



KAPITEL 13 / CHAPTER 13¹³

CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE

DOI: 10.30890/2709-2313.2024-29-00-018

Вступ

Значення рухової активності дитини в ранньому віці не може бути недооціненою. Формування культури руху з дитинства – актуальне завдання фізичного виховання, оскільки рух є біологічною потребою.

Дошкільний період визначає інтенсивний фізіологічний, розумовий і емоційний розвиток дитини, який повинен супроводжуватися загальним життєрадісним станом. Фізична активність формує і розвиває м'язи, координацію рухів, зміцнює кістки, отже відбивається на загальному фізичному розвитку малюка. Провідні науковці - Вільчковський Е.С., Курок О.І. відзначають, що організація фізичного виховання дітей дошкільного віку повинна бути систематичною, включати різні активності, та спиратися на індивідуальну роботу, що організується батьками. Основним завданням закладів дошкільної освіти у напрямі фізичного виховання є розвиток спеціальних фізичних якостей дитини як складової здорового способу життя [4]. Кошель А., Калімбет О., Рябченко А. визначили за основу формування активної життєвої позиції усвідомлення потенціалу фізичної культури та запропонували основні напрямки стосовно залучення дошкільників до занять з фізичного виховання [1, 5].

Під впливом рухової активності в дошкільному віці формуються фізичні якості від яких залежить правильна постава, робота серцево-судинної системи, збільшення адаптаційних резервів. Важливого значення набуває координація рухів, завдяки чому перерозподіляються нервові процеси у дитини, а це, в свою чергу, сприяє врівноваженості між збудженням та гальмуванням. Найулюбленіший спосіб активності для дошкільників є гра. Через гру діти вчаться спілкуватися, вирішують конфлікти, розвивають фантазію, творчу уяву. Важливо контролювати ігровий контент, урізноманітнювати їх, спрямовувати на розвиток рухових навичок які формують фізичні якості. Розвиток моторики і

¹³Authors: *Bashtovenko Oksana*



координації рухів є оптимально доступними та важливими у дошкільному віці як один з аспектів фізичного розвитку. Фізична активність дозволяє сформувати здорові звички у дітей, розвинути не тільки моторику, а й зміцнити імунітет [3].

13.1. Спеціальні підходи до організації фізичного виховання в дошкільному віці

Організація фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах вимагає спеціального підходу. Важливим є врахування вікових особливостей дітей, їхніх інтересів та потреб. Фізична активність повинна бути доступною і корисною, стимулювати розвиток рухових навичок і координацію.

До програми з фізичного виховання для дошкільників можуть входити різноманітні види рухової діяльності. Корисною є гра на вулиці, вправління на свіжому повітрі, спортивна гра в залі, зважування м'ячів, спортивні заходи, плавання та інші активності, що спрямовані на розвиток рухових навичок, Крім того, фізичне виховання сприяє соціальному розвитку дитини. Групові заняття формують комунікативні навички, взаємозв'язки з однолітками і розвивають колективні навички. Важливо, аби діти відчували радість від спільної фізичної активності і навчались взаємодіяти з іншими. Педагоги і батьки повинні відповідально поставитись до важливості фізичної культури у вихованні дітей дошкільного віку. Вони повинні створити сприятливий клімат для рухової діяльності. Завдяки фізичній активності у дітей формуються здорові звички, розвивається моторика, зміцнюється імунітет та покращується загальний розвиток організму.

Необхідно звернути увагу на проблему інклюзії у дитячих садочках. Такі заклади мають місце і користуються все більшим попитом. У процесі онтогенезу організм дитини закономірно змінюється, і, відповідно віковим періодам, йому властиві певні анатомофізіологічні зрушення, саме це визначає реактивні властивості та адаптаційні можливості. Тому діти різних вікових груп



характеризуються специфічними особливостями, які властиві для певного етапу їхнього розвитку. Розуміючи, що дитина, із втраченими деякими функціями закономірно вибудовує певні стереотипи поведінки, адаптуючись до певних умов середовища. Окрім того, у таких дітей зазнає перебудови не тільки соматична сфера, а й вся психічна діяльність. Звичайно, що спочатку цей процес відзначається певним внутрішнім дискомфортом і формує певні виражені негативні психологічні ознаки. У таких дітей спостерігається погіршення емоційного стану за рахунок зниження психічної активності, що може привести до виникнення депресивного фону. Якісне формування спеціальних компетентностей з адаптивної фізичної культури у майбутніх фахівців цього напрямку забезпечить оптимізацію професійної підготовки що поєднає теоретико-методичну, психолого-педагогічну, медико-біологічну складові гуманітарної та спеціальної підготовки [2, с. 187].

