

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичного виховання та реабілітації

Кваліфікаційна робота
КОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ПАЛЬЦІВ РУК
У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ
ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи змФСР-23
Злонкевича Михайла Ярославовича.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат біологічних наук, доцент
Храбра Світлана Збігнівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
Ладика Петро Ігорович.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУКИ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ...7	
1.1. Теоретичні підходи до концептуалізації поняття «розвиток дрібної моторики руки» у науковій літературі.....	7
1.2. Психолого-педагогічна характеристика дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку.....	16
1.3. Основні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.....	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Організація дослідження.....	36
2.2. Методи дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУКИ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	43
3.1. Педагогічні умови розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.....	43
3.2. Використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку.....	55
РОЗДІЛ 4. УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	74
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах істотної трансформації українського суспільства, зростання уваги до прав людини та утвердження принципів інклюзії особливої ваги набуває проблема забезпечення доступу дітей з особливими освітніми потребами до якісної освіти, психологічної підтримки та ефективної реабілітації. Однією з соціальних груп, що потребує системної обґрунтованої допомоги, є діти з порушеннями інтелектуального розвитку, для яких повноцінна участь у навчальному процесі та соціальному житті значною мірою залежить від рівня сформованості психомоторних функцій. У цьому контексті актуальним є пошук ефективних корекційних підходів, спрямованих на гармонізацію розвитку таких дітей та підвищення якості їх життя.

Зазначимо, що розвиток дрібної моторики пальців рук має фундаментальне значення для психічного, мовленнєвого та когнітивного розвитку дитини. Саме тонкі, скоординовані рухи кисті та пальців тісно пов'язані з функціонуванням кори головного мозку, розвитком мовлення, мислення, уваги, довільної регуляції діяльності. Для дітей дошкільного віку із порушеннями інтелектуального розвитку характерним є зниження рівня сформованості дрібної моторики руки, що проявляється у деякій неточності рухів, слабкій координації, швидкій втомлюваності, труднощах у виконанні графічних та маніпулятивних дій. Такі порушення істотно ускладнюють процес навчання дитини, оволодіння нею навичками письма, самообслуговування та соціальної адаптації.

Як показує аналіз наукових джерел (Л. Биковець, Н. Богдановська, П. Віндюк, О. Гузак, А. Жабенко, І. Котляр, І. Лугова, Л. Наumenко, С. Рогова та ін.), особливої значущості набуває проблема корекції дрібної моторики в умовах спеціальної та інклюзивної освіти, де традиційні педагогічні та психологічні методи не завжди забезпечують бажану ефективність. Вказане зумовлює необхідність інтеграції міждисциплінарних підходів, зокрема поєднання психологічної корекції з фізкультурно-спортивною реабілітацією.

Слід зазначити, що фізкультурно-спортивна реабілітація розглядається не лише як засіб фізичного розвитку, а і як ефективний інструмент психологічного впливу, що позитивно позначається на емоційно-вольовій сфері, мотивації до діяльності та соціальній взаємодії дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Через спеціально підібрані вправи, рухливі ігри, елементи спортивної діяльності створюються умови для цілеспрямованого розвитку дрібної моторики пальців рук у поєднанні з формуванням довільної уваги, витривалості та впевненості у власних можливостях. Водночас використання саме фізкультурно-спортивних засобів для корекції дрібної моторики дітей з порушеннями інтелектуального розвитку вивчене недостатньо.

Значущість дослідження проблеми корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації зумовлена також потребою практики в корекційно-реабілітаційних програмах, які могли б активно упроваджуватися в діяльність навчально-реабілітаційних центрів, спеціальних та інклюзивних закладів освіти та ін. Відсутність цілісних психолого-реабілітаційних моделей корекції дрібної моторики дітей дошкільного віку із використанням засобів фізкультурно-спортивної реабілітації обмежує можливості фахівців у роботі з ними. Саме тому наукове обґрунтування, розроблення та перевірка ефективності таких засобів є нагальним завданням сучасної науки і практики.

Таким чином, необхідність комплексного підходу до розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, використання фізкультурно-спортивних засобів реабілітації, а також соціальна значущість проблеми інтеграції та адаптації цих дітей в освітньому і суспільному просторі визначають актуальність теми кваліфікаційної роботи: **«Корекція розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами

фізкультурно-спортивної реабілітації.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до концептуалізації поняття «розвиток дрібної моторики руки» у науковій літературі.
2. Охарактеризувати психолого-педагогічні особливості дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку.
3. Проаналізувати основні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.
4. Обґрунтувати педагогічні умови розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.
5. Довести ефективність використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку.

Об'єкт дослідження – теоретичні і практичні аспекти корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Предметом дослідження – особливості корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, синтез, класифікація, систематизація даних психолого-педагогічної, методичної, а також спеціальної літератури, що дало змогу визначити підходи до концептуалізації поняття «розвиток дрібної моторики руки», проаналізувати основні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку з використанням засобів фізкультурно-спортивної реабілітації; *експериментальні* – педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний етапи) – для перевірки ефективності використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку; *математико-*

статистичні – для математичної обробки, проведення кількісно-якісного аналізу й інтерпретації результатів експериментальної роботи.

Експериментальна база дослідження – КУ ІРЦ Великобerezовицької селищної ради Тернопільської області. Педагогічним експериментом на різних етапах було охоплено 10 дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-практичному обґрунтуванні особливостей корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації. Зокрема, визначено сутність теоретичних підходів до концептуалізації поняття «розвиток дрібної моторики руки» у науковій літературі; охарактеризовано психолого-педагогічні особливості дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку; виявлено основні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації; обґрунтовано педагогічні умови розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації, запропоновано дієві засоби фізкультурно-спортивної реабілітації, спрямовані на корекцію розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Практичне значення дослідження визначено проведеною апробацією експериментальної програми розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації. Здобуті результати дослідження можуть використовувати викладачі закладів вищої освіти та студенти спеціальності 017 Фізична культура і спорт для підготовки до занять.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, додатків, а також списку використаних джерел (94 позиції) і 1 додатку. Загальний обсяг роботи складає 91 сторінку тексту, а основний зміст дослідження викладено на 82 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУКИ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

1.1. Теоретичні підходи до концептуалізації поняття «розвиток дрібної моторики руки» у науковій літературі

У сучасній науці зростає інтерес до проблеми психомоторного розвитку дитини як важливої складової її цілісного психічного становлення та успішної соціалізації. У цьому контексті особливого значення набуває поняття «розвиток дрібної моторики руки», яке розглядається дослідниками як багатовимірне явище, що поєднує нейрофізіологічні, психологічні та діяльнісні аспекти. Аналіз різних наукових підходів дає змогу систематизувати наявні погляди, виявити спільні та відмінні трактування, а також визначити орієнтири для подальших досліджень і розроблення ефективних корекційно-розвивальних програм.

