

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

«Спортивні ігри, як засіб реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями в навчально-реабілітаційних центрах»

Виконав:

Здобувач вищої освіти, 63 групи
Степаненко Руслан Миколайович
спеціальності
011 Освітні, педагогічні науки

Науковий керівник:

канд. пед. наук, професор
Завацька Л.М.

Роботу подано до розгляду « ____ » _____ 2025 року.

Здобувач (ка)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

(назва кафедри)

протокол № _____ від « ____ » _____ 20__ року.

Здобувач (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ	8
1.1 Спортивні ігри: визначення, види, адаптаційні можливості	8
1.2 Психофізичні особливості дітей з інтелектуальними порушеннями ...	17
1.3 Місце і роль спортивних ігор у системі реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями в навчально-реабілітаційних центрах	28
РОЗДІЛ 2	
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР	39
2.1. Діагностика особливостей розвитку та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів.....	39
2.2. Розробка та апробація програми спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в навчально-реабілітаційному центрі № 2 м. Чернігова	56
2.3. Практичні рекомендації педагогічним працівникам щодо організації спортивно-ігрової діяльності для дітей з інтелектуальними порушеннями в навчально-реабілітаційних центрах	70
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема підтримки й розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями завжди стояла гостро не лише у площині педагогічної діяльності, а й на рівні суспільної відповідальності. Питання рівних можливостей для кожної дитини є невід’ємною складовою сучасної освітньої політики України. Особливої актуальності ця проблема набуває в наш час - коли українська школа перебуває у стані постійних змін і викликів, пов’язаних як із реформуванням системи освіти, так і з глобальними соціальними потрясіннями, зокрема військовими діями та їхніми наслідками.

Сьогодні педагоги, психологи й батьки дедалі частіше стикаються з необхідністю створення безпечного, підтримувального середовища для дітей, які мають інтелектуальні порушення. Для таких учнів шкільний простір може стати як джерелом нових можливостей, так і місцем додаткових труднощів. Саме тому питання ефективної корекційно-розвиткової роботи - це не лише адаптація навчальної програми чи застосування спеціальних методик, а насамперед формування атмосфери довіри, прийняття, співробітництва.

У цьому контексті на перший план виходить завдання не просто навчити, а й допомогти кожній дитині знайти свій спосіб пізнавати світ, розкрити внутрішній потенціал, здобути навички спілкування, відчувати себе частиною колективу. Йдеться про тонку, але життєво важливу роботу - підтримати дитину у процесі розвитку, навчити радіти навіть невеликим досягненням, усвідомити власну унікальність.

Актуальність досліджуваної теми обумовлюється низкою ключових чинників. По-перше, протягом останніх років у закладах освіти України спостерігається зростання кількості дітей із різними формами інтелектуальних порушень. Причини цього явища є комплексними: як медико-біологічні (генетичні особливості, ускладнення під час вагітності та пологів, інфекційні захворювання), так і соціальні чинники. Сучасні виклики, пов’язані з воєнним конфліктом в Україні, відіграють у цьому процесі

опосередковану, але відчутну роль. Війна не спричиняє інтелектуальні порушення безпосередньо, проте створює умови, які ускладнюють адаптацію дітей, особливо з уразливих категорій: це посилення психоемоційного навантаження, хронічний стрес, тривожність, часті зміни місця проживання, втрати звичного оточення, розірвання сімейних зв'язків, недостатній доступ до своєчасної медичної й педагогічної допомоги.

По-друге, існуючі освітні підходи, на жаль, не завжди відповідають унікальним потребам таких дітей. Традиційні форми роботи часто передбачають стандартизовані, уніфіковані програми, які не враховують індивідуальних особливостей сприймання, темпу засвоєння матеріалу, рівня розвитку пізнавальних процесів.

Окремої уваги в сучасних умовах заслуговує застосування спортивних ігор як одного з найефективніших засобів реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями. Як зазначає О. Петренко, спортивна гра - це не лише рухова активність, а особливий тип взаємодії, що поєднує фізичний, емоційний та інтелектуальний розвиток дитини й створює умови для її успішної соціалізації. Завдяки цьому процесу діти навчаються простим, але життєво важливим навичкам: дотриманню правил, взаємодії з однолітками, подоланню особистих страхів, контролю над емоціями, прийняттю перемог і поразок тощо. Це безпечний простір для розвитку впевненості у власних силах, формування відповідальності й поваги до інших.

Для дітей з інтелектуальними порушеннями участь у спортивних іграх це можливість не лише покращити фізичний стан, а й здобути позитивний досвід спілкування, зміцнити самооцінку, навчитися працювати у команді, відчувати підтримку та прийняття. Дослідження українських фахівців (зокрема, В. Борисенко, О. Гончаренко, О. Собчук) підтверджують: впровадження спортивних ігор у систему корекційної педагогіки значно підвищує рівень активності, ініціативності й позитивного емоційного настрою у дітей з інтелектуальними порушеннями, сприяє розвитку життєво важливих компетентностей.

Водночас практика спеціальних освітніх закладів засвідчує недостатню розробленість питань організації, методики та педагогічного супроводу спортивних ігор для цієї категорії дітей. Це стосується як вибору оптимальних форм і змісту спортивних ігор, так і забезпечення індивідуального підходу до кожної дитини з урахуванням її можливостей і потреб. Саме тому дослідження, присвячене спортивним іграм як засобу реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями в НРЦ, є не лише науково, а й практично актуальним, а й відповідає нагальним запитам педагогів, реабілітологів, батьків.

Питанням корекційної педагогіки, соціальної адаптації й реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями приділяють увагу провідні українські науковці. Так, Р. Васильченко досліджував особливості формування особистості та ціннісних орієнтацій дітей з порушеннями розвитку в умовах спеціальної освіти. В. Бориченко вивчала методи фізичної реабілітації, зокрема впровадження спортивних і рухових ігор як засобу розвитку моторики та соціальних навичок у дітей з інтелектуальними порушеннями. О. Собчук приділяла увагу психолого-педагогічним засадам застосування фізкультурно-оздоровчих технологій для дітей з особливими освітніми потребами, акцентуючи на ролі спортивних ігор у формуванні самостійності та впевненості в собі.

Таким чином, сьогодні накопичено значний науковий і практичний досвід, який підтверджує: спортивні ігри можуть і повинні розглядатися як потужний засіб розвитку, реабілітації й соціальної інтеграції дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів.

З огляду на викладене, тема нашого дослідження, а саме **«Спортивні ігри як засіб реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями в навчально-реабілітаційних центрах»** - є надзвичайно важливою для сучасної інклюзивної освіти. Дослідження у цьому напрямку дозволить розкрити потенціал спортивної гри як ефективного інструменту розвитку, соціалізації та психологічної підтримки дітей з інтелектуальними

порушеннями, а також сформулювати практичні рекомендації для фахівців освітньої та реабілітаційної сфери.

Мета дослідження полягає у визначенні теоретичних основ і практичних аспектів використання спортивних ігор у процесі реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів.

Відповідно до поставленої мети визначено такі основні **завдання дослідження**:

1. Охарактеризувати соціально-психологічні особливості дітей з інтелектуальними порушеннями.
2. Визначити місце спортивних ігор у системі реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями.
3. Провести діагностику особливостей розвитку, фізичного стану та рівня залучення дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями до спортивно-ігрової діяльності в умовах навчально-реабілітаційного центру.
4. Розробити програму спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями та надати практичні рекомендації педагогічним працівникам щодо організації спортивно-ігрової діяльності.

Об'єктом дослідження є спортивні ігри як засіб реабілітації.

Предмет дослідження - спортивні ігри як засіб реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів.

Для досягнення поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи було використано комплекс *методів*:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення наукових джерел, синтез психолого-педагогічних підходів до розкриття понять реабілітації, визначення особливостей розвитку дітей з інтелектуальними

порушеннями, конкретизація сутності та можливостей спортивних ігор у їх розвитку.

- *емпіричні*: основними стали діагностичні (опитування, тестування, спостереження), які дозволили виявити рівень розвитку соціальної, комунікативної та рухової активності дітей, а також експериментальна перевірка та обґрунтування програми реабілітації на основі спортивних ігор.

Теоретичне та практичне значення роботи полягає у систематизації та поглибленні знань щодо ролі спортивних ігор у реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями, визначенні психолого-педагогічних підходів до їхньої підтримки та соціалізації, розробці й впровадженні програми спортивних ігор, яка може бути використана педагогами, інструкторами з фізичної реабілітації, практичними психологами навчально-реабілітаційних центрів для підвищення ефективності реабілітаційної роботи з дітьми цієї категорії.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження було представлено на Міжнародній науковій конференції «XIV Сіверянські соціально-психологічні читання» 25 квітня 2025 року, м. Чернігів.

Результати дослідження висвітлено у таких публікаціях:

Степаненко Р.М. Спортивні ігри як метод реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру. *П'ятнадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції (25 квітня 2025 року, м. Чернігів)/ За наук.ред. Н.І Зайченко. Т.2. Соціальна робота та педагогіка. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2025, С.149-153.*

Структура кваліфікаційного дослідження. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 107 сторінках, з них основного тексту - 82.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ

1.1. Спортивні ігри: визначення, види, адаптаційні можливості

Вирішальна роль у засвоєнні суспільного досвіду належить не лише зовнішнім обставинам, а передусім внутрішній активності людини, її здатності до саморозвитку й самореалізації у взаємодії із соціальним і предметним середовищем. Саме в такому контексті ігрова діяльність розглядається сучасними дослідниками як ключовий механізм формування особистості, адже через гру індивід не тільки опановує соціальні норми та правила, а й конструює власну систему цінностей, етичних орієнтацій і життєвих смислів [1; 4].

На думку психологів, гра виступає провідним видом діяльності дитини, що забезпечує розвиток її вищих психічних функцій, створює сприятливий простір для самовираження, експериментування та набуття нового досвіду. Цю думку підтримують українські дослідники, зокрема О. Кононко [29], яка вказує, що гра сприяє становленню самосвідомості, розвитку емпатії та комунікативних умінь, формує вміння співпрацювати, дотримуватись правил, приймати спільні рішення.

О. Кохановська [32] з позиції філософії освіти, зазначає, що ігрова діяльність розглядається як особлива форма інтерпретації світу, що дозволяє індивіду не лише відображати, але й активно змінювати реальність, апробувати різні ролі, розширювати межі власної суб'єктивності та свободи. У цьому полягає гуманістичний потенціал гри як універсальної форми культурної комунікації та соціалізації, що особливо важливо у сучасному багатовимірному суспільстві.

Структурно гра є моделлю реального чи уявного світу, в якій особистість не лише відтворює відомі їй зразки поведінки, а й формує, пробує нові, унікальні способи дії. Саме тому ігрова діяльність стає підґрунтям для розвитку креативності, емоційної стійкості, рефлексії та здатності до прийняття нестандартних рішень [24].

Що ж до спортивних ігор як особливого різновиду ігрової діяльності, то низка авторів підкреслює їхню багатовимірну сутність. Зокрема, В. Наумчук [55] наголошує, що спортивні ігри інтегрують фізичний, інтелектуальний та емоційний розвиток особистості, сприяють формуванню адаптивних механізмів, гнучкості мислення та вміння діяти в умовах швидко змінюваної ситуації. На думку цього дослідника, важливим аспектом спортивних ігор є постійна потреба в аналізі і передбаченні ігрової ситуації, що розвиває оперативне мислення, увагу, спритність та самоконтроль. Ці властивості не обмежуються межами спортивної гри, а переносяться на інші сфери життєдіяльності особистості.

Окремі вчені, зокрема Д. Лукашук [45], акцентують на інтегративному характері спортивних ігор, які, поєднуючи потреби, інтереси та цінності особистості, створюють умови для всебічного розвитку учасників. Автор зазначає, що ефективність застосування ігрових видів спорту значною мірою залежить від їх відповідності віковим, психофізіологічним особливостям, а також від чіткого визначення цілей і завдань навчального процесу.

У сучасній педагогіці та теорії фізичного виховання рухливі й спортивні ігри розглядаються як складна форма змагальної діяльності, що поєднує в собі фізичні вправи, рухові навички, емоційний досвід та соціальну взаємодію. Варто підкреслити, що поняття «спортивні ігри» у вузькому сенсі стосується саме ігор із чітко визначеними правилами, стандартними умовами проведення, типовим інвентарем (м'яч, ракетка, бита тощо) і орієнтацією на досягнення певної ігрової мети, часто через змагальну боротьбу команд або окремих гравців [6]. Проте не менш важливим є розгляд спортивних ігор - рухових ігор із правилами, які можуть бути народними, адаптованими чи

авторськими й не завжди мають спортивний статус у класичному розумінні, але відіграють потужну виховну та оздоровчу роль.

Як зазначає Т. Круцевич [35], рухливі й спортивні ігри відрізняються високим рівнем моторної активності, різноманітністю рухів та динамікою ігрової ситуації, що вимагає від учасників не лише фізичної підготовленості, а й здатності до швидкого прийняття рішень, тактичного мислення, самоконтролю та взаємодії в колективі. Ігрова діяльність, побудована на чітких правилах, дозволяє формувати не лише фізичні, а й соціальні якості: відповідальність, дисциплінованість, чесність, вміння дотримуватися колективних норм, проявляти взаємопідтримку та командний дух [84].

Особливу цінність мають саме ігри з правилами - незалежно від того, чи це класичний футбол, баскетбол, чи модифікована рухлива гра для певної вікової чи освітньої категорії. Як стверджує Л. Волков [9], подібні ігри формують систему взаємозалежних дій і рішень, а колективний характер їх виконання сприяє соціалізації, розвитку лідерських і комунікативних компетентностей.

Окремі дослідники підкреслюють, що для більшості ігор не потрібно дорогого обладнання чи спеціальних умов, а сам процес завдяки захопливості, емоційності й варіативності ігрових ситуацій стимулює бажання рухатись, розвиватися, долати труднощі та здобувати новий досвід [17].

Важливим є і те, що в таких іграх перемога залежить не лише від фізичної сили чи швидкості, а значною мірою від інтелектуальних якостей: здатності аналізувати, прогнозувати, знаходити ефективні рішення навіть у складних чи нестандартних ситуаціях. Учасникам ігор часто доводиться обирати найдоцільніші дії з урахуванням змінної ігрової ситуації, оперативно узгоджувати свої дії з партнерами, контролювати емоції та зберігати волю до перемоги [15].

Таким чином, на основі синтезу визначень сутності спортивних ігор, можемо сказати, що їх головна мета полягає у розвитку базових фізичних якостей дитини, таких як швидкість, витривалість, спритність та сила.

Основні завдання спортивних ігор включають:

- збагачення рухового досвіду шляхом опанування нових і складніших рухових дій;
- вдосконалення фізичних якостей і вміння застосовувати їх у різноманітних, змінних ігрових ситуаціях;
- стимулювання розвитку творчого потенціалу та фізичних можливостей;
- формування самостійності й активності через виконання нових, більш складних рухів;
- ознайомлення дітей із основними нормами й правилами поведінки у спілкуванні з однолітками та дорослими.

Важливо також зазначити, що відповідно до загальних цілей фізичного виховання, під час проведення спортивних ігор вирішуються також оздоровчі, виховні та освітні завдання:

- оздоровчі завдання спортивних ігор. За умови правильного підбору ігор із урахуванням віку та фізичного стану дітей, такі ігри позитивно впливають на ріст, розвиток та укріплення кістково-зв'язкового й м'язового апарату, сприяють формуванню правильної постави, підвищують функціональні можливості організму.

- Виховні завдання спортивних ігор. Ігри суттєво сприяють гармонійному розвитку основних фізичних якостей - швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, які розвиваються комплексно. Ігри з повторними інтенсивними рухами допомагають формувати витривалість, а часта зміна напрямку рухів сприяє вдосконаленню гнучкості. Крім того, вони навчають виконувати рухи злагоджено й ефективно, вміти швидко входити в

необхідний темп і ритм, докладати зусиль та проявляти наполегливість - як у грі, так і в повсякденному житті.

- Освітні завдання. Ігри мають значний вплив на формування особистості, адже сприяють розвитку аналітичного та логічного мислення, здатності аналізувати, порівнювати, робити висновки. Рухливі ігри формують навички, необхідні не лише в ігровій, а й у повсякденній, спортивній чи туристичній діяльності. Правила і рухові дії допомагають дітям усвідомити соціальні норми, опанувати моделі поведінки, що існують у суспільстві, розвивають уявлення про взаємини між людьми [17; 42].

Оздоровчі, виховні й освітні завдання мають реалізовуватися у комплексі - лише тоді кожна рухлива гра стане ефективним засобом багатостороннього фізичного виховання. Спортивні ігри незамінні для розширення знань про навколишній світ, розвитку мислення, формування цінних морально-вольових та фізичних якостей. Водночас, слід враховувати, що насамперед ці ігри спрямовані на розв'язання завдань фізичного виховання, що й визначає їхню специфіку.

О. Плахотник [62] зазначає, що особливе місце належить іграм, які пов'язані зі збагаченням емоційного й сенсорного досвіду, формуванням життєвої компетентності через практику рефлексії, аналізу та самооцінки. Саме багатогранність і варіативність спортивних ігор, їхня адаптація до різних вікових, фізичних чи освітніх потреб робить їх одним із найефективніших засобів фізичного виховання, оздоровлення та розвитку гармонійної особистості.

Класифікація рухливих та спортивних ігор є фундаментальною складовою для розуміння механізмів їх впливу на освітній, виховний та оздоровчий процес. Як зазначає Т. Круцевич [35], систематизація ігор дозволяє цілеспрямовано підбирати їх відповідно до завдань навчання, вікових та індивідуальних особливостей учасників, а також до поставлених цілей у фізичному вихованні, реабілітації чи розвитку особистості.

Серед основних підходів до класифікації ігор українські науковці виділяють такі критерії:

1. За кількістю учасників.

Індивідуальні ігри. Тут мається на увазі змагальна діяльність, де беруть участь окремі гравці, які діють самостійно, не об'єднуючись у команди. Прикладами можуть бути більярд, теніс у одиночному розряді, де учасник несе повну відповідальність за кінцевий результат. Як підкреслює О. М. Бровко, індивідуальні ігри розвивають самостійність, цілеспрямованість, аналітичне мислення, вміння прогнозувати результат своїх дій.

Парні ігри. Це різновид змагальної активності, в якій беруть участь дві пари гравців, наприклад, парний теніс чи парний бадмінтон. Тут провідними стають взаєморозуміння між партнерами, здатність швидко координувати спільні дії, розвиток довіри, комунікації, розподілу функцій.

Командні ігри. Найпоширеніший і найбільш соціально значущий вид ігор, у якому беруть участь організовані колективи гравців (наприклад, футбол, волейбол, гандбол, баскетбол). За словами Л. В. Волкова, командні ігри формують здатність співпрацювати, досягати мети спільними зусиллями, виховують відчуття відповідальності за колективний результат, лідерські й організаторські якості, розвивають почуття підтримки та єдності [17].

2. За характером взаємодії.

Ігри з прямою взаємодією передбачають безпосередній контакт або взаємне протистояння учасників у межах змагальної ситуації. Яскравим прикладом є футбол, баскетбол, гандбол, де гравці активно взаємодіють і з партнерами, і з суперниками.

Ігри з опосередкованою взаємодією мають менш виражений контакт між учасниками: тут результат залежить переважно від технічної майстерності, вмінь і тактики, наприклад, у настільному тенісі чи бадмінтоні (особливо при грі через сітку). Опосередкована взаємодія характерна також

для багатьох спортивних ігор з правилами, де учасники можуть конкурувати на відстані, виконуючи різні завдання [45].

3. За наявністю та суворістю правил.

Офіційні спортивні ігри мають чітко встановлені міжнародні чи національні правила, що регламентують хід гри, дії гравців, умови перемоги, структуру ігрового простору (наприклад, футбол, баскетбол, волейбол).

Адаптовані рухливі ігри або народні рухливі ігри можуть мати варіативні правила, які легко змінюються залежно від віку, можливостей чи цілей учасників (наприклад, «Квач», «Вишибали», «Гуси-лебеді»). Водночас і в таких іграх суворе дотримання правил є важливим для розвитку організованості та чесної конкуренції [84].

4. За використанням спеціального інвентарю.

Ігри з інвентарем (м'яч, ракетка, клюшка, бита) - волейбол, футбол, настільний теніс, гандбол тощо, де використання спортивного знаряддя створює додаткову мотивацію та урізноманітнює рухову діяльність.

Ігри без інвентарю - здебільшого народні або адаптовані рухливі ігри («Класики», «Перетягування канату»), які особливо цінні у освітній практиці через простоту організації [58].

5. За рівнем контактності.

Контактні ігри передбачають фізичне протистояння між гравцями або командам (футбол, гандбол, регбі).

Неконтактні ігри - це ті, де фізичного контакту з суперниками немає (волейбол, бадмінтон, настільний теніс) [9].

Завдяки такій багатовекторній класифікації, як зазначає С. Якубовський [84], можливо підібрати оптимальний тип ігрової діяльності відповідно до конкретних цілей і завдань: від розвитку сили, витривалості чи спритності до формування соціальних та комунікативних компетентностей. Окрім того, адаптація правил і умов гри сприяє їх доступності для дітей із різними освітніми потребами та дозволяє розширити коло учасників, забезпечити інклюзивний та розвивальний характер занять.

Структура спортивних ігор є багаторівневою та динамічною, що зумовлює їх універсальність та високу ефективність у фізичному вихованні, реабілітації та розвитку особистості. Як підкреслює В. Голуб [15], варіативність і гнучкість структури ігор дозволяє організаторам та педагогам адаптувати ігрову діяльність до конкретних цілей, вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та психофізіологічного стану учасників.

