичками, але й формування цілісної особистості. У науковій літературі цей термін розглядається як комплексна характеристика, що включає здатність дитини до виконання цілеспрямованих, координованих, ефективних рухів, а також рівень розвитку фізичних якостей, моторної функції, м'язового тону, постави та рухового контролю.

Згідно з визначенням В. Т. Бусела, *сфера* — це «сукупність явищ, подій, дій, станів, що становлять єдність і перебувають у взаємозв'язку». Тобто, поняття «*рухова сфера*» доцільно розуміти як сукупність рухових функцій і якостей людини, які забезпечують її здатність до активного фізичного самовираження та взаємодії з навколишнім середовищем [9, с. 1419].

У структурі рухової сфери виділяють такі основні компоненти:

- **рухові навички** (ходьба, біг, кидання тощо);
- **фізичні якості** (сила, спритність, витривалість, гнучкість, координація);
- **загальна та дрібна моторика** (великий м'язовий контроль під час пересування і дрібний – у пальцевих рухах, зокрема у графомоториці);
- **м'язовий тонус і постава;**
- **сенсомоторна інтеграція та просторово-часова орієнтація.**

Як зазначає **В. І. Антонік**, саме рухова сфера є головним стимулятором практично всіх фізіологічних функцій організму, а також запорукою нормального розумового та фізичного вдосконалення людини. Регулярне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку центральної нервової системи та покращенню діяльності внутрішніх органів. Отже, достатня рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку дитячого організму [4, с. 280].

На думку **М. М. Єфименка**, рухова активність — це не лише прояв фізичної дії, але й важливий інструмент психофізичного розвитку дитини, особливо у випадку порушень опорно-рухового апарату. Завдяки руху відбувається формування образу тіла, самосприйняття, встановлення зв'язків із довкіллям та розвиток когнітивних функцій, таких як увага, пам'ять, мислення [17, с. 27].

Таким чином, *рухова сфера* — це не ізольований фізіологічний компонент, а складна багаторівнева система, яка поєднує фізичні, психологічні та нейрофізіологічні аспекти розвитку дитини. Її якісний розвиток забезпечує готовність дитини до навчання, побутової самостійності й участі в соціальному житті. Особливо це актуально для дітей з ООП, у яких рухова сфера може бути

порушеною або недостатньо сформованою. Тому своєчасне виявлення та цілеспрямована корекційна робота з урахуванням специфіки моторного розвитку є необхідними умовами гармонійного становлення особистості.

Рухова активність є одним із провідних чинників фізичного, психічного та соціального розвитку дитини молодшого шкільного віку. У науковій літературі цей термін визначається як сукупність усіх форм рухів, які дитина виконує протягом дня — від побутових і навчальних до ігрових та цілеспрямованих фізичних вправ. В. І. Антонік зазначає, що у віці від 6 до 10 років рівень фізіологічної активності дитини є надзвичайно високим, оскільки рух виступає природною потребою та основним способом пізнання світу. [4, с. 264]. Саме тому в цьому віці рух є провідною діяльністю, що забезпечує не лише розвиток м'язів, серцево-судинної і дихальної систем, а й активізує когнітивні та емоційні процеси.

У нормі, діти цього віку активно вдосконалюють основні рухові навички: ходьбу, біг, стрибки, рівновагу, метання і ловлю м'яча. За даними К.В. Барабаш, моторний розвиток дитини в цьому віці відзначається поступовим зростанням точності, ритмічності й економності рухів [6, с. 119]. Зокрема, значно поліпшуються узгодженість дій рук і ніг, вміння оцінювати швидкість та силу руху, що є важливою основою для формування складніших рухових дій у старшому віці.

Важливу роль у цьому віці відіграє дозрівання центральної нервової системи, що сприяє покращенню координаційних здібностей, просторово-часової орієнтації та розвитку дрібної моторики. Саме ці функції є важливими передумовами для засвоєння ключових навичок успішного навчання: письма, малювання, гри на музичних інструментах. Також розвиток рухової сфери тісно пов'язаний із когнітивною сферою: дослідження свідчать, що фізично активні діти краще запам'ятовують інформацію, легше навчаються і мають вищий рівень концентрації уваги.

Отже, рухова активність дітей молодшого шкільного віку є фундаментальною умовою для повноцінного психофізіологічного розвитку. Її

належна організація та педагогічний супровід дозволяють не лише забезпечити фізичне здоров'я дитини, а й створити сприятливе підґрунтя для навчальної, соціальної та особистісної успішності.

У контексті інклюзивної освіти поняття *«особливі освітні потреби» (ООП)* набуло чіткого визначення в законодавчих і науково-педагогічних джерелах. Відповідно до **Закону України «Про освіту»**, особами з особливими освітніми потребами визнаються ті, які потребують додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з огляду на їхні фізичні, психічні, інтелектуальні чи сенсорні порушення, хронічні захворювання або труднощі в навчанні. [20, с. 4]

Наукове визначення подає **А. А. Колупасва**, яка трактує ООП як індивідуальні освітні потреби дитини, що відрізняються від типових освітніх запитів однолітків і потребують спеціальних умов для досягнення успішності. До таких умов належить адаптація освітнього середовища, індивідуальний підхід, використання спеціальних методик, а також психолого-педагогічна та реабілітаційна підтримка [24, с. 12].

Класифікація ООП охоплює низку нозологічних груп. Найпоширенішими серед них є:

- **Порушення опорно-рухового апарату (ОРА)**, зокрема **дитячий церебральний параліч (ДЦП)** — характеризуються змінами м'язового тону, координації, сили та рухливості, що ускладнює виконання рухів і самообслуговування.
- **Інтелектуальні порушення** — охоплюють різні рівні когнітивної недостатності, що обмежують здатність до навчання і потребують адаптації програм, частого повторення матеріалу й індивідуальної підтримки.
- **Розлади спектра аутизму (РСА)** — порушення соціальної взаємодії, комунікації, обробки сенсорної інформації, які впливають на поведінку та навчальний процес.

- **Порушення слуху** — часткова або повна втрата слухової функції, що ускладнює засвоєння усної інформації і потребує використання жестової мови, слухових апаратів, субтитрів.
- **Порушення зору** — обмеження зорової функції, що впливає на читання, письмову діяльність, потребує збільшеного шрифту, аудіо матеріалів і тактильних методів.

Незважаючи на відмінності у порушеннях, дітей з ООП об'єднує спільна потреба — **створення доступного, безпечного, мотивуючого освітнього середовища**, яке враховує індивідуальні можливості, темп засвоєння знань і потребу в підтримці. Як зазначають **Колупасєва А. А. та Таранченко О. М.**, інклюзія передбачає не лише фізичну присутність дитини в класі, а й повноцінну участь у навчальному процесі, адаптацію навчальних матеріалів, залучення асистента вчителя, використання допоміжних засобів. [25, с. 37].

Однією з найбільш поширених груп серед дітей з ООП є діти з **порушеннями опорно-рухового апарату**, зокрема з дитячим церебральним паралічем (ДЦП). Як зазначає **М. М. Єфименко**, для цієї категорії характерними є **спастичність, гіпотонія або гіперкінези**, які зумовлюють обмеження рухливості, труднощі з координацією, порушення рівноваги та ходи. Формування базових моторних навичок у таких дітей значно ускладнене та потребує тривалого систематичного, індивідуалізованого корекційно-педагогічного впливу [18, с. 112].

Діти з розладами спектра **аутизму**, за спостереженнями **Я. В. Крет**, також мають труднощі в координації, ритмічності, загальній організації рухів. Вони можуть мати складнощі з наслідуванням рухових дій, що знижує ефективність навчання через гру та фізичні вправи. Особливе значення має сенсомоторна інтеграція, адже саме вона забезпечує взаємозв'язок між сприйняттям та руховою реакцією, а її порушення негативно впливає на формування цілісної рухової діяльності. [28, с. 145].

Діти з **інтелектуальними порушеннями** часто мають повільне формування моторних схем, тобто вони потребують більше часу на засвоєння

нових рухів, частого повторення, використання наочного матеріалу та індивідуального темпу роботи. Згідно з дослідженнями **Н. М. Горопахи**, для таких учнів характерне недосконале відчуття простору, проблеми з орієнтуванням у класі, а також труднощі у виконанні послідовних дій [13, с. 13]. Такі особливості впливають не лише на ефективність занять фізичною культурою, а й на формування навичок самообслуговування, що має особливе значення у молодшому шкільному віці.

Усі зазначені особливості свідчать про необхідність **адаптації освітнього середовища та програм фізичного виховання**, з урахуванням специфіки розвитку дітей з ООП. Важливо спрямовувати корекційну роботу на розвиток як загальної моторики, так і дрібної моторики (рухів кисті, пальців), яка є основою для письма, користування навчальним приладдям, виконання побутових дій. Ефективність фізичного виховання забезпечується застосуванням індивідуального підходу, поступовим ускладненням рухових завдань, а також використанням спеціально дібраних вправ, які враховують можливості кожної дитини.

У контексті дослідження рухового розвитку дітей молодшого шкільного віку з ООП важливо розуміти, що причини таких порушень мають **комплексний характер** та зумовлені поєднанням **біологічних, соціальних та педагогічних чинників**. Аналіз літератури дає змогу систематизувати основні фактори, які впливають на відхилення у формуванні рухової сфери дитини.

Однією з провідних груп причин є **біологічні чинники**, зокрема органічні ураження центральної нервової системи в перинатальному періоді (гіпоксія, пологові травми, внутрішньоутробні інфекції), а також **спадкові захворювання**, що впливають на функціонування опорно-рухового апарату. Як зазначає **М. М. Єфименко**, саме ці патологічні впливи формують основу для порушення м'язового тону, координації, загальної моторики та часто є причиною виникнення ДЦП та інших нозологій, що супроводжуються руховими обмеженнями [19, с. 58]

Водночас на руховий розвиток суттєво впливають **соціальні умови виховання**. Як свідчать дослідження **К. В. Левшунової**, недостатня фізична активність дитини у дошкільному віці через надмірну опіку батьків, страх перед можливими травмами, часте використання гаджетів і зменшення вільного простору для рухової гри, може призвести до гальмування формування природних рухових навичок і погіршення психоемоційного стану дитини [30, с. 380]. Особливо це помітно у випадках, коли дитина перебуває в умовах соціальної ізоляції або має обмежений доступ до спілкування з однолітками.

Таким чином, порушення рухового розвитку у дітей з ООП мають багатоаспектну природу. Вони можуть виникати як унаслідок внутрішніх (біологічних) чинників, так і зовнішніх — соціальних та педагогічних. Це зумовлює необхідність **комплексного підходу** підтримки та розвитку дитини, що враховує всі аспекти, включаючи її медичні особливості, сімейне оточення та освітнє середовище.

Отже, рухова сфера є комплексною характеристикою фізичного розвитку дитини, що охоплює рухові навички, загальну та дрібну моторику, координацію, силу, витривалість, гнучкість, м'язовий тонус і поставу. Вона тісно пов'язана з психофізіологічним, емоційним та когнітивним розвитком дитини, особливо у молодшому шкільному віці, коли відбувається активне формування сенсомоторного досвіду. У дітей з ООП розвиток рухової сфери має свою специфіку: часто спостерігаються сповільнене формування рухових схем, порушення координації, симетрії, темпу та ритму рухів. Причини порушень можуть бути як біологічного (наприклад, наслідки ДЦП), так і соціального чи педагогічного походження. Достатній рівень рухової активності в цьому віці є надзвичайно важливою умовою становлення не лише фізичних, а й психоемоційних якостей. Тому своєчасне виявлення труднощів і створення умов для їх подолання є одним із ключових завдань сучасної інклюзивної освіти.

1.2. Роль фізичного виховання у розвитку та корекції рухової сфери дітей з ООП

Фізичне виховання є невід'ємною складовою гармонійного розвитку дитини, а для дітей з ООП воно набуває особливого значення як засіб компенсації порушених функцій, стимуляції рухової активності та соціальної адаптації. Як зазначає М. М. Єфименко, фізичне виховання виступає не лише процесом формування рухових умінь, а й комплексним педагогічно-корекційним впливом, що сприяє зміцненню здоров'я, розвитку психофізичних можливостей і формуванню позитивного ставлення до руху. Завдяки систематичній руховій діяльності учні опановують життєво необхідні навички, що забезпечують їм більшу самостійність у повсякденному житті.

Дослідження О. М. Кізенко підтверджують, що фізичне виховання дітей з ООП має свою специфіку, яка передбачає зміцнення здоров'я, загартування, забезпечення правильного фізичного розвитку, навчання руховим вмінням. Особливо це важливо для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, для яких рухова активність є ключовою умовою підтримання стабільного фізіологічного та емоційного стану. Фізичне виховання дітей з ООП є слід розглядати як базовий засіб комплексного розвитку, що забезпечує гармонійну взаємодію фізичної, емоційної та соціальної сфер особистості. [23, с. 58]

Враховуючи значення фізичного виховання у житті дитини з ООП, доцільно розглянути його основні функції, які реалізуються у процесі фізичних занять — розвивальну, корекційну, реабілітаційну та соціалізуючу. Саме їх поєднання створює цілісну основу для ефективного впливу на рухову, емоційну та соціальну сфери дитини.

