

## ДИНАМІЧНІ ПАУЗИ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

**Аксьонова О. П., Сіроткіна Т.В.**

*Визначені загальні класи методик щодо організації та проведення динамічних пауз у режимі навчального дня слабозорих учнів початкової школи, як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату, появи учнівської втоми, спадку рівня працездатності. Означені групи методик виправдані в умовах навчального процесу слабозорих учнів початкової школи.*

**Ключові слова:** динамічні паузи, слабозорі учні, фізичний розвиток, режим навчального дня.

### ***Динамические паузы как средство коррекции физического развития слабовидящих учеников начальной школы.***

*Определены общие классы методик по организации и проведению динамических пауз в режиме учебного дня слабовидящих учащихся начальной школы, как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, появления учебной усталости, снижения уровня работоспособности. Указанные группы методик оправданы в существовании в условиях учебного процесса слабовидящих учащихся начальной школы.*

**Ключевые слова:** динамические паузы, слабовидящие учащиеся, физическое развитие, режим учебного дня.

### ***Dynamic pause as a means of correcting the physical development of visually impaired pupils of an elementary school.***

*Defined general classes of methods for organizing and conducting the dynamic breaks in the school day mode visually impaired pupils of primary school, as a means of preventing violations of the musculoskeletal system, the emergence of the training fatigue, reducing efficiency. These groups are justified by the existence of methods in the educational process visually impaired pupils of primary school.*

**Key words:** dynamic pause, visually impaired pupils, physical development, schedule of the school day.

**Постановка проблеми.** Останні роки стає вірогідним створення умов щодо самопізнання, саморозвитку та самореалізації «Я-концепції» здорової особистості. Увага до себе, усвідомлення власних можливостей сприятиме тому, що дитина вчиться бути уважною не лише до свого здоров'я, а й до здоров'я оточуючих. Через себе вона вчиться розуміти почуття, переживання, поступки інших людей, організовувати власну поведінку в суспільстві. На основі знань, вмінь та навичок здорового способу життя необхідно формувати в дітях індивідуальну філософію здоров'я

Здоровому способу життя і комфорту сприяють такі чинники:

- сонячна енергія, свіже повітря, чиста вода;

- дозоване утримання від надмірного харчового енергопостачання, що сприятиме (за умов розумної достатності) симетрії між довжиною та масою тіла;
- фізичні вправи та індивідуальна система рекреації;
- гармонія психофізичних якостей і домінанта силової витривалості.

Природний стан людини як суб'єкта природи, постає в комфорті, який сам собою розуміється. Це такий стан, коли усі вегетативні функції здійснюються підкіркою на рівні балансу рівноваги з оточуючим середовищем без входження в зони екстремальних психофізичних навантажень як окремих систем, так і всього організму в цілому, без втрати надлишкової біоенергії на основний обмін речовин у комплексі біосоціальної діяльності людини.

В останні роки дедалі частіше говориться про фізичну культуру не як про феномен, а й як про властивість особистості. Практикою фізичної культури і спорту накопичений цінний досвід використання фізичних вправ, їх комплексів, підсистем і систем, спрямованих на оздоровлення, фізичний і психічний розвиток людини. Загальновідомо, що не так давно в добовому режимі життя людини приймали участь до 95 і більш відсотків м'язів, які є основними стимуляторами роботи органів і систем організму людини.

**Аналіз літератури.** Соціально-економічні негаразди в суспільстві тягарем лягають на сім'ю, що відображається на дитині та провокує виникнення так званих соціальних хвороб. За допомогою нейропсихологічного дослідження групи українських вчених виявлено, що у дітей, хворих на вегетативну дисфункцію, існують помірні порушення графомоторної функції, інколи зниження обсягу слухомовної пам'яті, а дуже часто – порушення порядку запам'ятовування при абсолютно нормальному інтелекті. Такі хиби пам'яті відповідають мінімальній мозковій дисфункції, яка найчастіше заторкує ліву півкулю. Серед розладів, які останнім часом дезадаптують дітей щодо навчання у школі, на одне з перших місць виходить

синдром дефіциту уваги (СДУ). СДУ діагностується в 20% молодших школярів, причому вдвоє частіше страждають хлопчики [1].