Такий процес підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання є відносно новим в Україні. Оскільки в суспільстві питання інвалідізації дітей викликають все більший інтерес, а засоби адаптивної фізичної культури виступають унікальним механізмом для адаптації дитини з особливими потребами, для її розвитку та соціалізації саме з раннього віку. Подальші дослідження потребують спрямування на вивчення педагогічних умов професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту їх фахової компетентності для здійснення роботи в інклюзивних закладах освіти, особливо дошкільної.

Допомогу для такої ланки суспільства досить часто надають благодійні організації та фонди, що реалізують дієві та ефективні проекти.

Так, проект, що реалізується Благодійним фондом «Агенство розвитку та інвестицій південного регіону» у партнерстві з Child Fund Deutschland (Німеччина) за фінансової підтримки Baden-Württemberg Stiftung у рамках програми фінансування Perspektive Donau, надав можливості для створення в Ізмаїльському державному гуманітарному університеті Центру комплексної реабілітації для дітей та молоді з особливими освітніми потребами.



Комплексна допомога, що надається дітям з особливими освітніми потребами, здійснюється на сучасному рівні, дозволяє забезпечити також заходи профілактики розвитку хронічних захворювань, запобігти інвалідизації, покращити рівень соціалізації та адаптації дітей до оточуючого середовища. Покращенню якості надання всіх видів реабілітаційних послуг буде сприяти впровадження у процес фізичного виховання дітей нових методів реабілітації та профілактики.

13.2. Важливість формування життєвих принципів в родині.

Досить часто родини таких дітей стикаються з низкою перешкод і відсутністю доступу до найзвичайніших занять, зокрема – до фізичної культури і спорту. Важливість таких занять полягає перш за все у формуванні певних життєвих принципів.

Принцип емансипації - самовизначення у питаннях здоров'я що орієнтований на позитивний результат. Самовизначення, самостійність і самодопомога як окремої особистості (батьків), так і певних фахівців у питаннях здоров'я.

Принцип активізації потенціалу навчає дитину контролювати власну свідомість та життя, розширює можливості життєвого самовизначення дитини. Створити для дітей можливості підкріплювати активне і позитивне світосприймання, розвивати здібності і ресурси, формувати знання і навички, які допомагають адаптуватися та критично сприймати власне соціальне оточення.

Принцип участі як багатоаспектне і багатокомпонентне поняття передбачає залучення громадськості до процесу реалізації певних програм і заходів сприяння здоров'ю.

Принцип надання можливостей не просто створює можливість упевненого існування (безпечне та підтримуюче середовища), а й відкривають йому можливості для навчання і розвитку у набутті життєвих навичок.



В основу принципу соціальної підтримки покладена взаємодія між окремими особами, що сприяють встановленню соціальних зв'язків.

Принцип партнерства забезпечується системною діяльністю усіх суспільних інститутів і громадян, потребує об'єднання зусиль різних партнерів.

На сьогоднішній день науковці виокремлюють три стратегії сприяння покращенню здоров'ю. Можна визначити у першу чергу захист здоров'я, по-другу - активне відстоювання, і третє - просування здоров'я задля надання всім можливості реалізувати повністю свій потенціал здоров'я.

13.3. Визначення ролі інклюзивного фізичного виховання. Мета та очікувані результати

Розвиток дітей через спорт приносить користь як конкретній дитині, так і всій країні за умови дотримання системності. Фізична активність важлива для повноцінного розвитку будь-якої дитини, тим паче дітей з інвалідністю та особливостями ментального розвитку також тих, хто проходить період реабілітаційного відновлення після хвороби..

Навіть не визиває сумніву те, що заняття спортом позитивно впливають на фізичний і психоемоційний стан дітей, особливо дітей, що потребують додаткової особливої уваги. Фізична культура і спорт для таких дітей це не про спортивні досягнення, а про отримання необхідних рухових навичок, адаптації, задоволення від руху, м'язової напруги та спілкування на позитивних емоціях.

Важливий крок в реалізації комплексного проекту – кадрове забезпечення. Фахівці з досвідом ведення інклюзивних груп, вчителі фізичної культури які мають бажання працювати, розвиватися в напрямі інклюзії, викладачі, що пройшли спеціальні підготовчі курси. Ми пропонуємо залучати студентів, що набувають навичок роботи в інклюзивному середовищі та отримують неоціненний досвід під керівництвом викладачів.