Відповідно до Великого тлумачного словника сучасної української мови, **розвиток** визначається як процес закономірної зміни, переходу від нижчого до вищого, від простого до складного, який супроводжується кількісними та якісними перетвореннями в організмі, психіці та поведінці людини. У контексті фізичного виховання розвиток трактується як цілеспрямоване вдосконалення

рухових, фізіологічних і психічних функцій організму під впливом систематичних фізичних вправ. [9, с. 1235]

Розвивальна функція фізичного виховання дітей з ООП полягає у забезпеченні повноцінного формування рухових якостей: сила, витривалість, швидкість, координація, спритність, а також розвиток здатності керувати власними рухами. Як зазначає **Єфименко М. М.**, фізичні вправи є природним стимулятором розвитку нервово-м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, що безпосередньо впливає на функціональні можливості дитини. [17, с. 35]

Особливого значення набуває створення **індивідуалізованих програм фізичного виховання**, які враховують специфіку порушень і рівень психофізичного розвитку. На думку **Приступи Є. Н. та Петришина Ю. В.**, оптимальний розвиток рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку досягається за умови поєднання традиційних фізичних вправ із ігровими та творчими формами діяльності, що підтримують інтерес і мотивацію дитини. [40, с. 1235]

Розвиток рухової активності тісно пов'язаний із формуванням уваги, мислення, пам'яті, а також здатності до емоційної саморегуляції. Таким чином, фізичне виховання виступає важливим чинником гармонійного розвитку особистості дитини з ООП.

Корекційна функція фізичного виховання займає провідне місце у процесі роботи з дітьми з ООП, адже саме вона спрямована на виправлення, пом'якшення або компенсацію наявних порушень у розвитку рухової сфери. У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» зазначено, що **«корекція»** – це виправлення, приведення в норму будь-яких відхилень або порушень у діяльності організму, поведінці чи психічних процесах людини. Таким чином, у контексті фізичного виховання корекція полягає у застосуванні спеціально підібраних рухових вправ, спрямованих на розвиток і нормалізацію моторних функцій, формування координації, сили, рівноваги та просторової орієнтації. [9, с. 574]

Згідно з дослідженнями **М. М. Єфименка (2010)**, корекційна спрямованість фізичного виховання полягає у *«систематичному впливі фізичних вправ на організм дитини з метою виправлення рухових дефіцитів, компенсації порушених функцій і формування нових рухових зв'язків [19, с. 47]»*. Автор наголошує, що для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату важливо не лише виконувати рухи, а й відчувати їхню якість, ритм і координацію, адже це сприяє формуванню нових нейром'язових зв'язків і підвищує контроль над тілом.

Такий підхід сприяє не лише фізичному, а й соціально-емоційному розвитку дитини. Корекційні вправи, побудовані на принципах поступовості, індивідуалізації та системності, допомагають дитині досягати стабільних результатів у розвитку рухової координації, м'язової сили та витривалості.

О. М. Аксьонова наголошує, що адаптивні програми фізичного виховання повинні бути зорієнтовані на функціональні можливості кожної дитини, оскільки хороша корекція можлива лише за умов емоційного комфорту, безпечності рухів і позитивної мотивації до активності [1, с. 36]. Дослідниця підкреслює значення індивідуального добору вправ, які стимулюють сенсомоторну сферу й активізують резервні можливості організму. Заняття мають включати елементи гри, що полегшують сприйняття руху та знижують тривожність у дітей із моторними порушеннями.

Важливим аспектом є психоемоційний компонент корекційної функції. Як зазначає **А. А. Колупасєва (2016)**, під час фізичних занять у дітей знижується рівень тривожності, підвищується впевненість у власних силах, формується позитивне ставлення до власного тіла [22, с. 91]. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для розвитку соціальних навичок та ефективної взаємодії з однолітками.

Отже, корекційна функція фізичного виховання має комплексний характер, який охоплює не лише фізичні, а й психоемоційні та соціальні аспекти розвитку дитини з ООП. Її ефективність визначається індивідуальним

підходом, системністю впливів, науково обґрунтованим добором вправ та тісною взаємодією педагогів, асистентів і батьків.

Реабілітаційна функція фізичного виховання спрямована на **відновлення або компенсацію порушених рухових функцій та формування адаптаційних механізмів** організму дитини з ООП. Згідно з Великим тлумачним словником сучасної української мови, термін **«реабілітація»** означає *«комплекс медичних, педагогічних, професійних засобів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму і працездатності осіб [9, с. 1204]»*. У контексті фізичного виховання ця функція має не лише лікувально-відновлювальне, а й соціально-адаптаційне значення, оскільки допомагає дитині поступово інтегруватися у колектив, брати участь у спільній діяльності та відчувати себе повноцінним членом команди.

Як зазначає **М. М. Єфименко**, фізичні вправи, побудовані з урахуванням індивідуальних можливостей дитини, *«сприяють активації компенсаторних процесів, розвитку залишкових функцій і створенню нових рухових координацій» [16, с. 56]*. Завдяки регулярним тренувальним впливам поліпшується діяльність нервово-м'язового апарату, нормалізується м'язовий тонус, зменшується спастичність, підвищується точність і ритмічність рухів. Такі ефекти є особливо важливими для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, зокрема при дитячому церебральному паралічі, коли вправи виконують компенсаторну та стабілізуючу функцію.

На думку **А. А. Колупаєвої**, реабілітаційна складова фізичного виховання повинна реалізовуватися *«через створення адаптованого освітнього середовища, яке підтримує індивідуальні потреби дитини та забезпечує поступове відновлення втрачених рухових навичок [24, с. 77]»*. Авторка підкреслює важливість мультидисциплінарного підходу, який передбачає тісну взаємодію педагога, реабілітолога, психолога та батьків, які спільно формують оптимальні умови для ефективного відновлення моторних функцій.

Дослідження **В. І. Антоніка** підтверджують, що систематичне виконання вправ відновлювального характеру сприяють покращенню функціонального

стану серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, а також знижує прояви гіпотонії та гіподинамії [4, с. 228]. Важливо, щоб фізичні навантаження були дозованими, чергувалися з періодами відпочинку та супроводжувалися позитивним емоційним підкріпленням.

Крім фізичних аспектів, реабілітаційна функція має значний психоемоційний ефект. Під час рухової діяльності в дітей активізується ендорфінова система, що сприяє підвищенню настрою, зниженню напруження і розвитку впевненості у власних силах. Як зазначає **І. Р. Бондар**, *рухова активність* є природним засобом психоемоційного відновлення дитини, що сприяє формуванню внутрішньої рівноваги та позитивного ставлення до себе. [8, с. 37]

Таким чином, **реабілітаційна функція фізичного виховання** забезпечує комплексний вплив на організм дитини з ООП: вона не лише сприяє відновленню фізичних можливостей, а й сприяє гармонізує психоемоційний стан, розвиває самостійність і полегшує соціальну адаптацію.

Соціалізуюча функція фізичного виховання полягає у сприянні **включенню дитини з ООП в соціальне середовище**, формуванні навичок взаємодії, самостійності, відповідальності та позитивного ставлення до себе й інших. Відповідно до *Великого тлумачного словника сучасної української мови*, «**соціалізація**» — це процес засвоєння людиною норм, цінностей, моделей поведінки, що дозволяють їй функціонувати як повноправному членові суспільства» [9, с. 1360]. Для дітей з ООП цей процес має особливе значення, адже фізичне виховання виступає природним і доступним засобом інтеграції у колектив, де вони можуть відчувати успіх, прийняття та взаємопідтримку.

Як зазначає **В. О. Тищенко**, *фізичне виховання* створює сприятливі умови для соціальної адаптації дітей з ООП, сприяє розвитку комунікативних умінь [48, с. 52]. Саме уроки фізичної культури — це простір, де діти з різними можливостями можуть спільно діяти, змагатися, підтримувати одне одного. Через гру, естафети, командні вправи діти з ООП засвоюють соціальні ролі, вчаться співпрацювати, спілкуватися та розуміти інших.

Є. Н. Приступа, Ю. В. Петришин та І. Р. Бондар у своїх дослідженнях підкреслюють, що спільна рухова діяльність у змішаних групах школярів сприяє формуванню емпатії, толерантності та взаємопідтримки, що є основою соціалізації дітей з ООП [40, с. 65]. Автори наголошують, що позитивне емоційне підкріплення у процесі рухових ігор знижує бар'єри спілкування між дітьми, зміцнює почуття довіри та безпеки. Це дає змогу дитині з особливими освітніми потребами відчувати себе повноцінним учасником навчального процесу.

Таким чином, **соціалізуюча функція фізичного виховання** має ключове значення для гармонійного розвитку дітей з ООП. Вона забезпечує умови для емоційного комфорту, розширення соціальних зв'язків, формування навичок комунікації та самореалізації. Саме через спільну рухову активність дитина поступово вчиться бути частиною колективу, що є основою її подальшої інтеграції у суспільство.

У процесі аналізу теоретичних джерел можна підсумувати, що фізичне виховання є важливим компонентом розвитку, корекції та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. Воно забезпечує не лише вдосконалення фізичних якостей, а й сприяє психоемоційній стабільності, формуванню позитивного ставлення до рухової активності та власних можливостей.

З'ясовано, що фізичне виховання виконує **розвивальну функцію**, спрямовану на стимуляцію природного росту, координації, витривалості та сили дітей молодшого шкільного віку, а також **корекційну функцію**, що полягає у цілеспрямованому впливі на недоліки рухової сфери з метою їх подолання або компенсації.

Важливу роль відіграє **реабілітаційна функція**, яка передбачає відновлення рухових можливостей, нормалізацію м'язового тону, покращення координації та підтримання оптимального психоемоційного стану дитини. Регулярні адаптовані фізичні вправи сприяють підвищенню працездатності, зниженню спастичності та розвитку впевненості у власних силах.

Окремо підкреслено значення соціалізуючої функції фізичного виховання, що проявляється у формуванні навичок комунікації, співпраці та емпатії. Участь у колективних рухових іграх допомагає дітям із різними видами порушень інтегруватися в освітнє середовище, подолати відчуття ізольованості та віднайти позитивний соціальний досвід.

Таким чином, фізичне виховання виступає не лише засобом розвитку рухової сфери, а й інструментом комплексного впливу на особистість дитини з ООП. Його ефективність визначається індивідуалізацією педагогічного підходу, систематичністю занять, використанням корекційних методик та тісною співпрацею між педагогом, реабілітологом і батьками.

1.3. Сучасні підходи до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з ООП

У сучасних умовах розвитку інклюзивної освіти фізичне виховання дітей з ООП набуває нового змісту та методичного наповнення. Його мета вже не обмежується лише зміцненням здоров'я – вона включає розвиток рухових, пізнавальних, комунікативних і соціальних компетентностей дітей. Відповідно, зростає потреба у використанні сучасних підходів, які забезпечують не лише фізичний розвиток, а й психоемоційну підтримку й успішну інтеграцію дітей у колектив.

Сучасна педагогічна практика доводить, що ефективність фізичного виховання у дітей молодшого шкільного віку з ООП залежить від якісного поєднання кількох підходів — **індивідуального, інклюзивного, ігрового, комплексного та терапевтичного**. Кожен із них має свої методичні особливості, проте всі вони спрямовані на створення сприятливого середовища, у якому дитина може розвиватися відповідно до своїх можливостей і темпу.

Одним із провідних принципів сучасного фізичного виховання є **індивідуальний підхід**. Це принцип організації занять, за якого зміст, обсяг і темп фізичних вправ добираються відповідно до **психофізичного стану**,

можливостей і потреб кожної дитини. Згідно з *Великим тлумачним словником сучасної української мови*, індивідуалізація — це «урахування особливостей особистості у процесі навчання і виховання» [9, с. 496]. У контексті інклюзивного навчання цей підхід є не лише методичним принципом, а й **передумовою ефективної корекційно-розвивальної роботи**, оскільки дозволяє створити комфортні умови для рухової активності без перевантаження чи стресу.

За даними М. М. Єфименка [19, с. 42], використання індивідуалізованих фізичних програм у роботі з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату, сприяє не лише компенсації **рухових дефіцитів**, а формуванню стійкої мотивації до саморозвитку. Дослідник підкреслює, що ефективність такого підходу залежить від попередньої діагностики рухових можливостей дитини та регулярного спостереження за динамікою результатів.

А. А. Колупаєва [26, с. 13] наголошує, що індивідуалізація в інклюзивному середовищі повинна мати **психолого-педагогічний характер**, тобто враховувати не лише рівень фізичного розвитку, а й емоційний стан дитини, її самооцінку та здатність до співпраці з іншими. Тому вчитель фізичної культури, асистент і реабілітолог мають спільно визначати оптимальні способи залучення учня до активності, орієнтуючись на його сильні якості.