Багаторічні дослідження, які здійснювалися в російській науковій лабораторії під керівництвом В.П.Базарного, дозволили дійти висновку: школи, в яких “освітні новації” впроваджувалися без елементів наукового обґрунтування та санітарно-гігієнічної експертизи, в решті-решт перетворилися в «стресогенне середовище» для учнів. Вчені визначили чинники шкільних стресів, у яких систематично перебувають діти в навчальному процесі [2, С. 15 - 16]:

- 1) класична сигнально-лівопівкульна (вербальна) основа побудови навчального процесу;
- 2) закріпачення почуттєво-інформаційних і нейромоторних ритмів в умовах систематичної нерухомості дітей;
- 3) збільшувальне з покоління в покоління вгасання здатностей координації довільних рухів у просторі;
- 4) напруга, обумовлена порушеннями санітарно-гігієнічних вимог;
- 5) емоційно-духовна депресія, яка закладена в інструктивно-примусовій дидактиці відносин між усіма суб'єктами освітнього простору;
- 6) постійний вплив сенсорно убогого навчального середовища – комплексу факторів закритих приміщень і обмеженого простору.

Здоров'я дітей залежить від багатьох чинників. Серед них чільне місце посідають: патологічний перебіг вагітності; несприятлива екологія; неправильне харчування і режим дня (зокрема гіподинамія, захоплення комп'ютерними іграми, переглядом телепередач); недостатній або надмірний (гіперопіка) догляд за дитиною; стреси та вимоги, що не враховують можливості дитини [2].

Повноцінне лікування може покращити функціональні можливості хворих дітей, але основною метою реабілітації здоров'я є поліпшення якості

життя, чого можна досягти завдяки проведенню психолого-соціальних заходів. За наявності СДУ, особливо, якщо вона поєднується з порушенням роботи вищих кіркових функцій, необхідно максимально використовувати ті аналізатори, які у дитини добре розвинені [1].

Ми приймаємо позицію Олександри Дмитрівни Дубогай, яка своїми дослідженнями доводить, що нинішня концептуальна основа шкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими уміннями й навичками для досягнення загально визначеного результату з бігу, стрибків, метання. Однак за цим результатом не видно рівня розвитку особистості школяра, динаміки його інтересів, потреб, прагнень. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності – це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини [3, С.5].

Відомо, що фізичний розвиток і здоров'я дитини треба розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності. Безперечним є той факт, що систематичні, цілеспрямовані та дозовані вправи є засобом корекції та компенсації фізіологічних недоліків дітей з особливими потребами. Саме тому ріст і розвиток дітей, їхнє оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, правильного співвідношення фізичних і розумових навантажень здійснюється на основі особистісно орієнтованого підходу у вихованні дитини. Головна цінність особистісно орієнтованого виховання – сам школяр, його фізична і загальнолюдська культура. Звідси впливає сутність фізичного виховання як діяльності, що зберігає і розвиває дитину, стимулює її індивідуальне різнобічне удосконалення. Мета особистісно орієнтованого виховання – не сформувати, а знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізми самореалізації, самозахисту, самовиховання, потрібні для становлення особистості та її взаємодії з іншими, з природою, культурою, цивілізацією [3, С.5-6].

Наприкінці другого тисячоліття відбулося створення систем суспільних цінностей, однією з яких є саме формування здоров'я і методів, що сприятимуть його зміцненню, підтримці, збереженню на певному рівні протягом усього життя. З розвитком цивілізації соціальне і особисте значення спеціальної рухової діяльності у вигляді фізичної культури збільшується, набуваючи статусу природного профілактичного засобу проти впливу індустріального та постіндустріального суспільства на фізичний і духовний стан людини [3, С.14]. Одним з кризових явищ традиційних і нових систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими видами навчальної діяльності школярів, взаємозв'язку пізнавальної та рухової діяльності [3, С.51].

