

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Большая советская энциклопедия: [глав.ред. А. М. Прохоров] – М.: «Советская энциклопедия», 1978. – т. 29. – 259 с.
2. Вишвагуру Махамандалешвар Парамханса Свами Махешварананда Сатья Гурудева. Йога в повседневной жизни. – Черкассы, 2004. – 30 с.
3. Закувала зозуленька. Антологія української народної творчості. – К.: «Веселка», 1989. – 323-332 с.
4. Карта нашей галактики // ГЕО. – 2005. – № 4. – С. 8
5. Січовик І. П. Весела грамота. – К.: «Веселка», 1989. – 87 с.
6. Соботович Е. Ф., Андрусишин Л. Е., Бартенева Л. И., Данилавичюте Э. А., Тищенко В. В., Трофименко Л. И. Методика выявления речевых нарушений у детей и диагностика их готовности к школьному обучению. – К.: «Актуальна освіта», 1998.

УДК 376 – 056.264.015.3:796

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
З ПОРУШЕННЯМИ МОВЛЕННЯ

Пінчук Ю.В.

кандидат педагогічних наук, доцент  
Інститут корекційної педагогіки та психології  
НПУ імені М.П.Драгоманова

*У статті порушуються питання загальноосвітніх та спеціальних завдань з фізичного виховання дітей дошкільного віку з вадами мовлення, описано особливості їх фізичного розвитку, подано вимоги до структури заняття з фізкультури та методичні поради щодо організації її змісту фізичного виховання дітей зазначеної категорії.*

*В статье поднимается вопрос об общеобразовательных и специальных задачах физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушениями речи, описаны особенности их физического развития, представлены требования к структуре занятия по физкультуре, даны методические рекомендации по организации и содержанию физического воспитания детей указанной категории.*

*This article discusses general and specific tasks of the physical education of children with preschool children with speech disorders, features of their physical development, given the requirements and structure of the physical education classes, teaching tips for organization and content of the physical education of children of this category.*

*Ключові слова:* фізичне виховання дітей з порушеннями мовленнєвого розвитку, особливості фізичного розвитку дітей з порушеннями мовлення, структура заняття з фізкультури, валеологічне навчання, загартовування дітей.

*Ключевые слова:* физическое воспитание детей с нарушениями речи, особенности физического развития детей с нарушениями речи, структура занятия по физкультуре, валеологическое обучение, закалывание детей.

*Keywords:* physical education for children with speech disorders features the physical development of children speech disorders, the structure of classes of physical education, valeological training and hardening children.

Дошкільний вік вважається найсприятливішим для закладання підвалин фізичної міцності, витривалості людини, її довголіття. За допомогою систематичних фізичних навантажень, постійної рухової активності дитина пізнає навколишній світ, опановує людський досвід. Активна рухова діяльність стимулює імунітет організму дитини та сприяє її всебічному розвитку.

У спеціальних дослідженнях відмічається позитивний вплив фізичних вправ на інтелектуальну сферу дитини (Леонтьєв О.О., Лесгафт П.Ф. Лурія О.Р., Павлов І.П., Сеченов І.М. та ін.), на формування мовлення (Антакова-Фоміна А.В., Глазиріна Л.Д., Ісеніна О.І., Кольцова М.М., Філіпова С.О. та ін.). Дослідниками було переконливо доведено, що недостатній руховий розвиток дітей

значною мірою впливає на їх загальний розвиток і на розвиток таких аналізаторних систем, як зорова, слухова, тактильна, а також в цілому на їх поведінку.

Діти з вадами мовлення, як і діти з нормальним мовленнєвим розвитком, потребують впровадження чіткої системи фізичного виховання. В процесі роботи над моторною сферою закладається основа для нормального психічного розвитку дітей та відбувається корекція мовленнєвих вад. Тому перед педагогами дошкільних закладів для дітей з порушеннями мовлення стоять такі загальноосвітні завдання з фізичного виховання:

1. Зміцнення здоров'я, загартовування дітей.

2. Формування правильної постави і профілактика плоскостопості.

3. Прищеплення гігієнічних навичок (вживання їжі, догляд за своїм тілом, одягом, дотримання порядку у приміщенні, у шафі тощо).

4. Охорона здоров'я (охорона нервової системи, зору, слуху, голосового апарату), запобігання травматизму.

