

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра педагогіки і психології початкової освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Тема: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОСОБЛИВИМИ
ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

Виконала:

Бейгул Ніна Юріївна

магістрантка спеціальності

013 Початкова освіта

ОПП Початкова освіта

Допущено до захисту

«___» _____ 20__ р.

Науковий керівник:

ст. викладач **Шейко Г.Д.**

Завідувач кафедри

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Дата захисту: «___» _____ 20__ р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	9
1.1. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності у науковій літературі	9
1.2. Використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі	11
1.3. Методичні вимоги щодо формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів	15
1.4. Використання тренінгових форм роботи як методу формування здорового способу життя в умовах інклюзії	22
Висновок до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ	33
2.1. Розробки виховних заходів (рухливі ігри, заняття з інноваційними технологіями, оздоровчі хвилинки) на уроках в умовах інклюзивної освіти.....	33
2.2. Аналіз та узагальнення результатів формуючого експерименту.....	38
2.3. Шляхи та способи формування здорового способу життя в учнів в умовах інклюзивної освіти.....	49
Висновок до розділу 2.....	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Проблема диференційованого навчання школярів, що нині становить широкий інтерес для педагогічної теорії і практики, має тривалу історію, що виразилася в різних концепціях, у яких по-різному розглядаються ті чи інші підходи до їх реалізації відповідно до вимог суспільства, рівня знань, накопичених людством. Поняття диференційованого навчання давно вживається у психолого-педагогічній літературі, але його зміст досі залишається темою дискусій.

У роки ідеї цієї форми організації навчального процесу, то піддавалися критиці і заборонялися, то визнавалися найбільш оптимальними. Ідеї, запропоновані вченими – педагогами XIX та XX століть, в даний час активно розробляються з урахуванням нових реалій часу.

Перш ніж перейти до викладу цих ідей та їх розгляду, необхідно згадати про те, що багато вчених та дослідників розглядають поняття «диференціація навчання» через ставлення до поняття «індивідуалізація навчання». Існує три погляди на цю проблему.

Перша думка полягає у ототожненні понять диференціації та індивідуалізації. Н. Шахмаєв [1, 57] під диференціацією розуміє таку організацію навчального процесу, при якій облік індивідуальних особливостей учнів провадиться в умовах роботи вчителів у звичайних класах. Це, по суті, не що інше, як індивідуалізація навчання.

Другий погляд на цю проблему полягає в тому, що диференціація навчання є лише необхідною формою або різновидом індивідуалізації навчання. Такого погляду дотримувалися багато дослідників.

І. Унт [1, 58] вважала, що диференціація є також різновидом індивідуалізації, коли «учні групуються на підставі якихось особливостей для окремого навчання».

Третя точка зору повністю розрізняє ці поняття, як два способи індивідуального підходу до навчання у дидактиці. Розглянувши дані позиції можна дійти невтішного висновку, що кожен автор розглядає поняття

диференційованого навчання відповідно за своїми засобами, що використовуються для досягнення цих цілей. Розглянемо погляди вчених на диференційоване навчання школярів.

Дослідивши літературу, можна охарактеризувати диференційоване навчання так – «це не поділ учнів на класи за рівнями, а технологія навчання у одному класі учнів різних здібностей, створення найсприятливіших умов розвитку особистості учня як індивідуальності» [42].

В даний час диференційоване навчання здійснюється або у зовнішній, або у внутрішній формі. Такий підхід є у будь-якій системі навчання тією чи іншою мірою і здійснюється більш менш розгалужена диференціація. У світі все більший інтерес викликає диференціація на кшталт провідної модальності чи провідного каналу сприйняття учнів.

Однією з основних проблем сучасної інклюзивної освіти є недостатня розробка теоретичної і методологічної бази інтегрованого та інклюзивного навчання й виховання. Актуальність проблеми інклюзивної освіти пов'язана, насамперед, з тим, що чисельність осіб, які потребують інклюзивної освіти, неухильно зростає. Тому пошук підходів до активізації розвитку інклюзивної освіти є важливим державним питанням [3, 7-8].

Англійське дієслово *include* перекладається як «утримувати, включати, мати у своєму складі». Тому «інклюзія» представляється терміном, більшою мірою відповідним до нового погляду не тільки на освіту, а й на місце людини в суспільстві. У таких країнах, як США, Канада, Великобританія та ін., що мають п'ятдесятирічний досвід соціальної інтеграції осіб з особливими освітніми потребами у звичайне освітнє й соціальне середовище, «інклюзія» приходить на зміну «інтеграції» [13, 27].

Інклюзія (інклюзивна освіта) у «вужькому» сенсі – один з процесів трансформації освіти, заснований на розумінні того, що люди з особливими освітніми потребами в сучасному суспільстві можуть (і повинні) бути залучені в соціум. Така трансформація орієнтована на формування умов доступності

освіти для всіх, у тому числі забезпечує доступ до освіти для осіб з особливими освітніми потребами.

Одним із важливих завдань початкової освіти в забезпеченні оздоровчого виховання школярів є формування в них свідомого, відповідального ставлення до збереження та зміцнення здоров'я. Державний стандарт загальної початкової освіти розглядає здоров'я цілісно і багатовимірно через його фізичну, психічну, соціальну та духовну складові. Кожна складова здоров'я багатогранна. І лише за умови їх органічного поєднання формується і розвивається здоров'я людини.

Ідея здорового способу життя проходить у початковій школі крізь усі навчальні предмети. Діти навчаються відповідального і дбайливого ставлення до власного здоров'я завдяки змісту освіти і системі виховання. Саме від учителів початкових класів, значною мірою залежить, яким буде здоров'я дитини у подальшому житті. Проте школа не єдине місце, де виховується і розвивається зростаюча особистість. Її розвиток відбувається й поза стінами навчального закладу, насамперед – у сім'ї. На яку височінь не була б піднесена шкільна справа, школа сама, без допомоги батьків, не може успішно здійснювати виховання й навчання молодого покоління.

Розвиток особистості – це процес її становлення, удосконалення фізичних та духовних, сил під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких найважливішими є цілеспрямоване навчання та виховання. Воно має різні форми й відбувається на основі взаємодії дитини із середовищем. А позитивний вплив середовища (у нашому випадку це сімейне та шкільне) на формування особистості відбувається лише тоді, коли вона здатна сприймати його як орієнтир у своїй життєдіяльності.

Школа та сім'я – два суспільних середовища, на яких покладено обов'язок виховувати особистість. Визначаючи школу провідною ланкою у розвитку особистості, треба зазначити, що без поєднання зусиль із сім'єю ефективність цього процесу буде низькою. Адже саме сім'я найбільшою мірою впливає на її всебічний розвиток: способом спільного життя, побутом, працею, традиціями, звичаями. Саме в сім'ї дитина засвоює такі загальнолюдські

поняття, як добро і зло, правда і кривда, корисне і шкідливе, тобто морально-етичні принципи, на яких споконвіку базується педагогічний досвід народу.

Отже, ефективність взаємодії сім'ї та школи в оздоровчому вихованні молодших школярів залежить від того, які стосунки складаються між педагогами, учнями й батьками. За умов активної взаємодії, спільної організації просвітницької та оздоровчої роботи на основі взаємодії довіри та співробітництва значно посилюється виховний і розвивальний ефект цього процесу.

Виходячи з вище зазначеного, ми сформулювали тему нашого дослідження таким чином: **«Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання»**

Об'єктом дослідження є – здоров'язбережувальна компетентність молодших школярів з особливими освітніми потребами у умовах інклюзивного навчання.

Предметом роботи є – система роботи (ігри, вправи, заняття з інноваційними технологіями, оздоровчі хвилинки) з формування здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання системи роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів з особливими освітніми потребами у умовах інклюзивного навчання

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1) вивчити сучасний стан дослідження проблеми здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів з особливими освітніми потребами у психолого-педагогічній, методичній літературі та освітній практиці

2) розробити систему роботи з формування здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання.

3) перевірити в ході експериментальної роботи ефективність розробленої системи роботи з формування здорового способу життя в учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання;

4) визначити шляхи та способи формування здорового способу життя в учнів з ООП в умовах інклюзивної освіти.

Гіпотезою дослідження є те, що процес формування здорового способу життя в учнів з особливими потребами в умовах інклюзивного навчання набуває ефективності за умови системної роботи з учнями.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження сприяють вдосконаленню процесу формування здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання.

Матеріали та висновки дослідження можуть бути використані в процесі професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: застосовуватися при розробленні відповідних навчальних програм, підручників, методичних посібників і рекомендацій, при написанні наукових робіт здобувачами вищої педагогічної освіти, при дистанційному навчанні.

Теоретико-методологічну базу дослідження становлять: теоретичні засади професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи І. Гавриш, О. Іонова, Л. Петриченко, Г. Пономарьова, К. Степанюк, І. Упатова, Ю. Бабанський, М. Лазарєв, М. Прокоф'єва, І. Сабатовська, І. Сопівник, А.С. Armstrong, D. Armstrong, В. Бондар, М. Ворон, Л. Даниленко, М. Деркач, Н. Дятленко, С. Єфімова, В. Засенко, Н. Коломінський, А. Колупаєва, І. Кузава, Ю. Найда, П. Придатченко, Ю. Рибачук, М. Сварник, Г. Сіліна, Н. Слободянюк, Н. Софій, О. Таранченко та ін..

Методи дослідження: теоретичні (аналіз загальної та спеціальної психолого-педагогічної літератури, вивчення досвіду роботи закладу загальної середньої освіти, з'ясування стану вивчення проблеми у літературі і освітянській практиці); емпіричні (спостереження, опитування, бесіда,

психолого-педагогічний експеримент (констатувальний) і формувальний) та методи математичної статистики.

При написанні магістерської роботи використовувався такий метод як тренінгові форми роботи, а також методика Нумікон.

База дослідження: Омельницький ліцей виконавчого комітету Омельницької сільської ради Кременчуцького району Полтавської області.

Структура магістерської роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків до цих розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 84 сторінки.

Апробація матеріалів дослідження. Основні результати дослідження оприлюднені на Всеукраїнському науково-методичному семінарі «Компетентнісний підхід в освіті: теорія і практика» (16 листопада 2023 року, м. Глухів).

Публікації з теми дослідження:

Бейгул Ніна Юріївна Використання здоров'язберезувальних технологій в освітньому процесі початкової школи. *Матеріали Всеукраїнського науково-методичного семінару «Компетентнісний підхід в освіті: теорія і практика», 16 листопада 2023 р., м. Глухів.*

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності у науковій літературі

Соціальним запитом кожної країни є формування компетентної людини, здатної вести здоровий спосіб життя та бути корисною для суспільства. Тому виникає необхідність виховання у громадян свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формувати гігієнічні навички та принципи здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я.

Особливого статусу у сфері здоров'язбереження набувають діти, які є майбутнє покоління держави. Тому забезпечення їх фізичного, соціального та духовного здоров'я має стати пріоритетним завданням суспільства. За даними медичної статистики, сьогодні спостерігається низький рівень здоров'я дітей та тенденція до погіршення стану здоров'я учнів під час навчання у школі. В середньому не більше 6-10% випускників шкіл в Україні можна вважати здоровими, тоді як 52% мають різні морфологічні та функціональні відхилення, а 40% вже мають хронічні захворювання.

Жара з'ясувала форми і методи формування індивідуальної здоров'язбережувальної компетентності [45]. Інші автори довели, що вивчення освітньої програми змісту виражається в академічному навантаженні, яке впливає на здоров'я кожного учня та призводить до перевтоми. Паначев та ін. визначили функції та принципи формування здоров'язбережувальної компетентності, які дозволять організувати процес фізичного виховання на найвищому рівні. Монтейро-Пелузо визначив кореляцію між фізичною активністю та психічним здоров'ям. Морімото та ін. виявили вплив фізичної активності на емоційний стан людини. Шибата розробив рекомендації для дорослих японців, присвячені здоров'ю та якості життя. Боулінг запропонував і обговорив концепцію, пов'язану зі здоров'ям і якістю життя [57].

Серед широкого спектру компетентностей ми виокремлюємо здоров'язбережувальну компетентність як інтегративну професійну та особистісну якість, що сприяє формуванню здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу в школі.

Проведений аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що здоров'язбережувальна компетентність містить такі структурні компоненти:

- мотиваційно-ціннісна (здоров'я є життєвою та професійно значущою цінність, спонукання до набуття знань, вироблення корисних звичок вивчення власного здоров'я та контролю за його станом);

- змістовий (студенти педагогічних університетів отримують знання про зарубіжного та вітчизняного досвіду з питань охорони здоров'я, професійного здоров'я в цілому);

- активність (прояв самостійності у здоров'язбережувальному процесі, вироблення індивідуальних способів і прийомів здоров'язбереження);

- діяльність (прояв здоров'язбережувальному процесі, вироблення індивідуальних способів і стилів здоров'язбереження);

- комунікативну (організація та підтримка здоров'язбережувального настрою, вміння керувати своїми емоціями в процесі спілкування, здатність приймати та передавати спілкування, уміння отримувати і передавати навчальну інформацію про здоров'я, передавати досвід здорового способу життя про здоров'я, передавати досвід здорового способу життя);

- емоційно-вольовий (отримання задоволення від процесу здоров'язбереження, розвиток емоційної сфери, формування здоров'язбережувальної діяльності студентів педагогічних університетів та формування позитивного ставлення до неї);

- особистісно-рефлексивний (корекція відповідної готовності студентів педагогічних університетів до студентів педагогічних університетів до формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності на основі оцінювання педагогів [1]).

Науковці розглядають такі здоров'язберігаючі технології:

1. Медико-гігієнічні технології спрямовані на обов'язкове використання профілактичних програм у школі.
2. Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток учнів.
3. Екологічні та природоохоронні технології спрямовані на виховання у школярів любові до природи, потреби піклуватися про неї, а також залучення їх до дослідницької діяльності в галузі екології.
4. Технологія забезпечення безпеки життєдіяльності має реалізовуватися в процесі вивчення предмета «Основи здоров'я», який розвиває в учнів екологічну грамотність.
5. Найбільший вплив на здоров'я учнів серед перелічених вище освітніх технологій мають здоров'язбережувальні на здоров'я учнів серед вищезазначених технологій [3].[10].

1.2. Використання здоров'язбережувальних технологій у початковій школі

Здоров'язберігаючі технології – це система заходів спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я учнів з урахуванням найбільш найважливіших характеристик освітнього середовища та умов життєдіяльності дитини, що впливають на її здоров'я.

Успіх впровадження здоров'язберігаючих технологій залежить від багатьох компонентів, серед яких активна участь дітей у цьому процесі, створення здоров'язбережувального середовища, високої професійної компетентності та грамотності педагогів і батьків. При цьому робота з батьками повинна носити системний характер. Зусилля педагогів, спрямовані на покращення здоров'я дітей зусилля педагогів, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей, будуть малоуспішними, якщо вони здійснюватимуться лише в перспективі «вчитель – дитина». Ця робота вимагає взаємодії вчителів і батьків, а також батьків і дітей [4, 7-8].

Основною формою організації освітнього процесу в сучасній школі є урок. Він значною мірою визначає як позитивний, так і негативний вплив освітнього середовища на здоров'я дітей. Отже, здоров'я учнів має бути не жертвуючи при цьому практичними, освітніми та розвивальними завданнями уроку [6].

Організація уроку з точки зору використання здоров'язберігаючих технологій включає в себе:

- послідовну діяльність;
- використання наочних посібників;
- включення елементів творчості;
- забезпечення індивідуального та диференційованого підходів, створення ситуації успіху для кожного учня;
- емоційність і доброзичливість вчителя, сприятливий психологічний клімат, дружня співпраця учнів;
- проведення фізкультпауз, релаксаційних вправ, музичних пауз;
- оптимальний обсяг домашнього завдання [5].

Уроки мають бути побудовані таким чином, щоб один вид діяльності можна було замінити іншим. Під час уроку необхідно звертати увагу на правильне розташування учнів. Щомісяця вчитель повинен змінювати місце кожного учня в класі в залежності від кожного учня в класі залежно від джерела світла, проводити спеціальні фізкультхвилинки, щоб зменшити навантаження на очі, робити гімнастику для пальців рук.

Професор В. Ф. Базарний вважає за необхідне повернути «рухомий світ» до школи. Замість традиційної сидячої пози – режим зміни поз коли учень стоїть за партою і сидить на стільці під час роботи на уроці, включаючи динамічні паузи.

Замість традиційного сидіння – режим зміни поз, коли учень стоїть за партою і сидить на стільці під час роботи на уроці, включаючи динамічні паузи з активізацією рецепторів стоп. Також він приділяє особливу увагу зору [1].

Метою здоров'язбережувальної педагогіки є послідовне формування здоров'язбережувального освітнього простору з обов'язковим використанням здоров'язбережувальних технологій усіма педагогами школи. Можна сказати, що освітній процес здійснюється за здоров'язбережувальними освітніми технологіями лише в тому випадку, якщо педагогічна система вирішує завдання збереження здоров'я учнів [10, 2-3]

Ми вважаємо, що кожен вчитель повинен володіти здоров'язберігаючими технологіями. Під час проведення уроків слід враховувати такі вимоги:

1. Навколишнє середовище та гігієна в класі повинні відповідати нормам (температура і свіжість повітря, належне освітлення класу і класної дошки, обов'язкове провітрювання класу тощо).