Для оцінки ефективності впливу в освітньому процесі оздоровчо-виховного середовища на психофізичний розвиток дитини передбачається застосування не тільки кількісних, а й якісних показників дослідження динаміки зміни фізичних можливостей організму дитини (з концептуальних засад технологій вольдорфських шкіл, методології Штайнера, Флоренського).

Психологи та фізіологи вже давно дійшли до висновку, що індивідуальні здібності (мислення, сприйняття, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини. Учені вважають, що запам'ятовувати й усвідомлювати інформацію краще, коли дитина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною є фонова рухова активність, яка доповнюється асоціаціями (образно-рухове сприйняття). У рухливій дидактичній грі спостерігається мимовільне запам'ятовування і паралельно за рахунок рухових дій і фізичних вправ визначеної структури знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, поліпшується функція дихання, емоційний стан школяра.

Так за даними психофізіологів зниження зорової аферентації призводить до збіднення психоемоційної сфери і як наслідок до зниження когнітивних здібностей, тому в навчанні слабозорих дітей молодшого шкільного віку при розробці освітніх програм слід враховувати: більш низький розвиток

нейродинамічних функцій дітей з порушеннями зору в порівнянні зі здоровими однолітками; компенсаторне підвищення таких властивостей, як рухливість нервових процесів і точність відліку часових інтервалів, поєднується у слабозорих молодших школярів з високим ступенем стомлюваності, що свідчить про функціональну напругу; особливості вікового розвитку нейродинамічних функцій у дітей з порушенням зору полягають у більшій нерівномірності вікових змін та більш низьких значеннях майже всіх показників у більшості вікових груп в порівнянні зі здоровими однолітками; при порушенні зору розвиваються компенсаторні процеси, що обумовлюють підвищення точності оцінки часу на 5-10% [4, С.56-58].

Висновки останніх досліджень у галузі вікової психофізіології довели: вільний розвиток особистості дитини можливий лише на основі свободи рухів та почуттєвих уявлень від образів світу у вільному просторі, а також свободи виразу емоційних переживань під час власної творчості. Авторитетною є думка Володимира Пилиповича Базарного про те, що лише за таких умов можливе вивільнення тілесних та духовних потенціалів, вільний розвиток особистості, у тому числі розвиток здоров'я як міри життєздатності дитини [2, С. 10].

Загальновідомо, що найкраще інформація сприймається протягом 13 – 20 хвилин. Нервово-психічне напруження слабозорих учнів на уроці, а також незручна одноманітна поза вимагають активного відпочинку – динамічних пауз. До їх змісту традиційно відносимо вступні гімнастики, фізкультурні хвилинки, рухливі перерви, спортивні години [5, С.16].

**Мета дослідження** – визначити загальні класи методик щодо організації та проведення динамічних пауз у режимі навчального дня слабозорих учнів початкової школи, як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату, появи учнівської втоми, спадку рівня працездатності.

**Методи дослідження** – аналіз спеціальної літератури, педагогічного досвіду; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спостереження за поведінкою слабозорих учнів на уроках у початкових класах переконують, що у більшості з них увага нестійка, вони швидко втомлюються при виконанні невеликих за об'ємом і нескладних завдань, часто відволікаються.

Для того, щоб зменшити відчуття втоми під час урочної діяльності, необхідно періодично змінювати рід діяльності. У цьому можуть допомогти фізкультурні хвилинки і фізкультурні мікро паузи. Вони не вимагають багато часу (1 – 2 хв.) і швидко впливають на стан організму, знімають місцеве і загальне стомлення, дають необхідний відпочинок головному мозку. Сигналом до виконання фізкультхвилинки служать об'єктивні відчуття втоми, появи апатії, сонливості, головного болю тощо [6, С.16].

Київським вченим В.М. Барановим під керівництвом І.В. Муравова розроблена схема послідовності виконання фізичних вправ. Вона складена з семі основних вправ, які залишаються незмінними, модифікуються лише умови, характер і спосіб їх виконання [5, С.16]:

- потягування;
- нахили тулуба назад, повороти;
- випади, присідання, піднімання ніг;
- нахили вперед, назад, повороти тулуба;
- біг, ходьба, стрибки;
- м'язові рухи;
- вправи на увагу.