Вибір місця, локації є важливим моментом, оскільки особливим дітям



потрібно створити комфортні умови для занять, саме відповідно до їх можливостей, що обмежені. Інклюзивні заняття з фізичної культури в нашій спортивній залі забезпечені необхідним інвентарем, тренажерами. Спеціально облаштований простір створює затишну атмосферу для фізкультурних занять, професійна майстерність тренерів мотивує дітей до фізичної активності.

13.4. Використання засобів лікувальної фізичної культури.

Засоби лікувальної фізичної культури широко використовуються для профілактики і лікування багатьох захворювань. Допомога у відновленні після пошкоджень та відновлення працездатності, також одне із завдань ЛФК. Специфіка лікувальної фізичної культури порівняно з іншими методами лікування полягає в тому, що вона використовує в якості основного лікувального засобу фізичну вправу, як істотний стимулятор життєво важливих функцій людського організму.

Лікувальна фізична культура – комплексний вид дії на організм, потребує індивідуального підходу та добору методів і засобів, які забезпечать необхідну реактивність організму. Комплексне втручання дозволить подіяти не тільки на окремі клітини та тканини, а й на організм в цілому. Важливим є врахування періоду та клінічного перебігу хвороби, або перебіг процесу одужання. Фізична культура виступає методом функціональної терапії. Фізичні вправи, незалежно від місця їх застосування долучають до загальної реакції механізми патологічного процесу, тому є методом патогенетичної терапії також. Лікувальна фізична культура спирається на засоби та принципи загальної фізкультури для здорової людини. В її основі лежать принципи різнобічного впливу, оздоровчої спрямованості. У процесі занять дитина набуває навичок використання природних факторів природи. Привчання до рухового режиму, регулярного використання фізичних вправ з лікувальними та профілактичними цілями - лікувально-педагогічний процес.



Гімнастичні вправи є штучним поєднанням природних рухів людини що поділені на складові та відносять до основного засобу впливу. Найчастіше для лікування застосовуються рухи окремих частин тіла, що починаються з певних вихідних положень. Обов'язково враховується напрям, швидкість, амплітуда, ступінь напруги, розслаблення або розтягування м'язів. Навантаження обов'язково дозується при врахуванні вибіркового, загального або місцевого впливу. Удосконалення загальної координації рухів є важливим аспектом для відновлення і розвитку сили, швидкості рухів і спритності. Ефективність гімнастичних вправ підсилюється спеціальним інвентарем: предметами, гантелями, болами, палицями, булавами, амортизаторами та ін), та різними гімнастичними снарядами. Досить ефективними є вправи удвох (парні вправи в опорі).

Вправи класифікують відповідно до анатомічних ознак. Вирізняють вправи для рук, плечового поясу, м'язів шиї і тулуба, м'язів ніг і всього тіла.

Гімнастичні вправи спрямовані на розвиток сили, гнучкості, швидкості, координації, напруження і розслаблення м'язів, утримання рівноваги, координацію, дихальні, стройові та коригуючі.

Спортивно-прикладні вправи дозволяють повноцінно відновити функції і тренуваність як систем організму так і окремих його частин. Ходьба, біг, метання, стрибки, лазіння, повзання, піднімання вантажу є звичайними рухами, але не всі діти здатні до них, тому такі прості дії, як захоплення та перекладання предмету, застібання, умивання тощо, доступні також не всім. Тож для отримання необхідного ефекту від занять ЛФК потрібно визначити завдання, підібрати засоби впливу. Природними і найбільш доцільними визначають гімнастичні вправи для тулуба і кінцівок, ефективні вправи на дихання. Для правильного визначення завдань, форм і засобів, враховується діагноз, фаза розвитку, реакції організму, стан органів і систем, психічна реакція дитини на втручання.

Лікувальний ефект від фізичних вправ досягається регулярним і тривалим їх застосуванням в інтенсивному темпі, який нарощується поступово до



отримання позитивного ефекту.

Доза фізичного навантаження залежить від виду вправи, вихідного положення, темпу та амплітуди виконання. Відповідно до цього встановлюється ступінь напруги м'язів, кількість повторень, щільність занять. Вихідні положення можуть змінювати форму і величину опорної поверхні (лежачи, сидячи, стоячи), ізолювати (компенсаторні рухи), змінювати центр тяжіння тіла (розташування рук), полегшувати.

Повільний темп виконання, як правило, дає організму меншу дозу навантаження. Повільні вправи переважно впливають на трофічні функції м'язів, сприяють їх зміцненню і відновленню кісткової тканини.