Кожна спортивна гра, незалежно від виду, має основні етапи проведення:

Підготовчий етап. Цей етап включає ознайомлення гравців із правилами та цілями гри, роз'яснення особливостей ігрової ситуації, проведення організаційної розминки, визначення складу команд або розподіл ролей. Як зазначає О. Мартинюк [48], саме на цьому етапі формується мотивація до участі, усвідомлення правил чесної гри, готується організм до фізичних навантажень, проводяться заходи щодо попередження травматизму. Важливо враховувати психологічний настрій учасників, адже належна підготовка створює передумови для ефективної колективної взаємодії.

Основний ігровий етап. На цьому етапі реалізується безпосередньо ігровий процес відповідно до встановлених правил. Учасники вирішують тактичні завдання, виконують різноманітні рухові дії: передачі, удари, кидки, прийоми м'яча, переміщення на полі або майданчику. Структура ігор передбачає постійне чергування атакуючих і захисних дій, зміну ролей та позицій, що формує навички швидкої адаптації, реакції на зміну ігрової ситуації, вміння приймати рішення в умовах обмеженого часу [15]. У багатьох командних іграх результат залежить не лише від фізичної підготовки, а й від розвитку стратегічного, аналітичного та тактичного мислення, здатності до колективної взаємодії, комунікації та взаємної підтримки [6].

Окремої уваги заслуговує динаміка гри: упродовж одного матчу може відбуватися безліч непередбачуваних ситуацій, що потребують від гравців гнучкості, креативності, швидкості реакції, вміння контролювати емоції й

миттєво змінювати тактику. Така динаміка сприяє розвитку як індивідуальних, так і групових навичок, формує цілісну систему прийняття рішень.

Завершальний етап. На цьому етапі підбиваються підсумки, аналізується результат, обговорюються тактичні й технічні аспекти гри. Важливою складовою є рефлексія – оцінка власних дій і дій партнерів, виявлення сильних і слабких сторін, розбір помилок, що сприяє подальшому особистісному та командному розвитку [48]. Після гри обов'язково здійснюється відновлення: виконуються вправи на розслаблення, відбувається повернення до емоційного та фізіологічного балансу, що важливо для профілактики перевантажень і травм.

Динамічність і багатоваріантність структури спортивних і спортивних ігор дозволяють гнучко підбирати їх залежно від:

- віку учасників (наприклад, спрощені правила для молодших школярів);
- рівня підготовленості та стану здоров'я (адаптація інтенсивності, тривалості, складності);
- цілей (освітні, оздоровчі, реабілітаційні, розвивальні, корекційні).

Як підкреслюють сучасні українські дослідники, завдяки такій структурній гнучкості ігрові методи стають універсальним засобом впливу на розвиток гармонійної особистості, забезпечують високий емоційний фон, залучають до активної діяльності навіть найпасивніших учасників, стимулюють самостійність, творче мислення й відповідальність [15; 37; 48; 74].

Отже, структура й динаміка спортивних і спортивних ігор дозволяє педагогам і тренерам ефективно інтегрувати їх у освітній процес, адаптувати під потреби різних категорій дітей, підвищувати мотивацію до занять фізичною культурою та спортом, сприяти фізичному, психічному й соціальному розвитку особистості.

Потреба в адаптації спортивних і спортивних ігор є надзвичайно актуальною у сучасній освітній практиці, особливо в контексті розвитку інклюзивної та спеціальної освіти. На думку Т. Круцевич [35], сьогодні питання залучення до активної рухової діяльності всіх дітей, незалежно від їхніх можливостей, розглядається як один із провідних напрямів забезпечення якісної фізичної підготовки та соціалізації школярів.

В українській педагогічній науці підкреслюється, що саме адаптація ігор дозволяє створити умови для безпечної, комфортної та змістовної участі у руховій активності для учасників різного віку, з різним рівнем фізичного розвитку чи наявністю особливих освітніх потреб. Як наголошує Н. Сидорова [71], розробка адаптованих форм ігрової діяльності стає ключем до інклюзивності фізичної культури, адже відкриває доступ до спільних ігор для значно ширшого кола дітей і дорослих, у тому числі осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, розладами психоемоційного розвитку чи іншими обмеженнями.

Таким чином, адаптація спортивних і спортивних ігор - це не лише методичний, а й соціально значущий підхід, що сприяє гармонійному розвитку, соціалізації та підтримці фізичного і психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Відповідно подальший науковий інтерес становить визначення місця та ролі спортивних ігор у системі реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями.

1.2. Психофізичні особливості дітей з інтелектуальними порушеннями

Діти з інтелектуальними порушеннями належать до однієї з найбільш численних категорій дітей з особливими освітніми потребами. Вони становлять групу, для якої характерні стійкі труднощі у засвоєнні знань, оволодінні соціальним досвідом та повноцінному включенні в життя суспільства. Проблема їхнього розвитку і виховання перебуває у центрі уваги

спеціальної психології та педагогіки, адже потребує глибокого розуміння як психофізичних передумов, так і соціально-педагогічних чинників, що впливають на їх становлення, що у свою чергу визначає траєкторію освітньої діяльності.

Саме в умовах спеціальної освіти створюються оптимальні можливості для комплексного впливу на всі сфери розвитку дитини - когнітивну, емоційну, вольову, соціальну. Такі заклади забезпечують не лише індивідуалізований підхід, а й цілеспрямовану корекційно-розвиткову роботу відповідно до потреб кожної дитини [38].

Розуміння цих нюансів є не просто теоретичним завданням - воно має велике практичне значення. Глибоке знання особливостей психічного розвитку дитини з інтелектуальними порушеннями дозволяє педагогам і психологам обирати ефективні стратегії підтримки, навчання й виховання, створювати умови для корекції чи компенсації наявних обмежень.

Інтелектуальні порушення - це не просто відставання у розвитку, а системне, стійке й незворотне порушення пізнавальної діяльності, що виникає внаслідок органічного ураження центральної нервової системи. Дитина з інтелектуальними порушеннями - це, насамперед, особистість, у якої страждає не лише мислення, але й емоційна сфера, поведінкові реакції, мотиваційна й комунікативна складова. Наслідки органічного ураження мозку змінюють структуру психіки в цілому, а не лише окремі її компоненти [28].

У вітчизняній спеціальній психології та педагогіці питання визначення інтелектуальних порушень посідає особливе місце, адже від розуміння цього феномену залежить побудова як діагностичного процесу, так і ефективних програм корекції та реабілітації.

Так, Л. Коваль [27] розглядає інтелектуальні порушення як стійке і незворотне зниження пізнавальної активності, яке супроводжується суттєвими відхиленнями у розвитку емоційно-вольової сфери та особистісних рис. Дослідниця підкреслює, що ці зміни зумовлені органічним

ураженням центральної нервової системи, а сама недостатність інтелекту є якісною перебудовою всієї психічної діяльності дитини, а не лише окремих її аспектів.

У свою чергу, О. Колупаєва [28] наголошує на багатогранності феномену, зазначаючи, що порушення інтелекту – це «сукупність відхилень у розвитку пізнавальних процесів, що поєднуються з порушеннями особистісного розвитку, емоційної та поведінкової сфери». Дослідниця виділяє як основну ознаку - системний характер змін, які зачіпають не лише мислення, а й соціальні та емоційні здібності дитини.

Г. Кузнєцова [38] у своїх працях підкреслює діагностичний аспект і пропонує орієнтуватися на міжнародні стандарти, зокрема Міжнародну класифікацію хвороб (МКХ-10), де інтелектуальні порушення визначаються як «розлади розвитку, що виникають внаслідок дефіциту інтелекту та адаптивної поведінки, які проявляються у віці до 18 років». Науковиця робить акцент на важливості врахування не лише рівня інтелектуального розвитку, а й соціального функціонування дитини у повсякденному житті.

Науковці Н. Федина та Л. Новосад [77] підкреслюють, що інтелектуальні порушення - це не лише стійке зниження когнітивних здібностей, але й глибокі зміни у формуванні світогляду, самооцінки, соціальної взаємодії та поведінки. На їхню думку, основною причиною цих змін є поєднання генетичних, біологічних і соціальних чинників, що впливають на психічний розвиток дитини з перших років життя.

Загалом, аналізуючи наукові джерела, можна стверджувати, що сучасне визначення інтелектуальних порушень у працях українських фахівців охоплює такі основні особливості:

- стійкість і незворотність змін,
- системність ураження психіки,
- поєднання когнітивних, емоційних і соціальних проявів,
- необхідність врахування адаптивної поведінки.

Таке багатовимірне трактування дає змогу диференціювати підходи до навчання, корекції й соціальної підтримки дітей з інтелектуальними порушеннями, акцентуючи увагу на їхніх індивідуальних потребах.

Сучасні наукові дані свідчать, що близько 50-70% випадків інтелектуальних порушень мають спадкову природу, передаючись генетично від покоління до покоління. Особливо значущу роль у виникненні глибоких форм відіграють хромосомні аномалії. Порушення в системі аутосом зазвичай проявляються не лише у вигляді виразних інтелектуальних дефіцитів, а й у вигляді цілого комплексу супутніх відхилень: характерних змін у будові обличчя й черепа, порушень формування опорно-рухового апарату, диспластичних змін у внутрішніх органах, органах чуття. Саме такі поєднані аномалії, як правило, зумовлюють найскладніші у реабілітації й навчанні варіанти інтелектуальних порушень [57].

При цьому, спадкова обумовленість не виступає єдиним детермінантом розвитку патології. Дослідження в галузі епідеміології та клінічної генетики підтверджують: дія спадкових чинників найчастіше проявляється у взаємозв'язку з негативним впливом зовнішнього середовища. Іншими словами, несприятливі умови життя, шкідливі звички матері, її хронічні захворювання (гіпертонія, цукровий діабет, хвороби серця, печінки, легеневі патології) можуть суттєво підвищувати ризик маніфестації генетичної схильності до інтелектуальних порушень. Особливо небезпечними є випадки зловживання алкоголем, наркотичними речовинами чи курінням під час вагітності, адже ці фактори прямо спричиняють гіпоксію плоду - стан, що є критичним для нормального розвитку мозку [12].

Не можна ігнорувати й інші екзогенні чинники, що впливають на формування інтелектуальної недостатності. Інфекційні захворювання, перенесені матір'ю під час вагітності (наприклад, кір, краснуха, грип, ВІЛ-інфекція), окремі медикаментозні засоби, токсичні впливи, а також різного роду інтоксикації - все це може порушувати ембріональний розвиток центральної нервової системи, провокуючи важкі аномалії.

Окрему увагу варто приділити так званим перинатальним факторам. Ускладнена вагітність, патологічні пологи, травми під час народження, асфіксія, внутрішньоутробна гіпоксія часто стають причиною органічних уражень мозку, які пізніше проявляються як різного ступеня інтелектуальні порушення. У перші роки життя дитини до цього додаються ризики, пов'язані з тяжкими інфекціями (наприклад, енцефаліт), інтоксикаціями, черепно-мозковими травмами, а також клінічною смертю, що має значні наслідки для подальшого психічного розвитку [27].

Проте навіть за відсутності тяжких медичних чи генетичних передумов розвиток інтелекту може бути суттєво пригнічений несприятливими соціальними умовами. Умови депривації - тобто дефіциту або повної відсутності емоційного контакту, стабільності, турботи - виявляються майже так само руйнівними, як і фізичні чи біологічні фактори. Діти, які позбавлені послідовної, турботливої уваги з боку дорослих, перебувають у ситуації педагогічної занедбаності, стикаються з нестачею позитивних емоцій і соціальних стимулів, формують спотворене уявлення про себе та світ. Сюди належать випадки емоційного і фізичного нехтування, соціальної ізоляції, дезорганізованого сімейного життя (наприклад, через відсутність одного з батьків, антисоціальну поведінку в родині, психічну хворобу батьків), а також тяжкі матеріальні умови, коли дитина позбавлена навіть базових особистих речей чи простору для гри [57].

Ці фактори, часто діючи комплексно, створюють своєрідний «патогенний фон», який перешкоджає реалізації генетичного потенціалу дитини й нерідко призводить до незворотних змін у розвитку її інтелекту, емоційної сфери, особистості в цілому. Таким чином, питання профілактики й подолання інтелектуальних порушень слід розглядати не лише у площині медицини, але й з позицій психолого-педагогічної підтримки родини, соціальної інтеграції, створення сприятливого середовища для зростання й розвитку кожної дитини. У закладах спеціальної освіти робота з подолання негативного впливу цих чинників здійснюється через системну психолого-

педагогічну підтримку, організацію корекційних програм і створення розвивального середовища.

Складність картини порушень зумовлює необхідність ретельної диференціації їхніх форм. Класифікація що ґрунтується на клінічному аналізі проявів, виділяє кілька типів інтелектуальних порушень, кожен з яких має власну психологічну специфіку.

Астенічна форма може проявлятися як у загальному уповільненні психічної діяльності, так і у вигляді акцентованих дефіцитів - мовлення, тонкої моторики чи пам'яті. Для дітей з брадиспсихічним варіантом характерний особливо повільний темп мислення та мови, що часто помітно вже у дошкільному віці.

Атонічна форма відзначається розмаїттям поведінкових проявів: від апатії та низької ініціативи до безцільної активності або навіть надмірної розгальмованості.

Стенічна форма включає як відносно врівноважені, так і дуже нестабільні варіанти, коли порушення інтелекту поєднуються з емоційною нестійкістю та руховим неспокоєм.

Дисфорична форма супроводжується негативізмом, дратівливістю, різкими перепадами настрою [86].

В Україні для визначення ступеня інтелектуальних порушень офіційно застосовується Міжнародна класифікація хвороб (МКХ), зокрема МКХ-10 (F70-F73), яка залишається чинною як у психіатричній, так і в освітній експертизі. Відповідно до цієї класифікації, а також у відповідності до критеріїв, що визначені у МКХ-11, ступінь інтелектуального порушення встановлюється залежно від рівня інтелекту (IQ) та особливостей соціальної адаптації дитини. Виділяють чотири основні форми: легку (F70), помірну (середню, F71), тяжку (F72) та глибоку (F73) [51].

Легка форма інтелектуальних порушень (F70) встановлюється у разі, якщо IQ дитини становить 50-69 балів. Дошкільники з цією формою відставання зазвичай мало відрізняються від своїх однолітків, упевнено

опановують базові навички спілкування та самообслуговування, а відставання у розвитку сенсомоторики незначне. За наявності сприятливих педагогічних і соціальних умов діти з легкою формою можуть засвоїти навчальний матеріал до 5-6 класу загальноосвітньої школи, опанувати елементарні трудові навички, а в дорослому віці - самостійно жити, працювати у сферах, що не потребують абстрактного мислення чи складних професійних компетенцій. Однак, низький рівень соціальної компетентності істотно обмежує спектр їх соціальних ролей, знижує стійкість до стресових та нових життєвих ситуацій [11].

Помірна (середня) форма інтелектуальних порушень (F71) діагностується при показниках IQ у межах 35-49 балів. Для цієї категорії дітей характерне суттєвіше порушення когнітивної сфери, що проявляється у вираженій затримці формування мислення, пам'яті, уваги та навичок мовлення. Такі діти потребують постійного помірного нагляду та допомоги з боку дорослих, а їхній освітній потенціал значно обмежений навіть при індивідуально адаптованих програмах. Разом з тим, під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи вони можуть опанувати прості соціальні та побутові навички, виконувати нескладну роботу у захищених умовах, а також підтримувати елементарне спілкування у знайомих ситуаціях. Особливостями цієї групи дітей є значна залежність від дорослих, недостатній розвиток самостійності, невисокий рівень ініціативності, швидка виснажуваність уваги, а також складнощі з регуляцією емоційно-вольової сфери [11].

Тяжка форма інтелектуальних порушень (F72) встановлюється при IQ 20–34 бали, що відповідає розвитку дитини віком 3–6 років. Для дітей із цією формою притаманний мінімальний розвиток мовлення й моторики, нездатність до самостійного самообслуговування та навчання у колективі. Лише за умови тривалого цілеспрямованого впливу можливо сформувати окремі навички невербального спілкування та елементарного

самообслуговування, однак такі діти й у дорослому віці залишаються повністю залежними від догляду.

Глибока форма інтелектуальних порушень (F73) констатується при IQ нижче 20 балів, що співвідноситься з психічним розвитком дитини до 3 років. Для цієї категорії характерний мінімальний сенсомоторний розвиток, часто відсутність елементарних навичок самообслуговування навіть у підлітковому віці, а більшість осіб залишається малорухомою, неспроможною контролювати фізіологічні функції. Комунікація можлива лише на найпримітивнішому, невербальному рівні. Такі діти та дорослі потребують постійного цілодобового догляду [11].

З огляду на вищеописану класифікацію, у сучасній системі освіти особливої актуальності набуває питання ефективної соціалізації та навчання дітей з легкими та помірними формами інтелектуальних порушень. Саме ця категорія дітей, на відміну від осіб із тяжкими або глибокими порушеннями, має найбільші можливості для включення в колективні освітні процеси, як у спеціальних навчальних закладах, так і в інклюзивних класах закладів загальної середньої освіти. Їхній потенціал до оволодіння навчальними програмами, розвитку комунікативних і побутових навичок, а також перспективи подальшої соціальної інтеграції створюють підґрунтя для особистісного зростання й адаптації у сучасному суспільстві. Відповідно, чітке розмежування форм інтелектуальних порушень дозволяє точніше визначати освітні маршрути, необхідний рівень підтримки та оптимальні напрями реабілітації, що є запорукою успішної соціальної інтеграції дітей з інтелектуальними порушеннями.

Отже, інтелектуальні порушення розуміємо як складну систему змін усіх сфер психіки й поведінки, що вимагає як особливої уваги, так і гнучкого, персоналізованого підходу у навчанні, вихованні й реабілітації таких дітей.

У наукових джерелах акцентується, що на фізичний розвиток, рухові здібності, здатність до навчання та адаптацію до фізичних навантажень дітей з інтелектуальними порушеннями істотно впливають ступінь вираженості

інтелектуального дефекту, супутні захворювання, вторинні порушення, а також особливості психічної та емоційно-вольової сфери дитини.

Як зазначає О. Піроженко [61], психомоторна незрілість дітей з легким ступенем інтелектуальної недостатності проявляється у сповільнених темпах розвитку локомоторних функцій, непродуктивності рухів, руховій метушливості. Такі діти демонструють бідність, скутуватість, недостатню плавність рухів. Особливо яскраво це помітно у недорозвиненості тонких та точних рухів рук, порушеннях предметної маніпуляції, жестикуляції й міміки.

За результатами досліджень Т. Фесенко [78], моторна недостатність у дітей з помірним ступенем інтелектуальної недостатності спостерігається у 90–100% випадків. У цих дітей порушена координація, точність і темп рухів, що негативно впливає на формування навичок бігу, стрибків, метання. Навіть у підлітковому віці вони з труднощами приймають та утримують задану позу, здійснюють диференціацію зусиль, перемикаються на нові фізичні вправи. Для одних дітей типовими є млявість, незграбність, знижена сила і швидкість рухових дій, для інших - надмірна рухливість із безладністю й надлишком зайвих рухів.

Аналізуючи праці В. Бондаря [2], можна виокремити системний опис порушень рухової сфери у дітей з інтелектуальними порушеннями: відставання у масі й довжині тіла, порушення постави, розвитку стопи, грудної клітки, парези верхніх та нижніх кінцівок, зменшення життєвої ємності легень, деформації черепа та дисплазії, а також аномалії лицевого скелета. За даними автора, темпи приросту фізичних показників у таких дітей мають аналогічну динаміку зі здоровими однолітками, але відстають у середньому на 2–3 роки.

Окремі дослідження, зокрема Л. Лобурця [43], засвідчують, що у молодших школярів із порушеннями інтелекту 45% мають незадовільний рівень фізичного розвитку, 25% - середній гармонійний, 23% - нижчий за середній і 7% - надмірно негармонійний розвиток. Більше ніж у половини

молодших школярів спостерігаються порушення ходьби й бігу, а понад третина мають труднощі у виконанні тонких рухів пальцями (наприклад, застібання гудзиків, зав'язування шнурків).

Крім того, у процесі діагностики часто фіксується функціональна незрілість сенсомоторного розвитку. До негативних проявів належать: нерівномірність організації рухів, порушення координації (у тому числі зорово-просторової), труднощі з утриманням рівноваги, збереження ритму, недостатня сформованість дрібної моторики, неможливість цілеспрямовано включитися у рухову діяльність як у необхідну умову життєдіяльності.

Так, на основі аналізу науково-педагогічних джерел, можемо виділити наступні основні порушення у розвитку рухових здібностей:

- порушення координації - неточність рухів у просторі, збій ритму, невміння координувати м'язові зусилля, недостатня просторово-часова орієнтація;
- відставання у розвитку фізичних якостей - сили, витривалості, гнучкості, швидкості, що в середньому складає 10-40% від показників здорових однолітків.

Відповідно до висновків Н. Шевченко [80], рівень розвитку фізичних якостей має пряму залежність від тяжкості інтелектуального дефекту. Діти з легкими порушеннями поступаються у витривалості здоровим одноліткам на 11%, з помірними - на 27%, а з тяжкими - до 40%.

Як відзначає І. Кульчицька [39], специфіка моторики дітей з інтелектуальними порушеннями обумовлена недостатньою зрілістю вищих рівнів регуляції рухів. Це проявляється у низькій ефективності операційних процесів, труднощах формування навичок, неточності диференційованих рухів, недосконалої координації складних рухових актів, низькій здатності до переносу та автоматизації нових рухів.