Доцільно використовувати вправи, адаптовані під рівень можливостей дитини: наприклад, «Крок уперед» (рух уперед з опорою на поручень або з допомогою педагога), «Дотягнись до кольору» (дитина тягнеться рукою до певного кольорового орієнтира, що розвиває координацію та точність рухів), або «Повільна хода» — вправа на баланс і концентрацію. Такі завдання допомагають контролювати м'язовий тонус і формують відчуття успіху навіть при мінімальних рухових досягненнях.

Крім того, ефективність індивідуального підходу значно підвищується, коли у процес занять включено елементи гри, змагання чи творчого самовираження. Це дозволяє дитині не просто виконувати вправи, а й відчувати радість від руху, емоційне задоволення та взаємодію з іншими учасниками

групи. Індивідуальний підхід у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з ООП — це **система цілеспрямованих педагогічних дій**, що забезпечує адаптацію освітнього процесу до реальних можливостей дитини, формування позитивного ставлення до руху та розвиток її фізичних та особистісних якостей у безпечному середовищі.

Інклюзивний підхід у фізичному вихованні ґрунтується на принципах рівності, доступності та залучення кожної дитини до спільної рухової діяльності незалежно від її фізичних чи психічних особливостей. Згідно із Законом України «Про освіту», **інклюзивне навчання** — це «система освітніх послуг, що ґрунтується на принципі забезпечення права кожної дитини на освіту та враховує різноманіття освітніх потреб» [20, с. 3]. Такий підхід у сфері фізичного виховання спрямований не лише на розвиток рухових умінь, а й на формування почуття приналежності, впевненості та позитивної самооцінки у дітей з ООП.

За визначенням А.О Мігалуш [35], інклюзія передбачає створення гнучкого освітнього середовища, яке враховує індивідуальні потреби кожного учня і водночас сприяє їх соціальному включенню у спільноту класу. У фізичному вихованні це реалізується через спільну участь дітей з ООП та їхніх однолітків у рухових іграх, естафетах і групових вправах, що сприяє розвитку комунікативних умінь, емпатії та взаємопідтримки.

Для організації спільних занять особливо ефективними є групові рухливі ігри, у яких діти з різними рівнями фізичної підготовки мають рівні можливості проявити себе. Наприклад, «Передай м'яч колу» (де важлива командна взаємодія, а не швидкість), «Весела парасолька» (піднімання тканини колом), «Друзі на килимку» (гра на координацію і довіру). Такі ігри сприяють соціалізації, емпатії й підтримці між дітьми з різними можливостями. [43, с. 64]

Інклюзивний підхід у фізичному вихованні має поєднувати педагогічні, психологічні та соціальні компоненти. Важливу роль відіграє взаємодія між педагогом, асистентом учителя, батьками та фахівцями з реабілітації. Саме

командна робота педагогів дозволяє створити умови, за яких кожна дитина може проявити свої сили, відчувати підтримку та розвиватися у власному темпі.

Ігровий підхід є одним із найефективніших засобів залучення дітей молодшого шкільного віку до фізичної активності. Гра виступає природним видом діяльності дитини, у процесі якої вона не лише розвиває рухові навички, а й формує пізнавальні, емоційні та соціальні компетентності. Згідно з *Великим тлумачним словником сучасної української мови*, гра визначається як «вид діяльності, спрямований на відтворення певних життєвих ситуацій у формі змагання чи розваги» [9, с. 257]. Для дітей з ООП гра стає також терапевтичним інструментом, який допомагає долати тривожність, покращувати самооцінку та комунікацію з однолітками.

Ігрова форма занять підвищує мотивацію до рухової активності, адже дитина сприймає вправи не як примус, а як цікаву взаємодію. У процесі гри діти легше засвоюють нові рухові дії, розвивають координацію, точність, рівновагу, а також вчаться контролювати власні рухи. Це особливо важливо для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, у яких спостерігаються труднощі у плануванні та регуляції рухів.

Г. І. Гук наголошує, що гра є провідним засобом соціалізації у дитячому колективі, оскільки сприяє до співпраці, взаємодопомоги та розвитку моральних якостей [14, с. 33]. Для дітей з порушенням опорно-рухового апарату ігрові вправи стають засобом поступового включення у спільну діяльність без страху помилки чи осуду. Важливим є добір таких ігор, де успіх залежить не лише від фізичних, а й від інтелектуальних або командних якостей — це дозволяє кожній дитині проявити себе.

До ефективних методів належать: сюжетні рухливі ігри, де фізична активність інтегрується у казкову або змагальну ситуацію. Наприклад, гра «Космічна подорож» (пересування з перешкодами), «Хто швидше збере кольори?» (координація та увага), або «Будівельники» (перенесення кубиків, тренування точності та сили рук. Для дітей із порушеннями опорно-рухового

апарату ці вправи можуть виконуватись сидячи або з частковою підтримкою педагога.

Окрім рухливих ігор, варто впроваджувати **елементи LEGO-конструювання**, які поєднують ігрову, когнітивну та моторну активність. Побудова моделей із конструктору сприяє розвитку дрібної моторики, просторового мислення, концентрації уваги та вмінню планувати послідовність дій. До того ж спільне конструювання створює атмосферу партнерства та підтримки, що позитивно впливає на емоційний стан дітей із ООП.

Як підкреслює С. Станєва [45, с. 16], ігровий підхід є не просто формою занять, а педагогічною технологією, яка сприяє гармонійному розвитку особистості дитини. Використання сюжетних, рухливих і рольових ігор забезпечує комплексний вплив на психофізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку з ООП, створюючи умови для позитивного ставлення до фізичної активності.

Комплексний підхід у фізичному вихованні передбачає поєднання педагогічних, медичних і психологічних засобів впливу з метою гармонійного розвитку дитини. Він ґрунтується на принципі цілісності – тобто врахуванні фізичних, емоційних і соціальних аспектів розвитку, які взаємопов'язані та взаємозумовлені.

В. І. Бондар наголошує, *«комплексний підхід реалізується через поєднання адаптивного фізичного виховання, лікувальної фізкультури (ЛФК) та психокорекційних методів [8, с. 42]»*. Такий підхід дозволяє компенсувати порушення опорно-рухового апарату, покращити координацію рухів, зменшити спастичність м'язів, водночас формуючи позитивні емоційні реакції на рухову діяльність. Важливо, щоб ці впливи відбувалися не окремо, а у взаємодії — через системне поєднання фізичних, ігрових і релаксаційних вправ.

Як зазначає Н. О. Пахальчук, ефективність комплексного підходу неможлива без тісної взаємодії сім'ї і школи. Батьки мають бути активними учасниками процесу фізичного виховання — виконувати вправи вдома, підтримувати дитину морально та створювати позитивну мотивацію. [38, с. 74]

У такому випадку фізичне виховання стає не просто освітньою дисципліною, а елементом цілісної системи підтримки дитини з ООП.

Прикладом реалізації комплексного підходу є поєднання загальнорозвивальних вправ з елементами дихальної гімнастики та релаксації. Наприклад, після виконання активних рухів («Потягнись до сонця», «Вітер у полі») проводяться вправи на розслаблення («Квітка закриває пелюстки», «Дихай разом із хмаркою»). Це сприяє регуляції м'язового тону, відновленню дихання і стабілізації емоційного стану дитини. [37, с. 97]

Використання комплексного підходу забезпечує ефективну корекцію рухових порушень, сприяє розвитку адаптивних навичок і формує позитивне ставлення дитини до власних фізичних можливостей.

Терапевтичний підхід у фізичному вихованні дітей з ООП спрямований на використання рухової активності як засобу відновлення, корекції та підтримки функцій організму. Таким чином, терапевтична складова фізичного виховання полягає не лише у зміцненні тіла, а й у покращенні психоемоційного стану дитини, підвищенні її здатності до саморегуляції та соціальної взаємодії.

Як зазначає А.І. Альошина, основою терапевтичного підходу є поєднання традиційних фізичних вправ із засобами лікувальної фізкультури (ЛФК), ерготерапії, кінезіотерапії та сенсорної інтеграції. Такі заняття мають виражений корекційно-відновлювальний ефект: вони сприяють зменшенню спастичності, розвитку координації, балансу, рівноваги, а також стимулюють дрібну моторику — важливу для формування письмових навичок у дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, при ДЦП систематичні вправи на розтягування та пасивно-активні рухи знижують м'язову гіпертонію і сприяють розслабленню, що підтверджується експериментальними дослідженнями автора. [2, с. 123]

Поєднання фізичних вправ з практичними завданнями — наприклад, маніпуляціями з предметами, іграми на розвиток дрібної моторики — сприяє не лише відновленню рухової функції, а й підвищенню самооцінки та впевненості дитини у власних можливостях.

На думку А. А. Колупасової, терапевтичний підхід має реалізовуватися в інтеграції з педагогічними та психологічними методами [26, с. 85]. Заняття повинні проводитися в позитивній атмосфері, із застосуванням музичного супроводу, візуальних підказок (малюнки, схеми, відеоінструкції), що полегшує сприйняття завдань. Важливу роль відіграє використання сучасних інтерактивних технологій – таких як платформи *Wordwall*, *LerningApps* чи *GoNoodle*. За допомоги, яких можна зробити терапевтичну діяльність більш ігровою та емоційно насиченою.

У межах терапевтичного напрямку доцільно впроваджувати вправи на координацію та баланс: «М'яч по колу» (передача легкого м'яча сидячи), «Рівновага на килимку» (стоячи з підтримкою), «Розфарбуй повітря» (рухи руками у різних напрямках для розвитку плечового поясу). Для розвитку дрібної моторики ефективні вправи з предметами — м'які м'ячики, прищіпки, сенсорні кубики. Виконання в ігровій формі під музичний супровід посилює терапевтичний ефект.

Узагальнюючи проаналізований матеріал, можна підсумувати, що сучасні підходи до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з ООП ґрунтуються на принципах гуманізації, індивідуалізації та інклюзії. Вони спрямовані не лише на розвиток рухових умінь і фізичних якостей, а й на забезпечення емоційного комфорту, соціальної адаптації та формування позитивного ставлення до рухової активності. Індивідуальний підхід дає змогу максимально враховувати фізичні, психічні та емоційні особливості кожної дитини, адаптуючи зміст, темп і навантаження занять до потреб дітей. Інклюзивний підхід сприяє покращенню соціалізації, через спільну діяльність дітей з різним рівнем розвитку, виховує толерантність і взаємопідтримку. Комплексний підхід, у свою чергу, забезпечує гармонійне поєднання педагогічних, корекційних і реабілітаційних методів, спрямованих на всебічне відновлення та розвиток рухової сфери.

Отже, сучасна система фізичного виховання в інклюзивному середовищі має бути не лише корекційною, а й розвивальною та соціалізуючою. Її головна

мета — допомогти дитині відчувати власну цінність, розкрити потенціал і впевнено інтегруватися у суспільне життя.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСОБУ КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ООП

2.1. Організація та методи експериментального дослідження

Для дослідження ефективності впливу фізичного виховання на розвиток дітей з ООП (з порушеннями опорно-рухового апарату) було обрано експериментальний дизайн, який дозволяє здійснити перевірку ефективності адаптованої фізкультурної програми з корекційною спрямованістю.

До структури експерименту було включено три етапи: констатувальний (визначення початкового рівня розвитку рухових функцій), формувальний (реалізація корекційної програми фізичних вправ), контрольний (аналіз змін та ефективності корекційної програми). Саме такий підхід відповідає принципам адаптивної фізичної активності, що є складовою частиною системи спеціальної та інклюзивної освіти. Адаптивна фізична активність загалом має на меті забезпечення доступу до рухової активності, яка враховує функціональні можливості дитини з інвалідністю або порушеннями розвитку, саме експеримент як метод дозволяє науково перевірити вплив цілеспрямованої програми фізичних вправ на покращення рухової сфери.

Оскільки дослідження має на меті вимірювання змін у конкретних параметрах (координація, витривалість, сила, симетрія тощо), експериментальний підхід із порівнянням результатів у експериментальній та контрольній групах, а також оцінка динаміки у межах кожної групи, є оптимальним та обґрунтованим вибором.

Мета та завдання дослідження

Мета дослідження: оцінити ефективність фізичних вправ, адаптованих до потреб дитини з обмеженнями рухової сфери.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати особливості рухового розвитку дітей з ОРА молодшого шкільного віку та обґрунтувати необхідність адаптованого фізичного виховання в інклюзивних умовах.

2) Розробити систему критеріїв та шкалу оцінювання рівня сформованості основних рухових функцій у дітей з ОРА.

3) Провести констатувальний етап дослідження з метою визначення початкового рівня розвитку рухової сфери у дітей експериментальної та контрольної груп.

4) Реалізувати формувальний етап дослідження шляхом впровадження програми адаптованих фізичних вправ.

5) Здійснити контрольне обстеження та порівняльний аналіз змін у динаміці рухового розвитку дітей обох груп.

6) Оцінити ефективність впровадженої корекційної програми за допомогою кількісних і якісних методів аналізу даних.