2. Оптимальна кількість навчальних видів діяльності - 4-7 (перевірка домашнього завдання, письмо, читання, аудіювання, розповідь, розгляд наочності, відповіді на запитання, розв'язування задач). Одноманітність уроку сприяє стомлюваності учнів, а часта зміна одного виду діяльності на інший вимагає додаткової адаптації умов для учнів.

3. Середня тривалість і частота зміни видів діяльності - 7-10 хвилин.

4. Кількість методів навчання (словесних, наочних, індивідуальних) має бути не менше три. Методи слід змінювати кожні 10-15 хвилин.

5. Вчитель має обирати такі методи, які б заохочували ініціативу та творчість учнів.

6. Необхідно, щоб учні змінювали свої динамічні позиції відповідно до виду роботи.

7. На уроці обов'язково мають бути присутніми оздоровчі моменти, наприклад, фізкультхвилинки, кілька хвилин релаксації, дихальні вправи, гімнастика для очей. Кожні 15-20 хвилин уроку повинна слідувати одна хвилина з трьох легких вправ з 3-4 повтореннями кожної вправи.

8. Урок повинен охоплювати питання здоров'я та способу життя.

9. Формування в учнів мотивації до навчальної діяльності. До зовнішньої мотивації включає оцінку, похвалу, підтримку, змагальні методи. Прикладами

внутрішньої мотивації є мотивації є бажання дізнатися більше, радість від діяльності, інтерес до матеріалу, що вивчається [19, 53-54].

Класифікацію здоров'язберігаючих технологій у початковій школі можна представити у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1.

Види здоров'язберігаючих технологій

Інноваційна гімнастика	Профілактика та лікування. Технології	Терапевтичний напрямок
Терапії: Футбол, мистецтво дихання, звук, імунітет, масаж, гідроаеробіка, психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміма, анімація, театралізація).	Фітотерапія (чаї, коктейлі), ароматерапія (ароматизація приміщень), вітаміно терапія (вітамінізація страв).	Мистецтво, пісокотерапія, казкотерапія, сміх, кольори, музика, ляльки, ігри і танцювальна терапія, релаксація

Отже, досвід показує, що використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі дозволяє учням розвивати свої творчі здібності та адаптуватися до освітнього і соціального середовища. Це також дозволяє вчителю більш успішно запобігати асоціальній поведінці учнів.

Ефективність здоров'язберігаючих технологій залежить від традицій, що склалися в навчальному закладі, здатності педагогічного колективу до сприйняття цих інновацій, а також сприймати ці інновації, матеріально-технічної бази закладу.

Використання здоров'язберігаючих технологій є одним з найважливіших завдань початкової школи, оскільки ці технології допоможуть педагогам зберегти здоров'я дітей та підготувати їх до самостійного життя. Якщо ми навчимо учнів цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, продемонструвати їм, як вести здоровий спосіб життя, то можна сподіватися, що майбутнє покоління буде здоровим і розвиненим духовно і фізично.

1.3. Методичні вимоги щодо формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів

Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів передбачає набуття ними вмінь та навичок збереження і зміцнення здоров'я та відповідального ставлення до нього, розвиток особистої фізичної культури. Такий сценарій стає можливим при послідовному виконанні наступних завдань:

- формування в учнів молодших класів знань і навичок про здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичну культуру та вправи, взаємозв'язок організму людини з її оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загальнорозвиваючих вправ;
- розвиток у школярів мотивації дбайливого ставлення до свого здоров'я і занять фізкультурою, удосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я;
- виховання у школярів потреби у здоров'ї, яке є найбільшою життєвою цінністю, свідомого прагнення до здорового способу життя;
- набуття учнями здоров'язбережувального досвіду з урахуванням їхнього стану здоров'я;
- використання в повсякденному житті досвіду, який спрямований на збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей. [40, 29]

Збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку та формування у них усвідомленого вибору здорового способу життя є однією з найактуальніших проблем сучасної освіти. Валеологічне виховання школярів завжди опирається на здорову мотивацію життєдіяльності людини.

Вчитель молодшої школи часто є організатором всіх видів діяльності учнів, виступаючи компетентним консультантом і помічником. Тому професійні вміння вчителя спрямовуються не лише на контроль набутих знань та умінь, а і на організацію навчання, режиму роботи і відпочинку, формування особистості. Вчитель працює і над формування ключових компетентностей, серед яких також представлена і здоров'язбережувальна [26].

Початок шкільного життя супроводжується для молодших школярів значною кількістю стресових ситуацій, які можуть тягнути за собою не лише невмотивовані інтелектуальні проблеми, а і соматичні та психічні розлади здоров'я. Тому молодшим школярам потрібно створювати такі умови, які задовольнятимуть їх потреби та інтереси. [26].

В умовах реалізації курсу формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів обов'язковим є використання здоров'язбережувальних технологій. Під цим терміном розуміють сукупність форм, методів та прийомів організації навчального процесу молодших школярів без шкоди для їх здоров'я та які здатні забезпечити умови для фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту. Вони, в свою чергу, є сприятливими для продуктивної навчально-пізнавальної та практичної діяльності учнів, що засновується на наукових підходах до організації навчальної діяльності та культурі здорового способу життя.

Здоров'язбережувальні освітні технології умовно розділяють на три основні групи:

- організаційно-педагогічні (визначають структуру навчального процесу);
- психолого-педагогічні (пов'язані з роботою вчителя на уроці);
- навчально-виховні (програми з формування культури здоров'я, здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, позакласні заходи, робота з батьками).

Найбільш використовуваними здоров'язбережувальними технологіями у початковій школі є:

Фізкультхвилинка – динамічна пауза в процесі навчальної діяльності. Проводиться у разі стомлюваності учнів. Може бути у формі дихальної гімнастики, гімнастики для очей, легких фізичних вправ.

Пальчикова гімнастика. Цю технологію застосовують на уроках, де учні багато пишуть. Це недовга розминка пальців і кистей рук.

Гімнастика для очей. Проводиться в ході інтелектуальних занять з метою розслаблення та зменшення зорового навантаження.

Зміна видів діяльності. Це чергування різних видів діяльності на уроці (усна робота, письмова робота, ігрові елементи). Така технологія використовується задля попередження швидкої стомлюваності і підвищення інтересу учнів.

Артикуляційна гімнастика. Може бути представлена у вигляді лічилок, ритмічних віршів, усних переказів, хорових повторень. В ході уроку можуть використовуватися з метою розумового, психологічного розвитку, а також для зняття емоційної напруги.

Ігри (дидактичні або рольові) – мають на меті вирішення не лише навчальних завдань. Вони активно розвивають творче мислення, знімають психоемоційне напруження та підвищують зацікавленість учнів до навчального процесу.

Релаксація. Проводиться під час інтелектуальних занять для того, щоб зняти напругу або підготувати учнів до вивчення значного об'єму нового матеріалу. Може бути у формі аутотренінгу, прослуховування спокійної музики, звуків природи.

Оформлення кабінету. Санітарно-гігієнічний стан кабінету, де проходять навчальні заняття, те відноситься до здоров'язбережувальних технологій. Тут враховується не лише чистота, а також і температура та свіжість повітря, достатнє освітлення, відсутність звукових, світлових подразників.

Положення учнів. Формування постави у людини відбувається до 15-17 років. Відповідно, якщо під час занять дитина приймає неправильне положення, це може привезти не лише до її порушення, а також і швидкої втомлюваності, нерационального використання енергії, різного роду захворювань.

Емоційні розрядки – міні-ігри, жарти, хвилинки гумору, все, за допомогою чого можна зняти напругу під час значного емоційного та інтелектуального навантаження.

Бесіди про здоров'я. Найчастіше проводяться в ході практичної частини уроку, з навмисним моделюванням ситуацій, які пов'язані з безпекою та здоров'ям.

Робота з батьками. Сформованість якісної здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів є неможливим без участі їх батьків. Саме батьки є відповідальними за дотримання режиму дня, правильного та збалансованого харчування, стежать за здоров'ям дітей.

Таким чином, до основних завдань вчителя молодших класів відноситься необхідність володіння комплексом здоров'язбережувальних технологій. За умови їх правильного застосування, у молодших школярів закладаються основи знань та вмінь для збереження життя та зміцнення свого здоров'я, вони отримують та закріплюють необхідні знання, навички та життєві компетенції, методику забезпечення здорового способу життя.

До основних методик щодо формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів можна віднести:

– особистісно-орієнтоване навчання. Воно є основою створення в навчальному закладі освітньо-виховного середовища, організації педагогічно вербального та невербального спілкування та високої педагогічної майстерності колективу. Психологічний клімат в умовах навчально-освітнього середовища орієнтується на високі моральні цінності, якими є знання, наполеглива праця, інтерес до навчання та наукових досягнень, літератури, мистецтва. У такому середовищі цінують порядність, мораль, натомість засуджують обман, брехню, девіантну поведінку.

Особистісно-орієнтований підхід визначає зміни характеру об'єкта і процесу навчання. Замість схеми взаємодії, де вчитель виступає суб'єктом педагогічного впливу і керування, а учень – об'єктом, має місце схема суб'єкт – суб'єктної, рівнопартнерської навчальної взаємодії вчителя та учнів. Спілкування з учителем є формою співробітництва в процесі розв'язання навчальних завдань. Позитивним є співробітництво самих учнів у розв'язанні навчальних завдань з метою формування колективу і реалізації принципу комунікативності.

Головними положеннями особистісно-орієнтованого підходу є формування та розвиток у школярів особистісних цінностей. Особистісно-

орієнтоване виховання уможлиблює краще функціонування особистості з навколишніми реаліями. Це є наслідком того, що вчитель та учень працюють у спільному емоційно-чуттєвому полі, а це, в свою чергу, запобігає виникненню психічного напруження.

Диференційоване навчання є формою організації навчально-виховного процесу з урахуванням типових індивідуальних особливостей учнів. Воно поділяється на:

- диференціювання за здібностями. Учні розподіляють у навчальні класи за загальними чи за окремими здібностями. Групування відбувається з орієнтацією на групи предметів (гуманітарні, природничі, фізико-математичні);

- диференціювання за відсутністю здібностей. Учні, які не встигають з певних предметів, групують у класи, в яких ці предмети вивчають за легшою програмою;

- диференціювання за майбутньою професією. Навчання дітей у музичних, художніх школах, поглиблене вивчення іноземних мов та інше;

- диференціювання за інтересами учнів. Метою такого підходу є навчання учнів у класах або школах з поглибленим вивченням предметів. Такі класи створюють у школах за умови великої кількості учнів, які виявляють підвищений інтерес до певних предметів;

Диференційоване навчання у практичній діяльності виражається в тому, що весь клас працює над завданнями однакової складності, проте слабшим надається індивідуальна допомога. Часто слабшим учням пропонуються окремі завдання, які згодом ускладнюють їх додатковими. Загалом, диференціюють завдання за кількістю завдань, ступенем їх складності, ступенем самостійності виконання. Диференційоване навчання потребує ґрунтовної підготовки та наявності практичних навичок. Вчитель повинен знати індивідуальні особливості школярів. Зміст і структура заняття потребують чіткого продумування. Особливу увагу звертають на зміст та структуру заняття, в тому числі на основні й додаткові завдання та запитання, час на їх виконання, систему контролю.

Позитивним у диференційованому навчанні є можливість ставити перед учнями навчальні завдання, які передбачають пошук, передумови для використання комплексних, послідовних розумових дій. Розв'язання навчальних задач відбувається в процесі спілкування учасників групи, а це сприяє вихованню колективної згуртованості, комунікативних навичок.

Вивчення фізкультхвилинок та рухових вправ. Освітня система українських шкіл покликана дбати, насамперед, про інтереси школярів та її здоров'я. Тож рухливі паузи під час уроку дають змогу школяру «перезавантажитись». Ретельно продуманий комплекс вправ за нетривалий проміжок часу стимулює кровообіг, тонізує чи розслабляє різні групи м'язів і навіть має профілактичний ефект. У разі послідовного та систематичного виконання учнями запропонованих комплексів вправ, школярі мають низку переваг для свого здоров'я. М'язи, що утримують хребет у правильному положенні, зміцнюються, тож людині легше зберігати правильну поставу, стоячи й сидячи. А це, у свою чергу, зменшує ризик виникнення сколіозу. Також це профілактика проблем із зором завдяки вправам для м'язів очей і пальмінгу. Завдяки дихальним вправам у дітей формується правильне мовленнєве дихання, від якого залежить повноцінне мовлення. Комплекс артикуляційних вправ стимулює розвиток мовленнєвого апарату. Завдяки «пальчиковій гімнастиці» в дітей розвивається дрібна моторика, тонкі рухи пальців. Це сприяє покращенню почерку дитини. Також вправи для дрібних м'язів рук позитивно впливають на загальні розумові здібності та звуковимову.

Методика «Нумікон». Ця методика є мультисенсорним методом опанування математики за допомогою використання спеціальних шаблонів з отворами, які різні за кольорами.

Дана методика була розроблена фахівцями Оксфордського університету. В її основі лежить ціль до задіявання найсильніших сторін дітей молодшого шкільного віку та учнів з особливими потребами. Зокрема це: навчання через практичний досвід, здатність спостерігати, розпізнавати та відтворювати за зразком чи шаблоном.

При використанні методики «Нумікон» у учнів розвивається дрібна моторика, увага, пам'ять, вони краще розуміють взаємозв'язки між числом та кількістю, опановують принципи елементарних математичних дій. Тому таку методику можна застосовувати і у роботі з учнями НУШ, і з класами інклюзивного спрямування.

Методика «Нумікон» базується на роботі з шаблонами. Кожен шаблон є пластиною з певною кількістю отворів, які впорядковані лінійно. Це полегшує сприйняття змісту кожного елемента. Щоб застосування методики дало результати, варто дотримуватися поетапності її впровадження. Важливо правильно познайомити дитину з шаблонами та зацікавити її самими фігурками.

Методика Глена Домана. Дана методика є набором фізичних вправ та інтелектуальних тренажерів, які вимагають регулярного виконання. Автор дотримується теорії про прямий зв'язок між фізичним та інтелектуальним розвитком. Він стверджує, що виконання фізичних вправ стимулює розвиток інтелекту. Чим ліпшим є фізичний розвиток, тим вищим є інтелектуальний рівень дитини.

За цією методикою варто демонструвати дитині на окремих картках слова, що є конкретними і мають для дітей особливий сенс: мама, тато, дід, кіт (починають з найпростіших слів). Потім вправи дещо ускладнюються: демонстровані слова діляться на різні категорії (птахи, риби, овочі, фрукти та інше) та спрямовані на розвиток логічного мислення. Слова на картках написані великими червоними буквами, на одній картці розміщується одне слово. Таким чином у дитини починає формуватися взаємозв'язок між зоровим сприйняттям і словом.

Не варто при цьому забувати і про фізичний розвиток. Тут Глен Доман рекомендує проведення гімнастики, динамічних фізичних вправ та музичних розминок. Чим більше дитина рухається, тим кращим є її фізичний розвиток. А це впливає на розумові здібності, оскільки такі процеси є взаємопов'язаними.

Отже, системне використання вищезазначених технологій методів та форм в навчальній діяльності сприяє розвитку та закріпленню здоров'язберезувальних компетенцій молодших школярів. Важливим моментом є використання різноманітних методів у процесі навчальної діяльності (практичних, пізнавальних, ігрових, ситуаційних, змагальних). На уроках школярі виконують та вивчають комплекси ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, знайомляться з різними руховими іграми та вправами, набувають знань стосовно збереження та зміцнення здоров'я, профілактики травматизму. Також отримують рекомендації про режим дня, заняття фізичними вправами вдома. З метою вдосконалення знань, вмінь та навичок обов'язковим етапом є створення ігрових ситуацій, які навчають школярів фізичної і психічної саморегуляції.

1.4. Використання тренінгових форм роботи як методу формування здорового способу життя в умовах інклюзії

Реалізація поставленої мети важлива за умови постійного підвищення кваліфікації психолога, оволодіння ним новими технологіями психологічного впливу і навчання, які забезпечують суб'єктні відносини між учасниками навчального процесу з акцентом на співпрацю, відкритість, активність і відповідальність, допомагають долати труднощі, психологічні бар'єри. Серед перспективних технологій – групові психологічні тренінги.

Основні завдання психолога для реалізації плану пропагування здорового способу життя:

- організація діяльності стосовно формування цінності здоров'я і здорового способу життя серед батьків та учнів;
- допомога дітям у вирішенні їхніх особистих проблем;
- допомога учням в процесі адаптації під час переходів у інші вікові групи;
- за потреби – надання консультативної допомоги учням та їх батькам.

«Тренінг» (від англ. train.) має ряд визначень, може трактуватися як навчання, виховання, тренування. Ю. Ємельянов визначає тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання та оволодіння будь-яким певним видом діяльності [50].

Педагогічний енциклопедичний словник пояснює це поняття як галузь практичної психології, яка орієнтована на використання активних методів психологічної роботи в групі, метою якого є розвиток компетентностей у спілкуванні.

Психолог А. В. Семенова зазначає, що тренінг – це організаційна форма навчально-виховної роботи, яка забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери у групі та спрямовується на отримання сформованих навичок та життєвих компетенцій [52].

Сучасні науковці класифікують тренінги в залежності від мети і завдання:

- соціально-психологічний;
- особистісного зростання;
- тематичний;
- психо-корекційний;
- психотерапевтичний;
- психофізіологічний.

Науковці, які розглядають тренінг як метод створення ситуації для розкриття внутрішнього потенціалу учасників, визначають наступні принципи оптимального вибору способу проведення заняття.

