

УДК 376:796.011.3-053.5

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2026-1\(226\)-102-108](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2026-1(226)-102-108)



**АНТОНОВА ОЛЕНА ІВАНІВНА,**

кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

**Olena Antonova,**

PhD in Biological Sciences, Associate Professor at the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhaylo Ostrohradskyi National University, Kremenchuk, Ukraine

**E-mail:** antonovaei@ukr.net.

**ORCID iD:** <https://orcid.org/0000-0002-0660-760X>



**ЛОШИЦЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА,**

кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

**Tamara Loshytska,**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor at the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Kremenchuk, Ukraine

**E-mail:** toma-68@bigmir.net

**ORCID iD:** <https://orcid.org/0000-0002-2361-3307>



**КУХТІНА ЮЛІЯ СЕРГІЇВНА,**

викладачка кафедри здоров'я людини та фізичної культури, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, м. Кременчук, Україна

**Yuliia Kuhtina,**

Teacher at the Department of Human Health and Physical Culture, Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University, Kremenchuk, Ukraine

**E-mail:** kuhtinau5@gmail.com

**ORCID iD:** <https://orcid.org/0009-0006-7147-5486>



**ГОРЕЛЬОНКОВА НАДІЯ ГЕННАДІЇВНА,**

учителька фізичної культури, Кременчуцька гімназія №12, м. Кременчук, Україна

**Nadiya Gorelyonkova,**

physical education teacher, Kremenchuk gymnasium No 12, Kremenchuk, Ukraine

**E-mail:** nadagorelenkova@gmail.com

**ORCID iD:** <https://orcid.org/0009-0006-5561-6859>

## ЗАСТОСУВАННЯ БІОМЕХАНІЧНО-АДАПТОВАНИХ ВПРАВ І РУХЛИВИХ ІГОР В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ

**А** Проаналізовано адаптовані програми інклюзивного фізичного виховання з використанням рухливих ігор. Обґрунтовано актуальність теми щодо застосування біомеханічно-адаптованих фізичних вправ в інклюзивній освіті у зв'язку з тим, що кількість дітей, які потребують корекції фізичного розвитку, постійно зростає, й відповідно до цього зростає потреба у програмах адаптивного фізичного виховання дітей із різними нозологічними порушеннями. Матеріалом дослідження стали наукові праці вітчизняних авторів, практичний досвід реалізації адаптивних програм при різних нозологічних порушеннях.

Було запропоновано наступні рекомендації щодо розроблення програм інклюзивного фізичного виховання для дітей з особливими освітніми потребами: необхідно використовувати біомеханічні принципи для визначення правильних навантажень і техніки виконання вправ, щоб уникнути перенапруги та травм у людей з обмеженими можливостями; включати у програми інклюзивного фізичного виховання спеціальні фізичні вправи та ігри, що розроблені з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей.

**Ключові слова:** біомеханічно-адаптовані фізичні вправи; інклюзивне фізичне виховання; рухливі ігри; адаптовані програми

APPLICATION OF BIOMECHANICALLY ADAPTED EXERCISES AND MOVEMENT GAMES IN INCLUSIVE EDUCATION

**S** The article analyzes adapted inclusive physical education programs using outdoor games. The relevance of the topic of using biomechanically adapted physical exercises in inclusive education is substantiated due to the fact that the number of children who need the correction of physical development is constantly growing, and accordingly, the need for adaptive physical education programs for children with various nosological disorders is also growing. The research material includes scientific works of domestic authors and practical experience in implementing adaptive programs for various nosological disorders.

The following recommendations were proposed for the development of inclusive physical education programs for children with special needs: it is necessary to use biomechanical principles to determine the correct loads and exercise techniques in order to avoid overexertion and injuries in people with disabilities; it is also necessary to include special physical exercises and games in inclusive physical education programs that are designed to consider their individual capabilities.

**Keywords:** biomechanically adapted physical exercises; inclusive physical education; outdoor games; adapted programs

**Актуальність проблеми** застосування біомеханічно-адаптованих фізичних вправ в інклюзивній освіті пов'язана з тим, що кількість дітей, які потребують корекції фізичного розвитку, постійно зростає, й відповідно до цього зростає потреба у програмах адаптивного фізичного виховання дітей з різними нозологічними порушеннями [13]. Біомеханіка адаптованих фізичних вправ вивчає механічні та біологічні причини рухів у людей з обмеженими можливостями або певними захворюваннями, аналізуючи їхні рухові дії для оптимізації, ефективності та безпеки [5].