Моторику у наукових дослідженнях (А. Івахненко [32], М. Линець [54], І. Лущик [58], І. Шевченко [93] та ін.) розглядають як складну функціональну систему, що забезпечує реалізацію рухової активності людини у взаємодії з середовищем. Вона охоплює сукупність довільних і мимовільних рухів, які виконуються за участю нервової, м'язової та кісткової систем. Моторика формується і вдосконалюється в процесі онтогенезу під впливом біологічних і соціальних чинників. Важливою її характеристикою є узгодженість рухів, їх точність, ритмічність та цілеспрямованість.

У праці С. Стельмах моторика визначається як здатність організму виконувати рухи різного ступеня складності відповідно до поставленої мети. Вона передбачає не лише механічне виконання рухових актів, а й їх свідоме регулювання та контроль. Моторика пов'язана з функціонуванням центральної нервової системи, яка забезпечує програмування, реалізацію та корекцію рухів, а її розвиток залежить від рівня розвитку сенсорного сприймання, координації та просторової орієнтації людини [88].

Моторику Л. Обелець трактує як систему рухових умінь і навичок, що формується у процесі активної взаємодії людини з предметним і соціальним середовищем. Вона охоплює як загальні рухи тіла, так і тонкі диференційовані рухи окремих його частин. Розвиток моторики відбувається поетапно та має певну вікову динаміку, причому кожний новий етап характеризується ускладненням рухових дій і підвищенням їх довільності [70].

У працях І. Шевченко моторика визначається як функціональна здатність до організації рухової діяльності відповідно до внутрішніх намірів і зовнішніх умов. Вона охоплює процеси планування рухів, їх виконання та контролю результату. Моторика забезпечує можливість оволодіння практичними діями, навчальними навичками та способами самообслуговування. Її рівень розвитку впливає на успішність засвоєння письма, малювання та інших видів діяльності, що потребують точності рухів. У цьому значенні моторика виступає важливим чинником загального розвитку особистості [93].

Моторику М. Линець трактує як динамічну характеристику рухової сфери людини, що відображає рівень розвитку її рухових можливостей. Вона охоплює швидкість, силу, координацію, точність і плавність рухів. Формування моторики відбувається у тісному зв'язку з розвитком пізнавальних процесів і мовлення. Порушення або недостатній розвиток моторики негативно позначаються на психічному та соціальному розвитку людини [54].

Моторика поділяється на різні види залежно від характеру та складності рухів, серед яких найважливішими є велика та дрібна моторика. Велика моторика охоплює рухи великих м'язових груп, що забезпечують активність тіла в цілому: ходьбу, біг, стрибки, координацію положення тіла у просторі та підтримання рівноваги. Ці рухи формують основу для фізичної активності дитини та сприяють розвитку сили, витривалості, координації та орієнтації у просторі. Велика моторика є важливою не лише для загального фізичного розвитку, а й для психоемоційного стану, оскільки активні рухи позитивно впливають на нервову систему, стимулюють увагу та саморегуляцію [51].

Дрібна моторика зосереджується на координації рухів дрібних м'язових груп, переважно кистей рук і пальців. Вона охоплює точні, складні рухи,

необхідні для виконання завдань, що потребують високої точності: письмо, малювання, ліплення, нанизування намистин, роботу з дрібними предметами. Розвиток дрібної моторики пов'язаний з формуванням когнітивних, а також мовленнєвих навичок, оскільки координація очей і рук сприяє розвитку сприймання, уваги, пам'яті та просторового мислення. У дітей із нерозвинутою дрібною моторикою можуть виникати труднощі у навчальній діяльності та самообслуговуванні, що підкреслює важливість розвитку цих навичок [21].

Фізіологія дрібної моторики базується на взаємодії нервової, м'язової та сенсорної систем, що забезпечує точність, координацію та узгодженість рухів кисті та пальців рук. Центральну роль у цьому процесі відіграє кора головного мозку, зокрема моторна зона, яка контролює довільні рухи, і сенсорна кора, що відповідає за відчуття дотику, тиску, температури та положення тіла у просторі [91]. Зв'язок між цими структурами забезпечується численними нейронними мережами, які передають імпульси від мозку до м'язів і назад, формуючи рефлекторні та довільні рухи, необхідні для виконання складних маніпуляцій.

А. Івахненко стверджує, що на рівні периферійної нервової системи дрібна моторика забезпечується роботою м'язів пальців, кисті та передпліччя, а також численних дрібних суглобів. М'язи та сухожилля взаємодіють з рецепторами, що відчують натяг, розтягнення та дотик, забезпечуючи тонкий контроль рухів. Регулярні вправи на розвиток дрібної моторики стимулюють зміцнення м'язів, підвищують їх гнучкість та витривалість, а також покращують координацію рухів, що необхідно для виконання точних і складних дій, таких як письмо, малювання чи складання дрібних предметів [32].

Важливим компонентом фізіології дрібної моторики є інтеграція сенсорної інформації з руховими програмами, що забезпечує адаптивність дитини до змінних умов середовища. Тактильна, вестибулярна та пропріоцептивна інформація дає змогу контролювати силу, швидкість і напрямок рухів, а також коригувати дії у процесі виконання завдання. Фізіологічний розвиток дрібної моторики пов'язаний із дозріванням нервових шляхів, формуванням рухових навичок та автоматизацією рухів, що сприяє

підвищенню ефективності діяльності, розвитку когнітивних функцій та соціальної адаптації дитини.