На етапі планування тренінгу завжди слід враховуватися:

- склад групи;
- підготовка тренера(вчителя);
- обладнання та приміщення;
- структура тренінгового навчання.

Проведення тренінгу повинне відбуватися згідно чітко визначеної структури: вступ, основна та заключна частина.

Л.І. Бандарєва, Н.В. Ключєва, М.А. Свистун значну увагу приділяють роботі тренера. Тренер виконує п'ять основних функцій: керівна, організаторська, консультативна, інформаційна, аналітична [54].

З метою покращення адаптаційного періоду учнів застосовується соціально-психологічний тренінг, який спрямований на розвиток згуртованості, комунікативних навичок, взаємоповаги. Важливе місце відводиться коригуванню негативних явищ у стосунках між дітьми.

У процесі роботи з дітьми, які виявляють агресію, тривожність, дітей з так званої «групи ризику» найчастіше проводять психокорекційні тренінги, які спрямовані на подолання негативних емоцій та вивчення способів регуляції емоційного стану, формування самооцінки, знання про правила поведінки у колективі. Найчастіше можна використовувати такі тренінги: «Я – це хто?»; «Емоції, почуття і Я – ми разом»; «Зроби себе щасливішим(щасливішою)»; «Шлях до довіри»; «Агресія і гнів»; «Агресія і способи її прояву»; «Агресія: причини й наслідки»; «Таким буду завжди».

Соціально-просвітницькі тренінги направлені на популяризацію здорового способу життя, вироблення важливих практичних навичок, вивчення норм відповідальної поведінки.

Найефективнішими формами роботи з батьками учнів вважаються індивідуальні консультації, бесіди та групові тренінги. У процесі проведення таких заходів батьки набувають знання з психології, які є суттєвими в роботі з дітьми з особливими потребами.

Також у роботі з батьками, з метою популяризації та пропагування здорового способу життя, можна проводити батьківські збори з елементами тренінгу. Дана форма співпраці допомагає дорослим змінити себе, поглянути на ситуацію під іншим кутом, переглянути власне ставлення до ситуації, що склалася. Також обговорюються навички, що допомагають регулювати свій

емоційний стан. Це важлива складова співпраці з батьками, адже сімейне оточення є середовищем, де відбувається реальне становлення психіки дітей.

Тренінгові заняття, як і будь-який інший метод роботи психолога вимагає звикання та адаптації учасників до нових способів роботи. Тому на перших заняттях варто ввести певні чіткі норми (правила), а також ряд обов'язкових процедури (наприклад: вітання, знайомство). Важливо послідовно дотримуватись узгоджених правил впродовж усього часу корекційної роботи.

Зважаючи на те, що організаційною основою заняття є вступ, зазвичай робота розпочинається з привітання. Відкривається тренінг вступним словом, яке може супроводжувати музикою, віршами, цитатами та ін. Цей нетрадиційний хід дає можливість розслабитися, відчути атмосферу. Далі проводиться церемонія знайомства. Наприклад, кожен учасник робить самопрезентацію: називає своє ім'я та повідомляє інформацію про себе, яку вважає цікавою та вартою уваги. Також учням пропонується учням взяти «інтерв'ю» один в одного. Поряд з цим можна проводити ритуал вітання наприклад «Рукостискання», «Снігова куля», «Продовжіть фразу...», «Мій портрет у промінні сонця», «Що моя річ знає про мене», «Впізнай, хто це», «Ти подобаєшся мені», «Дружні долоньки» та інші. Використання таких прийомів дозволяє виявити взаємну повагу без зайвих витрат часу.

Також цікавими є вправи: «Будинок», «Сонечко», «Ваза з квітами», «Кошик з грибами», «Дерево», «Сонечко з долоньками» та багато інших. Ці вправи є обов'язковими для кожного учасника тренінгу.

Для учасників корекційно-розвивального тренінгу варто розробити ознайомлення з принципами і правилами роботи в групі:

- цінуємо час (говоримо по черзі, коротко і по темі заняття);
- говоримо лише від власного імені;
- користуємося правилом додавання (Я+ ТИ + МИ).
- тримаємо позитивний настрій (Бути +);
- добровільна активність;
- конфіденційність;

- правило правої руки;

Основна частина тренінгу є найбільш навантаженою. Вона містить два блоки: теоретичний та практичний. В теоретичному блоці робота розділена на етапи:

- самодіагностика та поглиблений самоаналіз;
- визначення можливих напрямків особистісного та групового) розвитку;
- засвоєння та автоматизація соціальних вмінь.

На першому етапі учасники залучаються або до самодіагностики, або до характеристики друзів. Для цього використовуються психологічні вправи «Гарячий стілець», «Дзеркало».

Учасник сідає на стілець всередині кола, а всі інші шляхом обговорення визначають його позитивні особисті якості та розбирають ті, що є непродуктивними в спілкуванні. Діагностичний аналіз має вкрай важливе значення, тому що в більшості повсякденних випадків людина не може адекватно себе оцінити. Стороння людина краще помічає жести, міміку, артикуляцію інших. Тому першим необхідним кроком є поглиблені самодіагностика та самоаналіз.

Коли вже визначено сильні і слабкі сторони, можна чітко будувати корекційно-розвивальну роботу. Наприклад, якщо наявні труднощі у вмінні слухати чи спостерігається недостатній рівень комунікативних навичок, головними завданнями роботи є удосконалення саме таких якостей.

Практична частина відіграє найважливішу роль у структурі тренінгу. Найефективнішими є методи групової дискусії, обговорення проблемних ситуацій, психологічне малювання, робота в групах, рольові ігри, поведінкові вправи, моделювання життєвих ситуацій, створення колажів, написання листів до себе. В процесі активної діяльності вони дозволяють засвоєння соціальних навичок, розвиток самопізнання, вміння визначати власні переваги і недоліки та, виходячи з перерахованого, формувати власну життєву позицію.

Використання в роботі групових дискусій, поведінкових вправ, написання листів до себе, важливого значення набувають у роботі з дітьми з особливими

освітніми потребами, девіантними, агресивними учнями. Ці прийоми допомагають у виявленні причин виникнення можливих агресивних реакцій, формують вміння використання своїх позитивних характеристик і нейтралізації негативних. Також їх використання дає змогу відчувати себе затребуваними, відповідальними; також дитина може будувати відкриті взаємостосунки, а отже, коригувати такі якості, як вербальна і невербальна агресія, некерованість, нестриманість.

Організуючи тренінги для популяризації формування здорового способу життя учнів, діти залучаються до розв'язання проблемних ситуацій, де вони разом працюють над пошуком оптимальних рішень, створюючи атмосферу довіри. Цей метод допомагає зменшити тривожність, невпевненість, та формувати активну соціальну позицію.

В період адаптації у багатьох учнів спостерігається коливання «Я – образу», сором'язливість, занижена самооцінка, які є причиною виникнення емоційних порушень, тривожності, депресивних проявів. Тут можна вдатися до методу психологічного малювання, воно допомагає знімати втому та напруження, тривожність, подолання негативних емоцій, сприяє формуванню адекватної самооцінки.

Практичний блок також потребує простих та дієвих методів роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Одним з них є метод «арттерапії» - колаж. У процесі роботи над створенням колективних колажів виявляється вся специфіка групової діяльності. Спостерігаючи, а потім обговорюючи з учасниками групи процес створення, тренер звертає увагу на організацію роботи групи:

1. Чи була загальна робота, або ж діти розділилися на підгрупи?
2. Чи виявився лідер у групі? Якщо так, то один чи кілька?
3. Чи розподілялися функції всередині групи (наприклад, координатор, ідейник, виконавець) чи кожен діяв на власний розсуд?
4. Чи було загальне обговорення робочої теми?
5. Чи кожен висловив свою думку стосовно створення колажу?

6. Яким чином приймалося рішення стосовно сюжету і чи приймалося воно взагалі? Працювали на загальну ідею чи кожен для себе?

7. Яким був рівень активності кожного члена групи у творчій роботі та який їх внесок у кінцевий результат?

Діти у результаті цієї роботи не лише розширюють свої межі бачення певної теми, але ще й знайомляться і «приміряють» собі інші моделі поведінки, які відмінні від власних. Під час цієї вправи діти, зазвичай, дуже активні, креативні, творчі, а також обговорюють, вступають в суперечки, висловлюють та відстоюють свою позицію.

Всі вправи практичного блоку проводяться в групах. Власне, групове обговорення максимально підвищує активність та внесок кожного з учасників, дає змогу дізнатися щось нове один про одного, стимулює обмін думками, допомагає глибше зрозуміти почуття та позиції інших, більше дослухатися до них. Групова робота розвиває життєві навички активного слухання, співпереживання, співробітництва, упевненої поведінки і толерантності.

Також під час проведення тренінгу мають місце психорелаксаційні та психогімнастичні вправи. Психорелаксаційні спрямовані на зниження надмірного психологічного та фізіологічного збудження, налаштування учасників групи на спокійний, розмірений робочий темп, розслаблення, позбавлення від стресу, зменшення тривожності. На заняттях застосовується нервово-м'язова релаксація, контролюється дихання. Виконуючи ці вправи, учасники мобілізують свої внутрішньопсихічні ресурси, активують увагу, отримують заряд енергії. Це вправи: «Подаруй іншому радість», «Гарячий м'яч», «Ураган для тих...» тощо.

У заключній частині здійснюється рефлексія у двох аспектах: емоційному і змістовому. Змістовий аспект – це актуалізація результатів роботи шляхом спільного обговорення. Учасники обмінююся своїми думками та враженнями, аналізують, що дізнались нового, якими оволоділи вміннями та навичками. На цьому етапі з'ясовують, яке значення несуть набуті знання та навички для

особистісного і соціального розвитку. У висновках відображаються як позитивні, так і негативні аспекти проведеної роботи.

В процесі обговорення емоційного навантаження варто запитати про почуття, які супроводжували дітей під час проведення заняття. Для того, щоб визначити, як вони змінювались протягом роботи, можна використовувати вправу «Мій настрій».

Вправа «Свічка (або квітка) емоцій» дає можливість висловити свої побажання, подяку, виразити свої емоції, позбавитися комплексів, надмірної сором'язливості. Можна також використовувати вправу «Вальс компліментів»: учасники стають у пари обличчям один до одного та, з'єднавши долоні, висловлюють компліменти один одному, послідовність йде по колу.

Малюючи «подарунки» один одному, «сплітаючи віночок побажань», беручись за руки і промовляючи слова: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!», «Я бажаю тобі...», діти виявляють індивідуальні творчі можливості, розвивають вміння висловлювати свої почуття, розуміти позицію і відчуття інших, сміливіше спілкуватися, а також поліпшувати настрій учасників тренінгу. Такі вправи мають особливий успіх в роботі з девіантними, тривожними дітьми, адже концентрують увагу на спокої, впевненості, асертивному спілкуванні.

З метою розвитку в учасників тренінгу вміння аналізувати, узагальнювати та формулювати власні думки та висловлювання, на завершення тренінгу може використовувати різноманітний літературний матеріал (зокрема: притчі, легенди, казки). Інформація, яка подана у формі цікавої історії сприймається і запам'ятовується набагато краще, ніж у вигляді фактів чи інструкцій. Притчі запам'ятовуються надовго, а головне, є «ковтком свіжого повітря» і спонукають до переоцінки цінностей та роздумів над своїми вчинками, чого дуже часто уникають діти та батьки.

Важливість та результативність тренінгу полягає в отриманні зворотного зв'язку, тому, роблячи підсумки, тренер завжди цікавиться, чи досягли учасники власних очікувань від роботи у змістовому та емоційному аспектах.

Отже, системне та своєчасне використання тренінгових практик у навчально-виховному процесі дітей з особливими освітніми потребами позитивно відбивається на результатах їх соціалізації, навчання, сприяє кращій адаптації учнів, незалежно від змісту та рівня проблеми зі здоров'ям.

Невимушена обстановка тренінгу сприяє розвитку особистості дитини, підвищенню її самооцінки та реалізації творчого потенціалу. Власне, саме таких підходів і вимагає сучасна інклюзивна освіта.

Психолого-педагогічний тренінг дає можливість будувати відносини між учасниками навчально-виховного процесу на основі рівноправності, співробітництва та особистої відповідальності. Організувати комплексний супровід школярів у процесі інклюзивного навчання, задіявши при цьому професійний та особистісний потенціал усіх працівників закладу освіти, які мають відношення до ефективності даного процесу.

Висновки до розділу 1

Здоров'язберігаючі технології – це система заходів спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я учнів з урахуванням найбільш найважливіших характеристик освітнього середовища та умов життєдіяльності дитини, що впливають на її здоров'я.

Проведений аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що здоров'язбережувальна компетентність містить такі структурні компоненти:

- мотиваційно-ціннісний;
- змістовий;
- активність;
- діяльнісний;
- комунікативну;
- емоційно-вольовий;
- особистісно-рефлексивний;

Ми вважаємо, що кожен вчитель повинен володіти здоров'язберігаючими технологіями. Під час проведення уроків слід враховувати такі вимоги:

1. Навколишнє середовище та гігієна в класі повинні відповідати нормам.
2. Оптимальна кількість навчальних видів діяльності - 4-7.
3. Середня тривалість і частота зміни видів діяльності - 7-10 хвилин.
4. Кількість методів навчання (словесних, наочних, індивідуальних) має бути не менше три. Методи слід змінювати кожні 10-15 хвилин.
5. Вчитель має обирати такі методи, які б заохочували ініціативу та творчість учнів.
6. Необхідно, щоб учні змінювали свої динамічні позиції відповідно до виду роботи.
7. На уроці обов'язково мають бути присутніми оздоровчі моменти.
8. Урок повинен охоплювати питання здоров'я та способу життя.
9. Формування в учнів мотивації до навчальної діяльності.

Формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів передбачає набуття ними вмінь та навичок збереження і зміцнення здоров'я та відповідального ставлення до нього, розвиток особистої фізичної культури.

Найбільш використовуваними здоров'язбережувальними технологіями у початковій школі є:

Фізкультхвилинка – динамічна пауза в процесі навчальної діяльності.

Пальчикова гімнастика. Цю технологію застосовують на уроках, де учні багато пишуть.

Гімнастика для очей. Проводиться в ході інтелектуальних занять з метою розслаблення та зменшення зорового навантаження.

Зміна видів діяльності. Це чергування різних видів діяльності на уроці (усна робота, письмова робота, ігрові елементи).

Артикуляційна гімнастика. Може бути представлена у вигляді лічилок, ритмічних віршів, усних переказів, хорових повторень.

Ігри (дидактичні або рольові) – мають на меті вирішення не лише навчальних завдань.

Релаксація. Проводиться під час інтелектуальних занять для того, щоб зняти напругу або підготувати учнів до вивчення значного об'єму нового матеріалу.

Оформлення кабінету. Санітарно-гігієнічний стан кабінету, де проходять навчальні заняття, те відноситься до здоров'язберезувальних технологій.

Положення учнів. Формування постави у людини відбувається до 15-17 років.

Емоційні розрядки – міні-ігри, жарти, хвилинки гумору, все, за допомогою чого можна зняти напругу під час значного емоційного та інтелектуального навантаження.

Бесіди про здоров'я. Найчастіше проводяться в ході практичної частини уроку, з навмисним моделюванням ситуацій, які пов'язані з безпекою та здоров'ям.

Робота з батьками. Сформованість якісної здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів є неможливим без участі їх батьків. Також у роботі з батьками, з метою популяризації та пропагування здорового способу життя, можна проводити батьківські збори з елементами тренінгу.

РОЗДІЛ 2. ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Розробки виховних заходів (рухливі ігри, заняття з інноваційними технологіями, оздоровчі хвилинки) на уроках в умовах інклюзивної освіти

Виховний захід з рухливими іграми, вправами з інноваційними технологіями та оздоровчими хвилинками на уроках в умовах інклюзивної освіти є оптимальним варіантом виховання та навчання дітей з особливими потребами. Для досягнення даної мети ми вирішили застосувати методіку особистісно орієнтованого навчання. Розробляючи план заходу, ми умовно поділили його на декілька частин:

- перша частина заходу – розминка. Розминка є важливим етапом перед будь-яким фізичним навантаженням. Під час розминки учні здійснюють прості рухи на розтягнення, щоб розігріти свої м'язи та підготувати їх до подальших вправ та ігор [9];

- друга частина – інноваційні технології. Інноваційні технології використовуються для розвитку логіки та уваги учнів. Учні можуть працювати з інтерактивною дошкою, гаджетами, пристроями, де вирішують завдання для розвитку ментальної активності [43];

- третя частина – оздоровча хвилинка. Оздоровча хвилинка – це важливий етап під час навчання учнів. Учні виконують вправи на розтягнення, щоб підвищити кровообіг, розслабитись та готувати свої тіла до подальшого навантаження [13];

- четверта частина – рухливі ігри. Рухливі ігри допомагають розвивати спритність учнів та вчити грати в команді [14]. Вважаємо за потрібне використати невелику кількість змагальних ігор.

Після виконання всіх вправ та ігор ми запропонували звичайним учням та учням із проблемами зі слухом розмовляти про те, що вони здобули під час занять та як вони допомогли їм відчувати себе краще.

Вважаємо, що для оцінювання результатів немає потреби, оскільки сам процес розуміння та виконання вправ має особисту значущість для кожного учасника.

Для формування здорового способу життя учнів з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти ми обрали такі методики:

1. Особистісно орієнтоване навчання.
2. Диференційоване навчання.
3. Вивчення фізкультхвилинок та рухових вправ.
4. Методика Нумікон.
5. Методика Глена Домана.