Нині дітей, які потребують інклюзивної форми навчання, а саме корекції фізичного, сенсорного та розумового розвитку, понад 1 млн. Адаптивне фізичне виховання є невід'ємною частиною інклюзивної освіти, що забезпечує фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та соціальну інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами (ООП) [14].

Упровадження адаптивних методик і технологій створює сприятливі умови для реалізації потенціалу кожного учня та сприяє формуванню інклюзивного суспільства. Використання адаптивних технологій та інноваційних методик дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного учня, сприяючи їхньому успіху та розвитку в інклюзивному освітньому середовищі. Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються у системі адаптивного фізичного виховання, варіативність їхнього виконання дозволяють здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня [4].

Отже, розроблення та впровадження нових методик і технологій адаптивного фізичного виховання в Україні сприяють створенню сприятливого середовища для всіх учнів.

**Мета нашої роботи:** проаналізувати адаптовані програми інклюзивного фізичного виховання з різними нозологічними порушеннями.

**Об'єктом дослідження** є процес розроблення програм адаптивного фізичного виховання з метою створення оптимальних умов для життєдіяльності дітей з особливими освітніми потребами.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел; методи синтезу й узагальнення даних.

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій** за темою дослідження свідчить про недостатнє вивчення всіх проблем як з адаптацією, так і інтеграцією дітей з ООП, зокрема, відсутність адаптованих програм інклюзивного фізичного виховання.

Методичні основи адаптивного фізичного виховання з використанням рухливих ігор у спеціальних закладах освіти висвітлено у працях Н. Андрощука (2001) [1], В. Бізіна, О. Антонової (2016) [4]. Теоретичні й методичні основи адаптивного фізичного виховання аналізуються у працях О. Форостяна (2015) [17], Ж. Антіпової, Г. Кучеренка (2024) [3], Т. Гарнусової та ін. (2021) [9], Л. Рибалко, В. Білоуса (2021) [16].

Адаптовані програми інклюзивного фізичного виховання – це освітні програми, що розробляються для дітей з особливими освітніми потребами, щоб забезпечити їм рівний доступ до фізичного виховання шляхом індивідуалізації навчальних цілей, методів, завдань та умов [6]. Основний документ для таких програм – це індивідуальна програма розвитку, яка складається командою фахівців за участю батьків і визначає конкретні стратегії для розвитку дитини. Індивідуальна програма розвитку розробляється командою фахівців (заступник директора з навчально-виховної роботи, вихователі, асистент дитини, психолог, корекційний педагог, реабілітолог, ерготерапевт та ін.) з обов'язковим залученням батьків або осіб, які їх замінюють, із метою визначення конкретних стратегій і підходів до соціалізації, виховання та навчання дитини з розладом спектру аутизму (РСА) та затверджується керівником закладу дошкільної освіти. В індивідуальному маршруті розвитку визначається оздоровчий маршрут дитини (необхідне медичне втручання, заходи щодо загартування, підтримки фізичного тону дитини) та абілітаційний, корекційний, реабілітаційний, психотерапевтичний маршрути дитини (заняття, необхідні для покращення та підтримки фізичного та психічного розвитку дитини). Питаннями розроблення індивідуальних програм розвитку займалися К. Островська, І. Островський, Х. Сайко (2017) [15]. Програми адаптивного фізичного виховання розробляються з урахуванням біомеханіки адаптованих фізичних вправ, яка допомагає зрозуміти, як безпечно й ефективно використовувати рухову активність для покращення здоров'я та функціональних можливостей,

ураховуючи індивідуальні особливості та обмеження [3; 4; 8].