Взаємодія великої та дрібної моторики забезпечує комплексний розвиток рухової сфери дитини. Велика моторика формує базу для загальної координації та витривалості, а дрібна моторика дає змогу виконувати точні й детальні дії, необхідні для навчання та професійної діяльності. Ці види моторики не існують окремо, а взаємодіють і підтримують один одного: розвиток загальної рухової активності позитивно впливає на дрібні рухи, а вправи на дрібну моторику тренують концентрацію, увагу та координацію, що відображається і на великих рухах. Тому у педагогічній та корекційній практиці важливо комплексно планувати діяльність, що стимулює обидва види моторики [41].

Дрібна моторика руки розглядається В. Бражниковою як сукупність координаційно узгоджених рухів дрібних м'язів кисті та пальців, що забезпечують виконання точних і складних дій, таких як захоплення предметів, маніпуляції з ними та робота з інструментами. Вона охоплює здатність до точного контролю сили і швидкості рухів, а також узгодження дій очей і рук, що дає змогу ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем [8].

Л. Биковець стверджує, що розвиток дрібної моторики є необхідною умовою формування письмових навичок, графічних умінь та загальної ручної вправності, а також тісно пов'язаний із когнітивними процесами, зокрема увагою та просторовим мисленням. Цей вид моторики визначає здатність дитини виконувати дрібні точні дії самостійно та без помилок, формує основи для навчальної діяльності та творчої роботи. Дрібна моторика руки потребує систематичного тренування, спеціально організованих вправ і стимуляції через гру та практичну діяльність, а її розвиток впливає на загальний стан дитини, сприяючи формуванню координації, терпіння та уважності [1].

Дрібна моторика руки визначається А. Жабенко як здатність здійснювати точні, тонкі рухи пальців та кисті, що забезпечують контроль над дрібними предметами і виконання складних ручних операцій. Вона охоплює рухові навички, які дозволяють утримувати, перекладати, сортувати та комбінувати предмети різного розміру та форми. Ця моторика формує основу для навчання

письму, малюванню та роботі з різними дидактичними матеріалами, а також впливає на розвиток когнітивних процесів і мовленнєвих здібностей. Розвиток дрібної моторики є складовою частиною підготовки дитини до самостійного життя, включаючи вміння користуватися столовими приладами, застібати одяг, зав'язувати шнурки та виконувати інші побутові дії. Досягнення високого рівня дрібної моторики рук позитивно впливає на психоемоційний стан, сприяє концентрації уваги та посилює самоконтроль [28].

Дрібна моторика руки розглядається О. Козак і як функціональна здатність виконувати координовані точні рухи дрібних м'язів кисті та пальців у різних видах діяльності. Вона передбачає узгодженість дій між центральною нервовою системою та м'язовим апаратом, що дає змогу здійснювати контрольовані маніпуляції з об'єктами різної величини та складності. Розвиток дрібної моторики пов'язаний з формуванням письмових навичок, зорово-моторної координації та інтелектуального розвитку дитини. Ця здатність є основою для оволодіння навчальними та творчими видами діяльності, оскільки дає змогу дитині точно і свідомо виконувати завдання, що потребують дрібних рухів [39].

Дрібна моторика руки трактується і як система цілеспрямованих рухів пальців і кисті, що забезпечують виконання точних операцій з об'єктами в навчальній, ігровій та побутовій діяльності. Вона охоплює розвиток сили, гнучкості та витривалості м'язів кисті, а також здатність до координації та ритмічного виконання рухів. Цей вид моторики впливає на формування навичок письма, малювання, конструювання, ліплення та інших видів діяльності, які потребують високої точності та акуратності. Розвиток дрібної моторики пов'язаний із підвищенням ефективності когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять і просторове мислення, що є важливими для успішного навчання дитини.

Дрібна моторика руки у праці І. Котляр визначається як комплекс здібностей до тонкої, координованої роботи пальців і кисті, необхідної для маніпуляцій з дрібними предметами та виконання різних видів навчальної і побутової діяльності. Вона охоплює контроль за силою, швидкістю та точністю

рухів, що дає змогу дитині оволодіти письмом, малюванням, аплікацією та іншими видами діяльності, що потребують дрібних рухів. Розвиток дрібної моторики є важливим для формування когнітивних навичок, зокрема концентрації уваги, просторового мислення та зорово-моторної координації. Ця здатність впливає на рівень самостійності дитини, її готовність до навчання та здатність до адаптації в соціальному середовищі. Дрібна моторика руки формується під впливом систематичних вправ, ігор, творчих завдань та педагогічної підтримки, і є показником гармонійного розвитку та готовності дитини до освоєння складніших навчальних і професійних навичок [47].

Дрібна моторика руки визначається Т. Зубець як здатність здійснювати точні та скоординовані рухи пальців і кисті у взаємодії з дрібними предметами, що забезпечує ефективне виконання навчальних, ігрових та побутових завдань. Вона передбачає розвиток рухової точності, узгодження дій очей і рук, контроль сили та ритму рухів, що є важливим для письма, малювання та ручної праці. Розвиток дрібної моторики руки впливає на формування когнітивних, мовленнєвих і соціальних навичок дитини, оскільки точність рухів сприяє підвищенню концентрації, уважності та послідовності дій. Цей вид моторики потребує систематичної роботи, застосування спеціальних вправ, ігор та тренувальних завдань, що стимулюють розвиток координації та точності [30].

Ю. Василенко пише, що дрібна моторика руки відіграє надзвичайно важливу роль у всебічному розвитку дитини, оскільки її стан безпосередньо впливає на когнітивні, мовленнєві та навчальні здібності. Точні, координовані рухи пальців і кисті формують основу для оволодіння письмом, малюванням, аплікацією, ліпленням та іншими видами діяльності, що потребують точності та акуратності. Розвиток дрібної моторики сприяє вдосконаленню координації очей і рук, підвищенню концентрації уваги та здатності до самоконтролю, а також формує стійкі навички послідовного виконання завдань. Крім того, вправи на розвиток дрібної моторики стимулюють роботу мозку, сприяють розвитку просторового та логічного мислення, що є важливим для навчання в школі та повсякденного життя. У дітей, які мають високий рівень дрібної моторики, спостерігається кращий стан мовлення, пам'яті та уваги, що робить

цей аспект розвитку надзвичайно актуальним для психолого-педагогічної практики [10].