Проаналізувавши розробки занять, можемо стверджувати, що компенсація порушення слуху йде за рахунок зору, тому важливо постаратися використовувати цю особливість при організації ігрових занять з глухими і дітьми, що слабо чують. Кожен учень має ясно бачити те, що йому слід виконати у рухомій грі, у картці необхідно вказати напрям, темп, швидкість, послідовність дій, маршрути переміщення тощо. При організації гри і поясненні її змісту необхідно звертати увагу дітей до руху губ, на міміку, жести учителя.

Також варто застосувати заняття з інноваційними технологіями:

- використання віртуальної реальності (VR): учні можуть випробувати ситуації, які вимагають реакції на звуки без бачення самого предмета чи джерела, наприклад, дзвін телефону або сигнал безпеки вуличного світлофору. Вони отримують можливість взаємодіяти з цими сигналами під керівництвом вчителя, що допомагає покращити їх навички сприйняття оточуючого звукового середовища.

- мобільні додатки: існують додатки для смартфонів та планшетів, які можуть посилати звукові сигнали або створювати вібрацію, що допомагають

учням з проблемами слуху вчасно реагувати на події під час уроку (Sound Alert & Vibrator, Hearing Solutions, Ear Assist: Hearing Aid App).

Оздоровчі хвилинки за методикою особистісно орієнтованого навчання доповнюють уроки в умовах інклюзивної освіти із дітьми, що мають проблеми зі слухом та мовленням.

Враховуючи інклюзивну освіту та особливості дітей, які майже не чують та мають проблеми із мовленням, можна розробити виховні заходи, використовуючи методи диференційованого навчання. Основна мета таких занять – забезпечити розвиток дітей у всіх аспектах: фізичному, психологічному та соціальному. Даний метод базується на індивідуальних можливостях кожного учня, тому застосування його в інклюзивному класі звертається до усіх дітей, враховуючи індивідуальні особливості [36].

Перш за все, можна організовувати групову роботу: учні з різними потребами можуть бути розподілені на різні групи залежно від їхніх індивідуальних переваг. Вони можуть співпрацювати парами або невеликими групами, використовуючи засоби комунікації, які вимагають меншого аудіального сприйняття, такі як письмо або мова жестів.

На початку заняття можна провести розминку для зосередження та концентрації дітей. Треба запропонувати дітям розглянути малюнок на дошці за 30 секунд. Після цього запитати дітей, які елементи вони помітили та попросити назвати слово, що описує малюнок.

Оптимальним варіантом розминки може бути розминка «Хто чує лівий / правий звук». Учні стають у коло. Вчитель показує руку і питає, який звук знаходиться з лівої сторони, а який з правої. Таким чином відбудеться поділ учнів і можна розуміти їхні особливості.

Також вважаємо за доцільно застосувати йогу. Вона може бути корисною для дітей з поганим слухом, оскільки допомагає підвищити свідомість про тіло та розвиває дихальні вправи. Можна запропонувати дітям прості йога-пози, такі як гірка позиція, дерево, котик. Також, можна спробувати ритмічні дихальні вправи, наприклад, вдихати на 4 рахунки та видихайте на 4 рахунки.

Також оптимальним варіантом є колективні ігри. Можна запропонувати дітям заняття «М'ячик у кільці», «Дотримуйтеся своєї зони». Ці ігри допоможуть учням взаємодіяти між собою та розвивати різноманітні навички, такі як співпраця та комунікація.

Розминкою можуть бути вправи з різноманітними рівнями складності, щоб кожен учень міг узятися за виконання вправи на своєму рівні. Наприклад, пропустити скакалку 10 разів, підтягування на гімнастичних обручах або біг по кругах. Після виконання певних завдань можна ускладнювати вимоги до учнів.

Варто звернути увагу на деякі приклади занять із застосуванням інформаційних технологій, які можна використовувати в умовах інклюзивної освіти для майже глухих дітей:

- VR-екскурсії: використання віртуальної реальності для організації віртуальних екскурсій, де діти можуть досліджувати різні місця та середовища через спеціальні VR-окуляри. Це може бути віртуальна прогулянка по джунглях, плавання підводним світом або відвідування історичних пам'яток. Діти можуть відчувати себе частиною цих місць та розвивати свій руховий апарат;

- AR-ігри: використання розширеної реальності для створення ігрових ситуацій, де діти можуть взаємодіяти з віртуальними об'єктами в реальному світі. Наприклад, діти можуть грати в AR-футбол або AR-бадмінтон, де вони бачать віртуальний м'яч та спробують його «зловити» або «відбити»;

- музичні ритмічні заняття: використання ритмічної музики та рухів для стимулювання фізичного розвитку та координації дітей. Діти можуть виконувати рухи, підлаштовуючись під ритм музики, що сприяє розвитку моторики та рухових навичок одночасно із налаштуванням слухових апаратів;

- тренування з використанням спортивних симуляторів: учитель використовує спеціальні спортивні симулятори та відеоігри для тренування рухових навичок та покращення фізичного стану. Наприклад, діти можуть грати у віртуальний теніс або бокс, виконуючи реальні рухи та удари, що сприяє розвитку м'язів та координації.

Доцільно застосовувати оздоровчі фізкультхвилинки з використанням жестів та міміки: використання жестів, міміки та спеціальних рухових вправ для покращення комунікації та самовираження дітей, які мають проблеми зі слухом. Це можуть бути вправи для розтяжки, ритмічних рухів тіла або гри на розпізнавання жестів.

Під час розробки таких занять і ігор важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості кожної дитини. Застосування методики диференційованого навчання дозволить адаптувати заняття до різних рівнів навчання та сприятиме кращому засвоєнню матеріалу кожним учнем.

Такі рухливі ігри та заняття з інноваційними технологіями допоможуть дітям із особливими потребами розвиватися фізично, покращувати фізичне здоров'я, розвивати координацію та моторику, сприяти соціальній взаємодії та комунікації, а також забезпечувати приємне та мотивуюче навчання. Рухливі ігри та заняття з використанням інноваційних технологій можуть стати цікавим та ефективним засобом включення майже глухих дітей до навчального процесу та забезпечення їх повноцінного розвитку.

Займатися з дитиною потрібно систематично, вдома та на вулиці, погоджуючи свої дії з рекомендаціями сурдопедагога та використовуючи методичні матеріали. Важливо тільки не втомлювати дитину, поступово розвивати її здатність вчитися слухати, а надалі і правильно говорити.

Метою занять з розвитку слухового сприйняття дітьми, що поганочують, є розвиток здатності дітей дізнаватися навколишні звуки поруч із ровесниками, які не мають особливих потреб. У дитини відбувається накопичення нових слухових образів немовних звуків: голосів тварин, вуличного шуму, звучання музичних інструментів тощо. Згодом це дозволить швидше диференціювати звуки на такі важливі категорії, як «мова» та «не мова» та накопичити у пам'яті нові слухові образи з різним звучанням [44].

Важливу роль у формуванні здорового способу життя в учнів в умовах інклюзивної освіти відіграє методика Нумікона. Вона є інноваційною

технологією, яка полягає у розвитку різноманітних фізичних навичок учнів за допомогою числових послідовностей.

Правила та умови ігор та руханок за різними методиками дозволять звичайним дітям звучно спілкуватися і підключити до гри дітей, які майже нечують, за допомогою візуальних підказок. Важливо, щоб учитель був готовий адаптувати ігри та руханки залежно від потреб та можливостей кожної дитини.

2.2. Аналіз та узагальнення результатів формуючого експерименту

Вивчення даних методик, розробка та експериментування вправ, ігор, занять було проведено у Омельницькому ліцеї виконавчого комітету Омельницької сільської ради Кременчуцького району Полтавської області. Були продіагностовані двоє учнів зі слуховими вадами: хлопчик, якого залишили повторно у 1 класі, який дуже погано чує, не має слухового апарату, не розмовляє та дівчинка, яка перейшла до 4 класу, має асистента-дефектолог. Варто зазначити, що освітній процес відбувається у інклюзивній формі, що означає одночасне навчання звичайних учнів та учнів з особливими освітніми потребами.

Дітям було запропоновано різноманітні розроблені та описані нами рухливі ігри, руханки, заняття з інноваційними технологіями у попередньому розділі за такими методиками:

1. Особистісно орієнтоване навчання.
2. Диференційоване навчання.
3. Вивчення фізкультхвилинок та рухових вправ.
4. Методика Нумікон.
5. Методика Глена Домана.

На основі емпіричного дослідження було встановлено, що застосування методики особистісно орієнтованого навчання у класі звичайних та майже глухих дітей дає позитивні результати. Дослідження проводилося через певний період часу, з метою вивчення ефективності методики.

У результаті впровадження методики особистісно орієнтованого навчання, спостерігалось значне поліпшення комунікативних навичок у обох групах дітей. Відсоток комунікативної взаємодії з оточуючими збільшився на 70 % у звичайних дітей та на 25 % у дітей, які мають проблеми зі слухом (рис. 2.1).

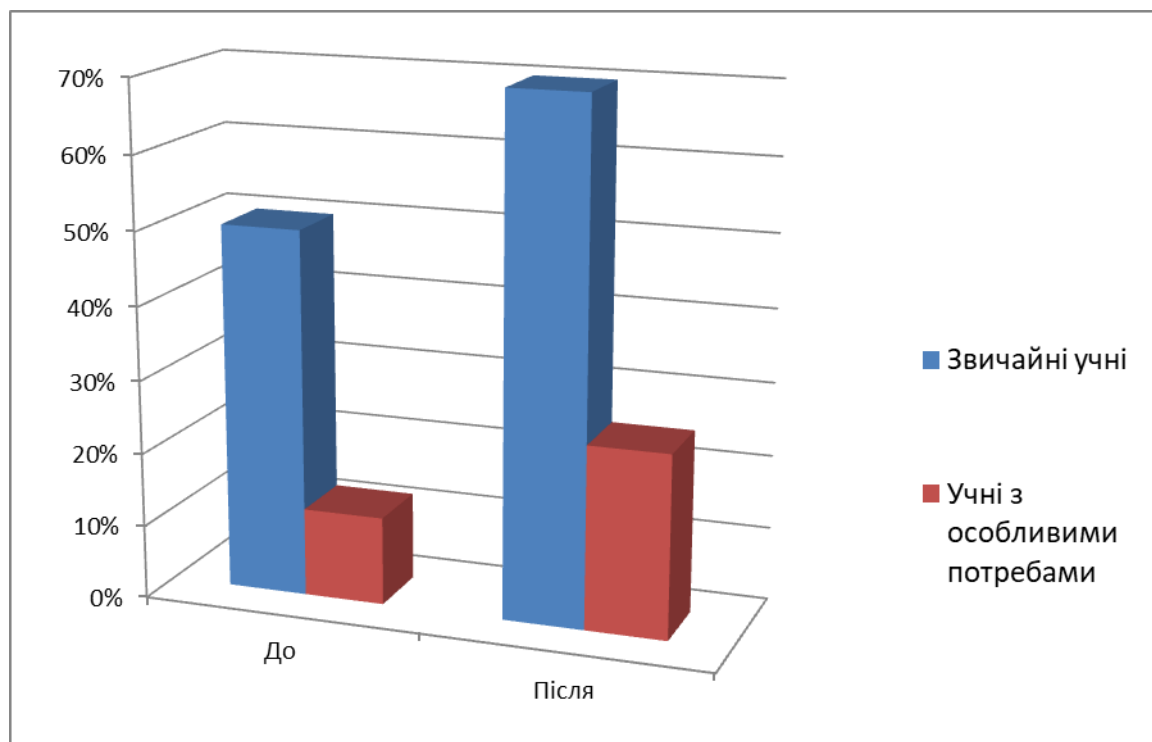


Рис. 2.1. Результати застосування розробок за методикою особистісно орієнтованого навчання

Варто зазначити, що до початку експерименту первинні показники дорівнювали 50 % та 12 % відповідно, що і зображено на рисунку 2.1.

Зауважили, що усіх дітей зацікавило використання віртуальної реальності (VR): за допомогою цієї вправи ми повторили та вивчили кольори вуличного світлофору.

Також ми використовували мобільні додатки, такі як Sound Alert & Vibrator, Ear Assist: Hearing Aid App. Завданням їх було посилати звукові сигнали або створювати вібрацію, які допомагали хлопчику з проблемами слуху вчасно реагувати на події під час уроку. Вважаємо за необхідне відзначити, що дана методика є справді дієвою. Крім того, було помічено, що дитина у такій ситуації усвідомлює своє місце серед дітей та важливість, потрібність.

Встановили, що використання методики особистісно орієнтованого навчання сприяло збільшенню самостійності та мотивації до навчання учнів обох груп. Кількість дітей, які показали збільшення самостійних дій та підвищену мотивацію до виконання прави завдань, ігор, зросла на 25 % серед звичайних дітей та на 40 % серед майже глухих дітей. Варто зауважити, що діти із особливими потребами проявили більшу мотивацію та зацікавленість у іграх та заняттях.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що застосування розроблених завдань за методикою особистісно орієнтованого навчання у класі, де вчать звичайні та майже глухі діти, має позитивний вплив на розвиток комунікативних та мовленнєвих навичок, підвищення самостійності і мотивації до навчання учнів. Дані результати свідчать про потенціал даної методики для інклюзивного навчання в сучасних умовах.

Статистичні дані показали, що після введення розроблених завдань зростала кількість вірно виконаних завдань та підвищувався рівень знань. Також було виявлено, що згідно з оцінками вчителів та батьків, учні, що брали участь у заняттях з методики особистісно орієнтованого навчання, виявляли більшу зацікавленість до навчання та мали більш розвинені мотиваційні компоненти. Крім того, емпіричне дослідження показало, що дана методика має позитивний вплив на психологічний стан дітей, зменшуючи почуття страху та тривоги.

Результати емпіричного дослідження за методикою диференційованого навчання серед учнів звичайних та на інклюзії показали:

1. Зростання самооцінки та самоповаги: діти, які мають проблеми зі слухом та мовленням, почуваються більш впевнено у своїх здібностях та досягненнях. Вони почали бачити, що їхні навички та знання є цінними та важливими, що сприяє розвитку їхньої самооцінки та самоповаги.

2. Зміна у взаємодії та спілкуванні: завдання, які ми розробили в рамках методики, вимагають більш активного спілкування, спільної роботи та взаємодопомоги. Було помітно покращення стосунків і підтримки між учнями.

3. Розвиток соціальних навичок: діти з особливими потребами проявляли бажання співпрацювати, розв'язувати проблеми та взаємодіяти з іншими дітьми, враховуючи їхні потреби та можливості.

4. Покращення розуміння та толерантності: участь у диференційованому навчанні допомогла звичайним дітям розширити своє розуміння та толерантність до учнів, які дуже погано чують. Це сприяло будівництву більш інклюзивного середовища в класі.

Результати також показали, що методика диференційованого навчання сприяє поліпшенню мовленнєвих навичок учнів. У процесі застосування гри «Три бажання» дівчинка, яка має проблеми мовлення, проявляла зусилля для того, щоб назвати слова, які починаються на дотичну літеру. Правда, їй вдалось назвати лише одне слова. Хлопчик, який майже не чує, зумів лише повторити декілька разів звук тієї букви.

Проводячи заняття «Мое тіло» ми зауважили, що усі діти орієнтуються та розрізняють частини людського тіла, проте обговорити їх змогли лише звичайні діти; хлопчик та дівчинка не змогли повністю справитись із цим завданням (дівчинка лише називала частини тіла вголос, проте зв'язного мовлення у неї не виходило). Проте ту частину завдання, коли учні отримали картки з назвами частин тіла та малювали свій варіант людини з підписами та пізніше зачитували їх впорались усі, крім хлопчика, який майже не чує: він підписав, проте не зачитав.

Кількість дітей, які показали покращення у вимові та розумінні мови, зросла на 40 % серед звичайних дітей. Якщо аналізувати поведінку дітей на інклюзії, то слід відзначити, що дівчинк, яка працює із асистентом-дефектологом було легше налагодити контакт, тому її відкритість зросла на 25 %. Судячи із реакції хлопчика, можна відмітити лише незначні поодинокі вербальні жести на рівні звуків (5 %) (рис. 2.2.).

