

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Юлія КОПОЧИНСЬКА

*Міжнародний науково-технічний університет імені акад. Ю.Бугая*

**Анотація.** Стаття висвітлює вивчення особливості проведення реабілітаційних заходів із дітьми з затримкою психічного розвитку. Розглянуто, проаналізовано й узагальнено дані наукової та методичної літератури щодо виникнення і прояву затримки психічного розвитку дітей, доцільності застосування засобів і методів фізичної реабілітації під час роботи з такими дітьми. Визначено доцільність і особливості застосування нетрадиційних засобів та методів психофізичної реабілітації.

**Ключові слова:** затримка психічного розвитку, фізична реабілітація, нетрадиційні засоби.

### ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Юлия КОПОЧИНСКАЯ

*Международный научно-технический  
университет им. акад. Ю. Бугая*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению особенностей проведения реабилитационных мероприятий с детьми с задержкой психического развития. Рассмотрены, проанализированы и обобщены данные специальной научно-методической литературы по причинам возникновения и проявления задержки психического развития детей, обоснованности применения средств и методов физической реабилитации во время работы с такими детьми. Определены обоснованность и особенности применения нетрадиционных средств и методов психофизической реабилитации.

**Ключевые слова:** задержка психического развития, физическая реабилитация, нетрадиционные средства.

### PHYSICAL REHABILITATION OF PSYCHOLOGICALLY RETARDED CHILDREN

Yuliya KOPOCHYNSKA

*International Research and Technical University  
named after Academician Y. Bugay*

**Abstract.** This article is devoted to investigation of the peculiarities of rehabilitation activities' conduction in psychologically retarded children. It deals with analyses and generalization of special scientific and methodological literature data concerning the reasons of origin and manifestation of children psychological retardation, application of means and methods of physical rehabilitation in the process of work with such children has been grounded. Grounding and peculiarities of application of non-traditional means and methods of psychophysical rehabilitation has been defined.

**Key words:** psychological retardation, physical rehabilitation, non-traditional means.

**Постановка проблеми.** Сьогодні в Україні спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей, які мають відхилення у психічному і фізичному розвитку. Значний відсоток серед них займають діти із затримкою психічного розвитку [4].

Це викликає потребу у проведенні досліджень проблеми впливу різноманітних медикаментозних і немедикаментозних засобів корекції на психічний та функціональний стан їх організму й максимально можливого відновлення їх розумової та фізичної працездатності.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У дослідженнях із проблем розвитку дітей з затримкою психічного розвитку зазначається їх відставання в комунікативному розвитку. На різних вікових етапах у дітей спостерігається знижена потреба в спілкуванні, домінує прагматична спрямованість спілкування з дорослими, відзначається недостатній рівень володіння мовними й немовними засобами спілкування з оточенням, що ускладнює процес міжособистісної взаємодії та підштовхує дітей до афективних проявів у комунікаціях, порушує їх соціальну адаптацію [2, 4].

Багато авторів довели, що у дітей цієї категорії спостерігаються порушення пізнавальної й емоційно-вольової сфери, недостатній рівень розвитку координаційних здібностей, гнучкості, загальної витривалості. Дані медичної статистики свідчать, що кількість здорових серед дітей із затримкою психічного розвитку становить лише 15%, що стає основною причиною труднощів їх адаптації до шкільного навантаження. У дітей спостерігається довготривала со

матична недостатність різного походження, важкі соматичні захворювання, що проявляється в перші роки життя [1].

Можна припустити, що застосування традиційних методів фізичної реабілітації в поєднанні з альтернативними для дітей із затримкою психічного розвитку буде ефективним методом корекції їх фізичного стану.

**Мета роботи** – обґрунтувати ефективність застосування засобів і методів фізичної реабілітації дітей при затримці психічного розвитку.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження.