За мотиваційним компонентом методика організації та проведення фізкультурних хвилинки, фізкультурних мікро пауз умовно класифікуємо на такі методичні групи.

#### І група – авторитарно необхідна

Адміністрація навчального закладу видає наказ про організацію та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів з учнями різних вікових

категорій. Вчителі на початку навчального року ознайомлюються з означеним наказом та підписуються щодо його виконання.

### II група – інтуїтивно необхідна

До цієї групи відносимо таку методику проведення фізкультурних пауз вчителями, при якій спрацьовує дар педагогічної інтуїції. Вчителі відчувають зміни у стані та самопочутті своїх учнів та не жалкують часу на організацію рухів заради підвищення їхньої працездатності. Однак вправи та способи їх виконання пропонуються для учнів здебільш хаотично, такі, які прийдуть на згадку педагогу в певний час.

### III група – дидактично необхідна

Авторським колективом під керівництвом О. Д. Дубогай була розроблена система пізнавально-рухового навчання. Ігрові ситуації в системі пізнавально-рухового навчання сприяють зацікавленню дітей, створюють і підвищують інтерес до інформації. Оптимізація рухової активності під час загальноосвітніх уроків, яка організована відповідно до дидактичного матеріалу, що засвоюється школярами, є запорукою нормального розумового та фізичного розвитку.

Методика системи пізнавально-рухового навчання базується на трьох етапах [3]:

- I етап – формування умінь і навичок рухового відтворення математичного і мовного матеріалу. Використовуються ігри з поступовим нарощуванням самостійної рухової діяльності: відтворення у вигляді рухів або тіло фігур літер алфавіту, героїв сюжетів, ігор на розпізнавання частин мови або правильної відповіді, фонетична ритміка;

- II етап – формування умінь і навичок щодо скоординованого вимовляння та рухів. Використовуються вправи на синхронне вимовляння таблиці множення, алфавіту, правил, віршів, явищ природи тощо з одночасним виконанням рухових дій у кількісній та якісній аналогії;

- III етап – формування вмій використовувати засвоєний матеріал в усній формі під час певної рухової діяльності. Наприклад, на тематичних



уроках фізичної культури, на рухових перервах, спортивних годинах, уроках здоров'я тощо.

Під час рухової діяльності з елементами співвідношення математичних рішень, мови і рухів у школяра здійснюється тісний зв'язок між слуховим сприйняттям, мовним і руховим відтворенням. Рухова діяльність учнів, організована у вигляді взаємодії дидактичного матеріалу і спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової та м'язової статичної втоми, а й стимулює вищу нервову діяльність, поліпшує м'язово-суглобову чутливість і орієнтацію тіла та окремих його частин у просторі, розпізнавання образів, символів, визначення форми фігур через родову подібність і видові відмінності, виявлення типологічних і комбінованих властивостей предметного середовища [3, С.52 – 54].

#### IV група – біоритмологічно необхідна

Людина – природна істота. Гармонійний розвиток особистості можливий за умов її існування у гармонійному середовищі. Завдання батьків і педагогів – сприяти розвитку природних потенціалів своїх вихованців без порушень законів існування людини в природі, природи в людині. Забезпечення функціонування біологічних ритмів – один з таких законів. Розрізняють декілька типів біоритмів у життєдіяльності людини. В умовах навчального закладу будь-якого типу найбільш раціональним, на нашу думку, є місячні (лунні) біоритми. Комплекс вправ фізкультурної хвилинки укладається в залежності від фази місяця з орієнтацією на реабілітаційно-терапевтичний вплив на певні органи і системи організму дітей, учнів [7].

#### V група – методика «Гімнастика мозку»

Означена методика модифікація досліджень американських вчених Пола І. Деннісон і Гейл Деннісон. Запропоновані вченими комплекси вправ розроблені з орієнтацією на концептуальне розуміння взаємозв'язку фізичного розвитку, мовленнєвого становлення та навчальних досягнень особистості. В умовах навчально-виховного процесу можливе використання

наступних трьох груп вправ, відповідно до певної форми організації й виду навчання дітей, учнів [8]:

- 1 група - вправи, виконання яких допомагає гармонізувати функції півкуль головного мозку;

- 2 група – вправи, під час виконання яких розтягуються м'язи, що допомагає утримувати вертикальне положення тулуба під час роботи, звільняє від напруги;

- 3 група – вправи, які підвищують енергію тіла, допомагають підключити нервові клітини до навчальної діяльності, активізувати весь організм на роботу, покращити емоційний стан.