Окрім навчальної діяльності, стверджує О. Глушко, розвиток дрібної моторики руки має значення для соціально-емоційної адаптації дитини. Володіння точними рухами дає змогу більш самостійно виконувати побутові та практичні дії, що підвищує її впевненість у власних можливостях та сприяє формуванню позитивної самооцінки. Регулярне вправлення пальців і кисті у різних видах діяльності, включаючи ігри, творчі завдання та фізкультурно-спортивну реабілітацію, розвиває терпіння, уважність і послідовність дій, що є важливими навичками для навчання та соціальної взаємодії. Дрібна моторика також безпосередньо впливає на психофізіологічний розвиток, зміцнює м'язи кисті, покращує кровопостачання рук і стимулює сенсорну чутливість [18].

Розвиток дрібної моторики руки розглядається О. Кіреєвою як складний психофізіологічний процес, спрямований на формування координації та точності рухів кисті та пальців, що забезпечує здатність дитини виконувати різноманітні маніпулятивні дії з дрібними предметами. Він охоплює вдосконалення сенсомоторних навичок, здатності до послідовного виконання завдань, а також взаємодії рухів рук із зором і іншими сенсорними системами. Цей процес передбачає систематичне тренування, що стимулює розвиток нервово-м'язових зв'язків, підвищує силу та гнучкість м'язів кисті, пальців і зап'ястя. Розвиток дрібної моторики руки є основою оволодіння письмом, малюванням, аплікацією та іншими видами діяльності, що потребують точності та акуратності [34].

Розвиток дрібної моторики руки – це також процес цілеспрямованого вдосконалення рухових здібностей кисті та пальців, що забезпечує ефективну взаємодію дитини з навколишнім середовищем. Він передбачає формування точних, скоординованих рухів, необхідних для виконання як навчальних, так і побутових завдань, а також для творчої діяльності. Цей процес охоплює розвиток сили, гнучкості та витривалості м'язів рук, удосконалення сенсорної чутливості та окоміру, що дає змогу дитині контролювати власні рухи та досягати бажаного результату. Розвиток дрібної моторики руки має

безпосередній вплив на когнітивні функції, увагу, пам'ять, здатність до концентрації та логічного мислення. Він стимулює формування навичок самостійності, відповідальності та впевненості у власних можливостях [47].

Розвиток дрібної моторики руки розглядається О. Левківською як систематичне удосконалення координації рухів пальців, кисті та зап'ястя, що забезпечує точність, плавність і ритмічність виконання різних дій. Він охоплює формування навичок маніпулювання дрібними предметами, здатності до виконання складних операцій, а також інтеграцію сенсорної інформації для контролю рухів. Процес розвитку дрібної моторики руки передбачає активне залучення м'язової, нервової та сенсорної систем, стимуляцію мозкової діяльності, що сприяє когнітивному та мовленнєвому розвитку дитини. Крім того, розвиток дрібної моторики руки є основою для оволодіння письмом, малюванням, аплікацією, ліпленням та іншими видами діяльності [53].

Розвиток дрібної моторики руки з раннього віку є надзвичайно важливим аспектом психофізичного становлення дитини, оскільки саме тонкі координаційні рухи кистей та пальців формують основу для багатьох навчальних та життєвих навичок. Уже в перші роки життя малюк починає активно взаємодіяти з навколишнім світом через руки: він бере, тягне, перекладає, тримає предмети, розвиваючи при цьому зорово-моторну координацію та сенсорне сприйняття. Чим раніше дитина опановує різноманітні маніпуляції з дрібними предметами, тим ефективніше формуються у неї точні рухи, спритність, а також базові когнітивні функції, такі як увага, пам'ять і просторове мислення.

Систематичне стимулювання дрібної моторики з раннього віку сприяє розвитку мовлення та комунікативних навичок, адже існує тісний взаємозв'язок між координацією рухів пальців і формуванням нейронних зв'язків у мозку, відповідальних за артикуляцію та мовленнєві процеси. Дрібні рухи активізують сенсорну кору головного мозку та моторні центри, що стимулює загальний розвиток нервової системи. Завдяки цьому діти швидше опановують навички письма, малювання та інших творчих дій, а також розвивають здатність до

самостійного виконання щоденних дій, таких як одягання, користування столовими приборами чи маніпуляції з іграшками [60].

Ранній розвиток дрібної моторики також є профілактикою затримок у психофізичному розвитку та підвищує готовність дитини до навчання у школі. Вправи, ігри та спеціальні заняття з маніпуляції дрібними предметами допомагають формувати точність, координацію і ритмічність рухів, що є базовими компонентами письма та інших навчальних навичок. Крім того, такі дії стимулюють творче мислення, уяву та концентрацію уваги, що значно покращує загальний рівень розвитку дитини та її адаптацію до навчального середовища.

Особлива увага до розвитку дрібної моторики у ранньому віці є важливою також для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки саме на етапі дошкільного розвитку закладається фундамент для майбутньої навчальної діяльності. Систематичне використання ігор, вправ, малювання, ліплення та інших фізкультурно-розвивальних засобів дає змогу підвищити рухову активність, зміцнити м'язи кисті та пальців, а також сформувати необхідні для письма та самообслуговування навички. Тому формування дрібної моторики руки не лише забезпечує розвиток дитини у пізнавальній та соціальній сферах, але й створює умови для її гармонійного психофізичного становлення [74].

Отже, аналіз наукової літератури свідчить, що поняття «розвиток дрібної моторики руки» розглядається як комплексний процес формування координації дрібних, точних рухів кистей і пальців, який тісно пов'язаний із загальним психофізичним розвитком дитини. У дослідженнях акцентується взаємозв'язок моторного розвитку з когнітивними, мовленнєвими та сенсорними функціями, підкреслюється роль тренування дрібних м'язів у підготовці до письма та інших навчальних навичок. Виділяється важливість системності та послідовності у формуванні дрібної моторики, а також значення різноманітних вправ і ігрових методик для стимулювання мотивації та внутрішнього інтересу дитини.