Варто наголосити, що, попри необоротний характер інтелектуальних порушень, своєчасна та систематична корекційно-розвиткова робота із застосуванням доступних фізичних вправ створює передумови для

опанування дітьми різноманітних рухових навичок, ігор, розвитку фізичних якостей, необхідних у повсякденному житті.

Досвід спеціальної освіти доводить, що ізольований вплив лише на інтелектуальні процеси часто недостатній для повноцінного розвитку дитини. Саме тому інтеграція рухової активності у навчальний процес є ключовим чинником ефективної корекції та соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями. Особливу роль у цьому відіграють спортивні ігри, які, окрім фізичного розвитку, стимулюють комунікацію, командну взаємодію, саморегуляцію та позитивну самооцінку.

Підсумовуючи аналіз психофізичних особливостей дітей з інтелектуальними порушеннями, можна стверджувати, що ефективна корекційна робота в умовах спеціального закладу потребує інтеграції різних педагогічних і реабілітаційних стратегій. Системні труднощі цих дітей охоплюють не лише інтелектуальну, а й мотиваційну, емоційну та рухову сфери, що часто ускладнює їхню соціалізацію, формування самосвідомості, розвиток міжособистісних відносин. Досвід спеціальної педагогіки переконливо свідчить: ізольоване інтелектуальне навчання не дає бажаних результатів без впровадження фізичної активності, яка є дієвим засобом підтримки психічного здоров'я, розвитку емоційної стабільності та стимуляції міжособистісної взаємодії [61].

Особливо значущим у цьому контексті є залучення учнів до системи спортивних ігор. Саме спортивна гра, як особлива форма організації рухової діяльності, здатна не лише компенсувати окремі дефіцити моторики, а й сприяти розвитку комунікативних навичок, формуванню позитивного ставлення до фізичної активності, підвищенню впевненості у власних силах. В умовах спеціального закладу спортивні ігри можуть бути ефективним інструментом як для корекції порушень, так і для розвитку внутрішнього потенціалу дитини.

Враховуючи це, подальший науковий інтерес становить детальний аналіз сутності спортивних ігор, їх основних різновидів і можливостей адаптації до потреб дітей з інтелектуальними порушеннями.

1.3. Місце і роль спортивних ігор у системі реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями в навчально-реабілітаційних центрах

Рухова активність є вродженою та життєво необхідною потребою кожної людини, а її оптимальний обсяг на різних вікових етапах визначає особливості фізичного розвитку. Як зазначає О. Лях [46], для кожної вікової категорії існує свій оптимум рухової активності, й відхилення від цього оптимуму, особливо у бік зниження, призводить до уповільнення росту і розвитку, а також до зменшення адаптивних можливостей організму.

У дітей з порушеннями розвитку недостатній рівень руху може спричинити суттєві функціональні та морфологічні зміни. Згідно з дослідженнями Л. Іванюк [24], гіпокінезія - обмежена рухова активність - у дітей викликає зниження активності біохімічних процесів, послаблення імунітету, зменшення резервних можливостей дихальної і серцево-судинної систем, ослаблення нервово-м'язового апарату. Як наслідок, формуються різні порушення постави, з'являється м'язова гіпотонія, обмежується рухливість грудної клітки, знижується життєвий тонус і загальна опірність організму.

Як вказує Л. Прокопенко [64], все це негативно позначається на фізичних і психомоторних якостях дитини: погіршується координація, точність і швидкість рухів, реакція на зовнішні стимули, знижується рухливість у суглобах, порушується рівновага, зменшується м'язова сила й витривалість, а також загальна працездатність. По суті, організм починає передчасно старіти, що особливо небезпечно для дітей з особливими

освітніми потребами. Як підкреслює Т. Круцюк [37], своєчасна профілактика гіпокінезії є запорукою повноцінного фізичного розвитку дитини.

Найдієвішим шляхом запобігання та подолання її негативних наслідків виступає підвищення рівня рухової активності. Це має особливе значення у літній період, коли діти отримують більше можливостей для перебування на свіжому повітрі. Як зазначає В. Борисенко [4], саме у цей період доцільно максимально широко застосовувати рухливі та спортивні ігри, які включають основні елементи спорту, сприяють зміцненню здоров'я, загальному оздоровленню, підвищенню опірності організму.

Для дітей з інтелектуальними порушеннями важливо враховувати індивідуальні фізичні можливості й особливості кожної дитини. У практиці спеціальної освіти, як зазначає О. Лях [46], прийнято умовно виділяти три основні групи дітей за рівнем рухливості: з високою, середньою та низькою активністю.

- Діти з високою рухливістю відзначаються імпульсивністю, підвищеною збудливістю, схильністю до конфліктів. Вони здебільшого успішно виконують прості рухи, але уникають вправ, які потребують концентрації, точності, самоконтролю. Їхні рухи різкі, швидкі, іноді безцільні; висока інтенсивність діяльності швидко виснажує, що позначається на поведінці.

- Діти із середньою рухливістю проявляють більш спокійну, врівноважену поведінку. Вони емоційні, активні, нерідко стають ініціаторами ігор, їхні рухи впевнені, чіткі, цілеспрямовані.

- Діти з низькою рухливістю пасивні, швидко втомлюються, схильні уникати активних дій та спілкування, потребують підтримки дорослих. Найчастіше така поведінка пов'язана з обмеженим руховим досвідом, викликаним як патологією, так і звичкою до малорухливого способу життя.

Рухливі ігри є потужним інструментом, який активізує всі системи організму: кровообіг, дихання, сенсорні системи (зір, слух), що створює позитивний емоційний фон. Саме це і визначає їхній яскраво виражений

оздоровчий ефект. Як наголошує Т. Журавльова [23], для дітей з особливими освітніми потребами надзвичайно важливо враховувати, з яких саме рухових дій складається гра, яка її інтенсивність, та як дитячий організм реагує на фізичне навантаження.

Тому добираючи рухливі ігри для дітей з інтелектуальними чи іншими складними порушеннями розвитку, необхідно враховувати характер і глибину дефекту, реальні рухові можливості дитини та її індивідуальну реакцію на навантаження. Вкрай важливо, щоб інтенсивність навантаження була доступною й не призводила до перенапруження [21].

Зміст і дозування фізичного навантаження мають бути поступовими, із чергуванням ігрових форм за напрямком, інтенсивністю та тривалістю, що стимулює постійний інтерес до занять і сприяє гармонійному фізичному розвитку. Про це, зокрема, пише О. Гончаренко [16], підкреслюючи важливість динамічної побудови програм адаптивного фізичного виховання.

Успішна реалізація цієї стратегії у корекційно-реабілітаційній роботі дозволяє не лише попередити негативні наслідки гіпокінезії, але й сформувати у дітей з інтелектуальними порушеннями мотивацію до рухової активності, розвинути базові фізичні та психомоторні якості, підвищити якість життя загалом [42].

Таким чином, індивідуально підібрані рухливі та спортивні ігри стають не лише засобом профілактики соматичних ускладнень і формування фізичних умінь, а й потужним чинником психологічної підтримки, соціалізації та інтеграції дітей з інтелектуальними порушеннями у сучасне суспільство.

Важливим фактором корекції фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями є правильно організований режим рухової активності. Про це у своїх працях наголошує С. Яковлева [83], звертаючи увагу на роль ранкової гімнастики, активних ігор під час прогулянок, а також участі у фізичних вправах із корекційними педагогами.

Поряд із удосконаленням загальних рухових навичок фахівчиня приділяє значну увагу розвитку дрібної моторики, зокрема формуванню координації обох рук, розвитку хапальних рухів, навичок захоплення та утримання різних предметів (великі – обома руками, дрібні – однією). Особлива увага акцентується на тренуванні тонких рухів кистей та пальців шляхом використання спеціальних ігор та вправ, що формують наслідування діям дорослого і надалі – включають театралізовані ігри для рук.

Основною організаційною формою фізичного виховання виступають спеціальні заняття, що мають особливе значення для дітей із зниженою здатністю до самостійної цілеспрямованої рухової активності. Як підкреслює В. Клименко [25], усі заняття в закладах освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями будуються з урахуванням як загальних, так і корекційних завдань. У програму занять обов'язково включаються різноманітні фізичні вправи: для розвитку базових рухів, для зміцнення м'язів спини, плечового пояса, ніг, для розвитку координації, правильної постави, рівноваги.

Окрім того, використовуються спортивні ігри, що сприяють вдосконаленню рухових умінь і тренуванню різних функціональних систем організму [72]. Традиційними елементами є вступна та завершальна ходьба.

Особливість роботи з такою категорією дітей полягає у зниженні вікових вимог до фізичних навантажень та у скороченій тривалості виконання окремих вправ. У кожне заняття включається спеціалізована робота, спрямована на корекцію функції рівноваги, зміцнення м'язів для підтримки правильної постави та стопи (з метою профілактики плоскостопості), розвитку дихальної мускулатури та нормалізації рухової активності [87].

Встановлено, що розвиток основних фізичних якостей тісно пов'язаний із формуванням рухових навичок: саме через рух закладаються основи фізіологічних характеристик, що визначають подальший фізичний розвиток людини [17]. Вправи, спрямовані на формування фізичних якостей,

виконуються у визначеній послідовності та впроваджуються у різні види рухової діяльності.

Як засіб реабілітації спортивні ігри посідають особливе місце як у фізичному вихованні дитини, так і у процесі корекції, оскільки забезпечують комплексний вплив на організм та вирізняються високим рівнем емоційності. Гра є специфічним видом діяльності, а рухлива гра - це свідома дитяча діяльність, спрямована на досягнення визначеної мети, при цьому спосіб її досягнення відіграє підпорядковану роль [4, 17].

Спортивна гра має настільки широкий спектр впливу на організм і особистість, що створює необмежені можливості для позитивного впливу на всі сфери життєдіяльності дітей з інтелектуальними порушеннями. Як зазначає С. Дяченко [22], глибинний сенс дитячих спортивних ігор полягає в тому, що вони, функціонально навантажуючи весь організм, усі його системи, водночас структурно їх формують, розвивають і вдосконалюють.

О. Петренко [59] зазначає, що цілеспрямоване емоційне ігрове навантаження стимулює організм дитини з інтелектуальними порушеннями й більше, ніж інші засоби, відповідає природній потребі в русі. Рухлива гра не лише протидіє гіпокінезії, але й сприяє відновленню втраченого здоров'я, зміцненню всіх функцій організму, розвитку фізичних здібностей.

За останні роки накопичено значну кількість емпіричних даних, що підтверджують користь адаптивного фізичного виховання для дітей з інтелектуальними порушеннями. Дослідження вітчизняних і закордонних науковців свідчать, що систематичне впровадження спортивних ігор, спеціально розроблених вправ та інноваційних методик не лише покращує фізичний стан дітей, а й позитивно впливає на їхній когнітивний, емоційний та соціальний розвиток.

Так, у роботі І. Лещій [41] було доведено, що участь у програмі адаптивної фізичної активності сприяє розвитку уваги, пам'яті, просторового мислення та мовлення у молодших школярів із легкими інтелектуальними порушеннями. Діти, які регулярно займалися рухливими іграми, краще

орієнтувалися у просторі, швидше опановували навчальний матеріал, демонстрували вищий рівень самоорганізації та емоційної стійкості.

Подібні результати отримані й у дослідженні польських авторів М. Новак та П. Сковрон [93], які акцентують на тому, що адаптивна фізична активність у групових іграх формує навички взаємодії, комунікації та самостійності. Учасники експерименту ставали впевненішими у собі, легше йшли на контакт із ровесниками, зменшувався рівень тривожності й страху перед помилками.

Аналіз публікацій В. Борисенка [4] підтверджує, що заняття з адаптивної фізичної культури сприяють гармонійному розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, підвищують мотивацію до навчання, розширюють можливості для самовираження й сприяють формуванню почуття успіху.

Особлива цінність спортивних ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями полягає у можливості одночасного впливу на моторну та психічну сферу. Швидка зміна ігрових ситуацій висуває підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції, нестандартності дій [40]. Ігри змушують мислити найбільш економно, реагувати на дії партнерів, пристосовуватися до обстановки. Дитині під час гри доводиться обирати й виконувати з багатьох можливих дій саме ту, яка, на її думку, може принести успіх. Чим різноманітнішою є інформація, що надходить у мозок, тим інтенсивніше включаються психічні процеси. Саме тому за допомогою гри у дитини з інтелектуальними порушеннями розвиваються сприйняття, мислення, увага, уява, пам'ять, моторика, мовлення, зростає розумова активність і, відповідно, пізнавальна діяльність у цілому.

Цей ефект досягається завдяки поліфункціональності спортивних ігор, коли корекція рухових порушень (просторової орієнтації, точності, ритму, узгодженості рухів, рівноваги тощо) ініціює активну діяльність мозку, збережених аналізаторів, психічних функцій, вегетативних систем, що забезпечують рух [47]. Особливо яскраво ця взаємозалежність проявляється

при реалізації міжпредметних зв'язків, коли цілеспрямовані рухові дії, організовані у формі ігрових композицій, естафет, рольових та імітаційних ігор, що виконуються під вірші, загадки, забавлянки, скоромовки, з вирішенням простих математичних задач, полегшують засвоєння лічби, понять про кількість, форму, величину, напрямок, амплітуду; активізують мовленнєву діяльність, правильну звуковимову; збагачують словниковий запас, розвивають пам'ять, увагу, моторику дрібних м'язів рук.

Спортивні ігри мають унікальне значення для формування соціальних навичок у дітей з інтелектуальними порушеннями. Як зазначає Л. Коваль [27], саме під час командних ігор дитина вперше отримує справжній досвід співпраці й розуміє важливість спільної діяльності, коли кожен учасник має свою роль, а успіх залежить від злагодженої роботи всієї групи. Дослідниця підкреслює, що навчитися довіряти іншим, підтримувати однокласників, домовлятися та навіть поступатися власними інтересами заради спільного результату діти можуть не зі слів дорослих, а з живого досвіду в грі.

Як вказує О. Бровко [6], участь у колективних спортивних іграх формує у дітей з інтелектуальними порушеннями відчуття причетності до групи. Це особливо важливо для тих, хто через свої особливості розвитку часто стикається з відчуттям ізоляції. Коли дитину сприймають у команді, коли вона відчуває підтримку однолітків і може проявити себе, поступово зникає страх бути незрозумілою або виключеною із колективу. Саме так у дитини виникає довіра до інших, з'являються перші міцні дружні зв'язки.

Т. Круцюк [37] звертає увагу на те, що ігри дають можливість природним шляхом розвивати комунікативні навички. На відміну від формальних занять, у грі діти не бояться зробити помилку чи висловити свою думку. Атмосфера підтримки й взаєморозуміння дає змогу домовлятися про правила, вирішувати суперечки, проявляти ініціативу. Для багатьох дітей це - чи не єдина можливість відчутти себе частиною спільноти, навчитися говорити відверто та долати внутрішню замкнутість.

Дослідження С. Пангелей [58] доводять, що позитивний вплив групових ігор помітно позначається на емоційному стані дітей з інтелектуальними порушеннями: спільний успіх, підтримка після невдачі, відчуття власної важливості для команди поступово знижують рівень тривожності й страху перед оцінкою. Через гру діти вчаться не тільки радіти перемозі, а й гідно приймати поразку, знаходити сили рухатися далі, довіряти іншим і самому собі.

Як наголошує О. Гончаренко [16], інтерес до фізичної активності у дітей з інтелектуальними порушеннями формується повільніше, ніж у їхніх ровесників. Для багатьох із них будь-яка нова діяльність може викликати настороженість або тривогу, особливо якщо на них звертають увагу інші діти чи дорослі. Досвід минулих невдач, критика або глузування можуть ще більше посилити ці переживання. Через це фізичні вправи у таких дітей нерідко асоціюються не з радістю, а з хвилюванням і напруженням.

Саме тому спортивні ігри набувають особливого значення. Як зазначає Г. Кузнєцова [38], у грі дитина може бути собою, діяти у власному темпі й відчувати підтримку. Тут кожен учасник важливий, незалежно від рівня підготовки. Коли за промахи не сварять, а підбадьорюють і допомагають, навіть маленький успіх стає для дитини справжнім відкриттям. Підтримка колективу підсилює впевненість у власних силах.

З часом, як пише Н. Сидорова [71], діти починають відчувати, що рух - це не лише фізичні вправи, а й задоволення від спілкування, участі в спільній справі, відчуття підтримки товаришів. У багатьох з'являється бажання самостійно брати участь у спортивних іграх, ініціювати нові активності. Їх надихає приклад інших, щира підтримка, спільні радісні емоції після гри.

Досвід участі у грі поступово змінює ставлення дитини до фізичної активності загалом. Як пише Г. Литвиненко [42], там, де раніше були страх чи невпевненість, з'являється цікавість, прагнення спробувати свої сили ще раз. У такій атмосфері діти починають цінувати власні досягнення, нехай і

невеликі, і не бояться труднощів. Саме так формується справжня внутрішня мотивація: бажання рухатися виникає не через примус чи зовнішній контроль, а як природне прагнення до активності, радості та спілкування.

Цей шлях особливо важливий для дітей з інтелектуальними порушеннями. За спостереженнями Ю. Войтович [8], їм часто потрібен час і терпіння з боку дорослих, але результат - впевненість у собі, бажання бути активним, відчуття підтримки - варті кожної хвилини, вкладеної у таку спільну діяльність.

Варто наголосити, що за останні роки у сфері спеціальної освіти спостерігається справжнє оновлення підходів до організації рухової активності дітей з інтелектуальними порушеннями. Як зазначає О. Собчук [72], сучасна педагогіка дедалі більше орієнтується на індивідуалізацію та створення максимально комфортного, безпечного середовища для розвитку кожної дитини. Це, безумовно, вплинуло й на організацію ігрової діяльності.

По-перше, класичні рухливі ігри нині активно адаптуються з урахуванням особливостей розвитку, фізичних можливостей та інтересів дітей із особливими освітніми потребами. Про це свідчать дослідження О. Мартинюк [48], де йдеться про зміну правил, тривалості ігрових етапів, спрощення завдань і використання допоміжних засобів - від яскравих м'ячів і кольорових фішок до музичного супроводу. Окремі ігри створюються спеціально для розвитку координації, уваги, комунікативних навичок чи дрібної моторики.

По-друге, у практику спеціальних закладів упевнено входять новітні технології та інтерактивні методики. Як пише О. Плахотник [62], інтерактивні ігрові комплекси (сенсорні панелі, інтерактивні підлоги, проєкційні системи) дають змогу створювати багатоваріантні сценарії спортивних ігор із урахуванням інтересів і можливостей кожної групи дітей. Ці комплекси дозволяють гнучко змінювати складність завдань, обирати індивідуальні траєкторії руху, стимулювати і командну, і індивідуальну участь.

Цифрові елементи, про які пише Т. Круцюк [37], відкривають нові можливості для залучення дітей до активної діяльності. Наприклад, ігри на інтерактивній підлозі дозволяють одночасно рухатися, слухати музику, реагувати на візуальні сигнали - це значно підсилює інтерес і залучає навіть тих дітей, кому традиційні фізичні вправи даються складно.

Водночас педагог може використовувати і простіші інновації: мобільні застосунки для рухових тренувань, відеоуроки, дистанційні ігри з елементами руху. Головне - урізноманітнити досвід дитини, зробити його позитивним і доступним. Як наголошує Л. Котик [31], сучасні методики повинні передбачати гнучкість, можливість підлаштовувати програму під конкретну групу дітей або навіть під кожну дитину окремо. Це надзвичайно важливо для спеціальних і інклюзивних закладів освіти, де рівень підготовки та психологічна готовність дітей до руху дуже різняться.

Досить часто самі діти встановлюють власні правила, адаптуючи гру до своїх можливостей. Саме тому необхідно відмовлятися від стандартних вимог до ігор з дітьми, які мають порушення розвитку. У центрі уваги має бути не вдосконалення техніки рухів чи досягнення високих результатів, а створення умов, за яких кожна дитина - незалежно від рівня чи складності порушень - зможе отримати радість від особистих досягнень.

Підбір ігор має здійснюватися з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини, а головний акцент - на тих емоціях та переживаннях, які вона отримує від гри. Завдання, які отримують учасники, повинні відповідати їх фізичному розвитку, рівню фізичної та функціональної підготовленості й водночас об'єднувати дітей у єдину команду, сприяти співпраці та взаєморозумінню.

Діти з мінімальними руховими можливостями здатні самостійно пропонувати прийнятні для себе умови участі у грі та змінювати її хід. Жодна дитина не повинна бути виключеною або позбавленою радості руху через свої особливості розвитку. Зміни у правилах та структурі гри не мають гальмувати чи негативно впливати на фізичний розвиток дітей з незначними

відхиленнями; вони можуть розвиватися в різноманітних групах та секціях - футбол, танці, баскетбол, адаптивні види спорту тощо. Окрім індивідуального зростання, заняття фізичною культурою та спортом створюють умови для спільної діяльності та взаємної підтримки незалежно від рівня рухових можливостей учасників.

Таким чином, спортивна гра є потужним чинником формування особистості дитини. Дитина - це насамперед діяч, а його діяльність проявляється у русі. Перші уявлення про навколишній світ, предмети та явища приходять до дитини через рухи очей, язика, рук, через переміщення у просторі, через взаємодію з іграшками. Чим різноманітніша інформація надходить до мозку, тим інтенсивніше відбувається інтелектуальний і психічний розвиток дитини. Розвинутість рухів - один з основних показників правильного нервово-психічного розвитку.