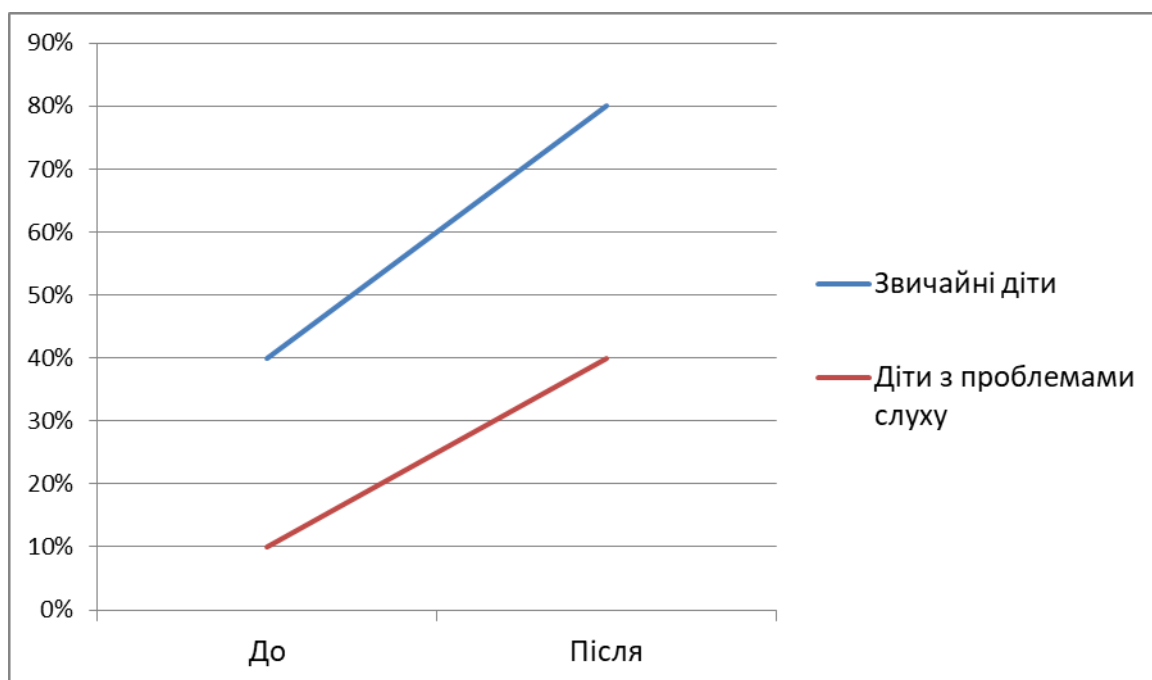


Рис. 2.2. Результати застосування розробок за методикою диференційованого навчання

Експериментальне дослідження засвідчує, що застосування розроблених завдань за методикою вивчення фізкультхвилинок та рухових вправ забезпечує такі функції:

1. Підвищення загального рівня фізичного здоров'я у дітей. Так, перед проведенням ігор 70 % звичайних дітей не хотіли виконувати рухливі вправи, а двоє дітей із вадами слуху не вірили у свої можливості справитись із завданням. Після проведення другого завдання їхня думка змінилась. Варто зазначити, що обидвом учням, що навчаються на інклюзивній формі сподобалась дана методика, а лише 15 % звичайних дітей не проявляли інтересу (рис. 2.3).

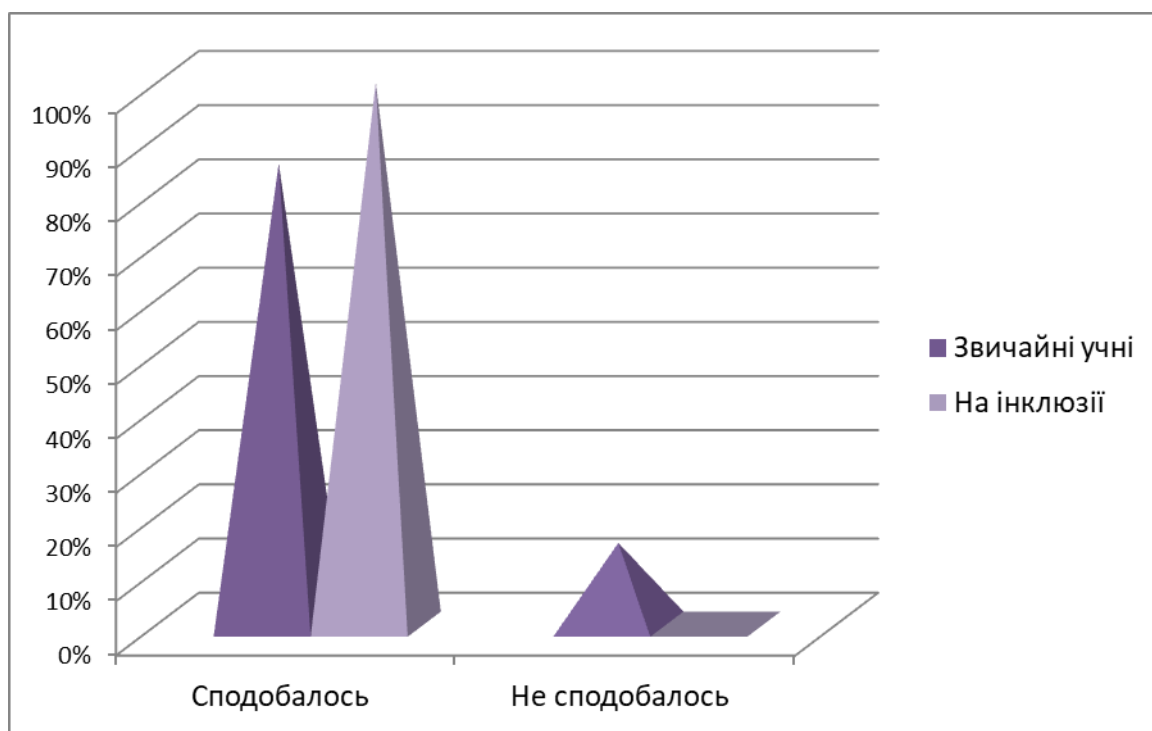


Рис. 2.3. Результати застосування розробок за методикою вивчення фізкультхвилинки та рухових вправ

2. Покращення психічного стану: виконання рухових вправ сприяло зняттю напруження та стресу, покращило настрій та психічне самопочуття дітей, які майже нічого не чують, що пов'язано із їхнім страхом невідомості завдання та правил гри. Результати дослідження показали зменшення рівня тривожності та підвищення позитивних емоцій в усіх учнів.

3. Підвищення академічних результатів: учні, які брали участь в фізкультхвилинках та рухових вправах, проявляли пізніше кращу концентрацію, увагу та продуктивність навчання.

4. Створення позитивної атмосфери класу: фізкультхвилинки та рухові вправи сприяли розвитку співпраці, довіри та взаєморозуміння між учнями, формуванню позитивної атмосфери, підтримувало більш охайні стосунки між дітьми та їх взаємодію.

Граючи гру «Сонечко та дощик» звичайні діти легко справлялись із завданням виконувати рухи по сигналу (по картці, жесту, слову вчителя) і тому іноді спостерігалась байдужість з їхньої сторони. Учням на інклюзії подобалось шукати своє місце на майданчику, у них, порівняно, виникало більше інтересу та спритності.

Виконуючи завдання заняття «По рівній доріжці», ми спостерігали, що у хлопчика із порушенням слуху виникали труднощі із ритмічністю руху, проте він не здавався, і на останніх командах вчителя досить спритно виконував свої дії. У звичайних дітей та дівчинки із дефектами мовлення суттєвих проблем не виникало.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що застосування розроблених завдань за методикою вивчення фізкультхвилинок та рухових вправ має значний позитивний вплив на здоров'я та академічні результати учнів, незалежно від їх слухової рівня та можливостей.

В результаті емпіричного дослідження з використанням розроблених завдань за методикою Нумікона ми отримали наступні результати:

1. Покращення покращенню навичок з математики: використання даної методики сприяло розумінню числових понять у всіх дітей, незалежно від їхнього слуху. Завдання, розроблені з використанням цієї методики, надали конкретні та зрозумілі приклади, що допомагало засвоювати матеріал. Так, перед початком заняття ми опитали учнів: лише 12 учнів із 25 бажали грати математичні ігри; діти із вадами слуху не проявляли інтересу до такого заняття. Після застосування усього розробленого комплексу кількість бажаючих серед звичайних дітей позитивно змінилась (рис. 2.4).

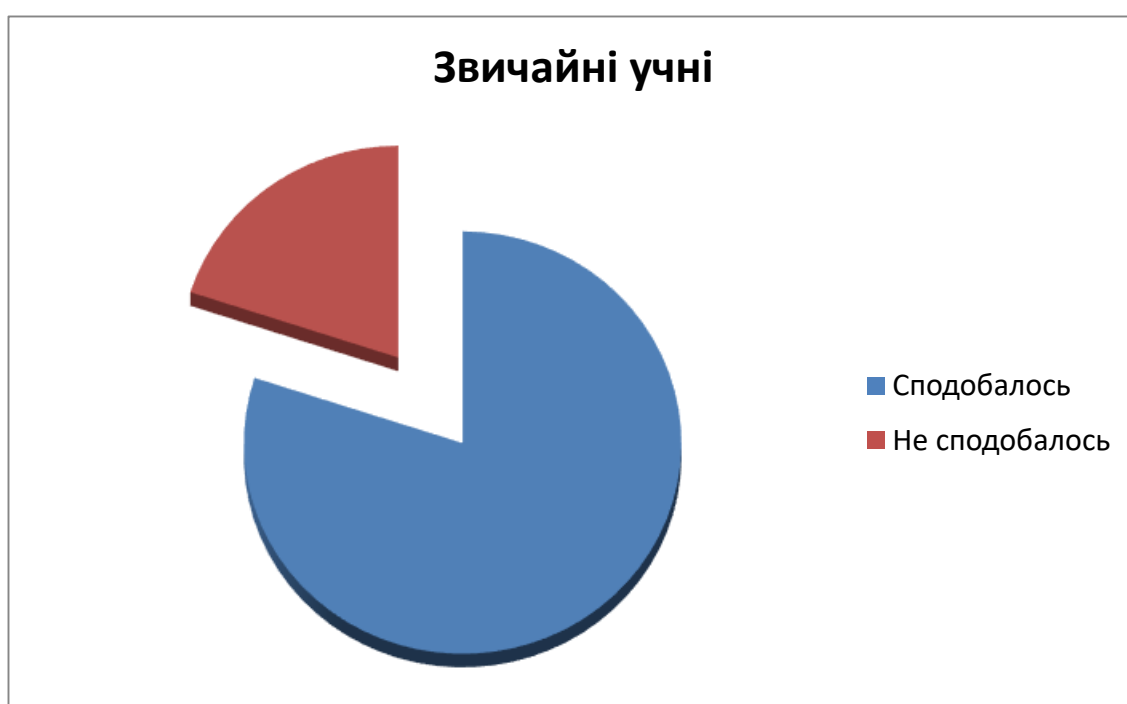


Рис. 2.4. Результати застосування розробок за методикою Нумікона

Варто зазначити, що двом учням, які мають проблеми зі слухом та мовленням, дана методика сподобалась і у них виникло чітке бажання вчити математику під час виконання фізичних вправ (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Результати застосування розробок за методикою Нумікона

2. Покращення комунікації: учні, які мають проблеми зі слухом, часто зазнають труднощів у спілкуванні. Завдання, розроблені за методикою Нумікона, сприяли покращенню комунікативних навичок цих дітей, оскільки вони змушені спілкуватися з однокласниками та вчителем, щоб розв'язати пропонувані задачі.

3. Стимулювання розвитку творчого мислення: використання розроблених завдань сприяло розвитку творчого мислення у дітей. Ці завдання вимагали від учнів пошуку альтернативних шляхів розв'язання задач, що сприяло розвитку критичного мислення та вміння мислити.

4. Психологічний ефект: застосування методики Нумікона сприяло психологічному комфорту та почуттю власної важливості у дітей з проблемами зі слухом. Вони побачили, що можуть успішно впоратися з математикою та розв'язати складні завдання, що надає їм позитивну мотивацію та підвищує самооцінку.

Також ми розробили конспект заходу для порівняння предметів за кольором, розміром і кількістю для оволодіння дітьми елементарних уявлень із галузі математики із застосуванням форм Нумікона (Додаток А). Слід зазначити, що дана методика зацікавила усіх учнів незалежно від їхніх освітніх потреб. Для початку ми поділили заняття на етапи:

1. 1 етап – ігровий, ознайомчий. Ми повторили та закріпили, що деталі мають різний колір і розмір, що в кожній формі є різна кількість дірочок. Проте на цьому етапі дітям не пропонували перераховувати кількість отворів у кожній формі. Для початку запропонували їм порівняти форми методом прикладання. Таке заняття було легким усім.

2. 2 етап – конструювання з форм Нумікона. Цей етап умовно назвали «драбинка». Основна його мета – показати, що кожне наступне число більше за попереднє на «сходинок», тобто «один отвір», одиницю. Поступово кількість елементів у послідовностях збільшується. Паралельно з цим діти викладають картинки на дошках за схемами і збирають різні картинки за зразком (будиночки, машинки, тварин). На цьому етапі вводяться поняття «з'єднати, скласти форми разом» і «прибрати форму», тобто відбувається підготовка до оволодіння операціями додавання і віднімання. Разом із цим ми почали вводити виконання певних фізичних дій, наприклад: цифра 1 дорівнює 1 присіданню, форма круга означає пробіжку по колу. Саме у такий спосіб ми заохочували до ведення активного способу життя.

3. 3 етап – навчання рахунку.

Коли дитина впевнено обирає потрібний шаблон, можна ввести числову назву кожного шаблону. Поступово дитина запам'ятовує, що жовта фігурка – це 3 і позначає 10 стрибків. Таким чином, діти знайомляться з цифрами та фізичними вправами і починають працювати з числовим рядом одночасно із фізичним навантаженням. Коли дитина впевнено збирає «драбинку», їй пропонується перераховувати отвори, вставляти в них штирі, камінчики, черепашки тощо та «підбивати підсумок», порахувавши скільки разів стрибнув, присів, зробив певну вправу.

Ці завдання усі учні виконували із бажанням робити більше і краще.

Застосування розробок за методикою Глена Домана сприяли розвитку почуття рівноваги та балансу. Ми намагались «крутити» учнями та відволікати їх. Варто зауважити, що було важко сконцентрувати увагу дітей, які мають вади із слухом. Крім того встановили, що велике значення для фізичного розвитку дитини мають спроби подолати перепони, які ми спеціально готували на підлозі у вигляді валиків, подушок та ін. Також ми застосовували картки Домана (Додаток Б), що полегшувало розуміння завдання для дітей, які нечують.

Отже, дані заняття виявляють рівень загального розвитку, розрізнення і впізнавання слів, запропонованих на табличках, у звуках, на співвіднесення слів із предметами однієї тематичної групи. Також метою даних методик та розробок є виявлення рівня сформованості уявлень про навколишній світ, здоров'язбережувальний процес, сформованості словника дітей, узагальнюючих понять.

Встановили, що запропоновані нами ігри допомагають звичайним дітям та дітям, які майже нечують та мають проблеми із мовленням у спілкуванні один з одним, вчать помічати переваги та переживання однолітка та допомагати йому в ігровій та реальній взаємодії.

Під час емпіричного дослідження було помічено відмову учнів, які майже нечують, від мовних способів спілкування, настільки звичних для дітей і перехід до жестових та мімічних засобів комунікації, які потребують більшої уваги до інших. Проте, варто зауважити, що таким чином виключається можливість виникнення сварок та суперечок.

Також, у кожній грі ми вводили спеціальну мову умовних сигналів, якими учасники обмінювалися під час спілкування. В основному ці сигнали виражалися у фізичному контакті.

Варто зауважити, що під час застосування ігор нашого комплексу за методикою вивчення фізкультхвилинок та рухових вправ увага звичайної дитини до однолітка, що погано чує стає смисловим центром усіх ігор. Підлаштовуючись до іншого та уподібнюючись йому у своїх діях, діти із

слуховими вадами вчилися помічати найдрібніші деталі рухів, міміки, інтонації своїх однолітків. Також спостерігали відпрацювання здатності до узгодженості рухів, що потребує орієнтації на дії партнерів та підстроювання до них.

Метою комплексу за методикою диференційованого навчання ми окреслили формування здатності бачити однолітка. Помітно, що діти із слуховими дефектами зосереджені лише у собі і своєму «Я», інші стають лише тлом їхнього власного життя: їх цікавить не стільки одноліток сам собою, скільки його ставлення до них. Завданням даних розробок було відволікти дітей від такої фіксованості на власному «Я», на їхніх особливостях та зосередженості на відношенні до себе ровесників та звернути їхню увагу на однолітка самого по собі, поза контекстом їхніх взаємин. Всі ігри цієї методики спрямовані на розвиток здатності побачити іншого, відчувати єдність із ним, навіть, якщо є певні відмінності у фізичному розвитку. На цьому етапі вирішується ще одне завдання – навчити дитину, яка має особливі потреби, узгоджувати власну поведінку з поведінкою інших дітей. Узгодженість процесів сприяє орієнтації освіти в інклюзивному середовищі, згуртованості процесів і виникнення почуття спільності між звичайними дітьми та дітьми, які майже нечують.

Аналізуючи результати застосування занять за методикою диференційованого навчання, зауважили занурення дітей, які мають проблеми зі слухом, у загальні всім переживання як радісні, так і тривожні.

Отже, запропоновані нами ігри є спеціально збудованою системою. Кожне заняття розвиває ті чи інші аспекти спілкування дітей один з одним та формує бажання вести здоровий та активний спосіб життя.

2.3. Шляхи та способи формування здорового способу життя в учнів в умовах інклюзивної освіти

Проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів стає пріоритетним напрямом розвитку інклюзивної освітньої системи

сучасної школи. Важливим завданням цього напрямку є підготовка освіченої, творчої людини, що вміє адаптуватися до соціально-економічного середовища, що швидко змінюється, раціонально організує самотійну діяльність, в тому числі і діяльність з ведення здорового способу життя. Навчити здоровому способу життя – організувати цілеспрямований, систематичний процес для зміцнення здоров'я дітей. Правильна організація навчання сприяє формуванню уявлень про здоров'язберігаючі чинники і навчить дітей відрізняти здоровий спосіб життя від нездорового, допоможе надалі берегти своє здоров'я і здоров'я оточуючих, сформує поняття про шкідливі звички [54].

