

ЛЕКЦІЯ № 9

ТЕМА: АДАПТИВН ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У БУДИНКУ ДИТИНИ

Мета: ознайомити студентів з метою та завданням фізичного виховання дітей в Будинку дитини. Охарактеризувати засоби АФВ дітей першого року життя. Визначити особливості методики АФВ з дітьми першого року життя.

Література

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
2. Евсеев С.П., Шпакова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003 – 390с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358с.
5. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів у міжнародному спортивному русі. – Львів: Край, 2006. – 346с.
6. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарёва. – Ленинград: Медицина, 1983. – 360 с.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная література, 1997. – 320с.

ПЛАН

1. Мета та завдання АФВ в Будинку дитини
2. Особливості розвитку психомоторних вмінь та навичок у дітей
3. Методи та засоби АФВ в Будинку дитини
4. Особливості проведення занять фізичними вправами з дітьми першого року життя.

ВСТУП

Дитина народжується з потребою до рухової активності. Вона багато рухається, виявляє активний пошук до різноманітних (зорових, слухових, тактильних та ін.) подразників. Все це є вродженою особливістю маленької дитини і сприяє швидкому фізичному та розумовому її розвитку. Обмеження рухової діяльності малюків (гіподинамія), бідність та одноманітність вражень від оточуючого призводять до значного відставання у психічному їх розвитку.

Ряд досліджень (О.В. Запорожець, М.Ю. Кистяковська, М.М. Кольцова та ін.) підтверджують виняткову роль рухової діяльності не тільки для нормального фізичного розвитку малюків, удосконалення їх моторики, а й для формування психіки дитини. Доведено, що у дітей, які з народження обмежені в активній руховій діяльності, спостерігається відставання в інтелектуальному розвитку. М.М. Кольцова встановила, що рухи є важливим засобом, що сприяє розвитку мозку в цілому, а також таких його функцій, як мова та мислення. В експерименті зафіксовано стимулюючий вплив рухів пальців рук на процес дозрівання кори головного мозку. Були знайдені об'єктивні докази того, що у розвитку мови вирішальну роль відіграє загальна кількість рухів (особливо рук та пальців) та їх різноманітність.

Рухи збагачують дитину новими почуттями, поняттями, уявленнями, внаслідок цього у них більш інтенсивно розвиваються цілеспрямоване

мислення та пам'ять. Обмеженість дитини в рухах гальмує її психічний розвиток. На думку академіка М.М. Амосова: «Рух - це первинний стимул для розуму». *Народження дитини – це різкий перехід в нові умови життя. Акт народження – перехід від плацентарного обміну речовин до самостійного метаболізму в новому середовищі життя.*

Народжуючись дитина має ріст від 45 до 56 см, вага 2.500 кг до 6.000 кг. З метою фізичного розвитку та активної поведінки дитини *першого року життя* доцільно спочатку *оволодіти рухами зміни положення та переміщення у просторі, а потім статичними функціями - здатність зберігати певне положення тіла; стимулювати цілеспрямовані рухи рук - схвачування предметів і на цій основі розвивати загальні активні рухи (повзання, перевертання зі спини на живіт і навпаки); оволодіння рухами у горизонтальному, а потім вертикальному положенні тіла.*

Тому, здійснюючи виховання дитини у першому півріччі першого року життя, особливу увагу слід приділяти розвитку всіх рухів у вихідному положенні лежачи на спині, а в другому півріччі дитина оволодіває вмінням сидати та ходити (Н.М. Аксаріна).

Для розвитку рухів дітей першого року життя застосовують *фізичні вправи та масаж*. Ці засоби використовуються у сприятливих гігієнічних умовах (наявність манежу із розрахунку 0,5м² на одну дитину, зручний одяг та ін.)» при повноцінному вигодовуванні та дотриманні відповідного режиму. Важливо також забезпечити умови для самостійної рухової діяльності дитини.

Новонароджена дитина потребує пильного догляду з боку дорослих. Більшу частину доби вона спить (по 19-20 год). Під час неспання вона виконує руками й ногами безладні та неузгоджені рухи. У віці одного місяця малюк, лежачи на спині, повертає голову, трохи піднімає її, водить очима у різні боки.

1. У Будинку дитини виховуються діти у віці до одного року, які у зв'язку з будь-якими обставинами не можуть виховуватися в родині. Причинами перебування дитини у спеціалізованому закладі, як правило, є смерть, хвороба або соціальне неблагополуччя матері. Кожний із цих факторів значною мірою впливає на дитину ще до її народження і може проявлятися у вигляді різних уроджених дефектів або захворювань. На жаль, перебування у виховній установі в цьому віці само по собі є негативним фактором для розвитку дитини, оскільки в цей період вона особливо потребує фізичного й емоційного контакту з матір'ю. Вік до одного року вважається найбільш відповідальним та унікальним за потенційними можливостями етапом психомоторного розвитку (мозок людини збільшується у 2.0—2,5 рази і володіє найбільшим пластичним потенціалом для подальшого нормального розвитку). Це накладає особливу відповідальність на процес виховання, основним видом якого в цьому віці є фізичне (табл. 8.9). *Основні завдання АФВ у Будинку дитини:*

- забезпечити оптимальний фізичний розвиток;
- зміцнити здоров'я;
- розширити функціональні спроможності дитини шляхом формування рухових умінь і навичок.