1.2. Психолого-педагогічна характеристика дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку

У сучасних умовах розвитку системи освіти та впровадження інклюзивного підходу особливої актуальності набуває всебічне вивчення особливостей психічного розвитку дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Дошкільний вік є важливим етапом становлення пізнавальної діяльності, емоційно-вольової сфери та соціальної поведінки дитини, тому необхідність ґрунтовного аналізу психолого-педагогічної характеристики цієї категорії дітей зумовлена специфікою їх розвитку та потребою у спеціально організованій психолого-педагогічній підтримці. Вивчення індивідуальних та типових особливостей мислення, пам'яті, уваги, мовлення, мотиваційної сфери, ігрової та навчальної діяльності дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку дає змогу зрозуміти механізми виникнення навчальних труднощів і поведінкових проявів.

Так, інтелектуальні порушення у дітей дошкільного віку часто характеризуються значною затримкою у розвитку когнітивних функцій, зокрема пам'яті, мислення, мовлення та здатності до розвитку. Діти з такими порушеннями мають труднощі у розумінні абстрактних понять, виконанні складних завдань та розв'язанні проблем. Вони зазвичай мають значно нижчий рівень інтелектуальних здібностей порівняно з їхніми однолітками. Такі «порушення можуть мати різний ступінь вираженості – від легкої до важкої форми. Це впливає на здатність дитини до адаптації в соціумі, оскільки вони потребують постійної підтримки та спеціальних методик» [89, с. 84].

Інтелектуальні порушення у дітей можуть бути викликані як генетичними, так і екологічними факторами. Генетичні порушення, такі як синдром Дауна, часто призводять до зниження рівня інтелектуального розвитку дитини. Водночас негативний вплив довкілля, зокрема токсичні речовини, неправильне харчування, стрес або недостатнє соціальне стимулювання, можуть сприяти розвитку інтелектуальних порушень. У таких дітей спостерігаються проблеми з розвитком мови, логічного мислення та здатності до самостійного виконання завдань. Лікування та реабілітація вимагають

індивідуального підходу, що охоплює спеціалізовані методики та психолого-педагогічну підтримку.

Інтелектуальні порушення у дітей дошкільного віку можуть значно ускладнити їх процес соціалізації. Діти з такими порушеннями часто мають обмежену здатність до спілкування та взаємодії з іншими дітьми, що впливає на їхній емоційний розвиток та соціальні навички. Вони можуть мати труднощі з адаптацією до колективу та переживати відчуття ізоляції, що в свою чергу підвищує ризик розвитку тривожності або депресії. Для таких дітей особливо важливо забезпечити підтримку з боку педагогів та психологів, а також створити умови для розвитку їх соціальних навичок через спеціалізовані програми. Перелічене сприяє інтеграції дітей в освітній процес та формуванню у них позитивних соціальних зв'язків [94, с. 109].

Відомо, що інтелектуальні порушення у дітей дошкільного віку відображаються в порушенні когнітивних функцій, таких як сприймання, пам'ять, увага та мислення. Такі діти можуть мати складнощі з розв'язанням проблем, адаптацією до нових ситуацій та організацією своєї діяльності. Зазвичай спостерігається затримка у розвитку мовлення, що в свою чергу може ускладнити освітній процес та соціальну взаємодію. Важливою рисою таких порушень є необхідність у спеціальному підході до розвивальних вправ, які сприяють розвитку когнітивних здібностей через індивідуалізовану педагогічну підтримку. Це дає змогу дитині поступово набувати необхідних навичок для подальшого формування самостійності [66, с. 109].

Інтелектуальні порушення у дітей дошкільного віку часто є комплексним порушенням, яке зачіпає різні аспекти розвитку, включаючи емоційні, соціальні та фізичні функції. Ці порушення можуть супроводжуватися додатковими проблемами, такими як порушення мови, моторних та рухових навичок або поведінки. Інтелектуальні порушення часто вимагають багатокомпонентного підходу до корекції, який охоплює психолого-педагогічну підтримку, спеціалізовану фізичну активність та інші реабілітаційні заходи. Врахування цих особливостей дає змогу дітям з інтелектуальними порушеннями отримати рівні можливості для розвитку та інтеграції в освітній процес.

Інтелектуальні порушення у дітей дошкільного віку можуть мати різні форми, обумовлені як генетичними, так і екологічними факторами. Вказані порушення мають значний вплив на розвиток когнітивних, соціальних і емоційних навичок дитини, а також на її здатність до розвитку. При цьому види інтелектуальних порушень можна класифікувати в залежності від ступеня важкості, характеру проявів і специфічних особливостей. Серед основних видів інтелектуальних порушень варто виділити легку, помірну, важку і глибоку форми розумових порушень, а також специфічні інтелектуальні порушення, такі як синдром Дауна та інші генетичні аномалії [11; 66; 89 та ін.].

Один з найбільш поширених видів інтелектуальних порушень – це легкі розумові порушення, які проявляється у дітей з інтелектуальним рівнем, що знаходиться в межах нижче середнього. Такі діти можуть навчатися в звичайних закладах освіти за допомогою адаптованих програм, оскільки їхні когнітивні здібності дозволяють засвоювати базові знання. Проте у них спостерігаються труднощі з абстрактним мисленням, організацією діяльності, запам'ятовуванням складної інформації. Зазвичай ці діти мають знижений рівень уваги та можуть відчувати труднощі в спілкуванні з однолітками. В освітньому процесі важливо використовувати спеціалізовані методики, що сприяють розвитку їх потенціалу та адаптації до середовища закладу чи групи [75, с. 284].

Помірні розумові порушення є більш вираженим порушенням, яке часто вимагає спеціалізованої освіти в умовах спеціальних закладів освіти або інклюзивних груп закладів дошкільної освіти. Діти з такою формою інтелектуальних порушень мають обмежену здатність до засвоєння інформації, їхній рівень розвитку мовлення та когнітивних навичок значно нижчий за норми, що встановлені для їхнього віку. Вони мають труднощі з виконанням завдань, що вимагають логічного мислення, і потребують індивідуального підходу. Діти з помірними розумовими порушеннями часто мають емоційні порушення, зокрема тривожність або депресію, і можуть відчувати соціальну ізоляцію через свої труднощі в комунікації [45, с. 47].