**Основні результати.** При затримці психічного розвитку дитини характерні порушення, які виявляються у зниженні психічної витривалості, працездатності, пізнавальної активності, емоційно-вольових розладах, нестійкості уваги й у недоліках пам'яті, сенсомоторної координації. Водночас, здатність мислити (інтегративна функція мозку) достатньо збережена [4].

У загальному розвитку дітей цієї категорії виявляються недостатньо сформованими сенсомоторні функції, тобто вміння бачити, слухати, виконувати різні рухи, особливо – рухи руками. Зір і слух у дітей нормальні, а недоліки зорового та слухового сприймання виявляються в нездатності зосередитися на об'єкті сприймання, у невмінні його аналізувати, порівнювати з попереднім [5].

Щоб змінити на краще мовний розвиток, а разом і загальний розвиток, з дітьми потрібно багато розмовляти і, що особливо важливо, спонукати їх висловлюватися.

У зв'язку з хворобливо зміненим функціонуванням нервової системи, падінням працездатності, діти із затримкою психічного розвитку відрізняються зниженою пізнавальною активністю.

Щоденні розмови під час прогулянки, виконання різних побутових справ, слухання казок, оповідань, з обов'язковим наступним обговоренням вражень, змісту та логіки, постійне спілкування дітей із дорослими, іншими дітьми поліпшує їх загальний розвиток.

Формування поведінки та рис характеру особистості дітей із затримкою психічного розвитку не є наслідком лише хворобливого стану їхньої нервової системи. Зазнаючи впливу мікросоціального середовища (сім'ї та найближчого оточення), у якому вони проживають, отримуючи приклади взаємодії з іншими для наслідування, вони опановують відведене їм місце серед оточення (батьків, родичів, товаришів, однокласників).

Виховувати таких дітей можна лише через пошук у них позитивного, що могло би стати опорою для підтримання їх віри в себе та розвитку довіри й почуття захищеності.

Для нормального розвитку дитина повинна достатньо рухатися. У дітей з порушеннями психічного розвитку часто спостерігаються стереотипні рухи або рухова розгальмованість. І стереотипні рухи, і рухова розгальмованість не сприяють нормальному розвитку, тому що, по-перше, дитина не може вийти за межі своїх стереотипів і розширити свій руховий досвід самостійно, по-друге – виснажує нервову систему зайвими рухами. У комплексному процесі реабілітаційної роботи з такими дітьми слід застосовувати засоби фізичної реабілітації (фізичні вправи та природні чинники) з профілактичною та лікувальною метою [6].

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості є достатня рухова активність. Часто фізичний та емоційний розвиток дитини замінюють інформаційним. У результаті в більшості дітей спостерігається дефіцит рухів упродовж дня, зумовлений появою гіпокінезії, яка може викликати низку серйозних змін в організмі дитини [3, 6].

Дітям для адаптації в суспільстві необхідна відновлювальна програма. Спеціалісти, батьки, учителі, вихователі повинні усвідомлювати, що такі психомоторні прояви не є лінощами чи небажанням виконувати завдання якісно, це фізіологічна проблема, з якою може допомогти впоратися кваліфікований спеціаліст з фізичної реабілітації, застосовуючи спеціальні корекційні заходи. Для занять із лікувальної фізичної культури ігри та вправи добирають так, щоб максимально полегшити дітям довільну діяльність, залучити зовнішні форми контролю. Наприклад, сумісна діяльність із дорослими, виконання вправ у парі, колі, у вигляді смуги перегонів, спортивних ігор. Вправи допомагають дітям в імітації різних дій і по можливості повинні озвучуватися.

У фізкультурно-оздоровчій, реабілітаційній роботі використовують комплекси вправ психомоторної корекції. Ці вправи, що вимагають досить високого тону, координують взаємодію всіх частин тіла, дозволяють дитині відчувати своє тіло, управляти ним, відчувати стан напруження й розслаблення, довільно переходити з одного стану на інший, тобто відчувати свій м'язово-динамічний стан.