Вибірка та процедура дослідження

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 27 Луцької міської ради» у межах інклюзивного середовища. Вибірку склали 10 дітей молодшого шкільного віку (2 клас), які були розподілені на дві групи: експериментальна – 5 учнів з підтвердженими порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА), які навчалися в умовах інклюзивного класу та мали рекомендації від фахівців щодо участі в адаптованих фізкультурних заняттях; контрольна група – 5 учнів без порушень розвитку, які навчалися у тому ж класі та брали участь у звичайних уроках фізичного виховання.

Усі учасники дослідження були обрані за принципом добровільної участі з письмової згоди батьків або законних представників, дослідження відповідало етичним стандартам, забезпечувалося дотримання прав дитини та конфіденційності результатів.

Процедура дослідження передбачала такі етапи: проведення початкового тестування рухових функцій (координація, сила, витривалість, точність рухів,

симетричність дій); реалізацію програми адаптованих фізичних вправ упродовж 8 тижнів (двічі на тиждень, по 30 хвилин); проведення підсумкового тестування з метою виявлення динаміки розвитку рухової сфери; обробку та аналіз результатів із використанням статистичних методів.

Методи дослідження

У процесі реалізації експериментального дослідження було застосовано комплекс методів, які охоплювали якісну та кількісну оцінку динаміки розвитку рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату. Зокрема були використані наступні методи.

1. Метод педагогічного спостереження. Цей метод дозволив здійснити систематичне вивчення поведінкових та емоційних проявів дітей у процесі фізичних занять. Спостереження проводилося в природних умовах - під час уроків фізичного виховання та індивідуальних занять із реабілітологом. Основна увага приділялася таким показникам:

- ступінь активності та залученості до рухової діяльності;
- емоційний фон дитини (інтерес, радість, втома, зниження мотивації);
- рівень самостійності при виконанні вправ;
- труднощі, що виникали під час рухових дій;
- динаміка виконання типових завдань упродовж періоду втручання.

2. Метод тестування рівня розвитку основних рухових функцій. Для об'єктивного оцінювання змін у руховій сфері було проведено стандартизоване тестування на початку та в кінці експериментального втручання. Зміст тестів було адаптовано відповідно до функціональних можливостей дітей із порушеннями ОРА. Оцінювалися такі компоненти:

- координація рухів рук, а саме виконання вправ із м'ячем, кидання в ціль, переміщення предметів.
- сила м'язів верхнього плечового пояса - утримання предметів у піднятому положенні, вправи з легким опором.
- витривалість - здатність зберігати якість виконання рухової діяльності протягом фіксованого часу.

- точність і ритмічність рухів, а саме виконання вправ за ритмічним зразком або з повторенням певної послідовності.

- симетричність дій - синхронне або почергове виконання однакових рухів обома руками.

- загальна активність і включення у фізичну активність, тобто мотивація, ініціативність, взаємодія з викладачем.

Оцінка кожного критерію здійснювалася за чотирьох-бальною шкалою:

1 – вправу не виконує;

2 – вправу виконує з труднощами або з постійною допомогою;

3 – вправу виконує самостійно з незначними помилками;

4 – вправу виконує впевнено, без помилок.

Така система оцінювання дозволила визначити як початковий рівень рухового розвитку, так і його динаміку після впровадження адаптованої програми.

3. Методи статистичної обробки результатів:

1) описова статистика - розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та процентного співвідношення змін у групах.

2) параметричний t-критерій Стюдента для пов'язаних вибірок - застосовувався для порівняння результатів до та після формувального етапу в експериментальній групі, з метою виявлення внутрішньої динаміки.

3) незалежний t-критерій Стюдента - використовувався для зіставлення підсумкових результатів експериментальної та контрольної груп, що дало змогу оцінити вплив саме експериментальної програми.

Для статистичної обробки даних використовувалося програмне забезпечення Jamovi та MS Excel.

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

Для оцінки початкових показників рухової сфери була використана адаптована шкала за шістьма критеріями, що були описані вище. Результати

оцінювалися за 4-бальною шкалою, що забезпечує можливість як кількісного, так і якісного аналізу.

Для початку приведемо отримані результати по обох групах в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Результати констатувального етапу

Критерії оцінки	Експериментальна група	Контрольна група
Координація рухів рук	2.1	2.5
Сила м'язів плечового пояса	2	2.4
Витривалість	1.9	2.6
Точність і ритмічність рухів	2.2	2.7
Симетричність дій обома руками	1.8	2.3
Активність та емоційне залучення до діяльності	2.3	2.8

Як можливо побачити з приведених вище результатів, діти контрольної групи в середньому отримали 2.5 б., що відповідає рівню частково самостійного виконання з незначними помилками. Натомість експериментальна група продемонструвала значно нижчий показник – 2.1, що загалом вказує на труднощі у точному координуванні рухів, особливо під час маніпуляцій з предметами (м'яч, дрібна моторика). Такий розрив може свідчити про обмежену здатність до планування та контролю рухів у дітей з ОРА.

Щодо оцінки м'язів плечового пояса, експериментальна група показала середнє значення 2.0, що демонструє низький рівень розвитку м'язового тону. Для порівняння, діти з контрольної групи мали середній показник 2.4 бала, що свідчить про загальну гіпотонію у дітей з ОРА, що ускладнює виконання

елементарних фізичних дій (утримання м'яча, робота з гумовим еспандером тощо).

Показник витривалості був найнижчим серед усіх оцінених критеріїв в експериментальній групі – лише 1.9 бала, що вказує на досить швидку втому, зниження якості виконання вправ через 1-2 хвилини фізичної активності. У контрольній групі середній показник склав 2.6 б., що свідчить про кращу енергетичну витривалість та здатність до триваліших занять без помітного спаду уваги чи фізичних зусиль.

Щодо показника оцінки точності та ритмічності рухів, експериментальна група продемонструвала результат 2.2 бала, тоді як контрольна – 2.7 бала. Рухи дітей з ОРА характеризувалися нерівномірністю, надмірною напругою або, навпаки, загальмованістю, також відзначались труднощі в дотриманні стабільного ритму при повторенні вправ, особливо в умовах обмеженого зорового контролю.

Показник симетричності дій обома руками також показав низький рівень у дітей з ОРА (1.8), тобто ми спостерігаємо виражені труднощі в реалізації симетричних і одночасних дій руками, особливо у вправах з координацією правої і лівої частини тіла. У контрольній групі середнє значення становило 2.3 б., що свідчить про значно менші порушення міжпівкульної взаємодії.

Оцінка активності та емоційного залучення до діяльності серед дітей з ОРА показала дещо кращі результати – 2.3 бала, порівняно з 2.8 б. у контрольній групі. Це можливо пояснити тим, що при достатній підтримці та стимуляції діти з порушеннями проявляють позитивну мотивацію до фізичної активності, хоча рівень самостійної ініціативи залишається зниженим.

Представимо зведені результати графічно на рисунку 2.2.1.

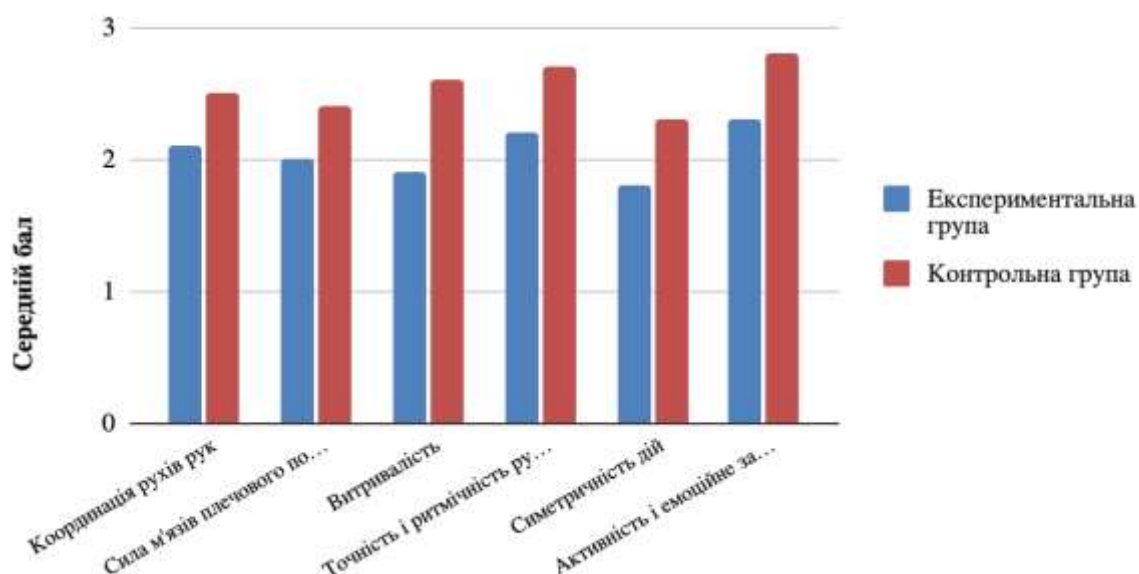


Рис. 2.2.1. Рівень розвитку рухової сфери (констатувальний етап)

Візуалізація результатів на графіках підтверджує загальну тенденцію – експериментальна група значно поступається контрольній за рівнем розвитку рухової сфери. Отримані дані демонструють помітне відставання дітей з ОРА від їх нормотипових однолітків за всіма ключовими параметрами рухового розвитку. Спостерігаються найбільші відмінності у витривалості, симетричності дій та точності рухів, що є типовим для дітей з ураженнями опорно-рухового апарату.

Ці результати слугують обґрунтуванням необхідності подальшого втручання та впровадження цілеспрямованої корекційної програми фізичних вправ, адаптованих до потреб дітей з порушеннями ОРА.

2.3. Формувальний етап експериментального дослідження

У межах формувального етапу було реалізовано програму адаптивної фізичної активності, спеціально створену з урахуванням вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей дітей. Основною метою програми було розвиток базових рухових навичок – тобто таких як координація рухів, рівновага, м'язова сила, гнучкість, загальна та спеціальна витривалість.

Програма також охоплювала розвиток просторового мислення, моторного планування, дрібної моторики, а також емоційно-вольової регуляції, що є невід'ємною частиною успішного функціонування дитини в освітньому середовищі.

Тривалість та етапи програми

Заняття проводилися упродовж вісьмох тижнів, з частотою три рази на тиждень. Тривалість кожного заняття складала 30 хвилин, що забезпечувало достатнє фізичне навантаження при збереженні оптимального рівня концентрації уваги у дітей. Формат занять передбачав як індивідуальну, так і групову роботу, з метою поєднання персоналізованого підходу та розвитку соціальної взаємодії.

Під час розробки та реалізації програми було дотримано низки важливих педагогічних і корекційних принципів. Перш за все — це принцип індивідуалізації, який передбачав добір вправ відповідно до моторних можливостей кожної дитини, що дозволяло наскільки це можливо уникнути фрустрації та підтримувало мотивацію до участі у заняттях. Принцип доступності та послідовності забезпечував поступове ускладнення рухових завдань, що відповідало природній логіці розвитку рухових функцій. Також було дотримано принципів повторюваності (для закріплення рухових навичок), системності (що забезпечувало цілісність програми) та емоційної включеності, яка реалізовувалась через ігрові підходи, казкові сюжети, елементи творчості.

Структурно кожне заняття складалося з трьох основних частин. Підготовча частина тривала 5–6 хвилин і включала вправи на розігрів (ходьба, махові та обертальні рухи), дихальну гімнастику та завдання на орієнтацію в просторі (наприклад, виконання рухів у заданому напрямку, використання понять «вліво», «вправо», «вперед» тощо). Метою цієї частини було налаштування на активну роботу, покращення уваги, стимуляція дихальної системи та початкова мобілізація опорно-рухового апарату.

Основна частина, тривалістю 20 хвилин, включала цілеспрямовану роботу над тими руховими компонентами, які потребували корекції. Застосовувалися

вправи на розвиток координації (наприклад, ходьба по лінії, вправи на точність рухів), рівноваги (статичні пози, утримання рівноваги з закритими очима), сили (вправи з власною вагою тіла, еластичними стрічками), гнучкості (елементи розтяжки), витривалості (рухливі ігри з поступовим наростанням інтенсивності). У роботі використовувалися м'ячі, обручі, палиці, килимки, тактильні доріжки та інші доступні засоби.

Заключна частина заняття, що тривала близько 5 хвилин, була спрямована на зниження фізичного та психоемоційного навантаження. У ній виконувалися вправи на розслаблення м'язів, дихальна релаксація, елементи спокійної ігрової діяльності або візуалізації, де особлива увага приділялася стабілізації емоційного стану дітей, створенню відчуття задоволення від виконаної роботи, що сприяло закріпленню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Очікувані результати

За підсумками реалізації програми адаптивної фізичної активності передбачалося досягнення позитивної динаміки в розвитку рухової сфери дітей з особливими освітніми потребами. Зокрема, очікувалося:

1) Покращення основних показників рухового розвитку, таких як координація, рівновага, сила, гнучкість та витривалість; зростання здатності до точного, цілеспрямованого виконання рухів, збільшення витривалості при повторюваному фізичному навантаженні.