5. Додержання режиму дня, рухового режиму, рекомендованої тривалості прогулянок, денного сну відповідно вікові, індивідуальним особливостям, стану здоров'я, раціональної організації занять дітей.

6. Формування рухових навичок в основних рухах (у ходьбі, бігу, стрибках, метанні, лазінні, рівновазі); у загально розвиваючих вправах для м'язів рук, ніг, тулуба, у спортивних розвагах (ходьбі на лижах, плаванні тощо); вправляння у шикунанні та перешикуванні.

7. Розвиток координації рухів, узгодження роботи всіх м'язів тіла.

8. Розвиток часової та просторової орієнтації.

9. Розвиток фізичних якостей: швидкість, спритність, сила, гнучкість, загальна витривалість тощо.

10. Виховання позитивних моральних та вольових рис характеру: організованість, ініціативність, самостійність, здатність прийняти правильне рішення тощо.

11. Виховання інтересу до активної рухової діяльності і потреби в ній, закріплення звички до систематичного виконання вправ.

12. Формування у дітей свідомого ставлення до свого здоров'я. Валеологічне навчання.

Діти з вадами мовлення характеризуються певними відхиленнями у фізичному розвитку. У них часто порушується загальна і дрібна моторика. У дітей із заїканням, алалією, загальним недорозвиненням мовлення, дизартрією, ринолалією спостерігаються наслідки ураження центральної нервової системи, які затримують або спотворюють нормальний фізичний розвиток дитини (Глазиріна Л.Д., Конопляста С.Ю., Мاستюкова О.М., Чиркіна Г.В. та ін.).

У частини дітей, які заїкаються, може спостерігатися недостатність рухової сфери різного ступеня. Особливо при емоційній напрузі дихання може бути поверхневим, неритмічним, некоординованим. У тяжких випадках мовлення заїкуватих може супроводжуватися різними насильницькими та маскувальними рухами, які проявляються у вигляді заплющення очей, стискання пальців рук, рухових ритуалів перед тим,

як щось вимовити, може мати місце загальне м'язове напруження, порушення координації рухів (Белякова Л.І. та ін.).

Для дітей з експресивною алалією характерна загальна моторна невправність, зниження рухової активності, дискоординація рухів, розгальмованість або уповільненість рухів, недостатня їх ритмічність, порушення динамічної та статичної рівноваги (такі діти не можуть стояти та стрибати на одній нозі, ходити на носках та п'ятках тощо), особливо страждає розвиток дрібної моторики (Ковшиков В.А., Орфінська В.К., Соботович Є.Ф. та ін.).

У дітей з дизартрією (при ДЦП) спостерігаються специфічні порушення моторного розвитку на кожному віковому етапі:

- затримка формування рухових функцій,
- наявність примітивних архаїчних форм рухової активності, не властивих для дітей даного віку, і тому патологічних,
- формування вторинних негативних поз, деформацій і контрактур, які заважають розвитку нормальних взаємозв'язків між окремими ланками рухової системи.

Для дітей із дизартрією притаманна обмеженість або неможливість виконання довільних рухів. В залежності від складності та локалізації вражень мозку порушується тону м'язів (знижений – гіпотонус, підвищений – гіпертонус, мінливий м'язовий тонус – дистонія); спостерігаються насильницькі рухи окремих м'язових груп – гіперкінези; порушення координації рухів – атаксія; додаткові співдружні рухи – синкінезії; патологія рефлексорного розвитку; порушення дихання, голосу, артикуляції (Винарська К.М., Данилова Л.А., Мاستюкова О.М., Смирнова І.А., Панченко І.І. та ін.).

У зв'язку з вищезначеним система роботи з фізичного виховання обов'язково передбачає вирішення таких спеціальних корекційних завдань:

1. Коригування моторної сфери відповідно до порушення.
2. Вироблення чітких координованих рухів у взаємозв'язку з мовленням.
3. Розвиток фонематичного слуху, просодичних компонентів.
4. Розвиток дрібної моторики пальців рук та ручної вправності.
5. Навчання правильному диханню.
6. Розвиток здатності орієнтуватися в просторі.
7. Розвиток міміки, жестикуляції, пантоміміки.
8. Розвиток мовлення за допомогою рухів: поєднання звуку і руху; звуконаслідування,

звукове забарвлення руху; рольові рухові ігри зі звуковим вираженням; ритмізація рухової діяльності (поєднання звуку, ритму і руху).