**Викладення основного матеріалу дослідження.**

У проведених нами попередніх дослідженнях було розроблено та науково обґрунтовано адаптовану програму інклюзивного фізичного виховання з використанням рухливих ігор у спеціальних закладах освіти. Така програма сприяє збільшенню рухової активності, покращенню фізичного та психологічного станів глухих дітей молодшого шкільного віку [4]. Діти молодшого шкільного віку володіють усіма видами рухів (ходьбою, бігом, стрибками, метанням) ще не досить досконало, тому рухливі ігри, які пов'язані з природними видами рухів, повинні займати у них провідне місце [1]. Навчання ігровій діяльності у спеціальних закладах навчання потрібно приділяти більше уваги, ніж у загальноосвітній школі [10]. Це пов'язано з розвивальним значенням гри, можливістю вирішення виховних завдань, розвитком мови та спілкування. Гра також сприяє розвитку особистості дитини в цілому: її пам'яті, самостійності, уяви, творчої активності, ініціативності, мислення [1]. Наявність у грі радісних емоцій, веселих несподіванок позитивно впливає на стан життєвого тону дитячого організму [там само]. Гра – це не тільки дозвілля, це особливий метод залучення дітей до творчої діяльності [12]. Гра пробуджує у дитини могутні сили, а інформація, яку діти отримують у грі, збагачує їх, фантазія стає змістовнішою й цікавішою. Важливим є застосування у фізичному вихованні дітей національних ігор, які допомагають глибше пізнати історію власного народу, його традиції, звичаї, обряди [там само]. Саме гра полегшує соціальну адаптацію дитини [10]. Доцільно підібрані з урахуванням віку, стану здоров'я, характеру функціональних змін організму та ступеня фізичної підготовки дітей рухливі ігри, особливо на свіжому повітрі, можуть одночасно сприяти оздоровленню, зміцненню організму дитини, загартуванню і тим самим – профілактиці захворювань [12]. Дослідженнями педагогів, фізіологів, лікарів доведено позитивний вплив рухливих ігор на організм дітей [11]. У грі повноцінно може бути реалізоване завдання мовного розвитку глухих дітей. Емоційний фон, притаманний дитячій грі, сприяє кращому засвоєнню мовного матеріалу порівняно з іншими видами діяльності [10].

**Результати власних досліджень та їх обговорення.**

На основі вищезазначеного було вирішено розробити спеціальну програму комплексного використання засобів фізичного виховання для слабочуючих і глухих дітей 6–10 років.

Для створення цієї програми було використано 37 рухливих ігор, з яких 22 – коригувального характеру і 15 – загальнорозвивального впливу. Науковці вважають, що під час уроку фізичної культури необхідно використовувати ігри, враховуючи їхню інтенсивність. В основу поділу ігор за інтенсивністю було обрано показник частоти серцевих скорочень, а саме: ігри низької інтенсивності – ЧСС не перевищує 120 уд/хв; ігри середньої інтенсивності – ЧСС

коливається від 120 до 140 уд/хв; ігри високої інтенсивності – ЧСС не перевищує 150 уд/хв [4].

Під час занять необхідно чергувати ігри високої інтенсивності з малорухливими. Також необхідно враховувати результати лікарського контролю та особливу увагу звертати на дітей з ослабленим здоров'ям.

У підготовчій частині уроку використовувалися ігри низької та середньої інтенсивності. Це ігри невеликої рухливості та складності на увагу, зосередженість, поступову фізіологічну та психологічну підготовку організму школяра до фізичного навантаження в основній частині уроку.

В основній частині уроку застосовувалися ігри середньої та високої інтенсивності. Вони сприяють закріпленню та удосконаленню тих чи інших рухових дій, вирішенню поставлених на уроці завдань. Використання ігор наприкінці основної частини допомагає поступово знизити навантаження, зберегти і посилити позитивні емоції, підготувати дітей до наступних занять.

У заключній частині уроку використовувалися рухливі ігри низької інтенсивності. Вони сприяють зниженню фізичного та психологічного навантаження учнів на уроці. Це ігри на увагу, з простими рухами, на відновлення дихання. На кожному уроці ми проводили 3–4 гри [там само].

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються у системі адаптивного фізичного виховання, варіативність їхнього виконання дозволяють здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості слабочуючих учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня. Отже, було зроблено висновки, що ігрові методи необхідно включати до адаптованих програм інклюзивного фізичного виховання для підтримання мотивації та зацікавленості учнів. Ігрові методи допомагають знизити психологічне напруження та створити позитивну атмосферу під час занять [там само].

Надалі ми проаналізували адаптовані програми інклюзивного фізичного виховання з різними нозологічними порушеннями у закладах загальної середньої освіти. Було проаналізовано методики фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху, аутичного спектру, зокрема, різновид адаптованих фізичних вправ та ігор [13].

*Програма фізичного виховання дітей із порушеннями опорно-рухового апарату [там само]:*

1. Фізичні вправи корекційно-розвивальної спрямованості:

- вправи з формування підймання голови, її утримання у вертикальному положенні та контролю у просторі;
- вправи з формування опорно-розгинальних рухів у руках (плечовому поясі та верхньому відділі хребта) у положенні лежачи на животі;
- елементарні ручні предметно-маніпулятивні дії у лежачому положенні;

- вправи з формування поворотів, розворотів і переверотів (зі спини на живіт і навпаки) у положенні лежачи;
- повзання на животі;
- вправи з розвитку статичної рівноваги в положенні сидючи.