Швидкий темп впливає на серцево-судинну і нервову системи. Важливо враховувати емоційну складову проведення занять. Позитивні емоції підсилюють ефект від занять, але передозування емоцій може призвести до погіршення стану.

Серед основних форм занять лікувальною фізичною культурою вирізняють: лікувальну гімнастику, самостійні заняття під контролем, ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну ходьбу (з теренкуром), спортивні ігри, загально-розвиваючі вправи.

Для більш ефективного використання фізичних вправ заняття будують враховуючи фазу (період) розвитку хвороби.

Фаза мобілізації організму і фізіологічних механізмів боротьби з хворобою і фаза формування тимчасових компенсаторних механізмів потребує лікувального застосування фізичних вправ задля стимуляції фізіологічних механізмів організму, що сприяють формуванню тимчасових компенсаторних механізмів з метою профілактики ускладнень.

Перехід до фази зворотного розвитку змін, ґрунтується на утворенні постійних компенсацій і незворотності змін. Зникнення морфологічних змін і патологічних порушень функцій і формуються постійні компенсації.

У фазі періоду реконвалесценції основними завданнями лікувального впливу фізичних вправ є сприяння ліквідації морфо-функціональних порушень,



що залишилися та, по можливості, відновлення адаптації до звичного рівня.

Вплив лікувальної фізичної культури має важливе значення при патологічних станах для покращення картини захворювання.

Патологічні стани у дітей в одних випадках пов'язані з тим, що дитина при народженні уже має ті чи інші спадкові захворювання, або отримала внаслідок допущених помилок під час протікання родової діяльності. В інших, відхилення в стані здоров'я виникають після перенесених захворювань або внаслідок травм. Кожна людина може захворіти від впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища. Причиною виникнення захворювань серцево-судинної системи, є різні чинники. Основні з них - спадкова схильність (гіпертонічна хвороба батьків), ревматизм, порушення обміну речовин, що сприяють розвитку атеросклерозу і т. ін.

Важливе місце при ураженнях серця мають фактори компенсації. Завдяки ним серцево-судинна система має змогу пристосуватися до зміни умов роботи. За рахунок рухової активності підключаються кров'яні депо, кровообіг перерозподіляється в оптимальному режимі. Маса крові може, навіть, збільшуватись та прискорюватись її кровоток, серцевий м'яз зазнає гіпертрофії. Артеріальна система підтримує певний рівень артеріального тиску та знижуються ризики недостатності кровообігу, серцево-судинна система стає здатною забезпечити необхідний рівень кровопостачання. Так звані кардіо-тренування важливі як при серцевій так і при судинній недостатності.

За захворювання органів дихання можуть виникнути внаслідок дії на організм інфекційних захворювань дихальних шляхів, при захворюваннях

У профілактиці та лікуванні захворювань органів дихання неоціненна роль фізичної активності. Доведений позитивний вплив рухової активності на бронхо-легеневу систему, легший перебіг хвороби та швидке одужання.

Правильно організовані систематичні заняття фізичною культурою і спортом викликають позитивні функціональні та морфологічні зміни опорно-рухового апарату та сприяють його відновленню (лікувальний ефект). При застосуванні засобів ЛФК можливо відновити симетрію тіла, покращити



відчуття рівноваги, відновити рухливість в кінцівках, корегувати порушення постави, збільшити силу і витривалість м'язів спини, нижніх кінцівок, черевного пресу. Рухи є прекрасним профілактичним засобом при плоскостопості. При неможливості повного повернення втраченої дії, фізична культура сприяє виробленню компенсаторних рухових навичок, що є важливим для розвитку і вдосконалення навиків самообслуговування і праці.

Виконання навантаження у певному руховому режимі з застосуванням корекції положень, використанням самомасажу, тренажерів, загартування, вправ загальної і спеціальної витривалості циклічного, ациклічного, змішаного характеру - підвищують тонус м'язів. Для зниження тонузу застосовують вправи на розслаблення. Подолання скутості можливе сповільненими рухами, вправами на гнучкість.

Висновки

Фізична культура та лікувальна фізична культура в ранній період розвитку дитини дозволить вирішити проблеми статичної і динамічної рівноваги, покращити рівень розвитку просторової орієнтації, рухової пам'яті, адекватність орієнтації, точність сприйняття та впевненість рухів та оволодіти руховими вміннями і навиками.

Лікувальна фізична культура створює можливості не тільки для збереження, а й відновлення фізичного здоров'я. Інклюзивна фізична культура – важливий напрям у розбудові високо морального суспільства з перспективами майбутнього розвитку.