У заняття вводять фізичні вправи прикладного характеру. Це велика група вправ в основних життєво необхідних рухових діях природного типу. Основні рухи містять способи пересування (повзання, біг, ходьба), збереження рівноваги, стрибки, метання, лазіння, які використовуються у звичайних умовах. Використання основних рухів у заняттях лікувальної фізкультури сприяють розвиткові уваги, сприйняття уявлень, уявлення, вольових якостей, розвитку просторового орієнтування, уміння взаємодіяти в колективі та підвищенню емоційного тону, що робить заняття насиченими і цікавими, підвищують його моторну щільність.

Клініко-фізіологічним підґрунтям використання масажу як одного із засобів фізичної реабілітації в комплексній реабілітації дітей із ЗПР є процеси, що відбуваються в певних ділянках тіла під час масажу, і загальні нейрогуморальні зміни в організмі, зумовлені рефлекторними реакціями та виділенням біологічно-активних речовин.

В основі дії масажу на організм дитини лежать різноманітні місцеві зміни та складні взаємозумовлені нейрогуморальні та нейроендокринні процеси, які регулюються вищими відділами ЦНС і викликані рефлекторними реакціями з рецепторної зони шкіри, підшкірної клітковини та м'язів.

Рухова активність у дітей раннього віку – потужний фактор, що сприяє правильному розвитку дитини. Для дітей дуже важливим моментом у розвитку є рання сенсорна інтеграція, яку можна забезпечити за допомогою сеансів лікувального та профілактичного масажу.

Ураховуючи складність захворювань, поруч із традиційними методами застосовують нестандартні методи та підходи в реабілітації дітей ЗПР. Поєднання альтернативних і традиційних методів реабілітації дозволяють отримувати ефективніші результати. Серед них розглянемо такі альтернативні методи фізичної реабілітації: дельфінотерапія, іпотерапія, музикотерапія, інтегративно танцювально-рухова терапія і піскова терапія.

Метод дельфінотерапії – це медико-психологічний комплекс, який складається з діагностичного та корекційного блоків. В основу методу покладено сонофоретичну модель, коли дельфін виступає як природний ультразвуковий сонар, під впливом якого відбувається позитивна стимуляція ЦНС та внутрішніх органів пацієнта.

Іпотерапія – визнаний засіб впливу, що реабілітує хворих із соматичними, психічними захворюваннями. Може застосовуватися при серцево-судинних, шлунково-кишкових, нервових і опорно-рухових порушеннях та інших захворюваннях і відхиленнях у стані здоров'я, зокрема для соціальної реабілітації.

Музично-ритмічна діяльність зміцнює та вдосконалює руховий апарат дитини, формує точність, ритмічність рухів, сприяє вдосконаленню просторових уявлень. Музичний ритм регулює діяльність нервової системи, викликає рефлекторне засвоєння ритму життєдіяльності організму, створює бадьорий настрій, виховує активну увагу. Заняття ритмікою дозволяють точно дозувати рухову активність за силою та тривалістю, упорядковують темп рухів, які легко пов'язують характером музики, поліпшують психічні процеси, запам'ятовування, автоматизують рухові акти. Як і всі напрямки тілесної терапії, танцювально-рухова терапія базується на розумінні того, що тіло та психіка взаємопов'язані. Зміни поведінки викликають зміни в емоційній сфері, інтелектуальній і поведінковій. Тіло та свідомість розглядаються як рівноцінні сили в інтегрованому функціонуванні.

Основне завдання танцювальної терапії – пробудження до виразного спонтанного руху, завдяки якому відбувається розвиток рухливості не тільки фізичної, але й емоційної та чутливої. Танцювальна терапія стосується психофізичного розвитку й ґрунтується на двох принципах: зростання через рух є ефективним освітнім методом; інтеграція й оцінювання особистості є можливими в рамках належної терапевтичної танцювально-рухової структури. Структура заняття з танцювальної терапії повинна бути такою, яку дитина з часом зможе передбачати і якій зможе довіряти [3].