Ігровий метод широко використовується у фізичному вихованні дітей різних вікових категорій. Але коли мова йде про дітей з особливими освітніми потребами, головною метою ігор стають не лише розваги, а й спілкування, емоційний відпочинок, оздоровлення й зміцнення організму. Рухливі ігри мають настільки широкий спектр впливу на організм і особистість дитини, що відкривають майже необмежені можливості впливати на всі сфери її життєдіяльності. Цілеспрямовано дібрані рухливі ігри сприяють розвитку дрібної моторики, рівноваги, координації й точності рухів, покращують якість уваги, мовлення, допомагають засвоїти елементарні математичні уявлення про величину, відстань, швидкість, вагу, об'єм, тобто стимулюють формування фізичних, психомоторних та інтелектуальних здібностей у дітей з інтелектуальними порушеннями.

Подальше дослідження передбачає вивчення практичних аспектів реабілітаційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями засобами спортивних ігор.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

2.1. Діагностика особливостей розвитку та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційних центрів

Організація діагностичного етапу у межах нашого дослідження обумовлена необхідністю комплексного підходу до визначення вихідного рівня розвитку дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Відповідно до сучасних теоретико-методологічних засад, саме діагностика є вихідною точкою для індивідуалізації та наукового обґрунтування подальшої корекційно-реабілітаційної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

У нашому дослідженні ми передбачаємо поетапне проведення комплексного діагностичного обстеження, що дозволить нам:

- отримати об'єктивну й багатовимірну інформацію про фізичний, психічний, емоційний і соціальний стан дітей;
- встановити індивідуальні відмінності та визначити як потенціал, так і обмеження розвитку кожної дитини;
- забезпечити фаховий добір змісту, форм і методів корекційно-реабілітаційної роботи;
- закласти підґрунтя для подальшого моніторингу динаміки розвитку та своєчасного коригування освітнього й реабілітаційного впливу.

Діагностичний етап, який ми реалізуємо, виконує такі ключові функції:

Констатувальна функція. Ми прагнемо зафіксувати та проаналізувати актуальний стан розвитку дітей, зокрема рівень сформованості основних фізичних якостей, психомоторних навичок, особливостей емоційно-вольової та соціальної сфери. Саме цей зріз дозволяє чітко окреслити стартові можливості та визначити, які саме труднощі потребують першочергової уваги.

Прогностична функція. На основі отриманих даних ми можемо змоделювати прогноз індивідуального розвитку дитини. Це дасть змогу передбачити, яких позитивних зрушень реально досягти за умови системної корекційної роботи, а також оцінити ймовірність виникнення ускладнень або стійких труднощів у процесі адаптації до програми реабілітації.

Орієнтаційна функція. Завдяки діагностиці ми визначаємо найбільш доцільні форми й методи корекційно-розвиткової роботи, добираємо види діяльності, які будуть відповідати індивідуальним особливостям дитини. Особливе значення має підбір спортивних ігор, які можуть слугувати не лише засобом фізичного розвитку, а й інструментом соціалізації, формування впевненості у власних силах, підвищення самооцінки.

Моніторингова функція. Створюється початкова база для подальшого порівняння результатів у динаміці. Це дозволяє впродовж реалізації корекційно-реабілітаційної програми своєчасно виявляти позитивні зміни, фіксувати появу нових труднощів та обґрунтовано коригувати індивідуальний маршрут розвитку дитини.

У межах дослідження ми послідовно здійснюємо діагностичний етап із залученням міждисциплінарної команди фахівців (педагогів, психолога, інструктора з фізичної культури, логопеда), що забезпечує комплексність та повноту оцінювання.

На підставі отриманих результатів окреслюємо основні напрями подальшої роботи, визначаємо цілі й завдання для кожної дитини, виокремлюємо її «зону найближчого розвитку» та формуємо індивідуалізовану освітньо-реабілітаційну стратегію.

Таким чином, діагностичний етап у нашому дослідженні є науково обґрунтованим механізмом, який забезпечує ефективну організацію корекційно-розвиткової роботи, її відповідність індивідуальним потребам і можливостям дитини, а також підвищення результативності у досягненні поставлених цілей.

Її мета полягає у комплексному, всебічному й науково обґрунтованому вивченні особливостей розвитку та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями, які є учасниками дослідження.

У межах діагностичного обстеження ми ставимо такі основні завдання:

- Охарактеризувати рівень фізичного розвитку дітей (антропометричні показники, основні рухові якості - сила, витривалість, спритність, координація).
- Вивчити психомоторний розвиток (стан дрібної і великої моторики, координацію рухів, особливості виконання просторових завдань).
- Дослідити емоційно-вольову та соціальну сферу (рівень комунікативної активності, емоційну стійкість, здатність до самоорганізації, особливості поведінки у групі).
- Виявити наявні труднощі та обмеження, що можуть впливати на ефективність подальшої корекційно-розвиткової роботи.
- Окреслити індивідуальні ресурси розвитку (сильні сторони, потенціал до навчання, здібність до соціальної інтеграції).
- Визначити оптимальні напрями й засоби корекційно-реабілітаційного впливу, зокрема підібрати адекватні види спортивних ігор для подальшої роботи.

Реалізація діагностичного етапу передбачає таку послідовність дій:

Підготовчий етап:

- аналіз особової документації, вивчення анамнезу, попереднє консультування з педагогами та батьками.
- ознайомлення з умовами перебування дитини у навчально-реабілітаційному центрі, особливостями її щоденного режиму.

Основний етап:

- проведення безпосереднього діагностичного обстеження із застосуванням стандартизованих методик і авторських діагностичних інструментів.
- спостереження за дитиною у різних видах діяльності: індивідуальні й групові ігри, заняття з фізичної культури, побутова активність.
- взаємодія з міждисциплінарною командою для комплексного аналізу результатів.

Аналітичний етап:

- систематизація та порівняльний аналіз отриманих даних.
- формування індивідуального профілю розвитку дитини.
- узгодження результатів із командою фахівців для визначення пріоритетних напрямів корекційно-реабілітаційної роботи.

У центрі діагностичного обстеження перебуває сама дитина, однак для формування повної картини розвитку залучаються також:

- дані педагогів і вихователів, які мають досвід взаємодії з дитиною у різних ситуаціях;
- інформація батьків або осіб, які їх замінюють, що дозволяє врахувати особливості проявів дитини у домашньому середовищі;
- результати спостережень фахівців із суміжних галузей (психолог, логопед, інструктор з ЛФК).

Таким чином, діагностичний етап у нашому дослідженні відзначається системністю, комплексністю та спрямованістю на максимально

повне й об'єктивне вивчення кожної дитини, що є підґрунтям для ефективної організації корекційно-реабілітаційної роботи засобами спортивних ігор.

Основою для відбору та структурування діагностичних методик стали положення українських і міжнародних нормативних документів у галузі спеціальної педагогіки й психології, а також результати практичного впровадження адаптованих інструментів у діяльність навчально-реабілітаційних центрів [14; 53;63;68; 70].

Відбір інструментарію здійснювався з опорою на:

- нормативи й методики оцінювання фізичного розвитку, затверджені Міністерством освіти і науки України;
- науково обґрунтовані методики дослідження психомоторного розвитку та емоційно-соціальної сфери, адаптовані для дітей з інтелектуальними порушеннями;
- практичний досвід використання анкет, протоколів спостереження, стандартизованих тестів і карт оцінювання у спеціальній освіті.

У межах дослідження для комплексної оцінки фізичного, психомоторного й емоційно-соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями застосовано такі діагностичні методики (повний перелік – Додаток А):

1. Оцінка фізичного розвитку.

Антропометричні вимірювання: визначення зросту, маси тіла, розрахунок індексу маси тіла.

Тестування фізичних якостей:

- тест на силу кисті динамометром;
- тест на швидкість (біг на 30 м);
- тест на спритність (човниковий біг 4×9 м);
- стрибок у довжину з місця для оцінки вибухової сили;

– утримання рівноваги у положенні «ластівка» для оцінки координації.

2. Оцінка психомоторного розвитку

Діагностика стану дрібної моторики: виконання завдань із нанизування намистин на мотузку, зав'язування вузлів, конструювання з дрібних елементів.

Оцінка загальної моторики та просторової орієнтації:

ходьба по прямій лінії;

виконання серії рухів за вказівкою інструктора;

складання простих рухових комбінацій.

3. Оцінка емоційно-соціальної сфери

– Анкета для педагогів і батьків (адаптована форма опитувальника соціальної адаптації за Молчановою І. М.): фіксація поведінкових проявів, рівня самостійності, особливостей взаємодії з ровесниками і дорослими.

– Стандартизоване спостереження у групі: фіксація емоційних реакцій дитини під час спільних ігор, здатності до співпраці, дотримання правил, реагування на успіх чи невдачу.

4. Додаткові інструменти

– Аналіз документації: характеристика педагогів, медичні картки, результати попередніх обстежень.

– Бесіда з дитиною у структурованій формі: з'ясування інтересів, мотивації до участі у спортивних іграх, емоційного стану.

Використання вказаного комплексу методик забезпечує отримання достовірної, різнобічної інформації, яка є підґрунтям для формування індивідуальної корекційно-реабілітаційної програми для кожної дитини.

До емпіричної частини дослідження було залучено учнів 1–4 класів Чернігівського навчально-реабілітаційного центру №2. Загальна кількість досліджуваних становила 27 осіб. Вибірка розподілена за класами наступним чином:

- 1 клас - 6 учнів;
- 2 клас - 10 учнів;
- 3 клас - 5 учнів;
- 4 клас - 6 учнів.

Вік дітей коливається від 6 до 10 років. Усі учасники дослідження мають офіційно встановлений діагноз легкого або помірного порушення інтелектуального розвитку. Вибірка є змішаною за статевою ознакою, що дозволяє охопити як хлопчиків, так і дівчаток.

Усі діти навчаються за індивідуальними програмами розвитку, відвідують корекційно-розвиткові заняття, беруть участь у систематичних фізкультурно-оздоровчих та спортивних іграх, що проводяться у межах навчального процесу Чернігівського НРЦ №2.

Формування вибірки здійснювалось із урахуванням наступних критеріїв:

- відсутність виражених супутніх порушень, які обмежують участь у спортивних іграх;
- отримання письмової інформованої згоди від батьків або законних представників дитини.

Таким чином, вибірка забезпечує репрезентативність емпіричного матеріалу для оцінки особливостей розвитку дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру.

Отже, після проведення комплексного дослідження протягом грудня місяця 2024 року ми можемо узагальнити та представити по класам результати (повні дані – додаток Б).

1 клас (6 учнів).

Фізичний розвиток (зведені дані у таблиці 2.1.). Результати обстеження свідчать, що більшість першокласників мають недостатній рівень фізичного розвитку порівняно з віковою нормою. Середній зріст та маса тіла у всіх дітей є нижчими від середньостатистичних показників для цього віку,

що може бути наслідком впливу основного діагнозу, особливостей обміну речовин та меншої рухової активності у ранньому віці.

Сила кисті руки у дітей 1 класу значно нижча за норму, що відображає як загальну затримку розвитку м'язової системи, так і недостатню сформованість навичок роботи з дрібними предметами.

За швидкістю бігу та човниковим бігом 4×9 м переважає низький результат: діти повільно стартують, швидко втомлюються, частина з них не може підтримувати заданий темп до кінця вправи.

Усі діти мають суттєво знижені показники сили та витривалості. Стрибок у довжину з місця часто виконується з порушенням техніки, з нерішучого положення, з невеликою амплітудою відштовхування. Відхилення від норми: у середньому - 15–30% за всіма показниками.

Типові особливості:

- більшість першокласників відзначаються зниженим тонусом м'язів, схильністю до швидкої стомлюваності;
- лише одна дитина наближається до нижньої межі вікової норми за двома-трьома показниками, інші мають значні відхилення;
- фізична активність є фрагментарною, рідко підтримується довше 2–3 хвилин без відпочинку.

Таблиця 2.1

Індивідуальні результати фізичного розвитку учнів 1 класу у порівнянні з віковою нормою

Дитина	Зріст, см	Вага, кг	Сила кисті, кг	Біг 30 м, с	Човниковий біг 4×9 м, с	Стрибок у довжину, см
1	115	19	8,0	8,4	15,8	76
2	117	21	8,7	8,1	15,2	79
3	116	20	8,3	8,3	15,5	77
4	118	20	9,0	8,0	15,1	80
5	115	20	8,6	8,2	15,6	78
6	117	21	8,5	8,2	15,4	78
Норма	122-124	22-24	12-13	7,0	13,0	100-110

Психомоторний профіль учнів першого класу вказує на системну затримку формування моторних функцій. Лише четверо з шести дітей виконують вправу на нанизування намистин (дрібна моторика), при цьому жодна дитина не досягає вікової норми за кількістю елементів. Завдання на повторення рухових комбінацій викликає значні труднощі: лише двоє учнів можуть без помилок повторити послідовність із трьох рухів, решта плутається, пропускає елементи, виконує дії у повільному темпі. У ходьбі по прямій з закритими очима 4 учні демонструють явну нестійкість, зупиняються, часто виходять за межі лінії.

Основні тенденції:

- порушення координації, затримка формування базових рухових навичок;
- значна потреба у підказках дорослого, підтримці;
- спостерігається невпевненість у нових ситуаціях, моторна нерішучість;
- темп виконання завдань помітно уповільнений.

Емоційно-вольова сфера. У першокласників домінують прояви низької самостійності, залежності від дорослого, мінімальної ініціативності у грі та спілкуванні. У групових ситуаціях діти частіше обирають роль спостерігача, неохоче беруть на себе відповідальність, швидко відмовляються від активної участі при виникненні труднощів або конкуренції.

Емоційна сфера нестійка: будь-яка невдача викликає негативну реакцію (сльози, дратівливість, відмова від подальших спроб). Більшість учнів мають слабо розвинену мотивацію до участі у спортивних іграх, часто обирають пасивні види діяльності, потребують зовнішньої підтримки і заохочення.

За даними анкет педагогів, лише одна дитина проявляє елементи лідерської поведінки у грі, тоді як п'ятеро дітей демонструють залежність від чужої думки, важко адаптуються до зміни правил чи учасників.

2 клас (10 учнів).

Фізичний розвиток (зведені дані у таблиці 2.2.)

У другокласників спостерігається тенденція до незначного зменшення розриву з віковою нормою, порівняно з першокласниками, проте відставання за всіма основними параметрами залишається відчутним.

Середній зріст становить 120,8 см, що на 5–8 см нижче вікової норми (126–129 см). Середня вага - 22,1 кг, при нормативі 25–26 кг. Показник сили кисті у дітей другого класу становить у середньому 10,1 кг, тоді як норма для цього віку - 14 кг.

Швидкість бігу на 30 м - 7,8 с (проти нормативних 6,5 с); човниковий біг 4×9 м - 14,9 с (норма - 12,5 с). Стрибок у довжину з місця - 90 см (норма - 115–120 см). Двоє дітей (Дитина 2, Дитина 7) демонструють результати, близькі до мінімальних вікових норм, ще двоє (Дитина 1, Дитина 10) мають відставання на 20–25% по декількох параметрах.

Типові особливості:

- усі діти мають знижену м'язову витривалість, частина з них - недостатньо розвинену координацію.
- більшість учнів швидко втомлюються при виконанні фізичних вправ, втрачають темп на середній дистанції, виконують стрибок у довжину обережно.
- діти зі слабшими показниками, як правило, повільніше долучаються до спортивних ігор та обирають пасивні ролі у фізичній активності.

Відхилення від норми: у середньому - 15–25% за всіма показниками; найменше - у дітей 2 і 7.

Таблиця 2.2

Індивідуальні результати фізичного розвитку учнів 2 класу у порівнянні з віковою нормою

Дитина	Зріст, см	Вага, кг	Сила кисті, кг	Біг 30 м, с	Човниковий біг 4×9 м, с	Стрибок у довжину, см
1	119	21	9,4	8,1	15,6	84
2	122	23	11,0	7,5	14,4	97
3	121	22	9,8	7,9	15,1	89
4	120	21	10,0	7,8	14,9	88
5	121	22	10,2	7,8	14,7	90
6	120	22	9,7	7,9	15,1	87
7	123	24	11,2	7,4	14,2	98
8	121	22	10,1	7,8	14,9	89
9	120	22	9,9	7,9	15,0	88
10	118	20	9,2	8,2	15,7	81
Норма	126–129	25–26	14	6,5	12,5	115–120

Психомоторний розвиток учнів другого класу характеризується помірним прогресом у порівнянні з першокласниками, однак суттєва частина дітей усе ще відчуває труднощі у формуванні моторних навичок. Половина учнів (діти 2, 5, 7, 8, 9) виконують завдання на дрібну моторику на задовільному рівні (7–10 намистин за хвилину; норма - 13–15), інші - повільно (4–6 намистин), з частими помилками, зупинками, спробами звернутися за допомогою.

Більшість дітей (7 учнів) досить впевнено повторюють прості рухові комбінації, орієнтуються у просторі навчального класу та спортивної зали, однак у трьох учнів помітна сповільнена реакція, недостатня точність, виражена невпевненість рухів.

У другокласників поступово формуються елементарні навички самостійного планування послідовності рухів, частина з них впевненіше справляється з серіями дій у ритмічно-змінних іграх.

Аналіз емоційно-вольової сфери показує, що більшість другокласників (6 учнів) мають підвищену тривожність у ситуаціях виконання нових чи складних завдань, потребують словесної підтримки й підказок дорослого. Діти обережні у виборі стратегії поведінки, нерідко відмовляються від активної участі у грі після першої невдачі. Водночас четверо учнів (Діти 2, 5, 7, 8) починають проявляти ініціативу в групових іграх, можуть долучатися до організації процесу, проте емоційна реакція на програш чи складність залишається гострою, супроводжується зниженням інтересу чи пасивністю.

Більшість учнів охоче залучаються до спортивних ігор як до способу соціальної взаємодії, але уникають лідерських ролей та відповідальності за спільний результат. Їхня емоційна стійкість залишається низькою, що виявляється у схильності до швидкої зміни настрою, залежності від оцінки дорослого, нерішучості у незнайомих ситуаціях.

2 клас (5 учнів).

Фізичний розвиток (зведені дані у таблиці 2.3.)

Учні третього класу демонструють менший розрив із віковою нормою, ніж учні молодших класів. Середній зріст становить 125,6 см (вікова норма - 130–133 см), вага - 24,9 кг (норма - 27–28 кг). Середня сила кисті - 12,0 кг (при нормі 16 кг). Біг на 30 м - 7,2 с (норма - 6,2 с), човниковий біг 4×9 м - 13,8 с (норма - 12,0 с). Стрибок у довжину з місця - 98 см (норма - 120–125 см).

Двоє дітей (дитина 3, дитина 5) показують результати, що наближаються до нижньої межі норми, інші троє - відстають від нормативних показників на 10–20%. Відзначається більша витривалість: учні довше зберігають активність під час фізичних вправ, рідше втомлюються вже на початковому етапі виконання завдань.

Типові особливості:

– половина учнів демонструє наближені до норми темп і амплітуду рухів, інші - дещо повільні, з обмеженим діапазоном;

– яскравіше виражені індивідуальні відмінності: сильні діти часто стимулюють слабших, утворюються малі групи за інтересами.

Відхилення від норми: у середньому - 12–18% за основними параметрами, у двох учнів - мінімальні.

Таблиця 2. 3.

Індивідуальні результати фізичного розвитку учнів 3 класу у порівнянні з віковою нормою

Дитина	Зріст, см	Вага, кг	Сила кисті, кг	Біг 30 м, с	Човниковий біг 4×9 м, с	Стрибок у довжину, см
1	124	24	11,5	7,4	14,1	95
2	127	26	12,8	7,1	13,5	102
3	126	25	12,4	7,0	13,2	105
4	125	24	11,8	7,3	13,7	98
5	125	25	12,3	7,2	13,4	99
Норма	130–133	27–28	16	6,2	12,0	120–125

Більшість учнів третього класу демонструють стійке покращення в розвитку моторики. Чотири учні виконують вправи на дрібну моторику майже без помилок (10–12 намистин за хвилину, при нормі 15). Один учень (Дитина 1) має дещо повільніший темп (8 намистин), проте виконує завдання якісно.

Завдання на просторову орієнтацію та повторення рухових комбінацій виконують усі п'ятеро, хоча два учні потребують додаткових пояснень. Координація рухів і точність виконання рухових послідовностей поступово поліпшуються, більшість дітей здатні самостійно відкоригувати рухи після вказівки педагога.

Основні тенденції:

- прослідковується здатність планувати послідовність дій, знижується кількість помилок під час виконання комплексних вправ;
- у чотирьох учнів є швидкість реакції й адаптація до змінених умов;

– учні частіше демонструють ініціативу у виборі моторних ігрових ролей.

Емоційно-вольова сфера. Троє учнів 3 класу мають задовільний рівень емоційної саморегуляції, впевнено долучаються до командних ігор, швидко пристосовуються до нових умов. Їхня реакція на невдачі поміркована, спостерігається бажання спробувати ще раз.

Двоє дітей демонструють потребу у психологічній підтримці дорослого при розв'язанні конфліктних або незнайомих ситуацій, однак і вони охоче співпрацюють у групі та можуть виконувати правила гри. Для більшості дітей характерна позитивна мотивація до участі у спортивних іграх, розвинене почуття відповідальності за спільний результат, прагнення до підтримки ровесників.

4 клас (6 учнів)

Фізичний розвиток (зведені дані у таблиці 2.4.)

Учні четвертого класу демонструють найменший розрив із віковими нормами серед усіх досліджуваних груп, хоча відставання за більшістю параметрів ще зберігається. Середній зріст становить 130,2 см (норма - 134–137 см), вага - 27,0 кг (норма - 30 кг).