9. Формування в процесі фізичного виховання просторових і часових уявлень типу: далі - ближче; вище - нижче; ліворуч - праворуч; більше - менше; багато - мало; швидко - повільно; часто - рідко.

10. Вивчення в процесі предметної діяльності на заняттях з фізичної культури різноманітних фізичних властивостей матеріалів (важкий - легкий, гладкий - шерхатий, щільний - пористий, гнучкий - крихкий), а також призначення предметів.

11. Формування в процесі рухової діяльності різних операцій мислення (порівняння, класифікація, узагальнення тощо).

12. Виховання швидкості реакції на словесні інструкції.

13. Управління емоційною сферою дитини, розвиток морально-вольових якостей особистості.

Серед форм організації фізичного виховання у спеціальному дошкільному закладі виділяють такі:

- Ранкова гімнастика.
- Фізкультхвилинка, фізкультпауза.
- Фізкультурні заняття: формування основних рухів і рухових якостей (стрибки, кидання, ловіння, лазіння по канату, метання у ціль тощо).
- Логоритміка.
- Лікувальна фізкультура.
- Масаж.
- Плавання.
- Рухливі ігри.
- Вправи на розвиток просторових уявлень (шикування і перешикування з пересуванням без зорового контролю, естафети на розташування предметів, вправи на розвиток окоміру).
- Вправи на розвиток відчуття ритму.
- Вправи на розвиток дрібної моторики рук (пальчикова гімнастика, пальчиковий театр, естафети з дрібними предметами, ігри із забавлянками і потішками).
- Фізкультурні заняття надворі (спортивні розваги на розвиток складно-скоординованих рухів, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, футбол, бадмінтон, настільний теніс тощо).
- Фізкультурне дозвілля (елементи музично-ритмічних композицій, ігри, естафети з ігровими комплексами для пальців рук).
- Фізкультурні свята, дні здоров'я (естафети, змагання).
- Самостійна рухова діяльність дітей (вправи на спорткомплексах, вправи із спортивним інвентарем,

ритмічна гімнастика, рухова діяльність на природі).

Основним документом, що визначає зміст занять з фізкультури, є програма навчання і виховання дітей дошкільного віку «Я у світі», «Малютко», «Дитина» та інші альтернативні програми.

Слід зазначити, що вихователь або інструктор з ЛФК, плануючи роботу з фізичного виховання та розробляючи план занять з фізкультури, обов'язково керується даними обстеження фізичного розвитку дитини (наявності умінь та навичок з кожного розділу програми відповідно до віку та порад педіатра, лікаря-ортопеда і невролога). Якщо руховий розвиток дитини не відповідає віковим вимогам (внаслідок можливих відхилень моторної сфери, моторної невправності, які характерні для дітей із ЗНМ, заїканням, дизартрією), то зміст занять визначається відповідно до вимог меншої вікової групи.

Методичні рекомендації до проведення занять з фізкультури полягають у наступному:

1. Фізичні вправи повинні відповідати анатомо-фізіологічним особливостям та віковим можливостям дітей.
2. Навантажувати слід всі великі м'язові групи (у послідовності згори донизу).
3. Виконувати вправи з різних положень (стоячи, сидячи, лежачи).
4. Чергувати вправи на розвиток різних м'язових груп та з різних м'язових положень.
5. Не допускати тривалих статичних положень та очікування черги для виконання вправи.
6. Поступово збільшувати фізичне навантаження, ускладнюючи рухи та їх дозування від простих до складних.
7. Забезпечувати позитивні емоції під час виконання вправ.

Плануються фізичні вправи і рухи у вигляді фізкультурного комплексу. Розроблений комплекс виконується протягом тижня. Можна проводити його частинами, змінюючи окремі вправи.

Структурні вимоги до фізкультурного комплексу:

- Вступна частина. Ходьба, біг з елементами коригуючої гімнастики (на п'ятках, на носках; під рахунок, під бубон тощо). Мета - організувати та зосередити увагу дітей.
- Підготовча частина. Виконання загальнорозвиваючих вправ - 3-5 в залежності від віку дітей.
- Основна частина. Розвиток основних рухів (2-3 вправи). Проведення рухливої гри (3-4 повтори).