Піскова терапія – одна з найцікавіших психоаналітичних методик, яка застосовується в дитячій та дорослій практиці. За її допомогою є можливість зазирнути у глибину підсвідомості людини, виявити проблеми та корегувати їх. Це можливість творчого самовираження й активізація прихованих резервів людини. Для дитини – це ігровий, веселий спосіб, який не потребує напруження для того, щоб розказати про свої проблеми, показати свої страхи, пережити емоційне напруження.

Ігри на піску – одна з форм природної діяльності дитини. Гра на піску позитивно впливає на емоційне самопочуття дітей і дорослих. Це робить його прекрасним засобом для розвитку та саморозвитку дитини. Коли дитина створює картину на піску, вона проектує внутрішній світ та своє місцезнаходження в ньому в цей момент. Пізніше настає момент, термін для кожного індивідуальний, коли у поведінці дитини відбуваються певні зміни.

#### **Висновки:**

1. Затримка психічного розвитку виявляється як у повільному темпі дозрівання емоційно-вольової сфери, так і в інтелектуальній недостатності. Остання характеризується тим, що інтелектуальні здібності дитини не відповідають віку.

Значне відставання та своєрідність виявляється в розумовій діяльності. У всіх дітей із ЗПР спостерігаються порушення пам'яті, причому це стосується всіх видів запам'ятовування: мимовільного й довільного, короткотривалого та довготривалого. Відставання в розумовій діяльності та особливості пам'яті найбільш яскраво виявляються під час вирішення завдань, пов'язаних такими компонентами розумової діяльності як аналіз, синтез, узагальнення й абстрагування.

2. Для дітей із ЗПР дуже важливим моментом у розвитку є рання сенсорна інтеграція, яку можливо забезпечити за допомогою сеансів лікувального та профілактичного масажу. Масаж добре стимулює ріст і розвиток м'язової маси, сприяє підтриманню оптимального тону, є своєрідним подразником рецепторів шкіри глибоких тканин. У ранньому дитячому віці масаж розвиває рухову активність та є міцним фактором, який сприяє правильному розвитку дитини. Масаж поєднують із фізичними вправами, які сприяють поетапному (віковому) розвитку психомоторики, психічних і рухових навичок. Методика масажу і комплекс вправ для кожної дитини добирається індивідуально, відповідно до її віку, стану здоров'я й особливостей розвитку.

3. Ураховуючи складність захворювань, поруч із традиційними методами застосовують нестандартні методи та підходи в реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку, зокрема дельфіно- та іпотерапію, танцювальну та піскову терапію. Поєднання альтернативних і традиційних методів реабілітації дозволяють отримувати більш ефективні результати.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці практичних рекомендацій та комплексних програм реабілітаційних заходів, спрямованих на підвищення розумової та фізичної працездатності дітей з затримкою психічного розвитку.

#### **Список літератури**

1. *Инденбаум Е. Н.* Практика применения функционально-уровневого подхода в организации обучения детей с ЗПР // Дефектология. – 2005. – № 4. – С. 41 – 54.
2. *Каменщикова Г. А.* Методика оздоровления в процессе физического воспитания младших школьников с нормальным и замедленным психическим развитием : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Каменщикова Г. А. – Челябинск, 2001. – С. 17 – 19 с.
3. *Касицына М. А.* Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР / М. А. Касицына, И. Г. Бородин. – М. : ГНОМ и Д, 2005. – 216с.
4. Класифікація психічних і поведінкових розладів: клінічний опис і вказівки по діагностиці. – 2-е вид. – К. : Сфера, 2005. – 308 с.
5. *Лютова Е. К.* Шпаргалка для родителей : психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. / Лютова Е. К., Монина Г. Б. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 136 с.
6. *Шапкова Л. В.* Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Шапкова Л. В. – С-Пб. : Детство-пресс, 2005. – 160с.