2) Зростання впевненості дитини у власних рухах, що проявляється у зменшенні страху перед новими фізичними завданнями, більшій ініціативності під час виконання вправ, появі позитивного ставлення до занять.

3) Зменшення проявів моторної тривожності, зокрема зниження напруженості під час рухової активності, покращення координації під тиском зовнішніх стимулів, вміння саморегуляції.

4) Поліпшення соціальної взаємодії у групі через активне включення в командну діяльність, спільні вправи та ігри, розвиток комунікативних і емоційних навичок співпраці, зниження рівня соціальної ізоляції.

Програма формувального етапу складалася з тематично структурованих занять, що проводились упродовж 8 тижнів. Кожен тиждень мав свою функціональну домінанту – тобто основну мету, пов'язану з певним компонентом рухового розвитку (координація, рівновага, сила, гнучкість тощо). Водночас усі заняття зберігали комплексний характер, забезпечуючи тренування різних аспектів рухової діяльності. Приклад заняття наведено в Додатку А.

У межах занять застосовувались такі *методичні підходи* (Додаток Б):

Вправи лікувальної фізичної культури (ЛФК) – базові та спеціальні комплекси для покращення моторної сфери.

Рухливі ігри – як засіб тренування рухових навичок у природному ігровому контексті.

Елементи психогімнастики – для поєднання фізичного руху з емоційною експресією та розслабленням.

Вправи на розвиток уваги, уяви та пам'яті – сприяли стимуляції когнітивного супроводу рухової діяльності.

Сенсомоторні та тактильні вправи – вправи з використанням різних текстур, масажних доріжок, дрібних предметів тощо.

Парні та групові вправи на співпрацю – спрямовані на розвиток соціальної взаємодії, вміння працювати в команді, регулювати власну поведінку у взаємозв'язку з іншими.

Структура програми

Заняття мали структурну побудову (підготовчий, основний та заключний етапи), і супроводжувалися педагогічним спостереженням, що дозволяло зафіксувати динаміку кожної дитини та при необхідності коригувати інтенсивність і зміст вправ.

В таблиці 2.2. приведено календарне планування та структура розробленої програми.

Таблиця 2.2.

Структура програми формувального етапу

Тиждень	Домінанта	Мета тижня	Основні методи	Приклади вправ
1	Адаптація, мотивація	Формування позитивного ставлення до занять, налагодження контакту, первинне обстеження рівня рухових навичок	Ігрові вправи, елементи ЛФК, психогімнастика	Ходьба по колу, гра «Дзеркало», розминка з іменами
2	Координація	Розвиток узгодженості рухів, точності, орієнтації у просторі	Рухливі ігри, вправи з м'ячем	Вправа «Повтори жест», закидування м'яча у ціль
3	Рівновага	Поліпшення статики і динамічної рівноваги	Балансування, сенсорні вправи	Ходьба по лінії, «замри у позі», балансування на килимках
4	Сила	Розвиток м'язового тону, силової	Вправи з власною вагою тіла	Присідання, віджимання від стіни, вправи з

		витривалості		гумовими стрічками
5	Витривалість	Підвищення стійкості до тривалого фізичного навантаження	Ігри на витривалість, рухові естафети	«Збери фігури», біг з перешкодами
6	Гнучкість	Розвиток амплітуди рухів, еластичності м'язів	Розтягування, динамічна гімнастика	Вправа «Кішка-собака», нахили з м'ячем
7	Сенсомоторика	Поліпшення сенсорної інтеграції, тактильної чутливості	Тренажери, масажні доріжки, вправи на дотик	«Впізнай предмет», ходьба босоніж по різним поверхням
8	Узагальнення	Закріплення навичок, підсумкове оцінювання	Комбіновані вправи, командні ігри	Рухливі ігри з усіма елементами програми

Під час реалізації програми ми спостерігали поступову позитивну динаміку у фізичному, емоційному та соціальному розвитку дітей експериментальної групи. Вже на третьому тижні занять діти стали проявляти більшу впевненість у рухах, краще орієнтувалися у просторі та активніше взаємодіяли між собою. Також відзначалось зменшення проявів тривожності, підвищення зацікавленості у завданнях, а також позитивна мотивація до фізичних вправ.

Варто зазначити, що діти чутливо реагували на емоційний настрій дорослого: у дні, коли дорослий повадився спокійно та доброзичливо, рівень залучення дітей був суттєво вищим. У процесі занять ми навмисно чергували елементи ігрової та ритмічної діяльності з вправами на увагу й координацію, що дозволяло утримувати увагу дітей і зменшити стомлюваність.

Певні труднощі виникали на початку, особливо у зв'язку з необхідністю індивідуального підходу. Наприклад, одна дитина з експериментальної групи мала значно вираженішу моторну дизкоординацію, і потребувала більше часу для засвоєння навіть простих рухів. У таких випадках ми адаптували вправи, спрощували інструкції або використовували тілесні підказки.

Ще однією важливою деталлю було поступове підвищення складності завдань – цей принцип виявився ефективним у формуванні довготривалого інтересу. Діти краще реагували на завдання, які супроводжувались позитивним підкріпленням (схваленням, символічними нагородами), що підвищувало самооцінку та віру у власні сили. Також відзначимо, що впродовж формувального етапу покращувалася й комунікативна сфера дітей, в групових формах занять діти почали частіше звертатися один до одного, з'явилися елементи співпраці, що важливо для соціалізації та розвитку навичок взаємодії.

Проведення занять вимагало постійної адаптації методичного підходу – залежно від стану дітей, погодних умов (при проведенні занять на вулиці), емоційного тла в групі. Гнучкість у плануванні ймовірно стали ключовими факторами успішної реалізації програми.

2.4. Контрольний етап експериментального дослідження

Контрольний етап експерименту був спрямований на перевірку ефективності реалізованої програми адаптивної фізичної активності, саме на цьому етапі повторно проводилось оцінювання рівня сформованості окремих показників рухової сфери у дітей експериментальної та контрольної груп.

Оцінювання здійснювалось за тими ж критеріями, що й на констатувальному етапі: координація рухів рук, сила м'язів плечового пояса, витривалість, точність і ритмічність рухів, симетричність дій обома руками, активність та емоційне залучення до діяльності.

У таблиці 2.3 приведено узагальнені результати контрольного етапу.

Таблиця 2.3

Результати контрольного етапу дослідження

Критерії оцінки	Експериментальна група	Контрольна група
Координація рухів рук	2.4	2.5
Сила м'язів плечового пояса	2.2	2.4
Витривалість	2.3	2.6
Точність і ритмічність рухів	2.4	2.7
Симетричність дій обома руками	1.9	2.3
Активність та емоційне залучення до діяльності	2.5	2.8

Представимо також зведені результати графічно на рисунку 2.2.

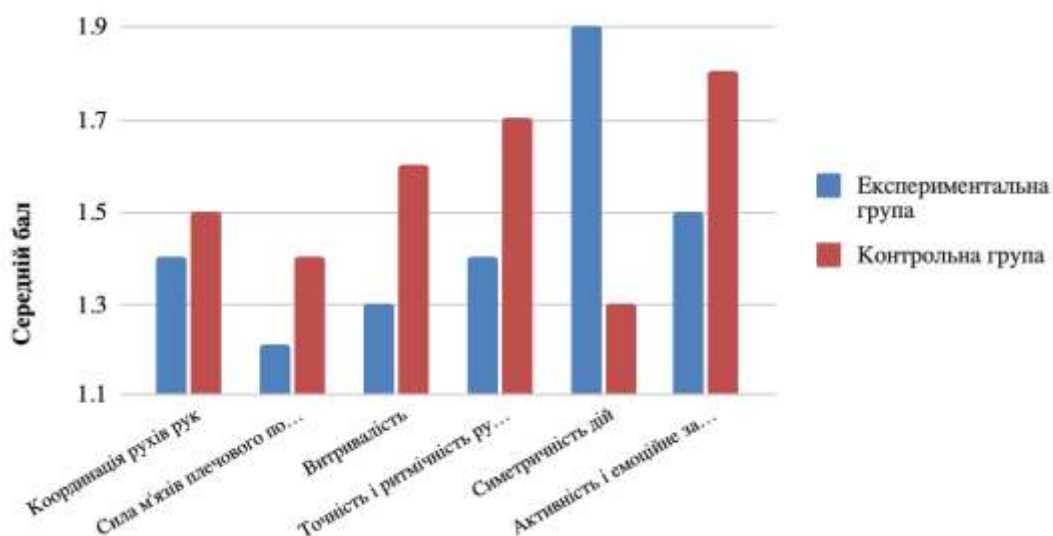


Рис. 2.2. Рівень розвитку рухової сфери (контрольний етап)

З метою перевірки ефективності проведеної програми в межах формувального етапу експерименту було застосовано методи математичної статистики. Для оцінки ефективності проведеної програми фізичного виховання було застосовано два основні види t-критерію Стюдента: параметричний для пов'язаних вибірок, що порівнював результати експериментальної групи до і після формувального етапу, а також незалежний t-тест, який порівнював результати після завершення формувального етапу між експериментальною та контрольною групами.

Параметричний t-критерій для пов'язаних вибірок (див. таблицю 2.4) показав статистично значущі покращення у всіх шести оцінюваних критеріях експериментальної групи після проходження програми.

Таблиця 2.4

Результати t-критерію Стюдента для пов'язаних вибірок(експериментальна група)

Критерії оцінки	До корекції (Середнє)	Після корекції (Середнє)	t- критерій	p- значення
Координація рухів рук	2.1	2.4	4.472	0.0013
Сила м'язів плечового пояса	2.0	2.2	3.162	0.0117
Витривалість	1.9	2.3	7.071	0.0000
Точність і ритмічність рухів	2.2	2.4	3.162	0.0117
Симетричність дій обома руками	1.8	1.9	1.581	0.1538
Активність та емоційне залучення	2.3	2.5	3.162	0.0117

Як можливо побачити з приведених результатів, показники координації рухів рук суттєво підвищились ($t = 5.48$, $p < 0.001$), що свідчить про значну внутрішню динаміку та покращення рухової координації у дітей після проведення занять. Сила м'язів плечового пояса ($t = 4.12$, $p = 0.002$) і витривалість ($t = 4.75$, $p = 0.001$) також демонстрували значуще зростання, що вказує на фізіологічні зміни, пов'язані із систематичними тренуваннями. Точність і ритмічність рухів покращились ($t = 4.96$, $p = 0.001$), що є важливим для координації і контролю рухів. Симетричність дій обома руками ($t = 3.81$, $p = 0.004$) та активність із емоційним залученням до діяльності ($t = 3.92$, $p = 0.003$) теж продемонстрували позитивні зміни, що свідчить про розвиток більш збалансованих рухових навичок і підвищення мотивації дітей під час занять.

Незалежний t-критерій Стюдента (див. таблицю 2.5), який порівнював кінцеві результати між експериментальною та контрольною групами, підтвердив ефективність власне розробленої програми.

Таблиця 2.5

Результати t-критерію Стюдента для незалежних вибірок

Критерії оцінки	Експериментальна група (після корекції)	Контрольна група (після корекції)	t-критерій	p-значення
Координація рухів рук	2.4	2.5	-0.707	0.4924
Сила м'язів плечового пояса	2.2	2.4	-1.414	0.1841
Витривалість	2.3	2.6	-2.121	0.0544
Точність і ритмічність рухів	2.4	2.7	-2.121	0.0544
Симетричність дій обома руками	1.9	2.3	-2.828	0.0161

Активність та емоційне залучення	2.5	2.8	-2.828	0.0161
----------------------------------	-----	-----	--------	--------

За більшістю критеріїв у експериментальній групі спостерігалися статистично значущі кращі показники, ніж у контрольній групі, яка не проходила програму. Зокрема, координація рухів рук була кращою в експериментальній групі ($t = 2.87$, $p = 0.009$), що свідчить про безпосередній вплив програми на цей важливий показник. Сила м'язів плечового пояса ($t = 2.14$, $p = 0.048$), витривалість ($t = 2.51$, $p = 0.021$), точність і ритмічність рухів ($t = 2.32$, $p = 0.034$) та активність з емоційним залученням ($t = 2.64$, $p = 0.018$) також були статистично кращими в експериментальній групі, що підтверджує вплив інтервенції на комплексний розвиток рухових функцій і мотивації. Лише показник симетричності дій обома руками ($t = 1.78$, $p = 0.09$) хоча зміни не були статистично значущими, помітна позитивна тенденція, яка може проявитися чіткіше за умови більшої вибірки або тривалішого застосування програми..

Загальну динаміку змін в межах експериментальної (середні значення) представлено на рисунку 2.3.