Важкі розумові порушення супроводжуються значними порушеннями в розвитку когнітивних і соціальних навичок. Діти з такою формою порушень потребують інтенсивної педагогічної та психологічної підтримки. Вони зазвичай не здатні до засвоєння складних академічних завдань і потребують спеціалізованого догляду. Їх інтелектуальний рівень дуже низький, а соціальні навички сильно обмежені. Часто такі діти не можуть самостійно виконувати прості завдання, що вимагають самообслуговування. Однак, з використанням спеціальних методик, таких як сенсорна інтеграція або програми розвитку моторики, можна полегшити їхнє навчання, гру та соціалізацію [65, с. 103].

Глибокі розумові порушення є найважчою формою інтелектуальних порушень, що вимагає постійної допомоги та догляду. Такі діти можуть мати серйозні проблеми зі сприйманням навколишнього світу, розвитком мовлення та руховими навичками. Вони не можуть самостійно виконувати завдань і часто мають додаткові медичні проблеми, такі як порушення зору, слуху або моторики, і вимагають цілодобового догляду та підтримки, а також спеціальних програм, спрямованих на покращення фізичного стану та соціальної взаємодії [59, с. 40].

Особливу категорію серед інтелектуальних порушень займають генетичні порушення, такі як синдром Дауна, що є однією з найпоширеніших причин інтелектуальних порушень у дітей. Синдром Дауна супроводжується не лише когнітивними труднощами, але й фізичними аномаліями, такими як зниження м'язового тону, що впливає на фізичний розвиток дитини. Діти з синдромом Дауна часто мають проблеми з навчанням, мовленням і соціалізацією, але за допомогою спеціальних методик реабілітації вони можуть досягати значного прогресу в адаптації до життя. Освіта таких дітей потребує індивідуального підходу та тісної співпраці з батьками і педагогами [24, с. 36].

Як бачимо, інтелектуальні порушення у дітей дошкільного віку мають різний ступінь вираженості та впливають на різні аспекти їхнього розвитку. Визначення таких порушень є важливими для забезпечення ефективної педагогічної допомоги, корекції і соціалізації дітей, а також для створення умов для їхнього максимального розвитку та інтеграції в суспільство.

Інтелектуальні порушення у дошкільному віці проявляються у різних формах, залежно від ступеня вираженості порушень та індивідуальних особливостей дитини. Ці прояви можуть варіюватися від легких труднощів до серйозних розладів у когнітивному, емоційному та соціальному розвитку. Одним із найбільш очевидних проявів є відставання у розвитку мовлення. Діти з інтелектуальними порушеннями зазвичай мають труднощі з розвитком мовлення, що може охоплювати відставання у словниковому запасі, труднощі з формулюванням речень, а також проблеми з розумінням мовленнєвих структур. Вони можуть використовувати прості вирази і часто не здатні пояснити свої думки більш складними формулюваннями, що ускладнює не лише освітньо-корекційний процес, а й соціалізацію, оскільки діти не можуть ефективно спілкуватися з однолітками та дорослими [33, с. 14].

Важливим проявом інтелектуальних порушень є труднощі з пам'яттю. Діти з інтелектуальними порушеннями часто мають обмежені можливості для запам'ятовування і відтворення нової інформації. Вони можуть забувати елементарні факти, навіть якщо їх кілька разів повторювати. Наприклад, діти можуть не запам'ятовувати завдання або основні факти, необхідні для виконання дидактичних завдань під час занять. Також такі діти часто мають труднощі в запам'ятовуванні послідовностей дій або інструкцій, що ускладнює виконання навіть простих освітніх чи побутових завдань [448, с. 101].

Не менш важливим проявом інтелектуальних порушень є порушення уваги. Діти з інтелектуальними порушеннями мають проблеми з концентрацією уваги на завданнях протягом тривалого часу. Вони швидко втомлюються, відволікаються, не можуть зосередитися на виконанні одного завдання, що часто спричиняє погіршення результатів та інші проблеми в закладі освіти. Такі діти також можуть мати труднощі з організацією власної діяльності, через що часто не встигають завершити завдання вчасно або роблять це з помилками.

Окрім того, діти з інтелектуальними порушеннями часто мають порушення в емоційному розвитку. Вони можуть мати проблеми з розумінням своїх емоцій, а також емоцій інших людей. Це призводить до труднощів у встановленні міжособистісних відносин з однолітками і дорослими. Такі діти

можуть бути надмірно знервованими, тривожними, дратівливими або, навпаки, апатичними. Вони можуть не здогадуватися, чому інші відмовляються з ними грати, або не розуміти, чому певна поведінка є неприязною або неприємною для оточуючих.

Ще одним важливим аспектом інтелектуальних порушень є порушення когнітивних функцій, таких як логічне мислення, здатність до абстракції та розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Діти з такими інтелектуальними порушеннями можуть мати труднощі з вирішенням проблем, що вимагають логічного аналізу, а також з розумінням складних ідей. Вони часто не можуть чітко виражати свої думки або робити висновки з отриманої інформації. У зв'язку з цим, можуть мати проблеми з вирішенням математичних завдань або розв'язуванням ситуацій, що потребують абстрактного мислення [60, с. 114].

Порушення моторних функцій також часто є характерним для дітей з інтелектуальними порушеннями. Багато дітей з такою особливістю мають проблеми з координацією рухів, що виявляється в незграбності під час виконання фізичних вправ або навіть у звичайних повсякденних діях, таких як одягання або годування. У деяких випадках можуть бути також порушення дрібної моторики, що утруднює виконання завдань, таких як малювання, письмо чи навіть виконання дрібних побутових справ [65, с. 158].

Діти з інтелектуальними порушеннями часто демонструють відставання в соціальній адаптації. Вони можуть мати труднощі з розумінням соціальних норм і правил поведінки, що веде до проблем у взаємодії з однолітками та вчителями. Наприклад, вони можуть не розуміти, як поводитися в групі, як ініціювати розмову чи підтримувати бесіду. У зв'язку з цим вони часто відчують соціальну ізоляцію і можуть стати об'єктами цькування з боку однолітків.