Мета фізичного виховання дітей у віці до одного року, що виховуються у Будинку дитини, — профілактика затримки психомоторного розвитку.

Завдання: адекватна дія на сенсорні системи з метою розвитку сприйняття. Вже під час народження в нормі у людини добре розвинені тактильний,

пропріоцептивний, вестибулярний, смаковий та нюховий аналізатори. Далекими від остаточного розвитку є зоровий і слуховий, котрі формуються протягом першого року життя. Для розвитку й формування аналізатори потребують цілеспрямованого стимулювання.

У постановці мети, виборі методів фізичного виховання і плануванні роботи потрібно виходити з рівня психомоторного розвитку дитини, ступеня її відставання від однолітків і, за наявності патологічного процесу, — з її характеру. Індивідуальні завдання виховного процесу визначаються за результатами діагностики. Тестуються сприйняття та психомоторні здатності. Головними критеріями фізичного розвитку у віці до одного року сьогодні вважаються м'язовий тонус, рефлексі, синергії, здатність забезпечувати вертикальне положення тіла, психомоторні вміння.

2. Затримка психомоторного розвитку (ЗПР) у віці до одного року — це прояв незрілості психомоторних функцій, котрі є результатом уповільненого дозрівання систем мозку під дією тих або інших негативних явищ. Як правило, ЗПР пов'язана із затримкою тонічних рефлексів новонароджених, що порушує подальше формування координаційних міжм'язових зв'язків. При цьому гальмується розумовий розвиток: здатність до аналізу та диференційованого реагування на зовнішні стимули, до узагальнень й інтеграцій, у результаті чого у віці до одного року ЗПР проявляється затримкою розвитку статичних, моторних, психічних і мовних функцій, порушеннями м'язового тону, рефлексів та ін.

Більше ніж із 100 факторів, які призводять до затримки психомоторного розвитку, ледве не найголовніший — ранній дефіцит рухів. Численними дослідженнями було доведено, що виникнення й оформлення рухів у дитини визначається, насамперед, зовнішніми подразниками, що впливають на рецептори (в основному на зоровий, слуховий і тактильний), котрі виконують роль стимулів, які спонукають дитину до дії, а через них — до розвитку з цілому. Показовим є результати спостережень Філд і Шенберг. Недоношених грудних дітей щодня погладжували протягом 40 хв. Уже через десять днів вони мали більш активні сприйняття, рухові реакції і масу тіла на 47 % більші, ніж діти з контрольної групи, котрим такі процедури не призначалися.

3. *Засобами* фізичного виховання повинні бути стимули, котрі специфічно впливають на сенсорні системи, викликаючи підкріплюючі відповіді й таким чином розвиваючи сприйняття. Для вестибулярного аналізатора це можуть бути розгойдування у колисці і допомога (або провокування) у прийнятті вертикального положення, коли дитина перебуває на руках. Для слухового аналізатора — мелодійна музика, звуки природи (моря, лісу, голоси птахів), голоси людей, котрі виражають позитивні емоції. Для органа зору — це адекватне освітлювання різних розмірів, форми, плоскі й об'ємні зображення, образи в русі. Для тактильного аналізатора — дотики, масаж, водні процедури, іграшки різної форми та з різного матеріалу. Пропріоцепцію розвивають пасивними фізичними вправами під час масажу. Для емоційного й фізичного здоров'я малюків велике значення мають запахи, тому слід пам'ятати про їхню роль та забезпечувати відповідні стимули. Для рухового аналізатора — пасивні й активні рухи (елементи гімнастики, ігри, вправи на розслаблення, дихальні вправи, вестибулярне тренування, елементи стретчингу, ритмічні вправи, вправи з предметами, розвиток маніпулятивної діяльності рук, циклічні аеробні вправи, плавання).

4. До особливостей методики фізичного виховання з метою профілактики затримки психомоторного розвитку у віці до одного року належать послідовність і вікові норми розвитку певних життєвовабезпечуючих рухових умінь і навичок (див. табл. 8.9).

Необхідно пам'ятати, що у дітей у віці до одного року швидко розвивається позамежне гальмування, в результаті чого вони швидко засинають. У зв'язку з цим дозування нової вправи становить 2—4 повторення. Поступово кількість повторень збільшується до 7—8. Навантаження дозують зміною кількості повторень вправ, темпу, амплітуди, складності рухів. Моторну тільність у процесі занять збільшують від 50 до 70—80 % за рахунок кількості та тривалості пауз відпочинку і дихальних вправ. Необхідно суворо дотримуватися принципів фізіологічної послідовності розвитку вмінь і навичок, регулярності, систематичності, розсіювання навантаження. Під час занять фізичними вправами обов'язково розвивають мову дитини та її мислення — формують поняття про рухи, їх цілеспрямованість та результат дії, привчають до словесних вказівок: "Візьми іграшку", "Сядь", "Встань".