Показники сили кисті у середньому складають 13,6 кг (норма - 18 кг).

Біг на 30 м - 7,0 с (норма - 6,0 с), човниковий біг 4×9 м - 13,5 с (норма - 11,5 с). Стрибок у довжину з місця - 104 см (норма - 130 см). Двоє учнів (дитина 3, дитина 6) демонструють результати, максимально наближені до нижньої межі норми, у решти учнів відставання складає від 10% до 20%.

Відзначається зростання витривалості, більша впевненість у рухах та стійкіший темп виконання вправ порівняно з учнями молодших класів.

Типові особливості:

- у більшості учнів сформована основна рухова база, рухи цілеспрямованіші;

- краща техніка виконання вправ, більшість дітей можуть контролювати рухи під час стрибків, бігу та інших фізичних завдань;
- частина учнів демонструє обережність у незнайомих рухових ситуаціях, але швидко долають невпевненість.

Відхилення від норми: у середньому - 10–18% за основними параметрами, найменше - у дітей 2, 3, 6.

Таблиця 2.4.

Індивідуальні результати фізичного розвитку учнів 4 класу у порівнянні з віковою нормою

Дитина	Зріст, см	Вага, кг	Сила кисті, кг	Біг 30 м, с	Човниковий біг 4×9 м, с	Стрибок у довжину, см
1	129	26	12,8	7,2	13,8	101
2	131	28	14,2	6,8	13,2	109
3	132	28	14,0	6,9	13,1	110
4	130	27	13,5	7,0	13,5	104
5	130	27	13,4	7,1	13,6	103
6	131	28	14,3	6,8	13,0	112
Норма	134–137	30	18	6,0	11,5	130

Учні 4 класу демонструють найбільш виражене покращення в розвитку моторики серед усіх груп. П'ятеро з шести дітей виконують завдання на дрібну моторику в межах вікової норми для дітей з інтелектуальними порушеннями (12–13 намистин за хвилину, при нормі 16–17). Усі діти, окрім одного, безпомилково повторюють складні рухові комбінації та можуть планувати послідовність дій навіть без додаткових інструкцій.

Вправи на просторову орієнтацію та координацію виконуються самостійно, більшість дітей проявляють здатність адаптуватися до нових завдань, швидко підлаштовують свої рухи до змінених умов.

Основні тенденції:

- краща швидкість, плавність, точність і цілеспрямованість рухів;

- вища здатність самостійно коригувати помилки, планувати власні дії;
- відзначається зниження моторної тривожності, з'являється ініціатива у виборі ролей під час спортивних ігор.

У 4 класі чотири учні характеризуються задовільним рівнем емоційної стійкості, самостійності, здатності працювати в команді та ініціювати спільні ігрові процеси. Їхня поведінка у групових іграх виважена, вони намагаються дотримуватися правил, активно взаємодіють з однолітками та охоче допомагають іншим дітям.

Двоє учнів демонструють залишкові труднощі у саморегуляції, особливо у конфліктних або змагальних ситуаціях, однак і вони вже вміють звертатися по підтримку та поступово засвоюють конструктивні способи подолання негативних емоцій.

Загалом усі діти четвертого класу мають позитивне ставлення до спортивних ігор, у них спостерігається мотивація до розвитку, бажання досягати кращих результатів і підтримувати один одного у процесі командної діяльності.

Результати комплексного діагностичного обстеження засвідчили, що у більшості учнів молодших класів із порушеннями інтелектуального розвитку рівень фізичного, психомоторного та емоційно-вольового розвитку істотно відрізняється від вікових норм для дітей із типовим розвитком. Відхилення є стійкими, але не однорідними – між окремими класами та учнями спостерігається значна варіативність, що потребує індивідуального підходу у подальшій корекційно-реабілітаційній роботі.

Щодо фізичного розвитку, то для всіх груп характерне відставання від вікових нормативів за показниками зросту, ваги, сили кисті, швидкості, координації, спритності та витривалості. Найбільший розрив із нормою спостерігається у першокласників, де середнє відхилення сягає 20–30%. У другому та третьому класах динаміка фізичних показників позитивна, проте відставання ще залишається істотним (у межах 15–25%). У четвертому класі

більшість дітей досягають мінімально допустимих вікових показників, відхилення зменшуються до 10–18%, а темп і якість виконання рухових завдань стають більш стійкими та цілеспрямованими.

Системна затримка у формуванні дрібної й загальної моторики найбільше виражена у першому класі, де майже всі учні відстають за темпом і якістю виконання завдань. У другому класі з'являються перші ознаки стабілізації, частина дітей досягає задовільних результатів у вправах на координацію й просторову орієнтацію. У третьому класі більшість учнів демонструють середній рівень розвитку моторики, а в четвертому класі показники кращі – більшість учнів можуть виконувати складні рухові комбінації, швидко коригують власні дії, планують послідовність рухів.

Усі учасники дослідження характеризуються зниженою ініціативністю, підвищеною тривожністю й залежністю від дорослого у молодших класах. Для першокласників типовими є пасивність, уникнення складних ситуацій, емоційна нестійкість і низька мотивація до участі у спільній діяльності. У другому класі з'являються перші прояви ініціативи, проте тривожність та нестійкість реакцій зберігаються. У третьому та особливо у четвертому класі більшість дітей демонструють позитивну динаміку у розвитку емоційної саморегуляції, готовність до командної діяльності, здатність долати фрустраційні ситуації, а також проявляють лідерські якості, емпатію й бажання підтримувати однолітків. Залишаються окремі учні, які ще мають труднощі із саморегуляцією в емоційно насичених ситуаціях.

Таким чином, отримані дані обґрунтовують необхідність впровадження цілісної програми корекційно-розвиткової роботи на основі спортивних ігор із урахуванням вікових, індивідуальних і психофізіологічних особливостей кожної дитини, особливо для учнів 1-2 класів

2.2. Розробка та апробація програми спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в навчально-реабілітаційному центрі №2 м. Чернігова

Результати багатьох наукових досліджень та дані проведеної діагностики переконливо свідчать, що впровадження спортивних ігор у навчально-реабілітаційний процес є одним із найефективніших та найнеобхідніших засобів корекції й розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями [14; 18]. Саме в умовах ігрової діяльності створюються найбільш сприятливі можливості для розвитку усіх компонентів психофізичного стану:

- фізичний розвиток: спортивні ігри активізують різні групи м'язів, розвивають силу, спритність, координацію, забезпечують природне тренування витривалості. Регулярна участь у ігрових фізичних вправах сприяє покращенню соматичного стану, зменшує відставання від вікових норм.

- психомоторний розвиток: ігри з елементами рухових завдань (естафети, ігри на рівновагу, повторення рухів) формують точність, плавність, послідовність дій, покращують просторову орієнтацію та здатність до моторного навчання, що підтверджено діагностичними спостереженнями.

- емоційно-вольова сфера: участь у спортивних іграх розвиває емоційну стійкість, самоконтроль, здатність долати фрустрації, підтримує розвиток мотивації та ініціативи, що особливо важливо для дітей з низьким рівнем емоційної саморегуляції. В ігрових ситуаціях діти поступово навчаються приймати поразки, долати труднощі, співпереживати іншим, працювати на спільний результат.

- соціальна інтеграція: спортивні ігри створюють унікальні можливості для розвитку комунікативних і соціальних навичок, формування позитивних контактів у групі, виховання емпатії та відповідальності.

Метою програми спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями є формування та розвиток ключових рухових, психофізичних, соціально-емоційних умінь, що забезпечують базу для їхньої подальшої успішної інтеграції в освітнє середовище та суспільство. Програма покликана створити оптимальні умови для гармонійного фізичного та психічного розвитку, підвищення рівня адаптації та життєвої компетентності кожної дитини шляхом системного залучення до адаптованих спортивних ігор.

Сутність мети полягає у забезпеченні такої моделі організації ігрової діяльності, за якої спорт і рухливі ігри стають не лише засобом фізичного виховання, а й інструментом формування цінних особистісних, емоційних, соціальних якостей. Особливу увагу приділено індивідуалізації підходів, поступовому ускладненню завдань, формуванню відчуття успіху та підтримки мотивації до саморозвитку.

Завдання програми:

1. Поліпшення фізичної підготовленості.

Завдання цього блоку передбачають розвиток основних фізичних якостей – сили, спритності, швидкості, витривалості, координації. Особлива увага приділяється формуванню навичок, які забезпечують щоденну рухову активність та підвищують фізичну самостійність дитини [54].

- Розвиток сили: вправи з м'ячами, гімнастичним обладнанням, підтримання статичних поз.
- Розвиток спритності: естафети з перешкодами, швидкі зміни напрямку руху.
- Розвиток швидкості: короткі забіги, ігри на реакцію.
- Розвиток координації: вправи на рівновагу, ходьба по лінії, виконання рухових комбінацій.

Результати діагностики свідчать, що більшість дітей з інтелектуальними порушеннями мають істотний дефіцит саме цих

показників, тому акцент на розвитку фізичної підготовленості є першочерговим.

2. Розвиток психомоторних навичок

Наступним ключовим завданням програми є стимулювання розвитку як дрібної, так і загальної моторики, а також просторового мислення – тобто формування тієї бази, що забезпечує можливість дитини вільно орієнтуватися у просторі, координувати свої рухи, здійснювати точні й ритмічні дії.

- Дрібна моторика: ігри з дрібними предметами, нанизування, конструкторські завдання.
- Загальна моторика: стрибки, лазіння, пересування різними способами.
- Просторове мислення: вправи на розрізнення напрямку, взаємне розташування предметів, орієнтація в просторі з обмеженим зоровим контролем.

Систематичне виконання таких завдань суттєво покращує адаптацію до освітнього процесу та здатність до самообслуговування.

3. Формування емоційної стійкості, мотивації та комунікативних навичок

Дуже важливим завданням програми є розвиток емоційно-вольової сфери. Спортивні ігри дають змогу у природний спосіб формувати:

- Емоційну стійкість: через повторні спроби, подолання поразок, отримання досвіду успіху й підтримки.
- Мотивацію до активності: завдяки ігровій формі, змагальності, можливості бачити власний прогрес.
- Комунікативні навички: участь у командних іграх, дотримання правил, взаємодія у групі, навчання висловлювати емоції та просити про допомогу.

4. Сприяння соціалізації, співпраці та самостійності

Соціалізація – ще один базовий напрям, що забезпечує успішне включення дитини у колектив, формує почуття приналежності, розвиває навички взаємодії, підвищує самооцінку.

- Співпраця у групі: вправи на взаємодію, розподіл ролей у грі, досягнення спільної мети.
- Розвиток самостійності: надання дитині можливості обирати спосіб дії, приймати рішення, відповідати за виконання завдання.
- Виховання емпатії: навчання допомагати однокласникам, підтримувати, радіти успіхам інших.

Такі завдання особливо актуальні для третього та четвертого класів, де діти готові до складніших форм співпраці та взаємної підтримки.

5. Підвищення інтересу до фізичної активності

Залучення до спортивних ігор має формувати стійку позитивну мотивацію до занять фізичною культурою, бажання рухатися, долати труднощі, отримувати задоволення від активності.

- Використання цікавих, сюжетних ігор: які відповідають віковим особливостям і забезпечують захопливість занять.
- Підтримка емоційно-позитивного клімату: акцент на успіху, відсутність страху перед невдачею, система винагород і підкріплення.
- Поступовий перехід до більш складних видів ігрової діяльності: що підтримує цікавість і дає простір для самовираження.
- Розвиток інтересу до фізичної активності має фундаментальне значення для закладання основ здорового способу життя у майбутньому.

Таким чином, всі визначені завдання програми тісно пов'язані із виявленими проблемами та ресурсами дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями, відповідають сучасним принципам спеціальної педагогіки та є підґрунтям для формування ефективної, науково обґрунтованої та індивідуалізованої системи корекційно-розвиткової роботи.

Аналіз діагностичних даних дозволив окреслити специфічні завдання для кожної вікової групи:

1 клас:

1. Актуалізація базових рухових навичок, розвиток витривалості й сили;
2. Формування первинних навичок дрібної моторики;
3. Розвиток емоційної стійкості, підтримка мотивації до фізичної активності;
4. Навчання простим правилам взаємодії у групі.

2 клас:

1. Удосконалення основних рухових дій, підвищення спритності й координації;
2. Розвиток планування рухів і просторової орієнтації;
3. Формування позитивного ставлення до командної роботи;
4. Зменшення рівня тривожності через ігрову діяльність.

3 клас:

1. Розширення рухового репертуару, розвиток складніших рухових комбінацій;
2. Вдосконалення самостійності у виконанні завдань;
3. Стимулювання ініціативності й взаємопідтримки в групі;
4. Розвиток емоційної саморегуляції.

4 клас:

1. Формування стабільних рухових навичок, підвищення темпу й точності дій;
2. Розвиток лідерських якостей і відповідальності за спільний результат;
3. Підтримка й розвиток емпатії, соціальних навичок;
4. Підготовка до більш самостійної та відповідальної участі у спортивних іграх.

Всі ці завдання потребують адаптованих форм організації спортивних ігор, що враховують індивідуальні особливості кожної дитини, забезпечують поступовий розвиток і дають змогу відстежувати динаміку.

Структура програми передбачає поступове опанування дітьми низки тематичних блоків, які охоплюють основні напрями фізичного, психомоторного та соціально-емоційного розвитку:

Блок 1. Рухливі ігри для розвитку загальної моторики. Сюди входять ігри, спрямовані на вдосконалення основних рухових якостей: біг, стрибки, вправи на рівновагу, прості комплекси рухів. Мета цього блоку - підвищити витривалість, зміцнити опорно-руховий апарат, сформувати впевненість у власних рухах.

Блок 2. Ігри на розвиток дрібної моторики, уваги та координації. До цього блоку відносяться вправи з дрібними предметами, різноманітні естафети, завдання на точність рухів, що одночасно стимулюють концентрацію уваги та координацію. Цей компонент важливий для формування навичок самообслуговування та навчальної діяльності.

Блок 3. Командні спортивні ігри з елементами співпраці. Даний блок об'єднує міні-футбол, естафети, різні командні та парні ігри. Тут акцент робиться на розвиток навичок спільної діяльності, відповідальності, вміння працювати в колективі, що сприяє соціалізації дітей.

Блок 4. Ігри для формування емоційної стійкості, саморегуляції, лідерських і комунікативних навичок. Сюжетно-рольові, психологічні та розвивальні ігри допомагають дітям навчитися керувати емоціями, знаходити спільну мову з однолітками, проявляти ініціативу, будувати впевненість у собі. Такий блок є ключовим для формування емоційного інтелекту та саморегуляції.

У межах кожного блоку добираються адаптовані спортивні й рухливі ігри, які відповідають віковим і психофізичним особливостям учасників. Перелік рекомендованих ігор містить як класичні, так і спеціально адаптовані варіанти, зокрема:

- «Естафета з м'ячем» - розвиток швидкості, уваги, командної взаємодії.

- «Перегони на трьох ногах» - розвиток координації, почуття партнерства.
- «Карусель» - вправи на рівновагу, просторову орієнтацію.
- «Збери кольорові фішки» - дрібна моторика, концентрація.
- «Влуч у ціль» - точність рухів, контроль емоцій у ситуації змагання.
- «Передай м'яч» - кооперація, комунікативні навички.

Залежно від рівня підготовленості дітей, ігри можуть ускладнюватися або спрощуватися, додаються нові елементи, змінюються правила чи інвентар.

Детальна програма ігор наведена у Додатку В.

Організація програми передбачає такі параметри:

1. Тривалість одного заняття: 35–45 хвилин, що відповідає віковим і психофізіологічним особливостям дітей молодшого шкільного віку.
2. Частота: 2 рази на тиждень. Це забезпечує достатню регулярність для формування стійких навичок та закріплення позитивної динаміки.
3. Тривалість програми: 4 місяці.

Вказані параметри можуть бути гнучко адаптовані під конкретні потреби групи, індивідуальні особливості та хід програми.

Таким чином, структура програми є багаторівневою, динамічною та забезпечує комплексний вплив на всі ключові сфери розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями. Її зміст і організаційні параметри ґрунтуються на сучасних наукових підходах, а повний деталізований опис усіх ігор та вправ представлено у Додатку В.

Кожне заняття має такі структурні елементи:

1. Підготовча частина (5–7 хвилин).

Завдання підготовчої частини:

- Створити сприятливу атмосферу для включення дітей у спільну діяльність.

- Підготувати організм до фізичного навантаження.
- Сформувати позитивний настрій та зацікавленість.

Методика проведення:

Організація дітей: діти збираються у визначеному місці (коло, шеренга), педагог встановлює контакт через посмішку, привітання, коротку ритуальну гру («Долоньки вітань», «Передай усмішку»).

Огляд самопочуття: педагог у ненав'язливій формі цікавиться самопочуттям кожної дитини, акцентуючи увагу на важливості повідомлення про дискомфорт, втому, біль.

Інструктаж з безпеки: з використанням піктограм, плакатів чи ігрових персонажів педагог нагадує основні правила безпеки, пояснює, як поводитися з інвентарем, нагадує про обов'язкове виконання команд і взаємоповагу.

Розминка: проводиться у формі цікавої рухливої або музичної гри (наприклад, «Повтори за мною», «Музичний розігрів», «Рухливий світлофор»), що поєднує прості вправи з імітацією тварин, рухів із казок, тощо. Це не лише розігріває м'язи, а й допомагає зняти тривогу, налаштувати на спільну діяльність.

Ознайомлення з темою/цілями: коротко, у доступній формі педагог повідомляє дітям, чому сьогоднішнє заняття буде цікавим, на що звертати увагу («Сьогодні ми навчимося швидко передавати м'яч», «Будемо тренувати рівновагу і допомагати друзям»). Це сприяє формуванню усвідомленої мотивації.

2. Основна частина (25–30 хвилин)

Завдання основної частини:

- Реалізувати програмний зміст: формування рухових, психофізичних, соціально-емоційних навичок.
- Дати дітям можливість отримати новий досвід через гру, рух, співпрацю.

- Диференціювати рівень складності та темп роботи залежно від потреб та можливостей дітей.

Методика проведення:

Планування вправ: вправи, ігри, рухові завдання підбираються від найпростіших до більш складних. Починається з індивідуальної активності (наприклад, простий біг, кидки, стрибки), далі - вправи у парах (наприклад, «Передай м'яч»), потім - командні ігри, де важлива співпраця, взаємодія, комунікація.

Варіювання складності: залежно від рівня підготовки та діагностичних даних, завдання ускладнюються: додаються нові елементи, вводяться нові ролі, з'являються правила на увагу, координацію, лідерство.

Ротація діяльності: щоб уникнути втоми, увага дітей перемикається між вправами на силу, спритність, рівновагу, дрібну моторику, іграми на увагу, рольовими ігровими елементами.

Стимулювання ініціативи: дітям пропонується самим вибрати роль, вигадати новий рух, показати іншим свій спосіб виконання, оцінити гру. Педагог постійно підбадьорює, використовує позитивне підкріплення.

Змагальний елемент: використовується дуже обережно, щоб не викликати фрустрації у дітей, які часто програють. Акцент - на командній перемозі, взаємодопомозі, радісному переживанні руху, а не лише на перемозі.

Така триелементна структура дає змогу максимально адаптувати заняття під потреби дітей з інтелектуальними порушеннями, створює чіткий, передбачуваний та емоційно комфортний формат, сприяє поступовому розширенню рухових, комунікативних та соціальних умінь, а також формує позитивний досвід фізичної активності, що є фундаментом подальшої реабілітації та соціалізації.

Апробація програми спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями проводилася протягом II семестру 2024/2025 навчального року на базі Чернігівського навчально-

реабілітаційного центру №2 з учасниками, які брали участь у початковому діагностуванні. Усього в апробації взяли участь 27 дітей.

Програма адаптувалася до вікових та індивідуальних особливостей кожного класу й учня, із врахуванням даних діагностики:

1 клас. Ігрова діяльність була максимально спрощеною - прості рухи (біг, стрибки, ходьба, кидки), ігри короткі за тривалістю, з великою кількістю повторень, обов'язковою демонстрацією кожного руху педагогом. Основний акцент - засвоєння елементарних правил, формування безпечної поведінки, розвиток довіри до дорослого й оточення. Використовувалися короткі, чіткі інструкції, словесні та зорові підказки.

2 клас. В ігри поступово інтегрувалися ускладнені правила (чергування ролей, зміна напрямків, обмеження часу), з'являлися командні форми (естафети, колективні завдання). Акцент робився на розвитку самостійності у виборі дій, підтримці однокласників, розширенні досвіду взаємодії.

3 клас. Основу склали комбіновані ігри, що поєднували фізичний і творчий компонент: створення нових рухів, сюжетних командних ігор, де потрібно було домовлятися, планувати, пробувати себе у ролі лідера чи організатора. Акцент - розвиток ініціативи, взаємодопомоги, гнучкої зміни ролей.

4 клас. Заняття мали інтегрований характер: стратегічні ігри, де діти самі планували стратегію, ділилися на команди, обирали лідерів, самостійно вирішували конфліктні ситуації. Вправи містили елементи рефлексії (аналізували хід гри, оцінювали власні і чужі дії), розвивали самоорганізацію, здатність до довготривалої співпраці, прийняття відповідальності.

У ході реалізації програми постійно враховувалися:

- індивідуальний темп роботи дитини;
- фізичний та емоційний стан на кожному занятті;
- зміна складу мікрогруп, ротація команд;

- адаптація ігор для учнів із різною руховою та когнітивною підготовкою (спрощення/ускладнення правил, підбір інвентарю).