Однією з найважливіших соціальних цінностей сучасного суспільства є здоров'я. Для дітей з обмеженими можливостями здоровий спосіб життя – одна з найважливіших умов успішної соціальної адаптації. У зв'язку з цим у них виникає постійна потреба у веденні здорового способу [56]. Щоб правильно його сформулювати, потрібно визначити три важливі цілі:

- глобальну – забезпечення психічного та фізичного здоров'я дітей у системі інклюзії; працездатності і здоров'я;

- методичну – оволодіння учнів знаннями фізіологічних основ процесів життєдіяльності людини, правил особистої гігієни, профілактики психічних розладів, соматичних захворювань, інфекцій, що передаються статевим шляхом, а також знаннями про шкідливий вплив на організм психотропних речовин [59].

Розвиток здорового способу життя покладається, головним чином, на школу, разом із школою активно повинна взаємодіяти сім'я, в якій росте ця дитина. Саме в школі під контролем вчителів, педагогів формується алгоритм ведення та побудови здорового способу, а в домашніх умовах ці знання та вміння повинні закріплюватися.

Вважаємо, що спочатку потрібно познайомити дітей із поняттям «здоровий спосіб життя». Необхідно формувати у дітей з обмеженими можливостями вміння та навички збереження та зміцнення здоров'я, тобто елементарні правила безпечної поведінки по відношенню до власного тіла. Для

цього необхідно розвивати у дитини почуття безпеки через тактильні відчуття і розуміння забороняючих вербальних і невербальних символів [61]. В даний час в практику роботи шкіл широко впроваджуються різні оздоровчі програми, що сприяють формуванню валеологічної грамотності, здорового способу життя. Частіше повинні проводитися Дні Здоров'я, які сприяють розвитку рухової активності, комунікативних навичок і оздоровленню організму.

Провідним та головним напрямом у діяльності освітньої установи має стати підготовка до здорового способу життя. У самих дітей з обмеженими можливостями необхідно розвивати соціальну компетентність, навички спілкування з оточуючими [62]. Дуже важливо знайти індивідуальний підхід до дитини з обмеженими можливостями. Особливо велику увагу необхідно звертати на корекцію особистості цих дітей. Здебільшого у таких дітей відзначається підвищена збудливість, спалахи гніву, легка мінливість настрою. Головне – залучати дітей (в міру їх фізичних можливостей) до різних видів спорту. Основними складовими компонентами здорового способу життя є фізична культура та спорт. Поліфункціональний характер даних складових проявляється в тому, що фізична культура і спорт – це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей людської особи, організація суспільно корисної діяльності, дозвілля населення, профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична і психо-емоційна рекреація і реабілітація, комунікація і т.п. і соціально-побутова адаптація дитини з обмеженими можливостями [66].

Основна мета, яка полягає у відновленні втраченого контакту з навколишнім світом, у створенні необхідних умов для соціалізації в суспільстві, реабілітації та зміцненні свого здоров'я, реалізується саме завдяки регулярним заняттям фізичною культурою і спортом і залученню до цього дітей з обмеженими можливостями.

Відомо, що багато факторів освітнього середовища істотно впливають на стан здоров'я учнів:

- організація процесу виховання та освіти (тривалість занять та змін);

- психологічний фон занять (стиль спілкування педагога з учнями; психотравмуючі ситуації на уроці або занятті; позиція педагога);
- методи та форми навчання;
- санітарно-гігієнічні умови (провітрювання приміщення, температурний режим, освітленість у приміщенні і т. д.);
- руховий режим дітей (з урахуванням їх вікових особливостей); раціональне харчування; медичний контроль та оздоровчі процедури [68].

Корінні соціально-економічні перетворення в країні, активізація національної системи освіти зумовлюють пошуки шляхів удосконалення організації, змісту та методик навчання та виховання дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Інклюзивне навчання та виховання – закономірний процес розвитку системи освіти у будь-якій країні світу. У цей процес залучені всі високорозвинені країни, зокрема й Україна.

У процесі реалізації інклюзивної освіти дітей із освітніми потребами у закладі загальної середньої освіти практично не буде дітей здорових та практично здорових та значно зростає чисельність дітей, які мають хронічні захворювання. У зв'язку з цим необхідно звернути найсерйознішу увагу на впровадження здоров'язберігаючих технологій. Тільки завдяки комплексному підходу до навчання школярів можуть бути вирішені завдання формування здорового способу життя учнів.

Варто зазначити, що немає якоїсь однієї унікальної технології здоров'я. Збереження здоров'я може виступати як одне із завдань освітнього процесу. Це має бути освітній процес:

- медико-гігієнічної спрямованості (здійснюється за допомогою тісного контакту педагога, медичного працівника та учня);
- фізкультурно-оздоровчої спрямованості (надається пріоритет заняттям фізкультурної спрямованості, що реалізується на уроках фізичної культури, а також у позаурочний час – на заняттях у спортивних гуртках та секціях);
- екологічної спрямованості (створення гармонійних взаємин із природою).

Також вважаємо, що особлива увага має приділятися реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій. Здоров'язберігаючі освітні технології – психолого-педагогічні прийоми і методи роботи, технології, які спрямованих на збереження, зміцнення та формування здоров'я дітей, експертиза та аналіз кожним педагогом своєї власної діяльності з точки зору впливу на здоров'я дітей [56].

Мета здоров'язберігаючих освітніх технологій навчання – забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я за період навчання у школі, сформувати у нього необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті, бути успішним, компетентним і при цьому не зашкодити власному здоров'ю.

На наш погляд, при грамотному включенні дитини з особливими освітніми потребами до масової школи, забезпеченні закладу необхідними спеціалістами та відповідними умовами можна говорити про реалізацію здоров'язберігаючих технологій. Безперечно, для цього масовій школі доведеться змінити структуру процесу навчання.

Вважаємо, навчання в умовах здоров'язберігаючої педагогіки має включати не тільки створення здоров'язберігаючої середовища для кожної дитини, а також формування компетентностей у галузі здоров'я, які сприяють присвоєнню цінності здоров'я та здорового способу життя.

Навчання в умовах інклюзії включає створення оптимальних умов для розвитку та соціалізації дитини з особливими освітніми потребами.

Всі прийоми та підходи, необхідні для формування здорового способу життя в учнів в умовах інклюзивної освіти та формування базових компетенцій, можна поділити на три групи:

- ті, які застосовуються в класі;
- ті, які застосовуються в групі;
- ті, які застосовуються індивідуально.

До першої групи можна віднести такі заходи:

- контроль розкладу;

- контроль проблеми уроку відповідно до середніх навчальних можливостей учнів класу;
- різноманітність видів діяльності на уроці (зняття монотонності);
- профілактика втоми через введення в урок фізкультхвилин, фізкультпауз для зняття втоми та підвищення розумової працездатності;
- профілактика нервово-психічного напруження;
- створення позитивної психоемоційної обстановки в класі.

До другої групи прийомів і методів можна віднести диференціацію способів подання інформації, навчальних завдань та методів контролю відповідно до домінуючої мотивації, особливостей сприйняття, типу мислення, сили та рухливості нервових процесів, рівня здоров'я.

До третьої групи віднесемо:

- диференціацію проблеми завдання залежно від можливостей та бажання учнів вести здоровий спосіб життя;
- індивідуалізацію завдань для реалізації здорового способу життя;
- вироблення індивідуальної стратегії поведінки.

Наведемо приклади реалізації розвиваючих та корекційних заходів з учнями всього класу для забезпечення формування здорового способу життя відповідно до особливостей забезпечення життєдіяльності школярів:

1. Потреба рухової активності – фізкультхвилинка, фізкультпаузи, динамічний годинник, зміна видів діяльності на уроці, позакласні спортивно-оздоровчі заходи, розвиток шкільних спортивних секцій, облаштування спортивних майданчиків, заняття в басейні.

2. Тренування функціональних резервів організму – дихальна гімнастика, самомасаж, пальчикова гімнастика на уроці, активний відпочинок, загартовування.

3. Біоритмологічні особливості функціонування організму – режим праці та відпочинку відповідно до динаміки розумової працездатності, фізкультхвилинка для зняття втоми, раціональна структура уроку, зниження

кількості домашніх завдань, виключення домашніх завдань на вихідні, раціональна організація режиму дня поза школою [56].

Варто зазначити, що зниження нервово-психічної напруженості, тривожності можна досягти за допомогою поліпшення емоційного фону уроку, проведення музичних змін після 3-го уроку, що мають на увазі довільну рухову активність школярів, що сприяє не тільки знятті напруги від статичної пози під час занять, а й емоційної розрядки.

Оптимальні умови функціонування організму – дотримання гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу, провітрювання приміщень, контроль постави учнів, озеленення класних кімнат, фізіологічність побудови уроків фізкультури, ігрові форми їх проведення, озброєння учнів знаннями про здоров'я, вплив шкідливих звичок [13].

Слід зазначити, що на момент масового впровадження інклюзії необхідно відпрацювати технології здоров'язбереження, психолого-педагогічного супроводу дітей з освітніми потребами, слід навчити фахівців та обладнати школи. Однак завжди необхідно пам'ятати, що дитина буде здорова тільки в тому випадку, коли середовище відповідає його віковим, статевим та індивідуальним особливостям, коли формування здоров'я йде шляхом розширення внутрішніх можливостей організму, а здоров'язберігаюче середовище дає можливість їх проявити та формувати здорові звички.

Формування здорового способу життя в учнів в умовах інклюзивної освіти є надзвичайно важливою завданням для вчителів та педагогічних працівників. Тому наведемо деякі додаткові шляхи та способи формування здорового способу життя в учнів:

1. Медичний огляд та консультації. Учні з особливими потребами можуть вимагати додаткового медичного догляду та консультацій. Вчителі та педагогічні працівники повинні бути обізнані зі специфічними потребами кожного учня та забезпечувати необхідну допомогу.

2. Індивідуальні плани. Для кожного учня необхідно розробити індивідуальний план, що враховує його особливості та потреби. Цей план має включати рекомендації з харчування, фізичної активності та інших питань.

3. Фізична активність. Вчителі та педагогічні працівники повинні сприяти фізичній активності учнів, включаючи ранкову зарядку, фізкультхвилинки та інші активності. Наприклад, варто запропонувати спортивні секції, танцювальні гуртки, спільні подорожі на велосипедах тощо.

4. Правильне харчування. Вчителі та педагогічні працівники можуть допомогти учням відкривати нові продукти та продукти, які необхідні для здорового способу життя. Також, можна проводити спільні кулінарні майстер-класи, щоб діти могли навчитися готувати здорову їжу вдома.

5. Організація змагань та ігор. Змагання та ігри можуть бути чудовим інструментом для підвищення зацікавленості учнів до здорового способу життя. Ці заходи можуть бути організовані з урахуванням специфічних потреб учнів з особливими потребами.

6. Сімейні збори та комунікація з батьками. Важливо, щоб батьки підтримували зусилля вчителів та педагогічних працівників у формуванні здорового способу життя. Організовувати кооперацію, співпрацю та надавати необхідні поради щодо здорового способу життя учнів.

Таким чином, пріоритетним напрямом психолого-педагогічного супроводу розвитку учнів з обмеженими можливостями при формуванні здорового способу життя в умовах ЗЗСО є збереження та зміцнення здоров'я дітей. Результативність і ефективність даної діяльності залежить від успішної взаємодії педагогів і батьків вихованців. Учням з обмеженими можливостями здоров'я необхідно формувати вміння ведення здорового способу життя і в цьому невід'ємна допомога покладається на заняття фізичною культурою та спортом.

Висновки до розділу 2

Під час реалізації даного дослідження було зроблено висновки щодо ефективності застосування розроблених самостійно занять та ігор за такими методиками:

1. Особистісно орієнтованого навчання.
2. Диференційованого навчання.
3. Вивчення фізкультхвилинок та рухових вправ.
4. Методика Нумікон.
5. Методика Глена Домана.

Результати емпіричного дослідження показали, що застосування особистісно орієнтованого та диференційованого навчання, спрямованого на розвиток кожного учня, дозволили покращити якість знань та збільшити мотивацію до навчання учнів із вадами слуху та звичайних учнів. Вивчення фізкультхвилинок та рухових вправ сприяло покращенню фізичного стану школярів, збільшенню емоційної стійкості та концентрації уваги. Методика Нумікон та Глена Домана допомогли розвивати мислення, уяву та збільшувати обсяг словникового запасу учнів початкової школи.

Варто зазначити, що перевагами використання методик особистісно орієнтованого та диференційованого навчання у інклюзивній освіті є можливість врахування потреб та можливостей кожного учня, збільшення самооцінки та самостійності учнів, їх соціалізації та підвищення рівня самопочуття. Використання вправ та ігор може розвивати фізичну та вербальну моторику учнів. Однак, недоліками, як ми встановили у процесі дослідження, можуть бути складність в розробці та організації занять, потреба у додаткових матеріалах та інструментах, повільна темповіддача учнів з різними особливостями розвитку, можливість знеуваження деяких учнів через фокус на інших учасниках групи.

Також при використанні методики Нумікона та Глена Домана можуть виникнути складнощі для деяких учнів у сприйнятті та опрацюванні великої кількості інформації

Таким чином, педагогу варто найкраще враховувати потреби та можливості кожного учня індивідуально, забезпечують диференційований підхід та подальший розвиток учнів, а також враховувати характеристики інклюзивного середовища в цілому.

Отже, використання розроблених самостійно занять та ігор за цими методиками можна вважати ефективним способом покращення рівня навчання та формування здорового способу життя звичайних учнів та учнів із вадами слуху.

Також варто зазначити важливість формування здорового способу життя в учнів. Для цього слід забезпечити:

1. Медичний огляд та консультації учнів з особливими потребами.
2. Індивідуальні плани для кожного учня.
3. Фізична активність учнів.
4. Правильне харчування учнів.
5. Організація змагань та ігор.
6. Сімейні збори та комунікація з батьками.

Усі ці способи можуть сприяти формуванню здорового способу життя учнів та допомогти їм досягти успіхів у навчанні і житті.

ВИСНОВКИ

Диференційований підхід є у будь-якій системі навчання тією чи іншою мірою і здійснюється більш менш розгалужена диференціація. У світі все більший інтерес викликає диференціація на кшталт провідної модальності чи провідного каналу сприйняття учнів.

Проведений аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що здоров'язбережувальна компетентність містить такі структурні компоненти:

- мотиваційно-ціннісна (здоров'я є життєвою та професійно значущою цінність, спонукання до набуття знань, вироблення корисних звичок вивчення власного здоров'я та контролю за його станом);

- змістовий (студенти педагогічних університетів отримують знання про зарубіжного та вітчизняного досвіду з питань охорони здоров'я, професійного здоров'я в цілому);

- активність (прояв самостійності у здоров'язбережувальному процесі, вироблення індивідуальних способів і прийомів здоров'язбереження);

- діяльність (прояв здоров'язбережувальному процесі, вироблення індивідуальних способів і стилів здоров'язбереження);

- комунікативну (організація та підтримка здоров'язбережувального настрою, вміння керувати своїми емоціями в процесі спілкування, здатність приймати та передавати спілкування, уміння отримувати і передавати навчальну інформацію про здоров'я, передавати досвід здорового способу життя про здоров'я, передавати досвід здорового способу життя);

- емоційно-вольовий (отримання задоволення від процесу здоров'язбереження, розвиток емоційної сфери, формування здоров'язбережувальної діяльності студентів педагогічних університетів та формування позитивного ставлення до неї);

- особистісно-рефлексивний (корекція відповідної готовності студентів педагогічних університетів до студентів педагогічних університетів до формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності на основі оцінювання педагогів.

Здоров'язберігаючі технології – це система заходів спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я учнів з урахуванням найбільш найважливіших характеристик освітнього середовища та умов життєдіяльності дитини, що впливають на її здоров'я.

Найбільш використовуваними здоров'язбережувальними технологіями у початковій школі є: фізкультхвилинка, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, зміна видів діяльності, артикуляційна гімнастика, ігри (дидактичні або рольові), релаксація, емоційні розрядки, бесіди про здоров'я, робота з батьками.

До основних методик щодо формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів можна віднести:

- особистісно-орієнтоване навчання;
- диференційоване навчання;
- методика «Нумікон»;
- методика Глена Домана.

Також у роботі з батьками, з метою популяризації та пропагування здорового способу життя, можна проводити батьківські збори з елементами тренінгу.

Найефективнішими є методи групової дискусії, обговорення проблемних ситуацій, психологічне малювання, робота в групах, рольові ігри, поведінкові вправи, моделювання життєвих ситуацій, створення колажів, написання листів до себе. В процесі активної діяльності вони дозволяють засвоєння соціальних навичок, розвиток самопізнання, вміння визначати власні переваги і недоліки та, виходячи з перерахованого, формувати власну життєву позицію.

У процесі дослідження було розроблено виховні заходи, спрямовані на формування здорового способу життя учнів з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. До них входять рухливі ігри, заняття з інноваційними технологіями та оздоровчі хвилинки, ігри, руханки. Провівши експеримент серед звичайних учнів та учнів, які мають проблеми із слухом та мовленням, встановили, що такі заходи допомагають підвищити фізичну активність учнів, виховують правильні звички і формують навички самообслуговування. Вони

сприяють формуванню позитивного ставлення до власного здоров'я учнів і стимулюють їх до здорового та активного способу життя.

Аналіз та узагальнення результатів формуючого експерименту дозволив зробити висновок про те, що використання виховних заходів на уроках в умовах інклюзивної освіти позитивно впливає на здоров'я учнів з особливими потребами та сприяє їхньому інтелектуальному та соціальному розвитку. Результати показали зменшення кількості відволікань учнів під час занять та підвищення рівня успішності в навчанні.