Характерною ознакою інтелектуальних порушень є неадекватна мотивація. Відомо, що діти дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями іноді мають низьку мотивацію до освітньої та ігрової діяльності. Вони можуть виявляти відсутність інтересу до занять, не прагнути досягати успіхів, що часто супроводжується низькими результатами розвитку. Це може бути пов'язано з

тим, що їм важко сприймати абстрактні ідеї чи складні концепції, що робить освітній процес менш привабливим. Зниження рівня самостійності також є важливим проявом інтелектуальних порушень у дітей. Вони можуть потребувати постійної допомоги з виконанням навіть простих завдань, таких як приготування їжі, одягання або організація особистих речей. Це обмежує їхню здатність до самостійного функціонування в повсякденному житті і потребує значної підтримки з боку батьків або вчителів [85, с. 157].

Констатуємо, що прояви інтелектуальних порушень у дітей дошкільного віку є різноманітними і комплексними. Вони включають не лише когнітивні та мовленнєві труднощі, але й емоційні, соціальні та моторні порушення. Розуміння цих проявів є важливим для розробки ефективних методів корекції, що дозволить максимально адаптувати таких дітей до умов середовища закладу дошкільної освіти та забезпечити їхній розвиток у повній мірі.

Зазначимо, що врахування проявів інтелектуальних порушень у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає створення оптимальних умов для їх розвитку та адаптації в шкільному середовищі. Фізичне виховання є частиною освітнього процесу, і для дітей з інтелектуальними порушеннями необхідно особливу увагу приділяти індивідуальним потребам і можливостям таких дітей. Одним із важливих моментів є розуміння того, що ці діти можуть мати значні труднощі з засвоєнням стандартних фізичних вправ, координацією рухів і навіть у сприйнятті простих інструкцій [87, с. 123].

Перше, що потрібно враховувати, це індивідуальні фізичні можливості дітей з інтелектуальними порушеннями. Багато з них мають порушення моторних функцій, що може ускладнити виконання стандартних фізичних вправ. Це може проявлятися в недостатній координації рухів, зниженій рівновазі або слабкій витривалості. Тому дуже важливо адаптувати фізичні вправи та ігри таким чином, щоб кожна дитина могла виконати їх на своєму рівні розвитку. Використання різноманітних модифікацій вправ і вправ на розвиток моторики може значно полегшити процес освоєння нових навичок [94, с. 109].

Також, враховуючи можливі порушення пам'яті та уваги, необхідно знижувати для цих дітей складність інструкцій і повторювати їх кілька разів. Оскільки діти з інтелектуальними порушеннями можуть не одразу засвоїти нову інформацію або забути завдання, тому вчитель фізичної культури має давати чіткі і прості інструкції, що допоможе дітям зрозуміти, що від них вимагається. Пояснення кожної вправи або гри має бути якомога більш наочним і доступним для сприйняття дитини з інтелектуальними порушеннями. Важливо також використовувати візуальні або слухові підказки, щоб полегшити сприйняття інформації та допомогти дітям краще орієнтуватися у процесі заняття.

Слід враховувати й емоційний стан дошкільників з інтелектуальними порушеннями. Такі діти можуть бути більш вразливими до стресу, тому їх потрібно підтримувати в ході занять, створюючи атмосферу довіри і підтримки. Це особливо важливо в групових заняттях, де діти можуть відчувати соціальний тиск або страх перед невдачею. Вчителі повинні створювати ситуації для успіху, заохочувати до досягнень навіть за найменші зусилля та виявляти терпіння до помилок. Налаштування на позитивний результат допомагає дітям відчувати себе впевненіше і збільшує мотивацію до подальшого розвитку [46, с. 195].

Соціальна адаптація є надзвичайно важливою для дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Вони можуть мати проблеми в комунікації та взаємодії з іншими дітьми, тому фізичне виховання має охоплювати елементи співпраці та командної роботи. Через рухливі ігри та вправи можна стимулювати дітей до активної взаємодії з однолітками, що сприяє розвитку соціальних навичок, таких як вміння працювати в групі, домовлятися, підтримувати один одного. Такі заняття допомагають дітям з інтелектуальними порушеннями відчувати себе частиною колективу і знижують рівень соціальної ізоляції.

Порушення в емоційному розвитку можуть проявлятися в труднощах розуміння емоцій інших дітей або в недостатньому рівні емоційної виразності. Враховуючи це, в процесі фізичного виховання важливо створювати умови для

розвитку емоційної сфери через позитивну взаємодію з іншими. Наприклад, можна організовувати ігри, в яких діти повинні показувати свої емоції через рухи або обговорення своїх відчуттів після виконання певних завдань. Це дає змогу дітям не лише розвивати фізичні якості, а й навчитися розпізнавати та контролювати свої емоції, що є важливим аспектом їхнього загального розвитку.

Врахування інтелектуальних порушень також вимагає диференційованого підходу до кожної дитини. Вчитель повинен бути готовий до адаптації завдань залежно від індивідуальних потреб дітей. Наприклад, деяким дітям може бути важко виконати вправи на рівновагу або стрибки, тому можна запропонувати їм спрощені варіанти таких вправ або вправи, що сприяють розвитку координації та фізичних якостей через інші механізми, наприклад, за допомогою спеціальних допоміжних пристроїв або інструментів [62, с. 156].

Варто пам'ятати, що дітям з інтелектуальними порушеннями часто необхідно більше часу для освоєння певних фізичних вправ або рухів. Тому не слід ставити жорсткі терміни чи вимагати негайних результатів. Важливо розуміти, що кожен крок до прогресу – це значний успіх для дитини. Вчитель фізичного виховання повинен стежити за її поступом, коригувати завдання в разі необхідності та адаптувати методи, аби кожна дитина мала можливість проявити свої можливості і досягти успіху. Тому фізичне виховання для дітей з інтелектуальними порушеннями має бути не лише засобом розвитку фізичних якостей, а й важливим інструментом для їх соціалізації, емоційного зростання та підвищення самооцінки [94]. Підхід, який враховує індивідуальні потреби та обмеження, сприяє створенню позитивного середовища для розвитку дітей і допомагає їм досягти кращих результатів у соціальній інтеграції.