VI група – методика сенсорно-координаційних тренажів за допомогою змінних зорово-сигнальних сюжетів (авторський колектив під керівництвом доктора медичних наук В.П. Базарного, Росія, [2]).

Відмінні особливості методики:

- всі вправи базуються на зорово-пошукових стимулах;
- під час такого пошуку діти роблять рухи головою, очима та тулубом;
- загальна тривалість одного тренажу – в середньому 1,5 хвилини;
- кількість тренажів залежить від характеру уроку, рівня працездатності дітей. Чим зорово-напружнішою є сама робота на уроках, тим більшу кількість разів треба виконувати тренаж.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Означені групи методик виправдані щодо існування в умовах навчального процесу слабозорих учнів початкової школи. Помилковим є захоплення педагогами будь-якою методикою, відмова від використання інших. Тому в перспективі нашого дослідження передбачається розробка технології оптимального використання різних методик динамічних пауз, поєднуючи з іншими здоров'язберігаючими технологіями (кольоротерапією, арттерапією, аромотерапією, звукотерапією тощо) та складання відповідних технологічних карт.

### *Література:*

1. Хайтович М., Кухта Н. Хвора дитина в школі // Директор школи. – № 43. – 2000.
2. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
3. Дубогай О. Д. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид. дім «Шкіл. Світ»: Вид. Л.Галіцина, 2005. – 113с.
4. Максимова Г. И., Попова Т. В. Психологические особенности детей от 4 до 10 лет с нарушением зрительной функции // Гигиена и санитария : Издательство "Медицина". – №3 2006. – С. 56-58.
5. Проскуріна Е. Зроби паузу. Прийоми підвищення активності учнів під час інтелектуальної діяльності. // Здоров'я та фізична культура. – № 5. - 2005. – С.16 – 19.
6. Проскуріна Е. Стомився?! Прийоми підвищення активності учнів під час інтелектуальної діяльності // Здоров'я та фізична культура. – № 6. – 2005. – С.16 – 19.
7. Денисенко Н. Ф., Аксьонова О. П. Через рух – до здоров'я дітей. – Запоріжжя, 2005. – 127 с.
8. Чупаха И. В., Гужаева Е. З., Соколова И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь. 2003. – 340 с.

УДК 376-056.26:616.831/.832:[373/2/016:81'35-028.3]

*Рецензент: Данилавічюте Е.А.  
к.пед.н., с.н.с., завідувач лабораторії логопедії  
Інституту спеціальної педагогіки  
НАПНУ України*

## ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ НАВИЧКИ ЧИТАННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ДЦП

**Аркадьєва О.О.**

*Стаття присвячена обґрунтуванню методики формування навичок читання у дітей із ДЦП, особливостям, які були виявлені в результаті дослідження.*

**Ключові слова:** дитячий церебральний параліч (ДЦП), параліч, синкінезії, саливація, дифтонги.

**Обоснование методики изучения навыка чтения у младших школьников с ДЦП**

*Статья посвящена обоснованию методики формирования навыков чтения у детей с ДЦП, особенностям, которые были обнаружены в результате исследования.*

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич (ДЦП), паралич, синкинезии, саливация, дифтонги.

**Grounding method reading skills of younger students with cerebral palsy**

*The article is dedicated grounding method reading skills in children with cerebral palsy, features that were identified by the exploration.*

**Keywords:** cerebral palsy (CP), paralysis, synkinesis, salivation, diphthongs.

Читання як один із видів писемного мовлення спирається на фундаментальні дослідження П.К.Анохіна, Л.С.Виготського, О.Р.Лурії, Л.С.Цветкової, О.М. Корнева, Т.Г. Єгорова та ін., які пояснюють його як складний інтегрований, динамічний процес з багаторівневою структурою.