2. «Пальчикові» ігри – це віршовані рядки, що ілюструються за допомогою ритмічних рухів рук, пальчиків. Маніпуляції рук впливають на функціонування центральної нервової системи, розвиток мовлення. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, власне з рук, а також розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. Пропонуючи пальчикову гру, важливо відразу створити її настрій, правильно вимовляти кожен звук, заздалегідь продумати всі рухи і поступово їх повторювати. Ігри з пальцями допоможуть не лише розвивати мовлення, інтелектуальні здібності дитини, м'язи рук, а також знімуть психічне навантаження, стануть у пригоді для створення робочого ритму впродовж дня.

3. Вправи для розвитку дрібної моторики:

- розгладити аркуш паперу долонею правої руки, притримуючи його лівою, і навпаки;
- постукати по столу розслабленою п'ястю правої (лівої) руки;
- повернути праву руку на ребро, зігнути пальці в кулак, випрямити, покласти руку на долоню, зробити те саме лівою рукою;
- руки напівзігнуті, опираються на лікті (струшування по черзі п'ястями);
- руки перед собою, опора на передпліччя, по черзі змінювати положення правої і лівої п'ястей (зігнути-розігнути, повернути долонею до обличчя – до столу);
- зафіксувати лівою рукою праве зап'ястя, а долонею правої руки постукати по столу, погладити стіл тощо.

4. Вправи з розвитку рухів пальців рук:

- стиснути пальці правої руки в кулак, випрямити;
- зігнути пальці одночасно й по черзі;
- торкнутися по черзі всіма пальцями великого, з'єднати великий палець з усіма іншими по черзі;
- ритмічно постукати кожним пальцем по столу під рахунок «один, один-два, один-два-три».

*Програма фізичного виховання дітей з порушеннями зору [там само]:*

1. Різновиди вправ для профілактики та корекції зорових порушень:

- загальнорозвивальні вправи;
- різновиди ходьби та бігу з виконанням завдань на орієнтування в просторі;
- вправи моторної та сенсорної зорової гімнастики;
- ритмічна гімнастика;
- самомасаж біологічно-активних зон і вушних раковин;
- вправи на розвиток моторики пальців рук.

Заняття з фізичної культури вже у вступній частині мають містити різні види ходьби та бігу з виконанням завдань на орієнтування у просторі, самоконтроль рухів. Загальнорозвивальні вправи діти мають виконувати

з різних вихідних положень із плавним переходом до кожного вихідного положення, виконуючи рухи пластично, проте енергійно. Варто планувати з дітьми вправи для м'язів шиї (повороти голови вліво-вправо, рухи головою вгору-вниз, колові рухи головою, нахили голови до правого й лівого плечей почергово), оскільки вони сприяють поліпшенню постачання крові до мозку та очей. Проте діти мають виконувати їх повільно, плавно, уникаючи різких рухів.

2. Рухливі ігри для дітей з порушенням зору. Рухливі ігри для слабозорих дітей, спрямовані на формування правильної постави.

*Рухлива гра «Швидко по місцях».* Усі гравці шикуються в шеренгу (колону). За командою вчителя: «Розійдись!», усі діти розбігаються по залу. По команді вчителя: «По місцях! На 1-2-3 місце ти своє знайди!» Гравці повинні знайти свої місця, зберігаючи правильну поставу. Виграє той, хто встане на місце швидше і збереже правильну поставу.

*Рухлива гра «Ловець».* Вибирається ловець. Діти підбігають до нього і, ляскаючи в долоні говорять: «Раз, два, три, раз, два, три! Ну, швидше нас лови!». Ловець, подаючи звуковий сигнал, починає наздоганяти. Рятуючись від того, хто водить, гравець повинен зупинитися і прийняти обумовлене положення правильної постави. Такого гравця ловити не можна, і ловець повинен перемкнутися на інших. Через деякий час обирається інший ловець, і гра продовжується.

*Гра «Ворони і горобці».* Усі гравці шикуються в колону по одному (дистанція один крок) на середині майданчика і розраховуються «на перший, другий». Одна команда – перші номери, інша – другі. По лавці, потім по рейках стінки вгору і дзвонять у дзвоник. Сходять вниз і стають у кінець своєї колони. У кожній парі відзначають того, хто подзвонив першим і не зробив помилок у повзанні і лазінні.