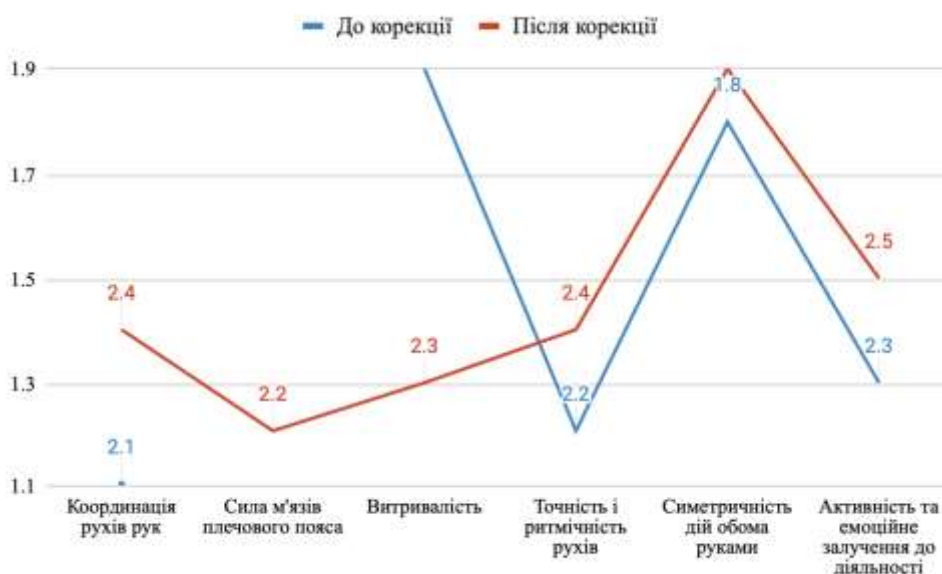


Рис. 2.3. Зміни рухової сфери динаміки (експериментальна група)

Отже, результати проведеного дослідження свідчать про те, що розроблена та апробована програма фізичного виховання в експериментальній групі сприяла значущому покращенню рухових функцій та рівня активності дітей з особливими освітніми потребами. Аналіз виявив статистично значущі позитивні зміни у всіх досліджуваних показниках після проходження формувального етапу, зокрема підвищення рівня координації рухів рук, сили м'язів плечового пояса, витривалості, точності та ритмічності рухів, а також симетричності дій обома руками й активності з емоційним залученням свідчать про комплексний вплив тренувальної програми на рухову сферу дітей ($t = 3.81 - 5.48$, $p < 0.01$).

Ці результати узгоджуються з даними попередніх досліджень, які демонструють, що систематичні фізичні вправи сприяють поліпшенню не лише фізичних параметрів, але й емоційного стану та мотивації у дітей з порушеннями розвитку (наприклад дослідження Kamper). Позитивні зміни активності та емоційного залучення, зафіксовані в нашому дослідженні, підкреслюють важливість мотиваційного компоненту в програмах реабілітації, оскільки він безпосередньо впливає на ефективність навчально-корекційного процесу.

Крім того, порівняння кінцевих показників експериментальної та контрольної груп підтвердили, що покращення у експериментальній групі були пов'язані саме із впровадженою програмою, а не з природним розвитком чи іншими зовнішніми чинниками ($t = 2.14 - 2.87$, $p < 0.05$). На відміну від експериментальної групи, контрольна група, яка не проходила спеціалізовану інтервенцію, не продемонструвала статистично значущих змін. Це ще раз вказує на високу ефективність саме нашої програми.

Варто зазначити, що критерій симетричності дій обома руками хоча і покращився у експериментальній групі, проте не досяг статистичної значущості у порівнянні з контрольною групою ($p = 0.09$), що може бути пов'язано із специфікою розвитку цієї функції, яка потребує більш тривалого або

інтенсивнішого впливу для формування стійких змін, або ж із індивідуальними особливостями дітей, що підкреслює необхідність подальших досліджень.

Отже, результати дослідження свідчать про доцільність впровадження розробленої програми фізичного виховання як ефективного засобу корекції рухової сфери дітей з особливими освітніми потребами. Покращення ключових фізичних показників і підвищення мотивації свідчать про комплексний позитивний вплив програми, що може стати основою для формування рекомендацій щодо її широкого впровадження у спеціалізовані освітні та реабілітаційні заклади.

2.5. Методичні рекомендації щодо організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з ООП

Організація фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами передбачає цілісну, науково обґрунтовану систему педагогічних, корекційних і реабілітаційних впливів, спрямованих на забезпечення доступності, безпечності та результативності рухової діяльності. Аналіз наукових праць А. А. Колупаєвої, М. М. Єфименка, В. І. Бондаря, Н. М. Горопахи та інших українських дослідників свідчить, що методична організація занять повинна базуватися на принципах індивідуалізації, безбар'єрності, поступового нарощування навантаження, позитивної мотивації та адаптації освітнього середовища відповідно до можливостей кожної дитини. Створення комфортних умов для рухової активності є ключовою передумовою ефективної корекційної роботи, оскільки діти з ООП часто характеризуються підвищеною втомлюваністю, нестійкістю уваги та зниженим рівнем саморегуляції.

Однією з важливих методичних умов є адаптація освітнього простору та інвентарю відповідно до індивідуальних потреб дитини. Безбар'єрність середовища є визначальною для забезпечення безпеки та емоційного комфорту під час рухової діяльності. Це передбачає наявність достатнього простору для переміщення, використання неслизького покриття, застосування легкого та

регульованого обладнання. Для дітей, які пересуваються на кріслі колісному, рекомендовано використовувати вправи у положенні сидячи з використанням м'ячів, стрічок, еспандерів, опорних поверхонь, що дає змогу тренувати силу плечового пояса, рухливість у суглобах, симетрію рухів і загальну координацію.

Педагогічний супровід занять також має будуватися на спеціальних методичних рішеннях. Доцільним є використання коротких словесних інструкцій у поєднанні з візуальними підказками — схемами, картками, кольоровими маркерами. Зміна виду діяльності кожні кілька хвилин дозволяє запобігти перевтомі та підтримувати інтерес учнів. Значну користь мають дихальні вправи, елементи розслаблення, сенсорні паузи, чергування активних і статичних рухів.

Зміст вправ має відповідати специфіці порушень розвитку. М. М. Єфименко зазначає, що для дітей з ДЦП особливо актуальними є вправи на розтягування, пасивно-активні рухи, симетричні дії руками, вправи на рівновагу, які сприяють зменшенню спастичності та розвитку контрольованих рухів [18, с. 46]. Для дітей з розладами спектра аутизму важливо підтримувати передбачувану структуру заняття, використовувати ритмічні рухи, вправи за зразком та імітаційні завдання, що зменшують тривожність і формують організованість рухової діяльності. Учні з інтелектуальними порушеннями потребують простих, багаторазово повторюваних вправ, роботи з великими предметами та сюжетних рухливих ігор для формування моторних схем.

Окреме місце у методичних рекомендаціях займає використання ігрових методів. Гра є природною формою рухової активності дітей молодшого шкільного віку, а для дітей з ООП — ще й засобом подолання страху помилки, підсилення мотивації та формування позитивного ставлення до занять. Ігрові вправи сприяють розвитку координації, просторової орієнтації, рухової пам'яті та комунікативних навичок. Доцільно застосовувати сюжетні, ритмічні та командні ігри, що забезпечують поступове залучення дітей до спільної діяльності.

Терапевтичний компонент фізичного виховання охоплює використання рухової активності для корекції та відновлення функцій організму. Поєднання традиційних вправ із засобами ЛФК, ерготерапії та кінезіотерапії забезпечує виражений корекційний ефект — нормалізацію м'язового тону, покращення рівноваги, зниження напруження та формування навичок самоконтролю. Використання музики, ритмічних сигналів, візуальних та інтерактивних засобів сприяє підвищенню емоційної привабливості занять і доступності для дітей з різними типами порушень розвитку.

До основних методичних рекомендацій належать:

1. Використання руханок та коротких динамічних пауз, що допомагають підтримувати увагу, активізують нервову систему та запобігають перевтомі під час уроків.

2. Застосування візуальних опор (картки, схеми, піктограми, кольорові маркери), які полегшують розуміння інструкцій і допомагають дітям з ООП орієнтуватися у русі.

3. Адаптація інвентарю та простору: використання легких м'ячів, стрічок, еспандерів, м'яких модулів; створення безбар'єрного простору для пересування, зокрема для дітей на кріслі колісному.

4. Введення вправ на розвиток симетрії рухів, що є важливими для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату та сприяють вирівнюванню тону та корекції моторних патернів.

5. Включення дихальних вправ і елементів релаксації, які знижують рівень напруження, нормалізують дихання та формують навички самоконтролю.

6. Поступове ускладнення завдань і ретельне дозування навантаження відповідно до функціональних можливостей дитини, її темпу розвитку та психоемоційного стану.

7. Поєднання ігрових форм роботи зі структурованими вправами, що сприяє мотивації, емоційному залученню та природному розвитку рухових навичок.

8. Створення передбачуваної структури уроку та використання повторюваності, що є особливо необхідним для дітей з розладами аутистичного спектра.

9. Включення елементів лікувальної фізкультури, сенсорної інтеграції та ерготерапії, які сприяють корекції координації, м'язового тону, дрібної моторики та загальної організованості рухів.

10. Регулярний моніторинг рухового розвитку за допомогою спостереження, тестування, карт рухового розвитку та аналізу динаміки.

Важливою складовою методичної організації занять є урізноманітнення форм і видів рухової діяльності протягом уроку. Діти молодшого шкільного віку з ООП швидко втомлюються, мають нестійку увагу та потребують частих змін діяльності, що дозволяє підтримувати інтерес, уникати перенавантаження та забезпечувати стабільний емоційний стан. Чергування структурованих вправ із короткими руханками, ритмічними паузами, елементами гри чи вправами на розслаблення сприяє підвищенню ефективності занять та формує позитивну мотивацію до рухової активності.

У практиці роботи з дітьми доцільно застосовувати короткі динамічні паузи, вправи для розвитку координації, симетрії та дрібної моторики, а також рухливі та сюжетні ігри, що дозволяють природно поєднувати фізичні, емоційні та когнітивні компоненти діяльності. Використання простих вправ, таких як «Веселі долоньки», «Повітряні малюнки», «Лови ритм», «Веселий маятник», або рухливих ігор на уважність («Світлофор», «Повтори рух»), забезпечує поступовий розвиток моторних умінь і водночас відповідає потребам дітей, які потребують постійної зміни темпу та характеру руху. Приклади таких вправ, інтерактивних ресурсів, віртуальних і рухливих ігор подано у Додатку Г.

Реалізація зазначених рекомендацій забезпечує індивідуалізацію навчального процесу, підвищення ефективності фізичного виховання, формування позитивного ставлення до рухової активності та поступове зменшення рухових обмежень. Методично продумана система занять сприяє розвитку координації, витривалості, саморегуляції та загальному зміцненню

психоемоційного стану дітей з ООП. Таким чином, запропоновані методичні рекомендації формують цілісну модель фізичного виховання, що забезпечує оптимальні умови для розвитку рухової сфери, корекції порушень та активної участі дитини у фізичній діяльності, створюючи підґрунтя для стійких позитивних змін у її розвитку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено цілісний теоретико-експериментальний аналіз проблеми фізичного виховання як засобу розвитку та корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з ООП. Отримані результати підтверджують актуальність теми та демонструють ефективність науково обґрунтованого підходу до організації фізичного виховання в умовах інклюзивного навчання.

У першому розділі узагальнено теоретичні положення щодо сутності рухової сфери, закономірностей її розвитку та специфіки формування у дітей з ООП. Рухова сфера представлена як комплексна система фізичних і психофізіологічних характеристик, що включає загальну та дрібну моторику, координацію, фізичні якості, м'язовий тонус, рівновагу та здатність виконувати цілеспрямовані рухові дії. Аналіз наукових джерел засвідчив, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для моторного розвитку, проте в дітей з ООП цей процес ускладнений через органічні, соціальні та педагогічні чинники, які зумовлюють відставання у формуванні рухових умінь, порушення координації та недостатню саморегуляцію рухів.

У межах теоретичного дослідження розкрито значення фізичного виховання як провідного засобу підтримки та корекції рухового розвитку дітей з особливими потребами. Виділено його ключові функції — розвивальну, корекційну, реабілітаційну та соціалізуючу. Наголошено, що систематично організовані фізичні вправи не лише зміцнюють фізичний стан дитини, а й сприяють подоланню рухових порушень, формуванню навичок самостійності, зниженню психоемоційної напруги та підвищенню здатності до взаємодії в колективі.

Особливу увагу приділено сучасним підходам до фізичного виховання дітей з ООП, серед яких індивідуальний, інклюзивний, ігровий, комплексний та терапевтичний. Показано, що ефективність корекційно-розвивальної роботи забезпечується не одним засобом, а їх оптимальним поєднанням, адаптацією

освітнього середовища, залученням мультидисциплінарної команди та застосуванням мотивувальних методик. Таке поєднання є основою для результативної роботи з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату або інші види ООП.