Також результати засвідчують, що інноваційні технології позитивно впливають на розвиток логіки та уваги учнів. Важливу роль відіграють рухливі ігри, які допомагають розвивати спритність учнів та вчити грати в команді. Ігри можуть бути змагальними, або призначеними для розваги та взаємодії. Також ми зауважили, що після таких заходів, виконання вправ та ігор учні повинні розмовляти про те, що вони здобули під час заходу та як він допоміг їм відчувати себе краще. Для оцінювання результатів немає потреби, оскільки сам процес розуміння та виконання вправ має особисту значущість для кожного учасника.

За допомогою методу Нумікона, педагогічної системи, вдалось відновити інтегрований розвиток моторики, мовлення, сприймання та уваги дітей. Для цього було спеціально розроблено картки з числовими символами та спеціальною системою кольорів. У процесі займання за даною методикою відбувалася стимуляція кожної дитини до активності, розвиток мови, уваги, слухової та візуальної сприймальності, розвиток пам'яті та логічного мислення.

Метою занять з розвитку слухового сприйняття дітьми, що поганочують, є розвиток здатності дітей дізнаватися навколишні звуки поруч із ровесниками, які не мають особливих потреб та розвивати їхнє мовлення. У дитини відбувається накопичення нових слухових образів немовних звуків: голосів тварин, вуличного шуму, звучання музичних інструментів тощо. Згодом це дозволить швидше диференціювати звуки на такі важливі категорії, як «мова» та «не мова» та накопичити у пам'яті нові слухові образи з різним звучанням.

Використання різноманітних шляхів та способів формування здорового способу життя в учнів з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти дозволяє не тільки зберегти, але й підвищити їхнє фізичне та психічне здоров'я. До таких шляхів можна віднести організацію занять фізичною культурою, включення учнів у спортивні та ігрові змагання, організацію корисних перекусів у школі та багато іншого. Для успішного формування здорового способу життя учнів з особливими потребами важливо враховувати їх індивідуальні особливості та потреби, проводити регулярний медичний контроль та залучати батьків до цього процесу.

Результати емпіричного дослідження підтверджують, що застосування розроблених завдань за даними методиками для звичайних дітей та дітей з особливими освітніми потребами, має позитивний вплив на розвиток комунікативних та мовленнєвих навичок, підвищення самостійності і мотивації до навчання учнів. Дані результати свідчать про потенціал даних розробок для інклюзивного навчання в сучасних умовах.

Всі прийоми та підходи, необхідні для формування здорового способу життя в учнів в умовах інклюзивної освіти та формування базових компетенцій, можна поділити на три групи:

- ті, які застосовуються в класі;
- ті, які застосовуються в групі;
- ті, які застосовуються індивідуально.

До основних прикладів реалізації розвиваючих та корекційних заходів з учнями для забезпечення формування здорового способу життя відповідно до особливостей забезпечення життєдіяльності школярів можна віднести:

1. Потребу рухової активності.
2. Тренування функціональних резервів організму.
3. Біоритмологічні особливості функціонування організму.

Основними шляхами та способами формування здорового способу життя в учнів в умовах інклюзивної освіти є:

1. Медичний огляд та консультації.

2. Індивідуальні плани.
3. Фізична активність.
4. Правильне харчування.
5. Організація змагань та ігор.
6. Сімейні збори та комунікація з батьками.

Таким чином, для дослідження даної проблеми ми виконали такі завдання:

- 1) визначили що таке диференційоване викладання та організаційно-методичні аспекти диференційованого викладання;
- 2) дослідили стратегії навчання в інклюзивному класі: адаптації та модифікації;
- 3) охарактеризували систему організації навчання в інклюзивному класі;
- 4) дослідили характеристику основних форм взаємодії вчителя та батьків в формуванні здорового способу життя в умовах інклюзивної освіти;
- 5) вивчили організацію бесід для батьків учнів з особливими потребами;
- 6) розробили виховні заходи (рухливі ігри, заняття з інноваційними технологіями, оздоровчі хвилинки) на уроках в умовах інклюзивної освіти;
- 7) проаналізували та узагальнили результати формуючого експерименту;
- 8) визначили шляхи та способи формування здорового способу життя в учнів в умовах інклюзивної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авальцева Т.П., Зимівець Н.В., Голоцван О.А. та ін. Вирішувати нам – відповідати нам. Методичні рекомендації з проведення тренінг – курсу підлітками – інструкторами. Посібник Київ. Навчальна книга, 2002.
2. Аріщенко А.С. Стан розробленості проблеми інклюзивного навчання в Україні та США. *Педагогіка формування творч. особистості у вищій і загальноосвітній школі*. Зб. наук. пр. Клас. приват. ун-т: Запоріжжя. 56-63.
3. Балл Г.О. Гуманістичні засади педагогічної діяльності. *Педагогіка та психологія*. 1994. № 2. С. 3–11.
4. Безкоровайна О.В. Особистісне самоствердження учня – актуальна проблема сучасного виховання. *Світ виховання*. 2007. № 4 (23). С. 6–10.
5. Бех Д.І. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Либідь, 2008. 848 с.
6. Бурханова О.І. Організація занять фізичного виховання учнів з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. *Хмельницький національний університет. Педагогічні науки*. 2019. Вип. 30. С. 14-19.
7. Ващенко О.М. Особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. *Здоров'я та фізична культура*. 2014. №4 (292). С. 2-9.
8. Ващенко Л.С., Бойченко Т.Є. Основи здоров'я: Книга для вчителя. Київ: Генеза. 2008 р.
9. Вербенець А.А. Міжнародний досвід запровадження інклюзивної освіти. *Педагогіка формування творч. особистості у вищій і загальноосвітній школі*: Зб. наук. пр. Клас. приват. ун-т. Запоріжжя (51), 90-98.
10. Ворончук І.П. Організація спортивно-оздоровчої роботи в умовах інклюзивної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 10. С. 38-42.

11. Гавриленко І.О. Фізичне виховання учнів з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. *Молодий вчений*. 2018. № 4(52). С. 34-37.
12. Гаврилова Н.С. Психологічна характеристика дітей з ЗНМ порушенням пізнавальної сфери кінетичного типу. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Серія соціально-педагогічна: (10)*. О. В. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 306-310.
13. Галицька Н. Інклюзивна освіта. Інтегроване навчання в початковій школі. *Безпека життєдіяльності*. 2013. № 8. С. 27–29.
14. Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі: початкова ланка: посібник Київ, 2004. 152 с
15. Дудко С.Г. Закономірності та принципи здоров'язберезувального навчального середовища початкової школи. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія* : зб. статей. Ялта, 2014. Вип. 43, ч. 1. С. 52–57
16. Індекс інклюзії: загальноосвітній навчальний заклад: О.О. Патрикеева, Н.З. Софій, І.В. Луценко, І.П. Василяшко; Київ: ТОВ «Видавничий дім Плеяди», 2011. 96 с.
17. Інклюзивна освіта в теорії і практиці діяльності школи. *Директор школи. Шкільний світ*. 2011. № 7. С. 17-22.
18. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: навчально методичний посібник. Київ, 2017. 128 с.
19. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: Навчально методичний посібник. Київ: 2017. 128 с.
20. Інклюзія як нова філософія освіти. Радість дитинства – вільні рухи. 2019. № 4.
21. Іноземцева С. В. Спеціальна освіта на сучасному етапі розвитку суспільства. *Vzdelávanie a spoločnosť. Medzinárodný nekonferenčný zborník*, Prešov. 2016. № 1. С. 273, 278–279.
22. Карапузова Н.Д. Здоров'язберезувальні технології у системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. *Педагогіка*,

психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. №1. С. 39–45.

23. Колупаєва А.А. Досвід реалізації інклюзивної освіти у країнах Європи. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітні навчальні заклади: Монографія. Київ: Педагогічна думка, 2007. 458 с.

24. Колупаєва А., Тараненко О. Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі : початкова ланка. Путівник для педагогів : навч.-метод. посіб. Київ : АТОПОЛ, 2010. 96 с.

25. Колупаєва, А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: Монографія. Київ: Самміт-Книга. 2009 р.

26. Корнієнко С. Інклюзивна освіта як пріоритетний напрям державної політики України у сфері освіти дітей з інвалідністю. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. 2012. № 2. С. 226–231.

27. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. Київ: Університет «Україна». 2005 р.

28. Кузьменко С.В. Формування здорового способу життя особистості в умовах інклюзивної освіти. *Молодий вчений*. 2020. № 11(98). С. 293-296.

29. Кулик О.І. Формування гармонійного розвитку особистості молодших школярів у процесі фізичного виховання в умовах інклюзивного навчання. *Педагогічне обдарування: формування, розвиток, використання*. 2021. Т. 34. С. 44-50.

30. Лазаренко Н.І. Формування в дітей з функціональними обмеженнями індивідуальної системи знань сенсожиттєвого характеру засобами арт-терапії. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*, 2017. Вип. 13. С. 124-156

31. Луценко І.В. Роль асистента вчителя в організації навчально-виховного процесу у класі з інклюзивним навчанням 2013. Вип. 4(1). С. 234-243.
32. Любчак Л.В. Підготовка майбутнього педагога до реалізації принципів педагогіки партнерства. *Закордонна колективна монографія, яка видана європейським видавництвом «Izdevnieciba «Baltija Publishing»* (м. Рига, Латвія), 2018.
33. Любчак Л.В., Томаш Кук. Підготовка майбутнього вчителя початкової школи до подолання труднощів у спілкуванні з учнями. *Молодий вчений*. № 5.2 (57.2). Херсон, 2018. С.111-117.
34. Маркелова Н.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у формуванні здорового способу життя в учнів з різними формами освітньої потреби в умовах інклюзивної освіти. *Освітологічний дискурс*. 2020. Т. 9. № 3. С. 322-335.
35. Маркова Ю.М. Особливості формування здорового способу життя учнів зі зниженою працездатністю в умовах інклюзивної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 4. С. 52-58.
36. Мартиненко І.В. Роль емоцій у спілкуванні дітей в умовах мовленнєвого дизонтогенезу. *Корекційна педагогіка та спеціальна. Психологія*. Зб. Наукових праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 312-317.
37. Мельниченко О. Каталог вправ для тренінгу спілкування. Психолог. 2010. №7. 11-15 с.
38. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки : Указ Президента України від 25.06.2013 р. № 344/2013 URL: <http://www.president.gov.ua/ru/documents/15828.html> (дата звернення 05.07.2023)
39. Оржеховська В.М. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегії, технології і моделі. Харків: Видавництво «Точка», 2007. 192 с
40. Осадченко Т. Використання здоров'язбережувальних технологій як педагогічна умова підготовки майбутнього вчителя початкової школи. *Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки»* : зб. наук. Праць.

Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. Вип. 15. С. 229.

41. Осадченко Т.М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи як педагогічна проблема. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. №7 (41). С. 309-316.

42. Осадченко Т. Нетрадиційні методи оздоровлення учнів початкової школи. *Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції.* Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. С. 58–63.

43. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний порадник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234с.

44. Порожняк Н.О. Організація спортивно-масової роботи з учнями з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції.* Херсон, 2018. С. 107-109.

45. Стельмащук Ю.Л. Особливості формування здорового способу життя учнів з інтелектуальними порушеннями в умовах інклюзивної освіти. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету. Серія: Педагогічні науки.* 2018. Т. 42. С. 157-162.

46. Таранченко О. Розвиток системи освіти осіб з порушеннями слуху в контексті поступу вітчизняної педагогічної науки та практики: Київ : ТОВ «Поліпром», 2013. 517 с

47. Таранченко О. Соціокультурний контекст змін в освіті осіб з особливими потребами в Україні. *Особлива дитина: навчання і виховання.* 96 с.

48. Томарук Ю.В. Формування здорового способу життя учнів з вадами слуху в умовах інклюзивної освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2019. Вип. 1(50). С. 219-222.

49. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. Харків: Вид. група «Основа», 2010. 124 с. табл.

50. Федоренко В.В. Формування здорового способу життя молодших школярів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогіка. Психологія. Соціальна робота.* 2019. Вип. 4(33). С. 86-91.

51. Харченко С.М. Формування здорового способу життя учнів з особливими потребами в умовах інклюзивної освіти. *Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології.* 2018. Вип. 4. С. 73-79.

52. Хіля, А.В. Арт-терапія в системі засобів виховання ціннісного ставлення до життя в дітей та молоді з функціональними обмеженнями : метод. матер. : Ч. 1. Вінниця, 2017. 252 с

53. Хіля, А.В. Виховання у дітей з функціональними обмеженнями ціннісного ставлення до життя засобами арттерапії [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2017. 339 с

54. Цуркан Л. Форми роботи з батьками. *Директор школи.* 2010. №5. С.56-59.

55. Шаталова І.В. Здоровий спосіб життя учнів з інвалідністю в умовах інклюзивної освіти. *Педагогічний альманах.* 2018. № 32. С. 101-106.

56. Cohen-Scali V. Alternance et identité professionnelle. Formation permanente, éducation des adultes. Paris: PUF, 2000. 219 p.

57. Culham A., Nind M. Deconstructing Normalisation: Clearing the Way for Inclusion. *Journal of Intellectual and Developmental Disability.* 2003. Vol. 28. № 1. P. 65–78.

58. Loreman T., Deppeler J. M., Harvey D.H.P. (2005). Inclusive education: A practical guide to supporting diversity in the classroom.

ДОДАТКИ

Додаток А

Майстер-клас

«Порівняння предметів за кольором, розміром і кількістю для оволодіння дітьми елементарних уявлень із галузі математики із застосуванням форм Нумікона»

Призначення:

1. Учасники майстер-класу отримають уявлення про методiku «Нумікон» для розвитку вмінь у звичайних дітей та дітей, що навчаються за інфлюзивною формою, складати групу предметів за кольором, розміром і порівнювати кількість предметів.

2. Попрактикуються складати з форм «Нумікона» різні площинні зображення за зразком, сюжетом, власним задумом у комплексі із виконанням фізичних вправ.

Цільовий орієнтир	Передбачувані результати
Дитина володіє елементарними уявленнями з галузі математики	- розрізняє, з яких частин складена група предметів, називає їхні характерні особливості;
	- рахує до 5, відповідає на запитання «Скільки всього?», порівнює кількість предметів у групах на основі лічби, визначає яких предметів більше, менше, рівна кількість;
	- уміє порівнювати два предмети за величиною на основі прикладання або накладення їх один до одного;
	- розрізняє та називає кола за кольором знає їхні характерні відмінності;
	- визначає положення предметів у просторі по відношенню до себе у процесі виконання фізичної вправи.

1. Заняття:

На 1-му етапі:

- закапування в пісок і крупу;
- розфарбовування фарбами;
- відбитки на пластиліні або глині;
- конструювання меблів, будиночків;

- нанизування різнокольорових штирків на шнурок;
- вибудовування їх на дошці в певній послідовності;
- ігри «Чарівний мішечок», магнітна «риболовля»;
- використання в сюжетно-рольових іграх.

На 2-му етапі:

- називають деталі-шаблони за кольором;
- конструюють із форм Нумікона різні площинні зображення за зразком, схемою, власним задумом;
 - графічні роботи: обводять форми Нумікон кольоровими олівцями, розфарбовують їх, з'єднують кольорові форми Нумікона та їхні чорно-білі копії;
 - грають у лото («Знайди таку саму намальовану фігурку, як у тебе, і поклади її зверху»);
 - порівнюють форми за розміром;
 - викладають їх у ряд «драбинкою» від 1 до 5 від меншої до більшої;
 - грають в ігри «Знайди (дай мені, поклади поруч, наклади зверху) таку саму фігуру», «Знайди сусідів цієї фігури», «Виклади фігури з «хвостиком»».

На 3 етапі:

- введення числової назви кожного шаблону та виконання відповідної фізичної дії чи вправи;
 - побудова «драбинки» від 1 до 10;
 - знайомство з цифрами, робота з числовим рядом;
 - «Крокуємо драбинкою»; сходинок називаються в прямому і зворотному порядку у процесі їхнього подолання;
 - перераховування отворів;
 - ігри для співвіднесення числа і кількості;
 - накладання форм одна на одну, порівняння, підбиття підсумку;
 - побудова «багатоповерхових будиночків» (робота над складом чисел та, відповідно, діти виконують певну кількість фізичних вправ, руханок).

2. Демонстраційна частина.

Для педагога	Для учасників	Результат
Пропонує першій групі уявити, що в зоопарку немає слона, але незабаром його привезуть, а в нього немає місця, де він житиме. Потрібно побудувати міцну клітку для слона.	Складають із форм «Нумікона» уявну клітку за задумом.	- Знайшли практичне застосування формам, інтерпретують свої дії; - потренувалися викладати форми, створюючи власний задум.
Пропонує другій групі побудувати «Теремок» для тварин і складають площинне зображення за сюжетною картинкою.	Складають із форм «Теремок» за запропонованою картинкою.	Знайшли практичне застосування формам, інтерпретують свої дії у процесі виконання фізичних вправ.
Пропонує третій групі стати кореспондентами, і поставити запитання спочатку учасникам, а потім групам після закінчених робіт.	Підбирають і ставлять запитання групам з опорою на запропоновані запитання.	Організували учасників для самостійного підбиття підсумку, визначення ефективності методу та закріпили виконанням фізичних вправ, фізкультхвилинок.

3. Рефлексивна частина.

Екран із незакінченими реченнями знаходиться перед очима учасників майстер-класу. Пропоную за бажанням обрати фразу і закінчити її самостійно.

Сьогодні я дізналася... Було цікаво...

Я спробую... Мене здивувало... Мені

Було важко...