*Рухлива гра «Гра з м'ячем».* Дві команди шикуються у дві шеренги на відстані один від одного 2–4 м. Перед кожним учасником булава або кегля. За звуковим сигналом учителя кожний гравець намагається збити булаву свого суперника перекочуванням м'яча по підлозі.

*Рухлива гра «Пройди – не помилися».* Гравець повинен пройти по прямій 5–10 м уперед до звукового сигналу, ставлячи п'яту однієї ноги до попередньої ноги, і повернутись назад. За іншим звуковим сигналом пройти спиною вперед, ставлячи до п'яти. Завдання виконувати із заплющеними очима. Для учнів 4–6 класів можна ускладнити гру: виконати те ж завдання з пересуванням по гімнастичній лавці, переступаючи через озвучений предмет, покладений на лаву. При цьому дітей необхідно підстрахувати.

*Рухлива гра «День і ніч».* Дві команди учнів із вадами зору «день» та «ніч» стають спинами один до одного на відстані 2 м від середньої лінії майданчика. Кожна команда має свій дім на краю майданчика. Учитель називає то одну, то іншу команду. Названа команда одразу тікає у свій дім, а інша обертається і старається упіймати першу. Потім

команда повертається та підраховує кількість пійманих. Перебіжки повторюються. Переможці – команда, яка уіймала найбільшу кількість людей з іншої команди.

*Програма фізичного виховання дітей з порушеннями слуху* [13]:

1. Основними формами фізичного виховання є:

- ранкова гімнастика;
- рухливі ігри на прогулянках і перерві між заняттями;
- фізкультурні хвилинки;
- ритміка;
- заняття з фізичного виховання та ЛФК.

2. Рухливі ігри проводяться на прогулянках і перервах між заняттями. Вони дозволяють дітям змінити характер діяльності, відпочити після активної роботи на заняттях. Ігри між заняттями повинні бути добре знайомі дітям, прості й доступні для участі. Організація ігор на прогулянці залежить від пори року й погоди. Необхідно також урахувувати характер попередньої діяльності дітей. Вільна діяльність дітей у денний і вечірній час створює гарні можливості для рухової активності, коли діти займаються іграми, малюванням, читанням, вправами на гімнастичних снарядах, їхньою руховою активністю необхідно керувати і стежити, щоб активні рухи чергувалися із заняттями за столом, спокійними іграми, не допускати перезбудження в процесі рухових ігор.

3. Фізкультурні хвилинки забезпечують зміну діяльності дітей на заняттях, створюють можливості для короткочасного відпочинку [7]. Вони проводяться, як правило, у середині заняття, після появи ознак стомлення. Тривалість фізкультурних хвилин – 3–5 хвилин, до них включаються декілька вправ, що звичайно мають характер гри чи рухової гри. Доцільно пов'язувати рух зі змістом заняття: наприклад, імітувати катання на ковзанах чи лижах, кидання сніжки, наслідувати рухи тварин під час вивчення відповідної теми. У деяких випадках, за бажанням сурдопедагога або логопеда, замість фізкультурних хвилинки може бути проведена фонетична ритміка, у якій різні рухи сполучаються з проголошенням мовного матеріалу (звуків, складів, слів, фраз), відпрацюванням ритміко-інтонаційної сторони мови.

4. Ігри та вправи для розвитку слухової уваги.

*Гра «Ніс – підлога – стеля».* Домовтеся з дітьми, що коли ви скажете слово «ніс», дітям треба показати пальцем на свій ніс. Коли скажете слово «стеля», діти повинні направити палець на стелю, а коли вони чують слово «підлога», то показати пальцем на підлогу. Дітям треба пояснити, що піддаватися на провокацію не можна: виконувати треба ті команди, які ви промовляєте, а не ті, які показуєте. Потім починайте говорити слова: «ніс», «підлога», «стеля» в різній послідовності, а показувати при цьому або правильно, або неправильно. Наприклад, називайте ніс, а показуйте на підлогу. Діти ж повинні завжди показувати в правильному напрямку.

*Гра «Зроби правильно».* Для гри знадобляться бубон і хустинки. Кількість хустинок має бути рівною кількості дітей, які беруть участь у грі. Роздайте дітям хустинки

і поясніть, що коли ви голосно вдарите в бубон, вони повинні підняти хустинки і помахати ними, а якщо ви будете бити ледь чутно, нехай діти опустять їх униз. Продемонструйте, що означає голосно і тихо. Під час гри чергуйте гучне і тихе звучання не більше трьох-чотирьох разів.