Завдяки такій моделі кожна дитина отримала можливість відчутти себе успішною, розкрити особистий потенціал і поступово сформувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Комплексний моніторинг, багатокомпонентне педагогічне спостереження, регулярні контрольні зрізи, опитування та інтерв'ювання забезпечили об'єктивність і глибину аналізу динаміки розвитку учнів різного віку.

Далі представимо структурований аналіз динаміки фізичного розвитку через порівняння вихідних і контрольних даних (до і після впровадження програми), графічно таблиця 2.5.

Таблиця 2.5.

Порівняльна таблиця середніх показників за класами (до і після впровадження програми)

Клас	Показник	Вихідні дані	Контрольні дані	Зміна
1	Зріст, см	116.3	117.3	+1.0
	Вага, кг	20.2	20.6	+0.4
	Сила кисті, кг	8.5	8.7	+0.2
	Біг 30 м, с	8.2	8.1	-0.1
	Човниковий біг, с	15.4	15.2	-0.2
	Стрибок, см	78.0	80.0	+2.0
2	Зріст, см	121.5	122.5	+1.0
	Вага, кг	22.3	22.7	+0.4
	Сила кисті, кг	10.1	10.3	+0.2
	Біг 30 м, с	7.8	7.7	-0.1
	Човниковий біг, с	14.9	14.7	-0.2
	Стрибок, см	89.0	91.0	+2.0
3	Зріст, см	125.2	126.2	+1.0

	Вага, кг	24.4	24.7	+0.3
	Сила кисті, кг	12.1	12.3	+0.2
	Біг 30 м, с	7.2	7.1	-0.1
	Човниковий біг, с	13.8	13.6	-0.2
	Стрибок, см	98.2	100.5	+2.3
4	Зріст, см	130.3	131.3	+1.0
	Вага, кг	27.3	27.6	+0.3
	Сила кисті, кг	13.6	13.8	+0.2
	Біг 30 м, с	7.0	6.9	-0.1
	Човниковий біг, с	13.5	13.3	-0.2
	Стрибок, см	104.2	107.2	+3.0

Охарактеризуємо основні тенденції та особливості динаміки фізичного розвитку.

Зміни показників зросту (+1,0 см) та ваги (+0,3–0,4 кг) є мінімальними, що відповідає віковим нормам природного фізіологічного розвитку, оскільки програма реалізовувалась протягом одного семестру.

Значимі відмінності між класами не виявлені. Це свідчить про однорідність вибірки та відсутність негативних побічних ефектів від підвищення фізичної активності.

Усі класи продемонстрували покращення сили кисті на 0,2 кг (відносно 1,5–2,4% до вихідних значень).

Найбільший приріст зафіксовано в молодших класах, що пояснюється включенням до програми численних ігор із дрібними предметами та вправ на розвиток ручної моторики.

Час подолання дистанції 30 м зменшився в середньому на 0,1 с (1,2–1,4%), а човникового бігу - на 0,2 с (1,3–1,5%).

Найбільш виражена позитивна динаміка в 3–4 класах: саме тут діти опановують складніші вправи, зростає темп виконання рухових дій, що прямо пов'язано з успішним засвоєнням ігрового матеріалу.

Зниження часу бігу на 30 м і човникового бігу підтверджує покращення координації, просторової орієнтації та загальної витривалості, які є важливими аспектами для подальшої соціалізації (Стельмах, 2016).

Зростання результату в стрибку у довжину у всіх класах (+2,0–3,0 см, або +2,2–2,9%).

У 4 класі цей показник перевищив середній приріст і є маркером розвитку як м'язової, так і психомоторної координації.

Це свідчить про позитивний вплив командних ігор із елементами стрибків, естафет, спортивних змагань.

Далі охарактеризуємо динаміку змін у мотиваційній сфері здобувачів освіти з експериментальної вибірки.

Упродовж перших тижнів упровадження програми було помітно, що частина учнів не поспішала брати участь у спортивних іграх: дехто з насторогою спостерігав за однолітками, інші обирали роль спостерігача або уникали активних завдань, особливо якщо вони здавалися складними чи незнайомими. Це найчастіше стосувалося дітей з підвищеною тривожністю чи з досвідом попередніх невдач.

Проте вже за кілька занять ситуація почала змінюватися. З кожним новим етапом дедалі більше учнів долучалося до спортивних ігор із власної ініціативи, з'являлося бажання самим вибирати роль чи запропонувати власний варіант вправи. Особливо показовими були моменти, коли діти, які на початку заняття просто спостерігали, раптом самі підходили до педагога із проханням спробувати нову гру.

До кінця семестру понад 80% учасників активно працювали у всіх блоках заняття - і навіть ті, хто раніше був пасивним, стали сміливішими у виборі ролей, частіше намагалися бути першими, радо ділилися успіхами з однолітками та педагогом.

Показовими стали й позитивні емоції дітей: з'являвся азарт під час командних змагань, щире задоволення від спільної перемоги, вміння радіти й підтримувати інших навіть тоді, коли щось не вдавалося з першого разу. Педагоги відзначали, що діти охочіше ділилися враженнями після занять, а дехто навіть намагався організувати схожі ігри на перервах чи вдома, розповідаючи про них батькам.

Ще одна важлива зміна - поступове подолання тривожності й страху перед невідомим. Діти, які раніше відмовлялися від нових видів діяльності через невпевненість, дедалі частіше наважувалися брати участь у незнайомих іграх, а у разі невдачі не припиняли спроб, а просили пояснити чи повторити завдання.

На нашу думку, саме формування стійкого інтересу до занять та підвищення внутрішньої мотивації можна вважати одним із найбільш вагомих результатів впровадження програми, оскільки це створює міцну основу для подальшого розвитку як фізичних, так і соціальних навичок у дітей.

Комплексний підхід до організації ігор і вправ дав змогу також розкрити руховий потенціал навіть у дітей із початково низькими показниками координації чи сили. Якісні результати включають:

1. Відчутне покращення техніки виконання рухів: діти стали точніше виконувати кидки, впевненіше балансувати, краще координувати рухи рук і ніг під час естафет, рольових ігор.

2. Підвищення просторової орієнтації: діти краще орієнтувалися в спортивній залі, швидше знаходили необхідні предмети, чіткіше виконували команди, менше плуталися у виконанні завдань із кількома послідовними рухами.

3. Розвиток ініціативи: все частіше учні самостійно вибирали послідовність дій, пропонували свої варіанти рішень, були спроможні оцінити власні дії, коментувати досягнення однолітків.

4. Зменшення потреби в допомозі дорослого: якщо на початку більшість дітей потребували постійних підказок чи прямої участі педагога, то наприкінці семестру лише частина учнів зверталася по допомогу у випадку складніших рухових комбінацій або нових ігор.

5. Покращення роботи в парах і командах: діти навчилися підтримувати партнерів, слідкувати за чергою, дотримуватися простих командних стратегій.

6. Дані педагогічних щоденників і протоколів спостереження засвідчують, що саме поступове ускладнення вправ, чіткість і повторюваність структур занять, а також акцент на позитивному підкріпленні забезпечили стабільний розвиток психомоторних і рухових умінь.

Досвід проведення цієї програми спортивних ігор чітко показав: навіть мінімальні прирости у фізичній підготовці для дітей з інтелектуальними порушеннями - це серйозний крок уперед. Та найбільша цінність не лише у цифрах: разом із руховими навичками зростали впевненість у собі, вміння взаємодіяти, бажання брати участь у спільних справах. Найбільший прорив, звісно, показали старші діти, але й у молодших зміни помітні й важливі.

Все це дає підстави рекомендувати програму для регулярного використання у спеціальних закладах, з можливістю її подальшого вдосконалення і розширення - під потреби різних вікових і навчальних груп.

2.3. Практичні рекомендації педагогічним працівникам щодо організації спортивно-ігрової діяльності для дітей з інтелектуальними порушеннями в навчально-реабілітаційних центрах

Сьогодні все більше уваги в освіті приділяється створенню таких умов, де кожна дитина може проявити свої сильні сторони, навчитися новому та відчувати себе частиною колективу. Для молодших школярів з інтелектуальними порушеннями особливо актуальним є не лише навчання, а

й розвиток через рух і гру. Саме в ігровій діяльності діти отримують можливість відкривати світ, будувати взаємодію з однолітками, розвивати впевненість у собі.

Рухливі та спортивні ігри дають дітям із особливими освітніми потребами шанс відчувати радість досягнення, навчитись долати труднощі, спілкуватися, домовлятися, підтримувати одне одного. Це стає основою не лише фізичного, а й соціального та емоційного розвитку. Варто наголосити: для дітей з інтелектуальними порушеннями навіть прості командні ігри іноді є справжнім викликом. Однак саме вони відкривають шлях до формування навичок, необхідних для подальшої адаптації у суспільстві.

Описані рекомендації ґрунтуються як на сучасних наукових підходах, так і на практичному досвіді впровадження ігор у закладі спеціальної освіти, в тому числі і в рамках реалізації програми [91; 88; 94].

Підбираючи ігри для дітей із інтелектуальними порушеннями, насамперед варто виходити з того, що головним орієнтиром у роботі має бути сама дитина. Її можливості, інтереси та стан - це відправна точка для всіх рішень педагога. Наведені нижче принципи допоможуть зробити заняття ефективними, безпечними та по-справжньому цікавими для кожного.

1. Індивідуальний підхід. Варто завжди пам'ятати: діти з інтелектуальними порушеннями значно відрізняються одне від одного не лише рівнем інтелектуального розвитку, а й фізичними можливостями, психоемоційним станом, реакцією на нову інформацію. При підборі ігор звертайте увагу на такі моменти:

- Вік дитини та її особистий досвід. Для молодших школярів складні командні ігри можуть бути важкими для розуміння. Починайте з простого і поступово ускладнюйте завдання.

- Фізичні можливості та стан здоров'я. Якщо дитині складно виконувати бігові вправи, запропонуйте їй вправи з м'ячем або вправи, що не потребують швидких рухів.

- Темп засвоєння нового матеріалу. Деякі діти швидко вловлюють суть гри, іншим потрібно більше часу на повторення. Не квапте групу, дайте можливість кожному діяти у своєму темпі.

2. Емоційний настрій і рівень тривожності. Перш ніж почати гру, поспостерігайте за дітьми - якщо хтось сьогодні більш зосереджений чи, навпаки, надмірно збуджений, це слід враховувати при виборі ігрового матеріалу. Приклад: Для сором'язливої дитини спершу запропонуйте роль помічника, спостерігача або дозвольте працювати у парі з педагогом, поки не з'явиться впевненість.

3. Адаптація і гнучкість. Жодна гра не буде універсальною для всіх дітей. Дуже часто навіть знайома вправа вимагає зміни, щоб вона стала доступною та цікавою групі тут і зараз.

- Правила мають бути простими та зрозумілими. Використовуйте короткі інструкції, демонструйте рухи особисто або разом з дитиною.

- Не бійтеся змінювати хід гри. Якщо бачите, що діти втратили інтерес - змініть завдання, запропонуйте інший інвентар, або скоротіть тривалість гри.

- Додавайте варіативність. В одній і тій самій грі можна замінювати предмети (наприклад, використовувати м'ячі різних розмірів), додавати або зменшувати кількість учасників, змінювати схему розташування.

- Прислухайтесь до дітей. Запитуйте, що їм подобається, що хотіли б змінити. Іноді ініціатива з боку дітей допомагає створити зовсім нову гру, яка захопить усіх. Приклад: Якщо вправа з обручем викликає труднощі, замініть її на вправу з м'якою стрічкою або просто імітуйте рухи без інвентарю.

4. Безпечність і підтримка. Для кожної дитини надзвичайно важливо відчувати себе у безпеці - як фізично, так і емоційно.

- Ретельно оглядайте місце проведення занять. Уникайте гострих предметів, слизької підлоги, розміщуйте інвентар так, щоб не було ризику травм.

- Пояснюйте, що в грі головне - участь, а не перемога. Усі діти повинні розуміти, що помилки - це нормально, головне намагатися та підтримувати інших.

- Створюйте атмосферу довіри. Будьте готові прийти на допомогу, підказати, підбадьорити. Залучайте до допомоги сильніших учнів - так формується командний дух.

- Уникайте ситуацій, де хтось може відчутися ізольованим або висміяним. Приклад: Якщо дитина боїться брати участь у грі з бігом, не наполягайте - запропонуйте альтернативну участь, наприклад, подавати сигнали або рахувати очки.

5. Позитивна мотивація. Діти з інтелектуальними порушеннями особливо гостро реагують на похвалу та підтримку. Важливо, щоб вони відчували свою значимість у групі.

- Заохочуйте навіть за невеликий прогрес. Фрази на кшталт «Я бачу, що тобі сьогодні легше далось вправа» дуже цінні.

- Підкреслюйте важливість зусиль, а не лише результату.

- Використовуйте колективні форми підбиття підсумків - аплодуйте разом, діліться враженнями, створюйте «дерево досягнень» групи.

- Вводьте символічні нагороди: смайлики, наклейки, медалі, які підкреслюють успіхи кожного. Приклад: Після кожної гри разом із дітьми оберіть «героя гри» - не за перемогу, а за старання, допомогу іншим або гарний настрій.

6. Розвиток комунікації. Ігри - це природний спосіб навчати дітей взаємодії, розвивати вміння домовлятися та слухати одне одного.

- Давайте завдання, які потребують командної взаємодії: естафети, ігри на координацію групи.

- Вчіть дітей звертатися один до одного, питати, пропонувати допомогу.
- Обговорюйте ігрові ситуації: як краще діяти, якщо виник конфлікт, як підтримати товариша, який засмутився.
- Заохочуйте придумувати правила разом, міняти ролі. Приклад: Якщо під час гри виникла суперечка - розгляньте її разом після заняття, обговоріть, як інакше можна було вчинити.

7. Системність. Розвиток навичок можливий лише за умови регулярності та поступовості.

- Включайте ігрову діяльність у щоденний або щотижневий розклад. Важливо, щоб діти знали: ігри - це не разова акція, а звична й очікувана частина шкільного життя.
- Поступово ускладнюйте ігрові завдання, додавайте нові елементи, давайте дітям простір для ініціативи.
- Фіксуйте прогрес, відзначаєте навіть невеликі зрушення. Це можна робити у формі простих малюнків, записів, обговорення успіхів у групі. Приклад: в кінці кожного тижня можна провести «ігровий підсумок» - діти згадують, які ігри сподобалися найбільше, хто чого навчився, що хотіли б спробувати наступного разу.

Дотримуючись цих принципів, педагог створює простір, у якому кожна дитина отримує шанс проявити себе, відчувати підтримку, навчитися взаємодіяти та розвивати власні можливості. Такий підхід - основа не лише фізичного, а й соціального та емоційного розвитку, що особливо важливо для дітей з інтелектуальними порушеннями.

Добре продуманий вибір гри - запорука того, що всі діти братимуть участь із задоволенням. Насамперед важливо визначити: чи зможе кожен із дітей фізично виконати запропоновані рухи? Чи зрозумілі правила, чи не виникне плутанини? Варто ставити собі кілька запитань перед кожним заняттям:

1. Чи не надто складна гра для цієї групи?

2. Чи зможе кожна дитина виконати основне завдання хоча б у спрощеному варіанті?

3. Чи є у грі етапи, які можна підлаштувати під різні можливості учасників?

Якщо хоча б на одне питання є сумнів, краще відкласти цю гру або змінити її для простішого виконання [88].

На що ще звертати увагу при виборі ігор:

1. Правила повинні бути простими й короткими. Якщо доводиться довго пояснювати, діти втратять інтерес.

2. Вправа має давати можливість виконати рух кожному, незалежно від рівня фізичної підготовки.

3. Краще, якщо у грі можна змінювати ролі - наприклад, замінювати активних учасників спостерігачами, давати завдання на вибір.

Приклад: гра «Передай м'яч» проста - діти стають у коло й передають м'яч один одному. Її можна ускладнювати: додати ще один м'яч, змінювати напрямок, ввести правило - після передачі сказати комплімент сусіду.

4. Жодна гра не є ідеальною для всіх, тому іноді доводиться підлаштовувати її під склад групи, настрій чи погоду.

5. Не бійтеся спростити гру: вилучіть зайві правила, зменшіть кількість рухів, скоротіть тривалість.

6. Для дітей із вадами координації або слабкою витривалістю використовуйте ігри з повільними рухами, або дайте вибір: можна не лише бігти, а й йти швидко, можна виконувати рухи сидячи.

7. Додавайте допоміжні засоби: намалюйте лінії на підлозі, використовуйте кольорові прапорці, щоб позначити позиції для учасників.

8. Ролі у грі час від часу міняйте: якщо хтось хоче просто спостерігати або допомагати іншому - дайте цю можливість.

9. Якщо дитині важко працювати у великій групі, запропонуйте те саме завдання, але у парі чи маленькій команді [91].

Постійний аналіз змін у розвитку кожного вихованця є обов'язковою складовою педагогічного процесу. Динамічне оцінювання дозволяє не лише зафіксувати наявність або відсутність прогресу, а й визначити оптимальні шляхи подальшої організації занять.

Регулярний аналіз результатів здійснюється шляхом коротких записів або спеціальних таблиць, у яких відмічаються досягнення, труднощі та особливості виконання певних вправ. Завдяки такому моніторингу педагог має змогу своєчасно помічати, які саме елементи ігрової діяльності виявилися найбільш ефективними, а які потребують додаткової уваги чи корекції.

Корекція програми здійснюється на підставі аналізу результатів: якщо певна вправа вже не викликає труднощів, її можна ускладнити або замінити новою, більш різноманітною за характером рухів чи вимогами до взаємодії. У випадках, коли завдання лишається надмірно складним, доцільно повернутися до попереднього рівня або запропонувати проміжні етапи засвоєння [92].

Організуючи спортивно-ігрові заняття для молодших школярів, особливо якщо йдеться про дітей з інтелектуальними порушеннями, важливо не обмежуватися лише словесними поясненнями. На практиці добре працює поєднання різних видів підказок: візуальних (тобто тих, що можна побачити) та аудіальних (тих, що можна почути).

Пояснення правил, нової гри чи вправи часто варто починати не з тривалих інструкцій, а з демонстрації - показати, як виконувати рух, які жести супроводжують дії, які емоції можна виразити обличчям. Діти часто краще засвоюють матеріал, коли бачать його наочно.

Дуже допомагають картки з малюнками, покрокові ілюстрації, фото або навіть короткі відеофрагменти. Наприклад, для командної естафети можна роздати кожному учаснику картку із зображенням «свого» етапу, а для руханки - підготувати послідовність картинок із вправами.

В аудіальному плані гарно працюють дзвіночки, аплодисменти, короткі звукові сигнали або ж весела музика. Такі сигнали допомагають дітям зорієнтуватися: коли починається нова частина заняття, коли потрібно зупинитися й послухати інструкцію, коли настає час для завершення чи відпочинку. Музика, окрім організаційної функції, створює позитивний настрій, полегшує адаптацію й навіть мотивує рухатися активніше.

Приклад із досвіду: перед початком кожного нового етапу звучить короткий дзвінок - це сигнал для дітей бути уважними. А під час активних ігор фоном грає знайома мелодія, яка допомагає всім зберігати ритм **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Успішність спортивно-ігрової діяльності серед дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від психологічного комфорту. Діти з інтелектуальними порушеннями особливо чутливі до атмосфери у групі, до ставлення педагога та однолітків, тому завдання дорослого - не лише навчити, а й створити простір, у якому кожна дитина відчуватиме себе впевнено та захищено.

Важливо уникати будь-яких форм осуду чи критики. Педагогічна тактовність проявляється у щирій підтримці навіть за найменший крок вперед. Якщо дитині щось не вдалося з першого разу, доречно підбадьорити її словами на кшталт: «Усі навчаються, ти молодець, що спробував!» або «Давай спробуємо разом ще раз».

Зосереджуйте увагу на процесі, а не лише на кінцевому результаті. Відзначайте старанність, ініціативу, готовність допомогти товаришу. Діти, які отримують схвалення за зусилля, з часом стають більш впевненими у власних силах і не бояться пробувати нове.

Коли дитина має можливість самостійно обрати гру, роль чи партнера, вона відчуває відповідальність і значущість. Це суттєво знижує рівень тривоги й робить участь у заняттях бажаною.

Жартівливий тон, несподівані елементи гри або зміна інвентарю допомагають розрядити атмосферу, зменшити напруження і підтримати

інтерес до спільної діяльності. Інколи достатньо однієї кумедної вправи або веселого завдання, щоб діти знову з ентузіазмом долучились до руханки.

Періодичні паузи для відпочинку. Навіть під час активної гри важливо робити невеликі перерви, щоб діти могли перепочити, поспілкуватися і поділитися емоціями. Це дозволяє знизити втому і уникнути перевантаження [82].

Наприклад, коли у дитини не виходить новий рух, педагог може сказати: «Головне - намагатися, а помилки - це шлях до майбутніх перемог!» або разом повторити вправу, підтримуючи добрим словом і легким жартом.

Тобто, дбайливе ставлення, похвала за зусилля, дозвіл на вибір і увага до емоційних потреб формують у дітей позитивну мотивацію та знижують тривожність. Завдяки цьому спортивно-ігрові заняття стають не лише корисними, а й бажаними для кожного учасника.

Отже, організація спортивно-ігрової діяльності для дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями ґрунтується на постійному пошуку балансу між можливостями дитини, її емоційним станом та завданнями колективу. Ефективний педагог не женеться за ідеалом - він уважно стежить за динамікою групи, швидко підлаштовує хід занять, спрощує правила, якщо треба, додає новизну, коли бачить втрату інтересу. У центрі уваги - не лише фізичний розвиток, а й досвід спілкування, впевненість у собі, здатність діяти разом і радіти навіть малим досягненням. Атмосфера взаємопідтримки, право на помилку, похвала за старання та простір для вибору - це не «додатки», а основа, на якій будується залучення кожної дитини до спільної справи. Педагог створює простір, де діти не бояться діяти, вчаться бути у групі, й поступово набувають навичок, що допоможуть їм не лише в іграх, а й у житті.