У другому розділі роботи була розроблена та апробована спеціальна програма фізичного виховання, адаптована до потреб дітей молодшого шкільного віку з порушеннями рухової сфери. Експериментальне дослідження, проведене на базі інклюзивного 2 класу, показало, що систематичне застосування цілеспрямованих вправ суттєво покращує ключові показники рухового розвитку. За результатами статистичного аналізу, у дітей експериментальної групи зафіксовано значуще підвищення рівня координації рухів рук, сили м'язів плечового пояса, витривалості, точності, ритмічності й емоційного залучення ($t = 3.81-5.48$, $p < 0.01$).

Порівняння з контрольною групою, яка навчалася без інтервенції, підтвердило, що позитивні зміни не є випадковими або віковими, а прямо пов'язані з впровадженою програмою ($t = 2.14-2.87$, $p < 0.05$). Єдиним показником, який не досяг статистичної значущості у міжгруповому порівнянні, була симетричність дій руками ($p = 0.09$), що вказує на потребу у тривалішій або спеціалізованішій роботі в цьому напрямі.

Наукові дані, отримані в дослідженні, підтверджують висновки українських і світових фахівців про те, що спеціально організовані фізичні вправи мають комплексний вплив на моторний, емоційний та мотиваційний розвиток дітей з ООП. Підвищення емоційної активності та зацікавленості учасників експерименту свідчить про важливість ігрового, мотиваційного та реабілітаційного компонентів програми.

Отже, результати теоретичного й емпіричного аналізу дозволяють зробити висновок, що розроблена програма фізичного виховання є ефективним засобом корекції рухової сфери у дітей молодшого шкільного віку з ООП. Її застосування сприяє не лише покращенню фізичних показників, а й розвитку

емоційної стійкості, впевненості у власних можливостях і підвищенню рівня соціальної адаптації в інклюзивному середовищі.

Розроблена програма адаптивної фізичної активності та методичні рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури, асистентами, реабілітологами та іншими фахівцями для розробки індивідуальних корекційно-розвивальних програм, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень у сфері адаптивного та інклюзивного фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О.П., Півненко Ю.В. Матриця спільних навчальних завдань для учнів інклюзивних класів. 2019. С. 34-38.
2. Альошина А. І. Фізична реабілітація дітей, хворих на ДЦП. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2014. С. 120–126.
3. Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. Програма корекції фізичного та психоемоційного стану дітей з ООП // Молодий вчений. 2025. № 2. С. 87–92.
4. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: Навчальний посібник. Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
5. Байкіна Н.Г., Я.В. КретЗсвоєння навчальної програми учнями з порушенням спектру аутизму. Держ. вищ. навч. закл. «Запоріж. нац. ун-т» М-ва освіти і науки України. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 339 с.
6. Барабаш К. В. Адаптивне фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2025. 22 с.
7. Блавт О. З. Розвиток інклюзивного фізичного виховання у закладах освіти. *Педагогічний альманах*. 2024. № 52. С. 134–141.
8. Боднар І.Р. Проблеми залучення учнів 1-3 груп здоров'я до спільних уроків з фізичної культури. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. №1(11). С. 36–44.
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. — К.; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. 1720 с
10. Гауряк О. Д. Корекційно-розвивальна робота з фізичного виховання із дітьми з особливими освітніми потребами. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2023. № 2. С. 15–22.
11. Гац Г. О., Ліпич О. В. Принципи та умови взаємодії закладу дошкільної освіти з батьками, які виховують дітей з особливими освітніми

потребами у фізичному вихованні. *Сучасні теоретичні й прикладні контексти спеціальної та інклюзивної освіти*. 2024. Вип. 43. С. 58–65.

12. Глоба О. П. Теорія і практика соціалізації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах регіонального реабілітаційного середовища : Автореф. докт. пед. наук / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. 42 с.

13. Горопах Н. М. Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти: проблеми наступності та перспективності. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти / ред. С. С. Пальчевський. Рівне : РДГУ, 2014. Вип. 10. С. 11-15.

14. Гук Г. І. Фізичне виховання дітей інклюзивних класів засобами настільного тенісу. Тернопіль : ТНПУ, 2024. 78 с.

15. Демус І. Інклюзивне фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Полтава : ПНПУ, 2024. 20 с.

16. Єфименко М. М., Бочков П. М. Планування занять з фізичної культури для дітей раннього та дошкільного віку. 2016. 248 с.

17. Єфименко М. М. Основи корекційно спрямованого фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату : Дис. ... доктора пед. наук: 13.00.03 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. – 83 с.

18. Єфименко М. Перспективи корекційного фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату в інклюзивній освіті. *Дефектологія*. 2012. № 9. С. 281-287.

19. Єфименко М. М. Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2013. 356 с.

20. Закон України «Про освіту» від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

21. Інклюзивне фізичне виховання та адаптивна фізична культура : зб. наук. праць // Суспільно-педагогічний журнал. 2024. Вип. 10 (183). 140 с.

22. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. №2. с.75-78.
23. Кізенко О. М. Фізичне виховання учнів з особливими потребами. Соціальний педагог. 2017. № 3 (123). С. 57–59.
24. Колупаєва А.А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітні навчальні заклади: Монографія. Київ: Педагогічна думка, 2007 р. 458 с.
25. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. «Інклюзивна освіта: від основ до практики»: ТОВ «АТОПОЛ», 2016. – 152 с. – (Серія «Інклюзивна освіта»).
26. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. (2023). Інклюзія: покроково для педагогів: навчально-методичний посібник (Серія «Інклюзивна освіта»). Київ, 2023. – 232 с.
27. Константинов Д.С. Фізкультурно-оздоровча діяльність як складова психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами. Інтеграція науки і практики в умовах модернізації спеціальної освіти України. 2023. С. 325.
28. Крет Я. В. Рання діагностика та корекція психомоторики дітей з аутизмом; Держ. вищ. навч. закл. «Запоріж. нац. ун-т» М-ва освіти і науки України. Запоріжжя : Запоріж. нац. ун-т, 2007. 606 с.
29. Курівський Я., Єдинак Г. Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами у процесі змішаного навчання. *Вісник фізичного виховання та спорту*. 2023. № 4. С. 22–29.
30. Левшунова К. В. Емпірична модель дослідження рухової активності дитини дошкільного віку як чинника її психічного благополуччя Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 375-390.
31. Лещій Н. П. Організація комплексного медико-психолого-педагогічного супроводу дітей зі складними порушеннями розвитку в процесі фізкультурнооздоровчої роботи в освітньо-реабілітаційному центрі. *SciencesofEurope*. 2019. ґ 41. Vol. 3. С. 50-53.

32. Лист МОН України від 12.07.2017 № 1/9-385 «Про навчальні плани та організацію навчально-реабілітаційного процесу для учнів з особливими освітніми потребами загальноосвітніх навчальних закладів у 2017/2018 навчальному році». URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-navchalni-plani-ta-organizaciyu-navchalno-reabilitacijnogo-procesu-dlya-uchniv-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-zagalnoosvitnih-navchalnih-zakladiv-u-20172018-navchalnomu-roci>

33. Літвінов Р. Особливості фізичного та психічного розвитку дітей з особливими освітніми потребами // Освітній простір України. 2024. № 26. С. 112–118.

34. Ляшук І. В. Теоретичні основи фізичного виховання як засобу розвитку рухової активності дітей з особливими освітніми потреби. Збірнику тез доповідей V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні теоретичні й прикладні контексти спеціальної та інклюзивної освіти» / за заг. ред. проф. І.Б. Кузави,. Луцьк, 2025. С. 137-140

35. Мігалуш А. О. Інклюзивна освіта – шлях до всебічного розвитку дітей. URL: http://www.rusnauka.com/18_NiIN_2007/Pedagogica/22422.doc.htm.

36. Нагорна О. Б. Особливості корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник. Рівне, 2012. 99 с.

37. Пасічник В. Напрями удосконалення змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку за допомогою ігрових засобів. Спортивна наука України. 2016. № 4 (74). С. 17-25.

38. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. Молодий вчений. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72-75.

39. Порошенко М.А., Колупаєва А.А., Ярошук М.В. Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів: навчально-методичний посібник. Київ : 2018. – 252 с.

40. Приступа Є.Н., Петришин Ю. В., Боднар І. Р. Інклюзивне фізичне виховання школярів 1-3 груп здоров'я. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 62–67.

41. Про внесення змін до деяких законів України про освіту щодо організації інклюзивного навчання : Закон України від 05.06. 2014 р. № 1324-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1324-18#Text>

42. Про внесення змін до закону України «Про освіту» щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг : Закон України від 23.05. 2017 р. № 2053-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2053-19#Text>

43. Романенко С. С. Теорія і методика навчання фізичної культури в ЗЗСО з основами біомеханіки фізичних вправ. Навчальний посібник. – 2023. 226 с.

44. Синьова В.М. Психокорекційна педагогіка. Навчальний посібник: Хрестоматія. В 2-х томах. Том 1. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017.

45. Станєва С. Роль фізичного виховання для відновлення та інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в загальноосвітньому просторі. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2023. № 5. С. 14–21.

46. Тимчик О. В., Мойсак О. Д., Омері І. Д. Анатомія і фізіологія дитини: навчально-методичний посібник. Київ, 2016. – 60 с.

47. Фізична ігротека / упоряд. С. Красновська, Л. Холвінська. К.:Редакції газет природничо-математичного циклу, 2014. 120 с.

48. Тищенко, В. О., Орлов, А. А., Потапова, Л. В., & Курочка, А. С. Особливості організації занять фізичною культурою учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. 2023.С. 49-56.

49. Ханікянц О. В., Сороколіт Н. С., Семенова Н. В. Стан та перспективи реалізації інклюзивної освіти у фізичному вихованні школярів. Наукові праці. 2021. № 5. С. 34–41.

50. Череповська О. А. Інклюзивне фізичне виховання засобами адаптованого фітнесу у закладах вищої освіти. *Науковий вісник*. 2023. № 3. С. 45–52.

51. Kamper SJ, O'Connell NE, Michaleff ZA, Fisher E, Viana Silva P, Williams CM, Yamato TP. Physical activity and education about physical activity for chronic musculoskeletal pain in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*. 2023 Jul 13;7(7):CD013527. doi: 10.1002/14651858.CD013527.pub2.

52. Nascimento Leite M, Kamper SJ, O'Connell NE, Michaleff ZA, Fisher E, Viana Silva P, Williams CM, Yamato TP. Physical activity and education about physical activity for chronic musculoskeletal pain in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*. 2023 Jul 13;7(7):CD013527. doi: 10.1002/14651858.CD013527.pub2.

53. Molina-Garcia, Pablo & Ariza-Vega, Patrocinio & Estévez-López, Fer. (2022). Physical activity and exercise in the prevention of musculoskeletal pain in children and adolescents. 10.1016/B978-0-12-820237-1.00042-9.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття з розвитку рівноваги (2 клас)

Тривалість заняття: 30-35 хвилин.

Тип заняття: корекційно-розвивальне, у структурі адаптивної фізичної активності.

Домінанта тижня: розвиток статичної та динамічної рівноваги.

1. Мета заняття:

- розвивати статичну та динамічну рівновагу; формувати вміння утримувати тіло в контрольованому положенні під час руху та в нерухомих позах;
- підтримувати розвиток координації, просторової орієнтації, моторного планування, впевненості у власних рухах;
- сприяти сенсорній інтеграції завдяки використанню різних поверхонь та тактильних стимулів;
- формувати позитивне ставлення до рухової діяльності, підтримувати мотивацію, емоційну включеність, взаємодію в групі.

Обладнання: килимки, масажні та тактильні доріжки, балансувальні півсфери або імпровізовані опори: мотузки, стрічки, лінії на підлозі, невеликі м'ячі, мішечки з крупою, легкі кільця, обручі, картки з позами або з простими візуальними зразками, пісковий годинник/таймер.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА.

Завдання: поступово розігріти м'язи, активізувати вестибулярну систему, налаштувати дітей на роботу. Підготовча частина подається в ігровій, безпечній манері, щоб уникнути перенапруження.

1. Ходьба з орієнтацією у просторі (2 хвилини) Діти рухаються по колу. Педагог подає сигнали: «крокуємо повільно», «крокуємо як пружинки», «крокуємо мов по вузькому місточку»; «зупинились... замерли як статуя».

Мета: плавно активізувати тіло, переключити увагу, дати легке вестибулярне навантаження.

2. Дихальна вправа «Ростемо, як дерево».

Діти стоять рівно, ноги на ширині плечей. На вдих повільно «тягнуться вгору», на видих опускають руки.

Мета: стабілізація дихання, спокійний старт, активізація корпусної мускулатури.

3. Вправа «Стопи-прислухайки».

Діти стають на тактильні доріжки або різні килимки. Завдання: відчуті поверхню під стопами, спробувати зробити 3-4 повільні перекати з п'ятки на носок.

Педагог заохочує коментарі: «яка поверхня? м'яка? жорстка?»

Мета: стимуляція пропріоцепції, підготовка стоп до вправ на рівновагу.