*Гра «Послухай і зроби як я».* Проплескайте в долоні певний ритм і запропонуйте дитині повторити за вами. Простукайте ритм паличкою по столу, по барабану, по каstrулі, по книзі або по банці. Нехай дитина точно відтворить ваш ритм. Потім поміняйтеся ролями – малюк простукує ритм, а ви повторюєте. Чим старша дитина, тим складнішим може бути ритм. Для трирічного малюка в ритмі має бути не більше 5–6-ти ударів. Відповідно до опанування ритми можна поступово ускладнювати.

*Гра «Лелеки – жаби».* Домовтеся з дітьми, що зараз вони будуть ходити по колу і перетворюватися на лелек або жаб. Якщо ви плескаєте в долоні один раз, діти мають перетворитися на лелек: встати на одну ногу, руки в сторони. Якщо ви плескаєте в долоні два рази, діти перетворюються на жаб: сідають навпочіпки, руки опускають на підлогу між ногами. Якщо ви плескаєте три рази, діти продовжують ходьбу по колу. Починайте гру: спочатку привчайте дітей до певної зміни рухів, а потім намагайтеся їх заплутати.

*Гра «Говоримо пошепки».* Розставте на столі іграшки: кубики, ляльку, зайчика, машинку тощо. Посадіть малюка за стіл і поясніть йому, що ви будете давати йому завдання дуже тихо – пошепки, тому треба дуже уважно слухати вас, щоб усе почути. Відійдіть від дитини на 2–3 м і починайте давати завдання: «Візьми зайчика. Посади його в машину. Постав один кубик на інший». Давайте короткі, прості завдання, говоріть тихо, але чітко, щоб малюк почув, зрозумів і виконав завдання. Якщо в грі беруть участь кілька дітей, можна давати їм спільні завдання, наприклад: «Візьміться за руки», «Пострибайте», «Обійдіть навколо стільця», «Підніміть руку вгору», «Покажіть на свій ніс».

*Методика фізичного виховання дітей з порушеннями аутичного спектру* [там само]:

1. Вправи на розв'язок усвідомлення власного тіла (індивідуальні вправи сидячи). Відчуття всього тіла. При виконанні цієї вправи дитина має лежати на підлозі, а людина, яка займається з дитиною, руками натискає на поверхню тіла дитини. При натисканні на окрему частину тіла, потрібно її назвати і сказати: «Натискаю на праву руку». І так робимо з кожною частиною тіла.

2. Індивідуальні вправи (стоячи). Відчуття ніг (у русі). Ходьба та біг з високим підніманням колін. Ходьба та біг на прямих ногах (незгинаючи ніг у колінах). Ходьба та біг на «м'яких» (гумових) ногах. Усі вправи в русі батьки виконують разом з дитиною, один із батьків стоїть попереду і показує вправу, інший, обхоплюючи дитину руками, веде її, переставляючи ноги дитини.

3. Відчуття обличчя (сидячи в колі або в парах). «Витріщання» (великі очі) та примружування очей.

4. Гра в «Дзеркало». Оскільки діти з розладами

аутистичного спектра не можуть наслідувати вправи без візуального контролю, то модифікація вправи «Витріщення» полягає в тому, що дитина на своєму обличчі за інструкцією батьків показує рукою ніс, очі, волосся та намагається утримувати погляд очі в очі.

Проаналізувавши дані літературних джерел і попередніх досліджень, ми пропонуємо наступні рекомендації щодо розроблення програм інклюзивного фізичного виховання для дітей з ООП:

– при розробленні адаптованих програм інклюзивного фізичного виховання необхідно застосовувати біомеханічні принципи для визначення правильних навантажень і техніки виконання вправ, щоб уникнути перенапруги та травм у людей з обмеженими можливостями;

– для дітей з ООП включати у програми інклюзивного фізичного виховання спеціальні фізичні вправи та ігри, що розроблені з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей;

– для дітей з ООП застосовувати здоров'язбережувальні технології»: дихальні гімнастики, звукові гімнастики, пальчикова гімнастика, фізкультхвилинки;

– безпечно й ефективно використовувати рухову активність для покращення здоров'я та функціональних можливостей, урахувавши індивідуальні особливості та обмеження.

**Висновки.** Отже, проаналізувавши адаптовані програми інклюзивного фізичного виховання з різними нозологічними порушеннями у спеціальних і закладах загальної середньої освіти для дітей молодшого віку, ми виявили, що спільним є включення до програм адаптованих фізичних вправ та ігрових методів.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на розроблення адаптованих програм інклюзивного фізичного виховання з різними нозологічними порушеннями для дітей середнього шкільного віку.