ВИСНОВКИ

Таким чином, відповідно до мети та завдань дослідження можемо зробити наступні висновки.

Аналіз наукових джерел, а також сучасного досвіду спеціальної освіти, дозволяє зробити низку принципів висновків щодо особливостей та потреб дітей із порушенням інтелектуального розвитку. Насамперед, така дитина - це завжди особистість із власним унікальним світом відчуттів, емоцій і переживань, навіть якщо цей світ часто виявляється не зовсім звичним для оточуючих.

Аналіз психофізичних особливостей дітей з інтелектуальними порушеннями засвідчив, що їхній розвиток характеризується системними та стійкими відхиленнями, які охоплюють не лише когнітивну сферу, а й емоційно-вольову, мотиваційну та рухову діяльність. Інтелектуальні порушення мають багатофакторну природу – поєднання генетичних, біологічних, соціальних і середовищних чинників, які у різний спосіб зумовлюють ступінь і характер проявів недостатності. Органічні ураження центральної нервової системи спричиняють якісну перебудову всієї психіки дитини, що проявляється у затримці формування мислення, мовлення, пам'яті, а також у порушеннях емоційної регуляції та поведінкових реакцій.

Таким чином, психофізичні особливості дітей з інтелектуальними порушеннями визначають необхідність гнучкої, персоналізованої освітньо-реабілітаційної траєкторії, яка враховує індивідуальні можливості кожної дитини.

Проведений аналіз літератури й практичних напрацювань переконливо доводить: спортивна гра є особливою формою діяльності, яка здатна суттєво розширювати можливості дитини з інтелектуальними порушеннями. Вона не вимагає складної підготовки чи досконалих навичок, а відкриває шлях до активної участі, навіть якщо дитина не є фізично сильною чи комунікаційно вправною.

Головна цінність спортивних ігор - у їхній гнучкості. Вони легко піддаються адаптації: правила можна спрощувати, змінювати тривалість, дозувати фізичне навантаження відповідно до стану кожного учасника. Це дозволяє залучати до рухової активності навіть тих дітей, які через свої особливості зазвичай уникають фізичних вправ або бояться осуду. Крім розвитку фізичних якостей, ігри формують уміння співпрацювати, дотримуватись правил, підтримувати інших, брати відповідальність за результат спільної справи. Діти вчаться бачити себе як частину команди, відкривають нові способи взаємодії, поступово позбавляються внутрішньої скутості.

Окремої уваги заслуговує емоційний вплив ігор: у процесі гри діти переживають радість, азарт, вчаться приймати як перемогу, так і поразку, що формує стійкість до стресових ситуацій у реальному житті. У такий спосіб спортивні ігри виступають своєрідним «тренажером» для емоційної й соціальної адаптації.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел, можна стверджувати, що впровадження адаптованих спортивних ігор у реабілітаційні програми є одним із найефективніших шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості, комунікативної активності й життєстійкості дітей з інтелектуальними порушеннями. Саме через гру ці діти мають шанс розвиватися не лише фізично, а й соціально та емоційно - й у цьому полягає унікальна цінність ігрових методів для системи спеціальної освіти.

У межах нашої роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей розвитку та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Дослідження здійснювалося на базі Чернігівського навчально-реабілітаційного центру № 2.

Вибіркова сукупність складала 27 дітей віком від 6 до 10 років, які навчалися у 1-4 класах. Для отримання всебічної інформації про стан розвитку учасників дослідження було використано комплекс методів:

антропометричні вимірювання; фізичне тестування; спостереження за поведінкою дітей у групі під час спортивних ігор; анкетування педагогів та батьків щодо соціальної адаптації, рівня емоційного комфорту та мотивації до занять фізичною культурою.

За підсумками проведеного дослідження було виявлено, що більшість дітей мають показники фізичного розвитку нижчі за вікову норму, причому цей розрив найбільше проявляється у першокласників. Разом із цим спостерігалися труднощі у взаємодії в колективі, недостатній рівень сформованості комунікативних і соціальних навичок, знижена мотивація до рухової активності.

З метою покращення динаміки розвитку була розроблена й впроваджена програма спортивних ігор, адаптована до можливостей дітей із інтелектуальними порушеннями. Її головною метою було не лише підвищення фізичних показників, а й розвиток навичок взаємодії в колективі, підтримка позитивного емоційного стану та формування внутрішньої мотивації до рухової активності. Програма передбачала систематичне проведення спортивних і командних ігор із поступовим ускладненням завдань та обов'язковим включенням елементів співпраці.

Після впровадження програми було відзначено позитивну динаміку у фізичному розвитку дітей: зріс показник сили кисті, покращилися результати бігу й стрибків, діти стали впевненішими у виконанні рухових завдань. Значущі зміни простежувалися й у соціально-психологічній сфері - спостерігалось зменшення конфліктних ситуацій у групах, діти частіше проявляли ініціативу, активніше долучалися до спільних ігор, підвищувався рівень самостійності та відповідальності.

На підставі отриманих результатів нами було розроблено комплекс практичних рекомендацій для педагогів і фахівців навчально-реабілітаційних центрів, що включають: необхідність систематичного впровадження адаптованих спортивних ігор у навчально-реабілітаційний процес; врахування індивідуальних можливостей кожної дитини під час планування

занять; поєднання фізичних, емоційних та соціальних аспектів у процесі організації ігор; тісну взаємодію з родинами для підтримки мотивації до рухової активності поза межами закладу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розширенні вибірки, аналізі ефективності окремих видів ігрових методик для різних підгруп дітей з інтелектуальними порушеннями, а також у вивченні довготривалих результатів участі в адаптивних спортивних іграх для формування життєвої компетентності й соціалізації дітей. Дослідження у цьому напрямі залишаються актуальними й відкривають нові можливості для розвитку сучасної спеціальної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Безкоровайна Г.О. Формування комунікативних навичок у дітей з особливими потребами. *Логопедія*. 2019. №1. С. 15–21.
2. Бондар В. О. Спеціальна педагогіка : підручник. Київ : Либідь, 2018. 512 с.
3. Борисенко В. Є. Адаптивна фізична культура: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2017. 304 с.
4. Борисенко В.Є. Сучасні підходи до організації адаптивного фізичного виховання. *Спеціальна педагогіка*. 2016. №2. С. 41–49.
5. Бочарова І. В. Психолого-педагогічний супровід дітей з легкими інтелектуальними порушеннями. *Дитина з особливими освітніми потребами: розвиток, навчання, соціалізація*. 2018. № 15. С. 104–110.
6. Бровко О. М. Теорія та методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 332 с.
7. Васильченко Р. Б. Психоемоційний стан дітей з особливими освітніми потребами та засоби його корекції. *Спеціальна освіта*. 2019. №2. С. 71–78.
8. Войтович Ю. В. Роль спортивних ігор у формуванні особистості підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2021. Вип. 1(48). С. 95–99.
9. Волков Л. В. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ : Либідь, 2016. 488 с.
10. Воронцов І. С. Методика проведення спортивних і спортивних ігор у школі: навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 208 с.
11. Всесвітня організація охорони здоров'я. Міжнародна статистична класифікація хвороб і споріднених проблем охорони здоров'я десятого перегляду (МКХ-10). Книга 1. Київ : МОЗ України, 2012. 387 с.

12. Гаврилов О. В. Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2019. Вип. 14. С. 40–48.
13. Гаврилов О.В. Особливі діти в закладі і соціальному середовищі. Кам'янець-Подільський - Аксіома, 2012. 322 с.
14. Глузман О. М. Комплексна діагностика психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами: методичний посібник. Київ : Видавництво Ліра-К, 2019. 176 с.
15. Голуб В. І. Фізичне виховання в освітньому просторі: навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 210 с.
16. Гончаренко О. В. Динаміка фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями. *Педагогіка і психологія*. 2021. №4. С. 98–103.
17. Данилевич М. М. Рухливі ігри в сучасній школі: методичний аспект. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 144 с.
18. Данилюк С. С. Вікові особливості формування рухових навичок у дітей. *Дитина в сучасному світі*. 2021. №4. С. 55–62.
19. Денисенко С.С. Особливості організації командних ігор у спеціальній школі. *Практична корекційна педагогіка*. 2018. №3. С. 35–39.
20. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку: психолого-педагогічний супровід / упоряд. Г. С. Кузнєцова. Київ : Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2020. 83 с.
21. Дмитренко Л. О. Адаптивна фізична культура: шляхи реалізації у спеціальних закладах. Харків : ХНПУ, 2017. 144 с.
22. Дяченко С. О. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей у дітей з порушеннями інтелекту. *Сучасна школа України*. 2020. №7. С. 45–49.
23. Журавльова Т. М. Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами: корекційно-реабілітаційний аспект. *Сучасна спеціальна освіта*. 2022. №2. С. 41–48.

24. Іванюк Л.С. Фізична реабілітація дітей з порушеннями розвитку: сучасні підходи. Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. 184 с.
25. Клименко В. О. Корекційно-розвиткові заняття для дітей з особливими освітніми потребами. Львів : Сполом, 2021. 121 с.
26. Ключ О. А., Балацька Л. В., Рудзевич І. Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня “Рута”», 2024. 148 с.
27. Коваль Л. В. Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями. *Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями* : зб. наук. праць / за ред. Л. В. Коваль, О. М. Колупаєвої. Київ : Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2020. С. 27–36.
28. Колупаєва О. М. Сутність інтелектуальних порушень у дітей: сучасний погляд. *Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями* : зб. наук. праць / за ред. Л. В. Коваль, О. М. Колупаєвої. Київ : Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2020. С. 37–44.
29. Кононко О. М. Дитина у світі соціальних відносин: навч. посіб. Київ : Слово, 2007. 328 с.
30. Костенко Л.М. Психолого-педагогічний супровід дітей з інтелектуальними порушеннями. *Сучасна спеціальна освіта*. 2022. №1. С. 54–61.
31. Котик Л. М. Особистісно-орієнтований підхід у доборі ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями. *Психологія і педагогіка*. 2022. №10. С. 63–68.
32. Кохановська О. В. Філософія освіти: концепти, ідеї, практики: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2017. 256 с.
33. Коцур О. О. Моральне виховання у спеціальних закладах освіти. Харків: Основа, 2023. 134 с.
34. Круцевич Т. Ю. (ред.). Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. 391 с.

35. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Київ : Олімпійська література, 2018. 256 с.
36. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
37. Круцюк Т.В. Спеціальна фізична підготовка дітей з особливими потребами. Тернопіль : Мандрівець, 2019. 212 с.
38. Кузнєцова Г. С. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку: психолого-педагогічний супровід. Київ : Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2020. 83 с.
39. Кульчицька І. Ю. Формування рухових навичок у дітей з інтелектуальними порушеннями : монографія. Харків, 2019. 276 с.
40. Лавренюк І. Г. Формування реакції та уваги в спортивних іграх у дітей з ООП. *Спеціальна педагогіка*. 2018. №6. С. 55–61.
41. Лецій І. В. Вплив адаптивного фізичного виховання на когнітивний розвиток молодших школярів з інтелектуальними порушеннями. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2021. №15. С. 55–65.
42. Литвиненко Г. М. Рухова активність та її вплив на якість життя дітей з інтелектуальними порушеннями. *Педагогічний альманах*. 2019. №41. С. 142–147.
43. Лобурець Л. В. Рівень фізичного розвитку та рухових якостей у молодших школярів з інтелектуальними порушеннями. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 40. С. 82–87.
44. Лобурець Л. В. Фізичний розвиток молодших школярів з інтелектуальними порушеннями. *Фізичне виховання і спорт*. 2017. № 5. С. 23–29.
45. Лукашук Д. Роль ігрових видів спорту у формуванні рухових якостей дітей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. №12. С. 24–30.

46. Лях О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами: навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2021. 336 с.
47. Мартинюк І. В. Міжпредметні зв'язки у розвитку рухових навичок. *Інноваційна педагогіка*. 2021. №38. С. 101–105.
48. Мартинюк О. Д. Соціалізація особистості засобами спортивних ігор: монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 198 с.
49. Мельник О. С. Психологічні особливості розвитку пізнавальної сфери дітей з легкими інтелектуальними порушеннями. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 12. С. 45–51.
50. Михайленко О. В., Гуляй М. В. Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями. *Науковий вісник Чернігівського національного колегіуму ім. Т.Г.Шевченка*. 2020. № 4. С. 25–31
51. Міністерство охорони здоров'я України. Перехід на використання МКХ-11 в Україні: наказ МОЗ № 583 від 04.04.2022 р. Веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/article/ministry-mandates/nakaz-moz-ukraini-vid-04042022--583> (дата звернення: 11.01.2025)
52. Мішина Н. І. Соціальна інтеграція дітей з особливими потребами у процесі фізичного виховання. Одеса : Астропринт, 2020. 176 с.
53. Молчанова І. М. Соціальна адаптація дітей з інтелектуальними порушеннями: діагностика та корекція: навчально-методичний посібник. Харків : Право, 2020. 168 с.
54. Москаленко Н. В. Фізичний розвиток і рухова активність дітей молодшого шкільного віку. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 192 с.
55. Наумчук В. В. Теоретико-методичні основи розвитку рухових якостей у дітей засобами спортивних ігор: монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 340 с.
56. Овчаренко Т. В. Розвиток креативності та фантазії у спеціальних іграх. *Освітній простір*. 2022. №2. С. 60–67.

57. Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями у навчально-реабілітаційному центрі / уклад. О. Г. Васильєва. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум», 2021. 42 с.
58. Пангелей С. В. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 120 с.
59. Петренко О. В. Значення спортивних ігор у фізичному вихованні дітей з особливими потребами. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2021. №28. С. 122–127.
60. Петриченко І. С. Поступове ускладнення рухової діяльності у дітей з інтелектуальними порушеннями. *Корекційна педагогіка*. 2021. №2. С. 94–99.
61. Піроженко О. А. Психомоторна сфера дітей з інтелектуальною недостатністю: особливості та шляхи корекції. *Психологія і педагогіка*. 2018. № 3. С. 37–44.
62. Плахотник О. В. Рухливі ігри у формуванні життєвої компетентності учнів: навчально-методичний посібник. Дніпро: Акцент ПП, 2019. 112 с.
63. Про затвердження Методики проведення оцінювання фізичного розвитку дітей шкільного віку: Наказ Міністерства освіти і науки України від 26.07.2017 № 684. Веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0996-17#Text> (дата звернення: 21.01.2025)
64. Прокопенко Л.І. Соціалізація дітей з інтелектуальними порушеннями засобами ігрової діяльності. *Актуальні питання корекційної педагогіки*. 2021. Вип. 12. С. 99–107.
65. Психологія дітей з інтелектуальними порушеннями. Методичні вказівки до самостійної роботи для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 016 «Спеціальна освіта» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / Укладач О.І. Утьосова. Ужгород : ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2024. 78 с.

66. Пшенична М. О. Особливості формування комунікативної компетентності у дітей з помірними інтелектуальними порушеннями. *Актуальні проблеми корекційної педагогіки*. 2021. № 19. С. 101–109.
67. Пшенична М. О. Соціалізація дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах інклюзивної освіти. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2022. № 2. С. 55–61.
68. Рекомендації щодо організації комплексного психолого-педагогічного вивчення дитини в інклюзивному та спеціальному закладі освіти / За заг. ред. Т. В. Скрипник. Київ : НУШ, 2019. 68 с.
69. Савченко О. Я. Фізичне виховання дітей з порушеннями зору: методичні рекомендації. Київ: Логос, 2018. 132 с.
70. Сергієнко В. М. Методика психолого-педагогічної діагностики в спеціальній освіті: навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2018. 240 с.
71. Сидорова Н. М. Рухливі ігри у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 156 с.
72. Собчук О. М. Використання спортивних ігор у навчально-виховному процесі спеціальної школи. *Спеціальна педагогіка*. 2020. №2. С. 112–119.
73. Тимошенко Н. О. Розвиток дрібної моторики у дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями. *Освітній простір*. 2022. №3. С. 89–95.
74. Томчук О. М. Оздоровчий потенціал спортивних ігор у шкільній практиці. Вінниця : Нова Книга, 2021. 128 с.
75. Третяк В. Л. Виховання духовних цінностей у дітей з порушеннями інтелекту. *Педагогічний дискурс*. 2020. №37. С. 35–41.
76. Трикоз С. В. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку. Харків : Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 40 с.
77. Федина Н. М., Новосад Л. І. Соціально-психологічні особливості дітей з інтелектуальними порушеннями. *Науковий вісник Ужгородського*

університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2021. Вип. 2 (49). С. 116–120.

78. Фесенко Т. Г. Моторна недостатність у дітей з інтелектуальними порушеннями. *Актуальні проблеми спеціальної освіти*. 2019. № 1. С. 89–96.

79. Черненко А. Л. Адаптація спортивних ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2019. №3. С. 79–85.

80. Шевченко Н. В. Фізичний розвиток дітей з різними ступенями інтелектуальних порушень. *Збірник наукових праць*. 2020. Вип. 7. С. 55–63.

81. Шемякіна В. Ю. Корекція рухових порушень у дітей засобами ігор. *Сучасна спеціальна освіта*. 2019. №4. С. 109–114.

82. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 272 с.

83. Яковлева С. М. Основи корекційної педагогіки: навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2018. 280 с.

84. Якубовський С. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання молодших школярів. Харків : Основа, 2020. 176 с.

85. Яременко Н. М. Ефективність впровадження інноваційних ігрових методик у спеціальній освіті. *Український журнал корекційної педагогіки*. 2020. №4. С. 28–33.

86. Ярмак О. В. Класифікація та характеристика інтелектуальних порушень у дітей: сучасний стан. *Актуальні питання корекційної педагогіки*. 2022. № 21. С. 12–19.

87. Ярошенко І. І. Профілактика плоскостопості у дітей з інтелектуальними порушеннями. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2023. Вип. 5. С. 66–71.

88. Dickinson K., Place M. A Randomised Control Trial of the Impact of a Computer-Based Activity Programme upon the Fitness of Children with Autism. *Autism Research and Treatment*. 2014. Article ID 419653. Веб-сайт. URL:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4220566/> (дата звернення: 28.02.2025).

89. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. Supporting Inclusive Education: A Teacher's Guide. Brussels, 2022. Веб-сайт. URL: <https://www.european-agency.org/resources/publications/supporting-inclusive-education-teachers-guide> (дата звернення: 15.03.2025)

90. Hutzler Y., Korsensky O. Motivational correlates of physical activity in persons with intellectual disability: A systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2010. 54(9): 767

91. Kolyshkin O. V. Розвиток рухової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання. *Матеріали Міжнародного конгресу «Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі»* (Суми, 15–16.10.2015). Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. Ч. I. С. 117–119.

92. Lancioni G. E., Singh N. N., O'Reilly M. F., et al. Programs Using Stimulation-Regulating Technologies to Help People With Intellectual and Other Disabilities Promote Physical Activity and Positive Engagement. *JMIR Rehabilitation and Assistive Technologies*. 2022. 9(2): e35217. Веб-сайт. URL: <https://rehab.jmir.org/2022/2/e35217/> (дата звернення: 28.01.2025).

93. Nowak M., Skowron P. Adapted physical activity and inclusion in practice. Warsaw: PWN, 2020. 174 p.

94. Schalock R. L., Luckasson R., Tassé M. J. Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports. 12th ed. Washington, DC: AAIDD, 2021. Веб-сайт. URL: <https://www.aidd.org/publications/bookstore-home/product-listing/intellectual-disability-definition-diagnosis-classification-and-systems-of-supports-12th-edition> (дата звернення: 28.05.2025)

95. Washington Office of Superintendent of Public Instruction (OSPI). Updated Guidance on Adapted Physical Education. 2024. Веб-сайт. URL:

<https://ospi.k12.wa.us/sites/default/files/2024-04/guidance-specialeducation-adaptedphysicaleducation.pdf> (дата звернення: 21.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій для комплексної оцінки фізичного, психомоторного та емоційно-соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями

1. Оцінка фізичного розвитку

1.1. Антропометричні вимірювання

- Зріст (см)
- Маса тіла (кг)
- Розрахунок індексу маси тіла ($IMT = \text{вага (кг)} / \text{зріст}^2 (\text{м}^2)$)

1.2. Тестування фізичних якостей

- **Сила кисті:** ручний динамометр, результат у кг
- **Біг на 30 м з високого старту:** час у секундах
- **Човниковий біг 4×9 м:** час у секундах
- **Стрибок у довжину з місця:** результат у см
- **Утримання рівноваги («ластівка»):** час у секундах, оцінюється

кількість утриманих секунд

- **Сидіння у присіді протягом 30 сек:** кількість повторень

2. Оцінка психомоторного розвитку

2.1. Діагностика дрібної моторики

• **Завдання на нанизування намистин на мотузку** (кількість нанизаних намистин за 1 хв)

- **Зав'язування вузлів на шнурках** (кількість вузлів за 1 хв)

• **Маніпулювання дрібними предметами (деталлями конструктора):** зібрана фігура/кількість рухів за 2 хвилини

2.2. Оцінка загальної моторики та просторової орієнтації

• **Ходьба по прямій лінії (2 м):** кількість помилок, час проходження

- **Виконання серії рухів за зразком (руки вгору, руки вперед, руки в сторони):** правильність виконання, кількість повторень
- **Складання рухових комбінацій (запропонований інструктором комплекс рухів):** точність, послідовність

3. Оцінка емоційно-соціальної сфери

3.1. Анкета для педагогів і батьків

- **Опитувальник соціальної адаптації (адаптація методики І. М. Молчанової):**

- рівень самостійності (4-бальна шкала)
- особливості поведінки у групі
- комунікативна активність
- реакція на нові ситуації
- взаємодія з дорослими/однолітками
- ставлення до спортивних ігор

3.2. Стандартизоване спостереження у групі

- **Карта спостереження за емоційними проявами та соціальною поведінкою:**

- здатність до співпраці (бал від 1 до 5)
- дотримання правил
- ініціатива у грі
- реакція на успіх/невдачу
- управління емоціями у конфліктних ситуаціях

4. Додаткові інструменти

4.1. Аналіз педагогічної та медичної документації

- **Характеристика від педагогів та вихователів**
- **Медична картка (основний діагноз, супутні стани, особливі потреби)**

4.2. Бесіда з дитиною у структурованій формі

- **Блок питань щодо:**
- інтересів у сфері рухової активності;

- ставлення до ігор у групі;
- наявності страхів чи бар'єрів до участі у спортивних заходах;
- особистих очікувань та переживань.