- Заклучна частина. Спокійна ходьба або спокійні рухливі ігри.

Взимку фізкультурні заняття проводяться у фізкультурному залі та надворі, з квітня місяця по жовтень – на вулиці.

Тривалість занять: у першій молодшій групі – 15-20 хвилин, у другій молодшій – 20-25 хвилин, середній – 25-30 хвилин, старшій – 30-35 хвилин.

Завдання з фізичного виховання передбачають обов'язкове проведення *загартовуючих процедур* водою, повітрям і сонцем.

Загартування водою відбувається під час виконання таких дій, як умивання обличчя, верхньої частини тулуба, полоскання рота трав'яними настоями (з поступовим зниженнями їх температури через кожні три дні на один градус і так до +14°); обтирання тіла вологою віджатою рукавичкою, обливання ніг (якщо t° на вулиці вище 0° – робити це треба перед сном, якщо нижче 0° – після сну); обливання тіла душем перед сном у теплий період, з наступним розтиранням, купання у відкритих водоймищах при температурі повітря + 22-25°, води + 22-33°.

Загартування повітрям передбачає дотримання температури у приміщенні +19-21°, у залі + 14-17°, у спальні – до +15°. Рекомендована тривалість прогулянки взимку – 2,5-3 години, влітку – без обмежень.

Загартування сонцем. Влітку приймати сонячні ванни дозволяється вранці – з 9 до 11 години, увечері – з 16 години до 18.

На сьогодні широкого розповсюдження в освіті, і в дошкільній педагогіці зокрема, знайшла валеологія – наука про здорову людину, здоровий спосіб життя. Тому одним із завдань фізичного виховання виступає *валеологічне навчання*.

Концепція валеології полягає у тому, що людина може і повинна бути активною у ставленні до свого здоров'я. Вона повинна не просто турбуватися про нього, а мати потребу вести здоровий спосіб життя.

Основний валеологічний принцип – людина повинна пізнати і створити себе, навчитися

особливо уважно і дбайливо ставитися до свого здоров'я.

Перед педагогами дошкільних закладів стоять такі завдання з валеології:

1. Сформувати у дітей знання про будову тіла, призначення та дію органів.
2. Виховувати навички громадської та особистої гігієни.
3. Формувати уявлення про ознаки здоров'я і ознаки хвороби та шляхи запобігання захворювань.
4. Ознайомити дітей із помічниками, друзями і ворогами здоров'я – природними та соціальними чинниками, які допомагають або шкодять здоров'ю.
5. Дати знання про вікові зміни в організмі, поняття про його розвиток.
6. Виховувати позитивне ставлення до антропометрії, медичних обстежень, профілактичних щеплень.
7. Ознайомити з історією валеологічних понять.

Проводячи виховні заходи з валеології, педагогу треба бути дуже обережним і тактовним, щоб при великій увазі до себе, до свого здоров'я у дитини не сформувалося байдуже чи зневажливе ставлення до інших людей, щоб дитина егоцентрично не зосереджувалася лише на собі, а поєднувала любов до себе з любов'ю і повагою до оточуючих людей.

Фізичне виховання є надзвичайно важливою частиною загальної системи виховання, навчання і лікування дітей з відхиленнями у розвитку. Рухові порушення, навіть при своєму мінімальному прояві, негативно впливають на загальний стан здоров'я дитини, знижують опір організму до простудних та інфекційних захворювань, несприятливо позначаються на розвитку всіх систем організму і нервово-психічної діяльності. Тому з перших місяців життя діти з важкими мовленнєвими вадами потребують комплексної системи фізичного виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста [Текст]. / Э. С. Вильчковский. — К. : Здоров'я, 1979. - 232 с.
2. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка [Текст] / М. М. Кольцова. – М. : Просвещение, 1973 – 168 с.
3. Мاستюкова Е.М. Лечебная педагогика: Ранний и дошкольный возраст [Текст] / Е.М. Мاستюкова. - М.: ВЛАДОС, 1997. - 304 с.
4. Филиппова С.О. Подготовка дошкольников к обучению письму. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков: Методическое пособие. [Текст] / С.О. Филиппова. - СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 1999. - 94с.