### Список використаних джерел

1. Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. 144 с.
2. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2016. 40 с.
3. Антіпова Ж. І., Кучеренко Г. В. Адаптивне фізичне виховання як соціалізація людей з обмеженими можливостями. *Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах викликів* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. / за ред. С. В. Ківалова. Одеса, 2024. С. 961.
4. Антонова О. І. Бізін В. П. Адаптивне фізичне виховання як фактор реабілітації та соціальної адаптації дітей зі слабким слухом. *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. 2016. № 2 (97), ч. 2. С. 13–19.
5. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посіб. Житомир : Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2004. 124 с.
6. Боднар І. Р. Інклюзивне фізичне виховання в школі : монографія. Львів : АСК, 2016. 34 с.
7. Борисенко А. Ф. Організація і методика проведення фізкультурних хвилин і фізкультурних пауз з учнями початкових класів. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 3. С. 25–27.
8. Борисенко Л. Л. Фізична культура як інклюзивне середовище. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу* : збірник за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ. конф. Лисичанськ, 2018. С. 23–26.
9. Гарнусова В. В., Ракітіна Т. І., Оргєєва С. В. Адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : тези доповідей XVI Міжнар. наук.-метод. конф. Київ : Національний авіаційний університет, 2021. С. 53–58.
10. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2001. Ч. 1. 148 с.
11. Гуринович Х. Є., Грибовська І. Б., Трач В. М. Оцінка фізичної працездатності глухих дітей 9-10 років. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Рівне, 2003. Вип. 3, ч. 1. С. 114–118.
12. Гуринович Х. Є. Комплексне використання засобів фізичного виховання для глухих дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми спеціальної психології та педагогіки* : зб. наук. пр. Херсон, 2005. С. 60–64.
13. Ключ О. А., Балацька Л. В., Рудзевич І. Л. Фізичне виховання в інклюзивній освіті : навч.-метод. посіб. для здобувачів вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2024. 148 с.
14. Матвеев С., Когут І., Радченко Л. Шляхи удосконалення фізкультурно-спортивної роботи з інвалідами в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 109–112.
15. Островська К. О., Островський І. П., Сайко Х. Я. Індивідуальний маршрут дітини з розладами спектру аутизму : навч. посіб. Львів : ВЦ ЛНУ ім. Івана Франка, 2017. 52 с.
16. Рибалко Л. Адаптивне фізичне виховання дітей з порушенням зору : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021.
17. Форостян О. І. Адаптивне фізичне виховання в корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. № 19. С. 98–101.

### References

1. Androschuk, N. (2001). *Rukhlyvi ihry ta estafety u fizychnomu vykhovanni shkolyariv* [Outdoor games and relay races in the physical education of schoolchildren]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky [in Ukrainian].
2. Alyoshina, A. I. (2016). *Profilaktyka y korektsiia funktsionalnykh porushen oporno-rukhovoho aparatu ditei ta molodi u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of children and youth in the process of physical education]. (Extended abstract of PhD diss.). NUFVSVU. Kyiv [in Ukrainian].
3. Antipova, Zh. I., & Kucherenko, G. V. (2024). *Adaptyvne fizyчне vykhovannia yak sotsializatsiia liudei z obmezhenyi mozhlivostiamy* [Adaptive physical education as socialization of people with disabilities]. In S. V. Kivalov (Ed.), *Yevropeiski oriientyry rozvytku Ukrainy: naukovo-praktychnyi vymir v umovakh vyklykiv* [European guidelines for the development of Ukraine: scientific and practical dimension in the context of challenge]: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (p. 961). Odesa [in Ukrainian].
4. Antonova, O. I., & Bizin, V. P. (2016). *Adaptyvne fizyчне vykhovannia yak faktor rehabilitatsii ta sotsialnoi adaptatsii ditei zi slabkyim slukhom* [Adaptive physical education as a factor of rehabilitation and social adaptation of children with hearing impairment]. *Visnyk Kremenchutskoho natsionalnoho universytetu imeni Mykhaila Ostrohradskoho* [Bulletin of the Kremenchug National University named after Mykhailo Ostrohradsky], 2 (97), 2, 13-19 [in Ukrainian].
5. Akhmetov, R. F. (2004). *Biomekhanika fizychnykh vprav* [Biomechanics of physical exercises]: navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: Zhytomyrskiy derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
6. Bodnar, I. R. (2016). *Inklyuzyvne fizyчне vykhovannia v shkoli* [Inclusive physical education at school]: monohrafiia. Lviv: ASK [in Ukrainian].
7. Borisenko, A. F. (2000). *Orhanizatsiia i metodyka provedennia fizkulturnykh khvylynok i fizkulturnykh pauz z uchniamy pochatkovykh klasiv* [Organization and methods of conducting physical education minutes and physical education breaks with primary school students]. *Fizyчне vykhovannia v shkoli* [Physical education at school], 3, 25-27 [in Ukrainian].