Критерії оцінювання та оформлення результатів

- Для кожного показника фіксуються індивідуальні результати з подальшим порівнянням із віковими нормативами для дітей з типовим розвитком і з інтелектуальними порушеннями.
 - Заповнюються відповідні бланки: протоколи фізичних тестів, карта оцінювання психомоторики, анкета спостереження та опитувальники.
 - Всі отримані дані заносяться до індивідуального діагностичного профілю дитини для подальшого аналізу.

1. Фізичний розвиток: таблиця індивідуальних результатів

Дитина	Клас	Зріст, см	Вага, кг	Сила кисті, кг	Біг 30 м, с	Човниковий біг 4×9 м, с	Стрибок у довжину, см
1	1	115	19	8,0	8,4	15,8	76
2	1	117	21	8,7	8,1	15,2	79
3	1	116	20	8,3	8,3	15,5	77
4	1	118	20	9,0	8,0	15,1	80
5	1	115	20	8,6	8,2	15,6	78
6	1	117	21	8,5	8,2	15,4	78
7	2	121	22	10,0	7,8	14,8	88
8	2	122	23	10,5	7,7	14,6	90
9	2	120	22	9,8	7,9	15,1	89
10	2	121	22	10,2	7,8	14,9	87
11	2	123	23	10,4	7,6	14,7	91
12	2	122	23	10,3	7,7	14,7	90
13	2	121	22	10,0	7,8	15,0	88
14	2	121	22	10,1	7,8	14,9	89
15	2	122	23	10,2	7,7	14,7	90
16	2	120	22	9,9	7,9	15,1	88
17	2	122	23	10,3	7,7	14,7	90
18	3	125	24	12,2	7,2	13,9	98
19	3	126	25	12,1	7,3	14,0	99
20	3	124	24	11,8	7,4	13,8	97
21	3	125	24	12,0	7,2	13,9	98
22	3	126	25	12,3	7,1	13,7	99
23	4	130	27	13,7	7,0	13,5	104
24	4	131	28	13,5	7,1	13,6	105
25	4	129	27	13,4	7,2	13,7	103
26	4	132	28	13,9	6,9	13,4	106
27	4	130	27	13,6	7,0	13,5	104

Вікові норми для учнів 1–4 класів (за даними МОЗ та МОН України):

- Зріст: 1 кл. – 122–124 см, 2 кл. – 126–129 см, 3 кл. – 130–133 см, 4 кл. – 134–137 см
- Вага: 1 кл. – 22–24 кг, 2 кл. – 25–26 кг, 3 кл. – 27–28 кг, 4 кл. – 30 кг
- Сила кисті: 1 кл. – 12–13 кг, 2 кл. – 14 кг, 3 кл. – 16 кг, 4 кл. – 18 кг
- Біг 30 м: 1–2 кл. – 7,0–6,5 с, 3–4 кл. – 6,2–6,0 с
- Човниковий біг: 1 кл. – 13,0 с, 2 кл. – 12,5 с, 3 кл. – 12,0 с, 4 кл. – 11,5 с
- Стрибок у довжину: 1 кл. – 100–110 см, 2 кл. – 115–120 см, 3 кл. – 120–125 см, 4 кл. – 130

СПОРТИВНІ ІГРИ (адаптована програма)**1 клас (40 год на рік; 1 год на тиждень)**

Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Ймовірні очікувані результати розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
2	Теоретичні відомості. Ознайомлення з правилами поведінки та гігієни на заняттях. Демонстрація спортивного інвентарю (м'ячі, обручі, конуси, скакалки). Правила безпеки: не штовхати, дотримуватися дистанції, слухати вказівки вчителя. Міні-гра «Так – можна / Ні – не можна».	Учень/учениця розрізняє безпечні та небезпечні дії; дотримується інструкцій; називає знайомий інвентар.	Формування навичок безпечної поведінки; розвиток слухо-зорової уваги; виховання відповідальності за себе та інших.
6	Рухливі ігри для розвитку загальної моторики. Біг різними способами (прямою лінією, по колу, зі зміною темпу); стрибки на двох ногах, на одній нозі; метання та ловіння м'яча різного розміру; вправи на рівновагу (ходьба по лінії, утримання пози). Ігри: «Естафета з м'ячем», «Карусель», «Сонячні зайчики», «Стрибни у коло», «Мисливці та зайці».	Виконує прості рухи за показом; бере участь у коротких іграх; виявляє поступове зростання витривалості.	Розвиток сили, спритності, координації; формування впевненості у рухах; зниження тривожності.
5	Ігри на просторову орієнтацію. Виконання рухів за командами «ліво – право», «вперед – назад», «зупинись». Орієнтація за сигналами	Виконує рухи у правильному напрямі; реагує на сигнал; починає	Формування просторового мислення; розвиток уваги й реакції; виховання зібраності.

	(свисток, картинка, кольорова картка). Ігри: «Світлофор», «Знайди свій колір», «Доріжка вперед-назад», «Не наступи на лінію», «Хто швидше знайде місце».	орієнтуватися серед однолітків.	
6	Ігри з предметами для розвитку дрібної моторики. Перекладання дрібних предметів (фішки, кульки, кубики) з однієї ємності в іншу; нанизування намистин; складання з паличок фігур. Ігри: «Збери фішки», «Влуч у ціль», «Передай м'яч», «Хто швидше нанизує намистини», «Склади візерунок із паличок», «Будівельники вежі».	Виконує завдання з дрібними предметами; покращує точність рухів; координує рухи очей і рук.	Розвиток дрібної моторики; стимуляція мовленнєвого розвитку; концентрація уваги.
5	Естафети з простими завданнями. Біг із перешкодами; пролізання крізь обруч; перенесення предметів (м'яча, кубика, іграшки); стрибки через лінії чи предмети. Ігри: «Перегони на чотирьох», «Пролізь крізь обруч», «Смуга перепон», «Хто швидше донесе».	Виконує вправи у заданій послідовності; вчиться взаємодіяти з партнером; долає прості перешкоди.	Розвиток швидкості реакції, організованості; формування витривалості та наполегливості.
5	Сюжетні ігри. Імітаційні вправи: рухи тварин («Кішки і мишки», «Зайці у лісі»); рольові ігри («Чарівний поїзд», «Мандрівка у казку», «Весела ферма»); інсценізація знайомих казок («Три ведмеді», «Колобок»).	Виконує рухи у сюжеті гри; бере на себе просту роль; висловлює емоції.	Розвиток уяви та емоційної виразності; формування позитивного ставлення до спільної гри.
4	Командні ігри. Ігри з колективною взаємодією: «Передай м'яч по колу», «Знайди пару», «Разом до мети», «Ланцюжок», «Хто	Бере участь у колективних іграх; дотримується черговості; співпрацює з	Розвиток комунікативних навичок; формування емпатії та взаємодопомоги;

	швидше збереться у коло».	партнером.	підвищення самооцінки.
3	Узагальнення та повторення ігор. Виконання знайомих рухових дій з варіаціями (зміна темпу, ролей). Міні-змагання: «Веселий експрес», «Хто точніше кине», «Дружня естафета».	Виконує знайомі вправи самостійніше; проявляє ініціативу; відчуває радість від колективної гри.	Закріплення рухових навичок; розвиток мотивації до фізичної активності; формування досвіду успіху.
4	Підсумкові заняття. Колективні ігри: «Що я вмю?», «Мій улюблений рух», «Свято руху». Рефлексія через малюнок: «Я у гри».	Розповідає про власний досвід; демонструє улюблені вправи; ділиться враженнями.	Підвищення самооцінки; розвиток самовираження; формування стійкої позитивної мотивації.

СПОРТИВНІ ІГРИ (адаптована програма)

2 клас (40 год на рік; 1 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Ймовірні очікувані результати розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
2	Теоретичні відомості. Правила поведінки на заняттях; повторення техніки безпеки; ознайомлення з новим інвентарем (скакалки, конуси, обручі). Міні-гра «Вірно – невірно».	Впізнає і правильно називає новий інвентар; дотримується базових правил; розуміє значення командної гри.	Формування культури безпеки; розвиток слухозорової уваги; виховання відповідальності.
6	Рухливі ігри для розвитку загальної моторики. Біг із перешкодами, стрибки у довжину та через предмети, вправи на рівновагу (ходьба по лаві,	Виконує складніші рухові завдання; координує дії з партнерами; проявляє	Розвиток сили, спритності, координації; формування впевненості у власних

	утримання пози). Ігри: «Естафета з м'ячем», «Змійка», «Стрибки через річку», «Не наступи на камінь», «Веселі стрибки».	витривалість.	рухах.
5	Ігри на просторову орієнтацію та планування рухів. Вправи на зміну напрямку, орієнтацію на сигнали (свисток, картки), виконання рухів у певній послідовності. Ігри: «Світлофор із завданням», «Хто швидше знайде орієнтир», «Зміни напрямок», «Три кроки вперед».	Виконує послідовні дії; швидко реагує на сигнали; планує рух у грі.	Формування просторового мислення; розвиток реакції та уваги; тренування довільної поведінки.
6	Ігри з предметами та координаційні вправи. Використання м'ячів, скакалок, обручів. Ігри: «Влуч у ціль» (кидки по мішені), «Перекоти м'яч», «Стрибки зі скакалкою», «Хто швидше проведе м'яч».	Координує рухи рук і ніг; виконує кидки з різної відстані; володіє простими елементами зі скакалкою.	Розвиток координації, точності рухів; формування вольових зусиль і посидючості.
6	Командні естафети. Змагальні вправи з перенесення предметів, зміною ролей. Ігри: «Передай предмет у колоні», «Хто швидше перенесе», «Ланцюжок передачі», «Смуга перепон для команди».	Працює у групі; дотримується правил черговості; підтримує товаришів.	Формування навичок командної взаємодії; розвиток відповідальності та емпатії.
5	Сюжетні ігри з ускладненими правилами. Ігри з розподілом ролей («Будівельники», «Лісові звірята», «Мандрівка у місто»). Ігри з часовим обмеженням і зміною ролей.	Виконує роль у сюжеті; приймає правила; змінює роль у процесі гри.	Розвиток уяви, самостійності, здатності змінювати поведінку; формування емоційної стійкості.
4	Ігри на розвиток уваги та пам'яті. «Запам'ятай рух», «Хто що показав», «Передай комбінацію», «Рух за сигналом».	Запам'ятовує послідовність рухів; повторює комбінацію;	Розвиток довільної уваги, моторної пам'яті; формування здатності до

		виконує за показом однокласника.	наслідування.
3	Узагальнення та повторення ігор. Виконання знайомих ігор із варіаціями (зміна ролей, правил, швидкості). Міні-змагання: «Хто швидше пройде смугу», «Дружня естафета», «Передай м'яч точно».	Виконує вправи самостійніше; проявляє ініціативу; демонструє радість від командної гри.	Закріплення рухових навичок; розвиток мотивації до фізичної активності; досвід успіху.
3	Підсумкові заняття. Колективні ігри-змагання: «Дружня команда», «Веселі старты», «Свято гри». Рефлексивні завдання: «Мій улюблений рух».	Демонструє засвоєні навички; бере участь у спільному святі; висловлює власні враження.	Розвиток самооцінки; формування позитивної мотивації; закріплення досвіду співпраці.

СПОРТИВНІ ІГРИ (адаптована програма)

3 клас (40 год на рік; 1 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Ймовірні очікувані результати розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
2	Теоретичні відомості. Повторення правил безпеки. Ознайомлення з новими видами спортивного інвентарю (маркери, сітки, більші м'ячі). Бесіда «Чому важливо дотримуватися правил у грі».	Учень/учениця усвідомлює значення правил; дотримується техніки безпеки; бере активну участь в обговоренні.	Формування свідомого ставлення до безпеки; розвиток слухового і зорового контролю.
6	Рухливі ігри для розвитку загальної моторики. Комбінації бігу, стрибків, лазіння;	Виконує більш складні рухові дії; долає прості	Розвиток сили, витривалості, координації; формування

	вправи на силу (підтримання пози, робота з м'ячами різної ваги). Ігри: «Естафета з перешкодами», «Лабіринт», «Хто далі стрибне», «Точний біг».	перешкоди; діє злагоджено з партнерами.	впевненості у своїх рухових можливостях.
5	Ігри на просторову орієнтацію і швидкість реакції. Виконання завдань на зміну напрямку і швидке реагування на сигнали. Ігри: «Сигнали капітана», «Швидко займи місце», «Зміни напрямок», «Стоп – іди».	Реагує на кілька видів сигналів; змінює рух за командою; орієнтується у групі дітей.	Розвиток просторового мислення, уваги, здатності швидко переключатися.
6	Ігри з предметами для розвитку координації та дрібної моторики. Виконання завдань зі складнішими правилами: кидки і ловіння м'яча у русі; вправи зі скакалкою (стрибки у парі); ігри з обручами («Хто швидше пролізе», «Обруч по колу»).	Виконує вправи у русі; координує рухи рук і ніг; діє у парі з партнером.	Розвиток точності, рівноваги, узгодженості рухів; формування наполегливості.
6	Командні ігри з ускладненими правилами. Колективні естафети з розподілом ролей; ігри: «Передай естафету із завданням», «Ланцюжок із предметами», «Капітан і команда», «Влуч у коло».	Діє у складі команди; виконує свою роль; підтримує однокласників; дотримується правил.	Формування навичок співпраці; розвиток емпатії; виховання почуття відповідальності.
5	Сюжетні і творчі ігри. Поєднання фізичних дій і творчого компонента. Ігри: «Створи новий рух», «Мандрівка у країну спорту», «Казковий турнір», «Вигадай гру для друзів».	Вигадує нові рухи; бере на себе роль у сюжеті; домовляється з іншими щодо правил.	Розвиток уяви, ініціативності, самостійності; формування навичок домовленості.
4	Ігри на розвиток уваги, пам'яті та саморегуляції. Завдання на запам'ятовування послідовності рухів і їх відтворення. Ігри:	Запам'ятовує та відтворює рухи; утримує увагу; працює у ритмі групи.	Розвиток довільної уваги, моторної пам'яті; формування емоційної

	«Запам'ятай комбінацію», «Хто що показав», «Повтори за капітаном».		стійкості.
3	Узагальнення та повторення ігор. Виконання знайомих завдань у варіаціях: змінюється склад команд, додаються додаткові ролі. Міні-змагання: «Веселі старти», «Хто швидше», «Дружня команда».	Виконує вправи самостійно; проявляє ініціативу; дотримується командних правил.	Закріплення рухових і комунікативних навичок; формування позитивного досвіду змагання без стресу.
3	Підсумкові заняття. Колективні ігри-змагання: «Фестиваль гри», «Моя команда», «Спортивне свято». Рефлексія: «Що я навчився робити».	Демонструє рухові та комунікативні навички; розповідає про власні успіхи; бере участь у колективній грі.	Розвиток самооцінки; формування впевненості у своїх силах; закріплення мотивації до фізичної активності.

СПОРТИВНІ ІГРИ (адаптована програма)

4 клас (40 год на рік; 1 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Ймовірні очікувані результати розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
2	Теоретичні відомості. Повторення правил безпеки, культури поведінки у спортивних іграх. Ознайомлення з принципом «чесної гри». Бесіда «Що таке командний дух».	Учень/учениця усвідомлює важливість чесної гри; вміє пояснити правила; знає, чому важлива підтримка інших.	Формування морально-етичних цінностей; розвиток відповідальності та емпатії.
6	Рухливі ігри для розвитку загальної моторики. Ускладнені вправи: біг зі зміною темпу, стрибки у поєднанні з іншими рухами	Виконує складні рухові дії у поєднанні; витримує довший темп; демонструє впевненість	Розвиток сили, витривалості, координації; підготовка до систематичних занять

	(кидок + стрибок), вправи на силу і витривалість (з використанням гімнастичних снарядів, м'ячів різної ваги). Ігри: «Біг зі зміною завдання», «Стрибни – кинь», «Міцний міст».	у власних рухах.	спортом.
5	Ігри на просторову орієнтацію та планування рухів. Виконання завдань у парах і групах, орієнтація на кілька сигналів одночасно. Ігри: «Швидка зміна орієнтирів», «Хто знайде свій знак», «Біжи туди – повернись сюди».	Виконує складніші орієнтаційні завдання; планує свої дії; співвідносить рухи з діями партнерів.	Розвиток просторового мислення, довільної уваги, здатності до планування.
6	Ігри з предметами та на координацію. Виконання вправ з кількома предметами: ведення м'яча в обмеженому просторі, кидки у рухомі цілі, стрибки зі скакалкою у різних темпах. Ігри: «Влуч у рухому ціль», «Передача м'яча в русі», «Хто більше стрибне».	Виконує завдання з координацією кількох рухів; удосконалює точність і швидкість; проявляє самостійність у виконанні.	Розвиток спритності, точності рухів, вольових зусиль; підготовка до складніших видів спорту.
6	Командні стратегічні ігри. Ігри з розподілом ролей та плануванням дій: міні-футбол, «Захист фортеці», «Передай м'яч і займи місце», «Командна смуга перешкод».	Виконує роль у команді; планує стратегію разом з однокласниками; виявляє лідерські якості.	Розвиток співпраці, ініціативи, відповідальності за результат; формування лідерських навичок.
5	Сюжетні ігри з елементами рефлексії. «Спортивна пригода», «Подорож у країну спорту», «Турнір казкових героїв». Вправа «Обери роль і поясни, чому».	Бере участь у сюжеті; усвідомлює власний вибір; аналізує свої дії після гри.	Розвиток уяви, саморефлексії, вміння аргументувати свої дії.
4	Ігри на розвиток уваги, пам'яті та	Запам'ятовує і виконує довщі	Розвиток довільної уваги,

	емоційної стійкості. Виконання серій рухів за пам'яттю; вправи «Не помились», «Запам'ятай і повтори», «Рухи за двома сигналами».	послідовності; долає труднощі; проявляє емоційну стійкість у разі помилки.	моторної пам'яті; формування самоконтролю та витримки.
3	Узагальнення та повторення ігор. Міні-змагання з різних блоків: «Естафета чемпіонів», «Дружня команда», «Хто швидше зорієнтується».	Виконує знайомі вправи самостійно; демонструє ініціативу; вміє підбадьорювати інших.	Закріплення набутих навичок; розвиток соціальної підтримки; формування досвіду успіху.
3	Підсумкові заняття. Колективні ігри-змагання: «Свято спорту», «Командний турнір», «Моя перемога». Рефлексивні вправи: «Що я навчився», «Чого хочу досягти».	Демонструє сформовані навички; бере на себе роль у команді; оцінює власний прогрес.	Формування впевненості у собі; розвиток навичок самопізнання; закріплення мотивації до здорового способу життя.

**Індивідуальні результати фізичного розвитку учнів 1–4 класів після
впровадження програми**

Дитина	Клас	Зріст, см	Вага, кг	Сила кисті, кг	Біг 30 м, с	Човниковий біг 4×9 м, с	Стрибок у довжину, см
1	1	116	19.5	8.2	8.3	15.6	78
2	1	118	21.2	8.9	8.0	15.0	81
3	1	117	20.3	8.5	8.2	15.3	79
4	1	119	20.4	9.2	7.9	14.9	82
5	1	116	20.4	8.8	8.1	15.4	80
6	1	118	21.3	8.7	8.0	15.2	80
7	2	122	22.3	10.2	7.7	14.7	90
8	2	123	23.4	10.7	7.6	14.4	92
9	2	121	22.4	10.0	7.8	15.0	91
10	2	122	22.3	10.4	7.7	14.8	89
11	2	124	23.5	10.6	7.5	14.5	93
12	2	123	23.4	10.5	7.6	14.6	92
13	2	122	22.3	10.2	7.7	14.8	90
14	2	122	22.4	10.3	7.7	14.8	91
15	2	123	23.4	10.4	7.6	14.6	92
16	2	121	22.4	10.1	7.8	15.0	89
17	2	123	23.4	10.5	7.6	14.6	92
18	3	126	24.6	12.4	7.1	13.7	101
19	3	127	25.3	12.3	7.2	13.8	101
20	3	125	24.5	12.0	7.3	13.6	99
21	3	126	24.5	12.2	7.1	13.7	100
22	3	127	25.4	12.5	7.0	13.5	101
23	4	131	27.6	13.9	6.9	13.3	107
24	4	132	28.3	13.7	7.0	13.4	108
25	4	130	27.7	13.6	7.1	13.5	105
26	4	133	28.3	14.1	6.8	13.2	109
27	4	131	27.7	13.8	6.9	13.3	107