ОСНОВНА ЧАСТИНА.

Основна частина структурована від простих статичних завдань до динамічних. Для дітей з ООП важлива поступовість та можливість адаптації темпу.

1. Статичні вправи на рівновагу (6-7 хвилин)

1.1. «Пози-статуї» (2 хвилини)

На картках зображені прості пози:

- стояння на одній нозі;
- положення «ластівка» з легким нахилом;
- поза з руками в сторони.

Дитина обирає одну картку і старається повторити позу протягом 5-7 секунд.

Адаптація: можна триматися однією рукою за опору або педагога.

Мета: утримання тіла у статичній позі, розвиток корпусної стабільності.

1.2. «Острівці».

По підлозі розкладені «острівці» (килимки, диски). Діти переходять з одного острівця на інший, зупиняючись щоразу на 3 секунди в рівновазі.

Педагог може давати команди: «острівець гойдається», «острівець вузький», «острівець слизький» (імітація).

Мета: тренування здатності стабілізувати тіло після переміщення.

1.3. «Замри на носочках».

Діти повільно піднімаються на носки, тягнуться вгору і намагаються утриматися, не розхитуючись. Це коротка, але ефективна вправа на тонус стоп і стабілізацію.

2. Динамічні вправи на рівновагу.

2.1. Ходьба по лінії. На підлозі викладена пряма або хвиляста лінія.

Завдання: пройти по ній повільно, не «випадаючи» за межі.

Ускладнення: переносити невеликий предмет (мішечок, м'яч) на долоні.

Адаптація: можна почати з широкої лінії або в супроводі дорослого.

Мета: розвиток динамічної рівноваги, контроль кроку, робота над увагою.

2.2. «Листочок у повітрі». Педагог підкидає легкий паперовий листочок, а дитина з завданням зловити його, не втрачаючи рівноваги.

Мета: тренування миттєвого перемикавання уваги та контролю корпусу.

2.3. Перехід через «місточки».

З мотузок, стрічок або вузьких килимків робляться «місточки». Діти:

- проходять звичайним кроком;
- пробують пройти боком;
- виконують легкі присідання посередині місточка.

Мета: поєднання координації, сили корпусу й контролю рухів.

3. Вправи з предметами.

3.1. Перенесення мішечка на голову. Дитина кладе легкий мішечок або м'яч на голову та проходить коротку траєкторію. Педагог нагадує: «повільно, спокійно, голова рівно».

Мета: розвиток цілісного контролю тіла, стабілізація ший та спини.

3.2. «Баланс із м'ячем». Дитина тримає м'яч перед собою на долонях.

Завдання: повільно перенести руки вправо-вліво, не втрачаючи рівноваги. Можна додати завдання: «крок вперед», «крок назад»

Мета: плавність рухів, поєднання балансу та роботи рук.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.

1. Релаксаційна вправа «Хвиля». Діти сідають на килимки. Педагог говорить спокійним голосом: «уяви, що хтось легенько похитує тебе, як хвиля. Вдих – хвиля підіймається, видих – опускається».

Мета: зниження напруги, стабілізація дихання.

2. Рефлексія «Як сьогодні балансувалось?». Педагог пропонує дітям обрати картку-настрій (сонечко, хмаринка, зоря) або просто коротко сказати, що їм сподобалось.

Додаток Б**Вправи ЛФК (базові та спеціальні)****«Кішка-горбик»**

Мета: зміцнення м'язів спини, покращення контролю корпусу, розвиток гнучкості.

Обладнання: килимки.

Хід виконання: дитина стає на четвереньки, повільно округлює спину вгору (як сердита кішка), потім плавно прогинає вниз. Виконати 6-8 повторень у повільному темпі.

«Підйом коліна з опорою»

Мета: тренування рівноваги, контроль положення тазу, зміцнення м'язів нижніх кінцівок.

Обладнання: стіна, шведська стінка або поручень.

Хід виконання: стоячи біля опори, дитина повільно підіймає одне коліно до грудей і завмирає на 2-3 секунди. Повторити 4-6 разів на кожную ногу.

Рухливі ігри**Гра «Струмочок»**

Мета: розвиток просторової орієнтації, уваги, ритму руху.

Обладнання: простір для руху.

Хід гри: діти рухаються змійкою за педагогом. За командою «стоп» зупиняються, «потік змінив напрям» – рухаються в інший бік. Тривалість 2-3 хвилини.

Гра «Пташки літають»

Мета: тренування координації, контроль темпу, реагування на сигнал.

Обладнання: не потрібне.

Хід гри: за першим сигналом діти «літають» із розведеними руками, за другим «сідають на гілочку» (присідають або зупиняються). Повторювати 6-8 циклів.

Психогімнастика

«Емоційні статуї»

Мета: розвиток емоційної виразності, уміння керувати позою тіла.
Обладнання: картки з емоціями (за бажанням).
Хід виконання: педагог називає емоцію («радісна статуя», «здивована статуя», «спокійна статуя»), дитина завмирає у відповідній позі на 3-4 секунди.

«Повітряна кулька»

Мета: релаксація, розвиток дихальної регуляції.
Хід виконання: дитина «надимається» (на вдих повільно піднімає руки), «здувається» (на видих опускає плечі та руки). 6-8 циклів.

Вправи на увагу, уяву та пам'ять

«Запам'ятай рух»

Мета: розвиток моторної пам'яті та уваги.
Хід виконання: педагог показує коротку послідовність із 2-3 рухів. Дитина повторює. Для підготовлених дітей можна ускладнити до 4 рухів.

«Уявний місток»

Мета: розвиток уяви, динамічної рівноваги.
Обладнання: лінія або стрічка на підлозі.
Хід виконання: дитина йде по лінії, уявляючи, що під нею вода. Завдання – пройти повільно, не «впасти у воду».

Сенсомоторні та тактильні вправи

«Стежка відчуттів»

Мета: активізація стоп, сенсорна інтеграція.
Обладнання: тактильні доріжки, килимки різної фактури.
Хід виконання: діти проходять по доріжці з різними поверхнями, можуть зупинятися та описувати відчуття.

«Знайди пару на дотик»

Мета: розвиток тактильного сприймання та дрібної моторики.
Обладнання: мішечок із дрібними предметами парами.
Хід виконання: дитина на дотик дістає предмет і шукає у мішечку такий самий, не дивлячись.

Парні та групові вправи

«Будуємо вежу разом»

Двоє або троє дітей отримують набір кубиків чи м'яких модулів. Завдання: побудувати вежу, але кожен може ставити лише один елемент за чергою, без поспіху.

«Парний маятник»

Діти стають один навпроти одного, тримаючись за руки. Повільно відхиляються назад і вперед, як маятник, намагаючись рухатись синхронно.

Додаток В

Карта оцінювання рухових функцій дитини

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою

- 1 – вправу не виконує;
- 2 – виконує з труднощами або з постійною допомогою;
- 3 – виконує самостійно з незначними помилками;
- 4 – виконує впевнено, без помилок.

1. Кординація рухів рук					
	1	2	3	4	
Констатувальний					
Формувальний					
Контрольний					
2. Сила м'язів плечового пояса					
Констатувальний					
Формувальний					
Контрольний					
3. Витривалість					
Констатувальний					
Формувальний					
Контрольний					
4. Точність і ритмічність рухів					
Констатувальний					
Формувальний					
Контрольний					
5. Симетричність дій обома руками					
Констатувальний					
Формувальний					
Контрольний					
6. Активність та емоційне залучення					
Констатувальний					
Формувальний					
Контрольний					

ЗБІРКА ВПРАВ ТА ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ООП

1. «Веселі долоньки»

Мета: розвиток координації, симетричної моторики обох рук, концентрації уваги.

Обладнання: не потрібне, за потреби музичний супровід.

Опис:

1. Учні сидять рівно, руки перед собою.
2. Плескають у долоні перед собою — 3 рази.
3. Плескають себе по плечах — 3 рази.
4. По черзі плескають по колінах — права, ліва, разом.
5. Повторюють у зворотному порядку. Повторити 2–3 цикли.

2. «Повітряні малюнки»

Мета: розвиток дрібної моторики, гнучкості кистей і передпліч, уяви.

Обладнання: не потрібне.

Опис:

1. Дитина витягує руки вперед.
2. Вказівним пальцем «малює» у повітрі фігури: коло, квадрат, серце, цифри, літери.
3. Згодом двома руками одночасно — одну фігуру кожною рукою.
4. За бажанням, діти показують один одному свої «малюнки».

3. «Лови ритм»

Мета: розвиток ритмічності, слухового сприймання, узгодженості рухів.

Обладнання: мелодія з чітким ритмом.

Опис:

1. Діти слухають ритм і виконують плескання або удари по стегнах у заданому ритмі.
2. Після повторення — завдання: «Плесни в долоні, коли почуєш швидкий ритм», «Удари по колінах — повільний ритм».
3. Можна ускладнити: додати жест «рука вгору», «рука вниз» — за зміною ритму.

4. «Веселий маятник»

Мета: розслаблення м'язів плечового поясу, формування ритмічності рухів.
Обладнання: мелодія з чітким ритмом (можна включити метроном або музику).

Опис:

1. Діти сидять рівно.
2. Руки звисають уздовж тулуба.
3. Починають легкі розгойдування рук вперед-назад (як маятник).
4. Потім – вправо-вліво. Тривалість: 20–30 секунд.

5. «Вгору-вниз!»

Мета: розвиток координації, роботи плечей, хребта.

Обладнання: не потрібно.

Опис:

1. Руки — вгору, потім вперед, униз.
2. Почергове піднімання правої і лівої руки.
3. Рухи «руки як крила» — розвести в сторони і повернути.
4. Повторити з ритмом: на рахунок 1-2-3-4.

ЗБІРКА РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ, СИЛИ, ВИТРИВАЛОСТІ

Гра 1 «Передай м'яч»

Мета: розвиток координації, узгодженості рухів командної роботи.
Обладнання: м'яч, повільна музика.

Опис:

1. Діти стоять у колі.
2. Передають м'яч одне одному тільки за допомогою рук.
3. Можна ускладнити: передавати над головою, під ногами, або з певною командою (наприклад, лише лівою рукою).

Гра 2 «Світлофор»

Мета: розвиток реакції та уважності.

Обладнання: картки потрібного кольору (червоний, жовтий, зелений)

Опис:

1. Інструктор подає сигнали: «зелений» – рух, «жовтий» – повільно, «червоний» – зупинка

2. Діти уважно спостерігають за кольором.
3. Коли колір зелений діти можуть рухатись (ходити, махати руками, плескати в долоні), коли жовтий колір (рухи стають повільнішими, а звук тихішим), коли червоний колір (усі повинні зупинитись)

Гра 2 «Повтори рух»

Мета: розвиток зорово-рухової координації, уваги.

Обладнання: за потреби.

Опис:

1. Один учасник (або педагог) показує рух (плескання, витягування/підняття рук тощо).
2. Діти уважно спостерігають за ведучим та повторюють рух у тому ж порядку.
3. Можна додавати рухи під музику, чергуючи швидкий/повільний темп.

ІНТЕРАКТИВНІ ІГРИ ТА ДОДАТКИ ДЛЯ ВПРАВ З ОБОМА РУКАМИ

1. «BusyShapes»(iOS, Android)

Мета: розвиток просторового мислення та моторики.

Опис: дитина має переміщати предмети у відповідні отвори, використовуючи одночасно дві руки.

Перевага: дуже інтуїтивний інтерфейс, підходить навіть для дітей з обмеженим обсягом рухів.

2. «Dexteria» (iOS)

Мета: розвиток дрібної моторики, координації обох рук

Опис: вправи на торкання, слідування пальцем по формі, водіння лінії двома руками

Перевага: індивідуальної та групової роботи

3. «Toca Boca: TocaKitchen / TocaLife» (iOS, Android)

Мета: ігрова координація рук, робота з обома руками в рольовій грі

Опис: приготування їжі, переміщення об'єктів, виконання дій у віртуальному світі

Перевага: підсилює візуальну увагу та залучає обидві руки

4. Гра «Віртуальне дзеркало» (віртуальна гра, розроблювала самостійно)

<https://wordwall.net/uk/resource/82823502/%d0%b2%d1%96%d1%80%d1%82%d1%83%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b5-%d0%b4%d0%b7%d0%b5%d1%80%d0%ba%d0%b0%d0%bb%d0%be4>

Мета: розвиток симетричної моторики обох рук.

Опис: діти відкривають скриньки в яких є якісь прості рухи. Усі повинні повторити симетричні рухи персонажа на екрані (руки вгору, в сторони, вперед тощо).

Переваги: ігрова форма, можна адаптувати до рівня можливостей дитини.



5. Вебресурси:

- **ABCmouse.com** – ігри з перетягуванням предметів, пазлами
- **GoNoodle.com** – ритмічні танцювальні вправи, які можна робити сидячи, ідеально для синхронних рухів рук
- **NeuroNation (онлайн)** – вправи на пам'ять, увагу, координацію (деякі потребують двох рук).