8. Borysenko, L. L. (2018). Fizychna kultura yak inkluzivne seredovyshe [Physical culture as an inclusive environment]. In *Systema nadання osvity ditiam z osoblyvymy osvitynymi potrebamy v umovakh suchasnoho zakladu [The system of providing education to children with special educational needs in the conditions of a modern institution]: zbirnyk za materialamy VI Vseukr. nauk.-prakt. konf.* (pp. 23-26). Lysychansk [in Ukrainian].
9. Garnusova, V. V., Rokitina, T. I., & Orgeeva, S. V. (2021). Adaptivne fizyчне vykhovannia dlia liudei z oslablenym zdorov'iam [Adaptive physical education for people with impaired health]. In *Fizyčne vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity [Physical education in the context of modern education]: tezy dopovidei XVI Mizhnar. nauk.-metod. konf.* (pp. 53-58). Kyiv: Natsionalnyi aviatsiinyi universytet [in Ukrainian].
10. Gontaruk, L. (2001). *Profilaktychno-likuvalna himnastyka v shkoli [Preventive and therapeutic gymnastics in school]: navch. posib.* (Vol. 1). Lviv: Lviv Polytechnic [in Ukrainian].
11. Gurinovich, Kh. Ye., Hrybovska, I. B., & Trach, V. M. (2003). Otsinka fizychnoi pratsezdatsnosti hlukhykh ditei 9-10 rokiv [Assessment of physical performance of deaf children 9-10 years old]. In *Kontseptsiiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini [Concept of development of the field of physical education and sports in Ukraine]: materialy III Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (Is. 3, p. 1, pp. 114-118). Rivne [in Ukrainian].
12. Gurinovych Kh. Ye. (2005). Kompleksne vykorystannia zasobiv fizychnoho vykhovannia dlia hlukhykh ditei molodshoho shkilnoho viku [Comprehensive use of physical education facilities for deaf children of primary school age]. In *Aktualni problemy spetsialnoi psykholohii ta pedahohiky [Current problems of special psychology and pedagogy]: zb. nauk. pr.* (pp. 60-64). Kherson [in Ukrainian].
13. Klyus, O. A., Balatska, L. V., & Rudzevych, I. L. (2024). *Fizyčne vykhovannia v inkluzivnii osviti [Physical education in inclusive education]: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia zdobuvachiv vyshchykh navchalnykh zakladiv III-IV rivnia akredytatsii.* Kam'ianets-Podilskyi: TOV «Drukarnia «Ruta» [in Ukrainian].
14. Matveev, S., Kohut, I., & Radchenko, L. (2004). Shliakhy udoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi roboty z invalidamy v Ukraini [Ways to improve physical education and sports work with disabled people in Ukraine]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu [Theory and methods of physical education and sports]*, 2, 109-112 [in Ukrainian].
15. Ostrovska, K. O., Ostrovsky, I. P., & Sayko, Kh. Ya. (2017). *Indyvidualnyi marshrut dityny z rozladamy spektru autyzmu [Individual route of a child with autism spectrum disorders]: navchalnyi posibnyk.* Lviv: VTs LNU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
16. Rybalko, L. (2021). *Adaptivne fizyčne vykhovannia ditei z porushenniam zoru [Adaptive physical education of children with visual impairment].* (PhD diss.). Poltava: Natsionalnyi universytet «Poltavska politekhnikha imeni Yurii Kondratiuka» [in Ukrainian].
17. Forostyan, O. I. (2015). Adaptivne fizyčne vykhovannia v korektsii rukhovoї sfery ditei molodshoho shkilnoho viku z porushenniamy slukhu [Adaptive physical education in the correction of the motor sphere of primary school children with hearing impairments]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii [Physical culture, sports and health of the nation]*, 19, 98-101 [in Ukrainian].

Дата надходження до редакції  
авторського оригіналу: 09.10.2025