захотілося...

Я виконувала завдання...

Я зрозуміла, що...

Тепер я можу... Я відчула, що...

Я навчилася...

У мене вийшло... Я змогла...

Картки Домана



ДОДАТОК В**РУХЛИВІ ІГРИ ТА ВПРАВИ**

1. «Хто швидше»: учні стають у коло, а вчителю дістається паличка чи інший подібний предмет, який використовується як «гаряча картопля». Учні передають предмет один одному із швидкістю, намагаючись не втратити при цьому ритм і розрахунок.

2. «Світлофор»: вчитель обирає різні фізичні дії (біг, ходьба, присідання, стрибки), які учні виконують при відповідному сигналі – зеленому (рух), жовтому (перехідний момент), та червоному (пауза, зупинка).

3. «Що це звучить?» Можна організувати урок на природі, наприклад прогулянка у парку або на дитячому майданчику. Потрібно звертати увагу дитини на звуки природи: голоси птахів та тварин, кроки людей, гудки автомобіля, шелест листя тощо. Таким же чином можна визначати звуки і будинки: скрип дверей, цокання годинника, шум води в трубах тощо. Коли дитина навчиться розрізняти ці звуки з опорою на зір, одночасно чуючи звук і бачачи його джерело, ми пропонуємо визначити походження звуку із закритими очима. Метою цієї вправи є розвиток слухової уваги, сприйняття на слух різних звуків навколишньої дійсності.

4. «Пошорхлимо, постукаємо». Гра проводиться в приміщенні і для заняття потрібні різні предмети і матеріали – поліетиленові пакети, папір, ключі, палички, ложки та ін. Вчитель повинен пошелестіти пакетом, постукати дерев'яним молоточком, пом'яти і порвати аркуш паперу, дзвонити ключами, провести паличкою по батареї, а потім запропонувати дитині заплющити очі і вгадати предмет, що звучить. Розплющивши очі, дитина повинна цей предмет назвати чи показати. Мета вправи – окрім розвитку слухової уваги, ще й сприйняття на слух звуків, що видаються різними предметами.

5. «Коробочки зі звуками». Потрібно насипати в невеликі непрозорі баночки або коробочки різні крупи: горох, манку, рис, макарони, намистинки, дрібні камінчики. Коробочок має бути по 2 кожного виду. Після цього потрібно

потрусити одну з коробочок, привертаючи увагу учнів, а потім запропонувати знайти серед коробочок ту, що видає такий самий звук. Кількість коробочок потрібно поступово збільшувати. Ця вправа вчить сприймати на слух звуки, які видають різні сипкі матеріали.

6. «Маленькі музиканти». У занятті використовуються дитячі музичні інструменти – бубон, дудочка, гармошка, піаніно, барабан. Спочатку потрібно познайомити усіх учнів з інструментами та навчити вилучати з них звуки. Вставши за спину дитини чи сховавшись за ширму, слід по черзі витягати звуки з різних інструментів. Дитина має показати потрібний інструмент або назвати його словом. Починати потрібно з двох інструментів, поступово збільшуючи їхню кількість.

7. «Один чи багато звуків». Учитель ударяє в барабан чи бубон один чи кілька разів так, щоб дитина це бачила і назвала словами чи показала на пальчиках, скільки прозвучало ударів – один чи багато. Після того, як дитина зрозуміла завдання, можна приступати до розрізнення кількості звуків тільки на слух.

8. «Пограй». За допомогою дитячого піаніно або ксилофона вчитель витягує звуки з іграшки так, щоб учні це бачили, причому вибираються два звуки, що різко відрізняються за тональністю. Потім учні самі знаходять на піаніно ці звуки, керуючись лише слухом. Ця вправа також розвиває слухову увагу та вчить визначати висоту звуку. З цього заняття починаємо вчити дитину розрізняти звуки по висоті, поступово переходячи до розрізнення висоти звуків мови.

9. «Гучний та тихий барабан». Учитель ударяє в барабан із різною силою, при цьому звертаючи увагу дитини на різницю у звучанні – голосно чи тихо. Дитина показує зображення із зображенням великого чи маленького барабана. Великий барабан – гучний звук, маленький – тихий. На занятті учні навчаються розрізняти звуки за силою звучання.

10. «Рухайся разом»: учитель включає музику і пропонує всім учням разом рухатись під неї. Кожен може рухатись так, як йому зручно: танцювати, просто ходити або робити різні рухи. Головна мета – задовольняти потребу у фізичній активності і зміцнювати загальний стан здоров'я усіх учнів.

11. «Синхронізований рух»: учитель пропонує учням наочно демонструвати рухи, які вони виконують на музику. Решта учнів спостерігають та намагаються підбрати імітаційні рухи. Це сприяє спілкуванню та взаємному розумінню між звичайними учнями та учнями із особливими потребами.

12. Учитель пропонує учням поділитися своїми спогадами або враженнями про минулий тиждень або день у школі. Учні можуть використовувати мову жестів або письмо для цього завдання. Завдяки цьому діти із проблемами зі слухом можуть висловити свої думки та почуття [37].

ДОДАТОК Г

ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ

Для ефективного застосування методики вивчення фізкультурхвилинок та рухових вправ було розроблено такі заняття:

- «Сонечко та дощик». Мета – розвивати в дітей вміння виконувати рухи по сигналу (по картці, жесту, слову вчителя) і шукати своє місце на майданчику.

Опис гри: діти сидять на стільцях або лавках, поставлених уздовж стіни класної кімнати або по боках майданчика: це їхній «будинок». Учитель дивиться у вікно та каже: «Яка гарна погода! Ідіть гуляти! (При цьому показує жестом на вікно, приваблює дітей до себе). Діти встають і довільно розходяться. «Дощ пішов, – каже вихователь, – біжіть додому!», вдаряє голосно в бубон. Діти біжать до стільців та займають свої місця. Вихователь примовляє: Кап, кап, кап» – і стукає пальцями про якийсь предмет (бубон), зображуючи, як дощ б'є по даху. Поступово дощ вщухає, і вихователь знову каже дітям: «Ідіть гуляти! Дощ припинився». Так повторюється 3-4 рази. Після цього діти повертаються в будиночки, а вихователь оглядає їхній одяг і розпитує, чи не намочили вони сукню, черевики. Потім гра поновлюється. Гру слід повторити 4-5 разів.

Вважаємо, що гру можна поступово ускладнювати: діти спочатку займають будь-який стілець, а потім лише свій; замість будиночка можна влаштувати переносний навіс (з матерії, великої хустки чи ковдри), розтягувати який допомагає учителю учень; діти ховаються від дощу під навіс; спочатку діти збираються під навісом у певному місці, а потім навіс влаштовується у різних місцях майданчика; під час прогулянки діти можуть збирати гриби, ягоди; іноді ходьбу можна замінити танцем;

- «Біжіть до мене». Мета – розвивати в дітей вміння виконувати рухи по сигналу, рухатися у колективі, не штовхаючись. Діти вправляються у бігу за прямим напрямом.

Опис гри: діти сидять на стільцях, поставлених уздовж однієї зі стінок кімнати або майданчика. Учитель відходить до протилежної стіни кімнати або в дальній кут майданчика і каже: «Біжіть до мене». Діти біжать до нього. Учитель привітно їх зустрічає, широко розкривши руки. Коли діти зберуться біля учителя, він переходить чи перебігає на інший бік майданчика і каже знову: «Біжіть до мене». Так повторюється 3-4 рази.

Якщо гра проводилася з невеликою підгрупою, учитель пропонує цим дітям відпочити та проводить гру з іншою підгрупою. У тому випадку, коли у грі брали участь одночасно всі діти, учитель відновлює гру з усіма.

За словами педагога «Біжіть додому!», діти сідають на стільці та відпочивають. Тривалість гри 4-6 хвилин.

Правила гри: бігти до педагога можна лише після слів «Біжіть до мене». Діти біжать до стільців і сідають лише після слів учителя «Біжіть додому».

Вказівки до проведення гри:

- гру можна проводити не з усіма дітьми, а з невеликими підгрупами: доки одна підгрупа дітей грає, інша дивиться, потім вони змінюються ролями;
- спочатку діти можуть займати будь-який стілець, а поступово привчаються знаходити свої місця;

- «По рівній доріжці». Мета – розвивати у дітей із порушенням слуху вміння рухатися ритмічно (узгоджувати рухи зі словами), знаходити своє місце. Вправляти їх у ходьбі, у стрибках, у присіданні, у бігу.

Опис гри: діти сидять на стільцях, на лавах чи траві. Учитель пропонує їм піти погуляти. Вони встають із місця, вільно групуються чи будуються у колону.

Учитель говорить ритмічно, у певному темпі, промовляючи наступний текст:

По рівній доріжці,

По рівній доріжці

Крокують наші ніжки раз, два, раз, два.

По камінчиках, по камінчиках,

По камінчиках, по камінчиках.

У яму – бух!

За словами «рівною доріжкою» діти йдуть кроком. Коли педагог каже: «По камінчиках, по камінчиках», – стрибають на двох ногах, злегка просуваючись вперед. На словах «в яму – бух» сідають навпочіпки. «Вилізли з ями», – каже учитель, і діти піднімаються. Учитель дає їм відпочити, потім усе повторюється. Після двох-трьох повторень педагог вимовляє такий текст:

По рівній доріжці,

По рівній доріжці

Втомилися наші ніжки,

Втомилися наші ніжки.

Ось наш дім –

Там ми живемо.

Після закінчення діти біжать до стільців і займають кожен своє місце, після невеликої перерви гра відновлюється від початку. Повторити гру можна 2-3 рази.

Правила гри:

- рухи мають відповідати тексту вірша;
- вставати можна лише після слів вихователя: «Вилізли з ями»;
- тікати додому дозволяється лише після слів: «Там ми живемо».

Вказівки до проведення гри:

- учитель може подовжити або вкоротити текст, повторюючи кожен рядок більше чи менше разів;
- спочатку педагог сам іде попереду колони. Потім відходить убік і стежить, щоб темп і ритм руху дітей відповідали темпу, у якому вимовляється вірш;
- діти не повинні довго перебувати в положенні навпочіпки;
- «Миші в коморі». Мета – розвивати в дітей вміння виконувати рухи по сигналу.

Опис гри: діти – «миші» сидять у нірках – на стільцях або на лавках, поставлених вздовж стін кімнати або з одного боку майданчика. На протилежному боці майданчика протягнута мотузка на висоті 40-50 см, це комора. Збоку від тих, хто грає, сидить «кішка», роль якої виконує педагог. Кішка засинає, і миші біжать у комору. Проникаючи в комору, вони нагинаються, щоб не зачепити мотузку з дзвіночком. Там вони сідають і начебто гризуть сухарі чи інші продукти. Кішка раптово прокидається, нявкає і біжить за мишами. Миші тікають у норки (кішка не ловить мишей, а тільки вдає, що хоче зловити їх). Повернувшись на місце, кішка засинає і гра відновлюється.

Повторити гру можна 4-5 разів.

Правила гри:

- миші можуть бігти в комору тільки тоді, коли кішка засне;
- повертатися в нірки миші можуть лише після того, як кішка прокинеться.

Вказівки до проведення гри:

- у той момент, коли миші тікають з комори, вчитель піднімає мотузку з дзвіночком, щоб вона не заважала дітям, а потім опускає її і біжить наздоганяти мишей;

- педагог повинен стежити, щоб діти, підлазячи під мотузку з дзвоником, не зачіпали її;

- «Знайди собі пару». Мета – розвивати в дітей вміння виконувати руху за сигналом (за словами), швидко будуватися в пари. Завданням вчителя є вправляти їх у бігу, у розпізнаванні кольорів, розвивати ініціативу, кмітливість.

Опис гри: учасники стоять вздовж стіни кімнати. Вихователь дає кожному по одному прапорцю. За сигналом педагога (наприклад, удар у бубон) діти розбігаються майданчиком (по кімнаті). За іншим сигналом (наприклад, два удари в бубон або за словами: «Знайди собі пару») діти, які мають однакові прапорці, знаходять собі пару, і кожна пара, використовуючи прапорці, робить ту чи іншу фігуру.

Потрібно, щоб у грі брало участь непарне число дітей, оскільки один із граючих повинен залишитися без пари. Звертаючись до того, хто залишився без пари, всі, хто грає хором, кажуть:

Таня, (Маня, Оля та ін), не позіхай,

Швидко пару вибирай.

Потім по удару в бубон діти знову розбігаються майданчиком. Гра повторюється 5-6 разів. Загальна тривалість гри 7-8 хвилин.

Правила гри:

- учасники стають у пари і розбігаються майданчиком лише з сигналу учителя;

- щоразу діти повинні міняти пару.

Вказівки до проведення гри:

- учитель стежить за тим, щоб під час бігу діти тримали свої прапорці піднятими нагору, щоб на них не натрапили інші учасники гри;

- якщо учасників парне число, то у гру включається і педагог;

- треба стежити, щоб діти не бігали парами, а знаходили (за сигналом) прапорець однакового кольору.

Ігровий майданчик має бути досить великим, щоб забезпечити безпеку граючих і не допускати зіткнень з один одним при ходьбі та бігу парами.

ЗАНЯТТЯ ЗА МЕТОДИКОЮ НУМІКОНА

- «Числові вправи». У цій ігровій забаві учні мають виконувати рухові вправи на основі числових послідовностей. Спершу вчитель демонструє числову послідовність, а потім учні виконують вправи відповідно до цієї послідовності. Це сприяє розвитку фізичних навичок та моторики учнів;

- «Активний день». У цій ігровій забаві учні мають виконувати рухові вправи, які спрямовані на розвиток моторики та міжголовної координації. Вправи подаються з використанням картинок та інших матеріалів, які сприяють стимулюванню розвитку мозку дітей;

- «Угадай число»: учитель показує картку з числовим символом і описує його звуковим сигналом або жестом. Діти повинні вгадати число, відтворити його з допомогою руху та вірно назвати його;

- «Побудуй число»: учитель показує картку із складеними числовими символами, а діти повинні правильно розгорнути їх, відтворити кількісну величину та назвати число;

- «Прогулянка числами»: учитель розміщує картки з числовими символами на підлозі або на стінах у випадковому порядку. Діти повинні рухатися в просторі та називати числа, які вони зустрічають;

- «Додай-віднімай»: учитель показує картки з числовими символами, а діти повинні відтворити дане число з допомогою руху. Потім вчитель кладе ще одну картку та діти повинні виконати математичну операцію (додавання або віднімання) та вірно назвати нове число;

- «Формуємо ряд чисел»: учитель пояснює правила гри, наприклад, створення послідовності чисел за зростанням або спаданням, а потім діти повинні розмістити картки з числовими символами в правильному порядку.

Усі ці ігри мають на меті розвиток комунікативних вмінь, уваги, координації рухів, творчого мислення та розвитку математичних навичок дітей.

Правила можуть бути змінені або адаптовані відповідно до потреб та здібностей дітей з розладами слуху.

ВПРАВИ ЗА МЕТОДИКОЮ ГЛЕНА ДОМАНА

За методикою Глена Домана ми розробили такі вправи:

1. «На лапці». Яскраво відпрацьовує моторику та координацію рухів. Для проведення цієї гри потрібно підготувати лінію з маркером на підлозі. Діти повинні ставити свої ніжки на лінію та ходити вздовж неї. Можна запропонувати дітям ходити на одній нозі, швидко ходити, стрибати, ходити на сідницях та багато іншого.

2. «Музична стільцева гра». Ця гра допомагає розвивати слух та координацію рухів. Дітям потрібно сісти на стільці та коли зупиняється музика, вони повинні знайти новий вільний стілець і сісти на нього. З кожним раундом можна відсікати один стілець, щоб збільшити складність гри.

3. «Задом наперед». Ця гра допомагає розвивати креативність та логічне мислення. Дитина повинна назвати слово або показати об'єкт, який зазвичай буває насупереч правилам. Наприклад, показати зображення kota, коли потрібно назвати дерево.

4. «Ритмічні операції». Ця гра сприяє розвитку моторики та координації. Дитина повинна виконати ритмічну послідовність рухів, наприклад, тупати ногами, потім співати, потім притупувати пальцями.

5. «Творчі заняття». Даний вид занять спрямований на розвиток креативності та вільного творчого мислення. Діти можуть малювати, ліпити з глини, складати мозаїки, робити прикраси та багато іншого.

6. Гра «Знайомство»: допоможе дітям ознайомитися один з одним та залучить усіх дітей до комунікації. Учасники стоять у колі, а у центрі є кошик зі звуковими та незвуковими предметами (наприклад, розмальовки машинок для звичайних дітей і картинки зі звірятками для дітей, які майже нечують). Кожен гравець по черзі витягує предмет і спробує описати його без звуків. Решта гравців повинні вгадати, про який предмет йдеться. Це сприятиме комунікації та спілкуванню між дітьми.

7. Руханки з руховими командами: педагог використовує великі картки з руховими командами, наприклад, «Підніми руки», «Стрибай!», «Покрутись на місці», «Ходи на п'ятках» тощо. Для звичайних дітей можна використовувати знакову мову, а для дітей, які майже не чують, можна використовувати візуальні підказки, наприклад, малюнки на картках. Це допоможе всім дітям однаково зрозуміти і виконати руханку.

8. Руханки з візуальними підказками: для дітей, які майже не чують, треба використовувати руханки, де головні підказки будуть візуальними. Наприклад, яскраві прапорці, щоб зробити руханку, де діти повинні пританцювати під певний колір прапорця, або картки зі стрілками, які показують напрямок руху.