

**Д.б.н. Христова Т.Є., студ. Богун Т.В.**

*Мелітопольський державний педагогічний університет*

*імені Богдана Хмельницького, Україна*

## **Фізичне виховання як засіб соціалізації дитини з особливими потребами**

Одним зі шляхів залучення дітей з особливими потребами в активне соціальне життя і професійну діяльність, створення сприятливих умов для їх фізичної, психологічної і соціальної реабілітації є фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність.

У процесі фізичного виховання здійснюється формування та удосконалення моторних функцій і особливо тих, які порушені внаслідок патологічного процесу; відбувається компенсація основного дефекту і корекція вторинних порушень, що виникли в зв'язку з основними захворюванням. Рухові вправи розвивають м'язово-суглобне почуття, орієнтування в просторі, тренують пам'ять на послідовність рухів, удосконалюють уміння виконувати рухи по вербальній інструкції, сприяють зміцненню серцево-судинної системи, активізують обмін речовин, стимулюють інтелектуальні здібності, поліпшують загальний тонус організму. Мета фізичного виховання - дати можливість дитині самій коректувати і компенсувати свої недоліки.

В основі фізичного виховання лежать корекційно-компенсаторні прийоми. Незалежно від типу дефектів вирішуються загальні оздоровчі задачі, що припускають організацію роботи таким чином, щоб впливати не тільки на загальний стан, але відновлювати порушені хворобою функції організму. Ці задачі містять у собі фізичне оздоровлення, створення умов для правильного фізичного розвитку, загартовування, корекцію соматичного стану.

При багаторазовому повторенні вправ йде удосконалення моторного і сенсорного орієнтування. Кориговальні заняття проводяться у вигляді занять з гімнастики. Вправи гімнастики легко дозуються, спрямовані за дією, дуже

прості у виконанні і доступні у вивченні. Вони включають об'єднані у серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів тощо.

Вплив ритмічної гімнастики на організм дитини виражається позитивним впливом на серцево-судинну і дихальну системи. Через це комплекси коригувальної гімнастики рекомендовані для профілактики порушень постави у дітей з вадами зору, розвитку дихальної мускулатури у дітей з вадами мови. Під час проведення ритмічної гімнастики користуються наступними методичними рекомендаціями. Так, комплекс коригувальної ритмічної гімнастики включає чотири частини: вправи з малою амплітудою для того, щоб підготувати організм до активної роботи; вправи з великою амплітудою; вправи для зміцнення м'язів передньої та задньої поверхні тулуба, косих м'язів, м'язів верхнього плечового пояса тощо; стрибкові вправи. У кінці заняття обов'язкові вправи на розслаблення і заспокоєння нервової системи.

Ігровий метод у вигляді лікувальної процедури активно застосовується в дитячій практиці. Відповідно психофізичному розвитку діти легко піддаються впливові за допомогою ігор. У дитини увага хитка, вона важко затримується на одному предметі тривалий час. Часто дитина забуває правильно дихати або зупиняє подих на якийсь час при виконанні рухових завдань. Підтримка правильного дихання здійснюється через організовану участь в наслідуванні звукам у речитативі.

Фізичне й емоційне навантаження в іграх залежить від характеру гри, змагального початку вкладеного в нього, від її тривалості, умов проведення гри, від ступеня реакції граючого, виду захворювання і його стадії, від віку і статі граючих, їхньої рухової культури і попередніх рухових занять, від числа граючих, рівнозначності граючих або груп, що приймають участь у грі, від дотримання правил кожної гри, вихідного положення і розвитку гри. З метою дозованого впливу ігор на функції організму хворого для кожної гри змінюється правила проведення ігор через усунення одних і заміну інших.

Складність класифікації ігор зростає в зв'язку з численними задачами і умовами, яким повинна відповідати гра в процесі лікування. Цілі та задачі в них

різні, так ігри забавного, відволікаючого характеру розсіюють увагу, розважають хворого; спеціально спрямовані ігри поліпшують роботу під час процедури (організуючі ігри), вирішують деякі терапевтичні задачі(ігри підготовчого характеру або ігри цілеспрямованого терапевтичного характеру, наприклад такі, що коригують поставу при дитячому церебральному паралічі в дітей з дизартрією); ігри заспокійливого характеру корисні дітям і дорослим при заїкуватості і з різними нервово-психічними захворюваннями .

Відповідно до того, яке виконання і як змінюється положення граючих у відношенні навколишніх предметів, ігри можна розділити на:

- ігри на місці (статичні ігри), у яких діти не змінюють свого положення у відношенні навколишніх предметів, а тільки пересувають окремі частини свого тіла. У цих іграх(с положення сидячи, стоячи, а іноді і лежачи) рухи обмежені по кількості і в головному діючому елементі є емоційний фактор. У порівнянні з іншими іграми тут спостерігається найменше фізичне навантаження;

- малорухомі і напіврухливі ігри, у яких є в різному співвідношенні як елементи руху, так і статичні. Звичайно їх проводять з вихідного положення стоячи або сидячи. Фізичне і нервове навантаження в цих іграх помірні. Вони містять більше емоційності. Це перехідні ігри між іграми на місці і рухливими;

- рухливі ігри, у яких протягом усієї гри учасники змінюють положення свого тіла стосовно навколишніх предметів.

Переважає більшість ігор характеризуються надзвичайною емоційністю. Вони вимагають швидкості, сили, спритності, координації рухів, витривалості і роблять великий і усебічний вплив на організм, викликаючи значні зміни функцій м'язової, дихальної і серцево-судинної систем.

Таким чином, одним із шляхів залучення дітей з особливими потребами в активне соціальне життя є створення сприятливих умов для їх фізичної, психологічної соціальної реабілітації. Лікувальна, корекційна, фізкультурно-оздоровча діяльність є невід'ємною складовою цього процесу.