Отже, особливості дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями вимагають особливого підходу до організації корекційної роботи. У цих дітей можуть спостерігатися труднощі в розвитку моторики, координації рухів, а також у сприйнятті та засвоєнні завдань. Врахування таких рис у процесі корекції необхідне для забезпечення їх ефективного розвитку. Використання адаптованих вправ, чітких та простих інструкцій,

індивідуального підходу до кожної дитини дає змогу створити умови для успішної соціалізації та покращення самопочуття дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Врахування інтелектуальних особливостей допомагає формувати у дітей з інтелектуальними порушеннями не лише фізичні навички, а й сприяє розвитку самооцінки, впевненості та здатності до взаємодії з однолітками.

1.3. Основні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації

Одним із напрямів корекційно-розвивальної роботи є формування та вдосконалення дрібної моторики руки, яке пов'язане з розвитком пізнавальних процесів, мовлення, навчальних навичок і соціальної адаптації дитини. Вивчення чинників розвитку дрібної моторики у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку є особливо актуальним з огляду на наявні труднощі координації рухів, недостатність моторного контролю та уповільнене формування довільних дій. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації створюють сприятливі умови для впливу на рухову сферу дитини, поєднуючи розвиток моторних умінь із підвищенням мотивації, емоційного тону та загальної рухової активності.

Зазначимо, що фізкультурно-спортивна реабілітація є одним із напрямів медико-педагогічної і соціально-реабілітаційної практики, спрямованих на відновлення фізичних, психічних та соціальних функцій особистості після травм, захворювань, функціональних порушень або у разі наявності вроджених особливостей розвитку. Вона забезпечує систематичне використання фізичних вправ, спортивних ігор, рухових заходів та адаптованих навантажень, що сприяють поліпшенню рухових навичок, координації, сили, витривалості та загального психофізичного стану людини. Фізкультурно-спортивна реабілітація відзначається цілісністю підходу до розвитку моторних, когнітивних та емоційно-вольових якостей, що дає змогу забезпечити не лише відновлення порушених функцій, а й підвищення рівня адаптації до повсякденного життя.

Основною метою фізкультурно-спортивної реабілітації є відновлення максимально можливого обсягу фізичних та функціональних можливостей організму, формування правильної постави, зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток дрібної та великої моторики, а також профілактика вторинних ускладнень. Цей напрям реабілітації активно використовується у роботі з дітьми, підлітками та дорослими, які мають різні порушення здоров'я, у тому числі інтелектуальні, фізичні або психоемоційні. Відновлювальна програма охоплює індивідуально підібрані фізичні вправи, які враховують вік, рівень фізичного розвитку, наявні патології та можливості організму. Регулярне виконання таких вправ сприяє покращенню кровообігу, зміцненню м'язової системи, розвитку гнучкості суглобів та загальної координації рухів [4].

Важливим аспектом фізкультурно-спортивної реабілітації є її психолого-педагогічна складова, яка передбачає мотивацію, емоційну підтримку та розвиток внутрішньої самодисципліни у реабілітантів. Спеціалісти підбирають вправи таким чином, щоб вони не лише виконували функцію фізичного відновлення, а й стимулювали когнітивні процеси, концентрацію уваги, пам'ять та здатність до планування дій. Наприклад, вправи на координацію рухів або на точність виконання завдань сприяють одночасному розвитку сенсомоторних і когнітивних навичок. Застосування спортивних ігор дає змогу формувати соціальні навички, взаємодію у групі, командну роботу та вміння долати труднощі під час фізичного навантаження [11].

Серед важливих методів фізкультурно-спортивної реабілітації виділяють спеціально адаптовану гімнастику, лікувальну фізкультуру, елементи аквааеробіки, ігрові та спортивні вправи, а також комплекси вправ для розвитку дрібної та великої моторики. Для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку особлива увага приділяється вправам, що стимулюють координацію рук і очей, точність рухів, силу кисті та пальців, розвиток просторового та ритмічного сприйняття. Для дорослих або осіб з фізичними обмеженнями впроваджуються комплекси, спрямовані на поступове відновлення рухливості суглобів, стабілізацію м'язового корсету, розвиток витривалості та адаптацію до повсякденних фізичних навантажень [21].

Фізкультурно-спортивна реабілітація також охоплює використання спеціального обладнання та тренажерів, які дозволяють дозовано навантажувати різні групи м'язів, відстежувати прогрес та адаптувати програму до конкретних потреб учасників. При цьому значну роль відіграє контроль фахівця, який стежить за правильністю виконання вправ, забезпечує безпеку та корекцію рухових дій у разі потреби. Крім того, реабілітаційні програми включають вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, швидкості реакцій та дрібної моторики, що є важливим для відновлення самостійності та підвищення якості життя.

Планування фізкультурно-спортивної реабілітації базується на принципах системності, поступовості, індивідуалізації та комплексності. Так, системність передбачає регулярне й послідовне виконання вправ, індивідуалізація – врахування фізичних, психологічних та соціальних особливостей кожного учасника, поступовість – нарощування складності та інтенсивності навантажень, комплексність – поєднання фізичних, психоемоційних та соціальних компонентів реабілітаційного процесу. Такий підхід дає змогу забезпечити гармонійний розвиток рухових функцій, підтримку психічного здоров'я та формування позитивної мотивації до активного способу життя [18].

Фізкультурно-спортивна реабілітація особливо актуальна для дітей дошкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування основних рухових навичок, координації, розвитку дрібної та великої моторики, а також становлення психофізіологічних основ навчальної діяльності. Діти з порушеннями інтелектуального розвитку часто мають відставання у моторному розвитку, низьку координацію рухів, слабкий м'язовий тонус, що ускладнює процес навчання і соціалізації. Використання спеціально розроблених фізкультурно-спортивних програм дає змогу компенсувати ці недоліки, розвивати рухові та когнітивні здібності, формувати впевненість у власних можливостях та мотивацію до активної участі у колективних заняттях [41].

Серед чинників розвитку дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, які займають ключове місце в процесі

фізкультурно-спортивної реабілітації, виділимо психофізіологічні, оскільки саме від їх стану залежить ефективність формування рухових навичок, координації та точності маніпуляцій. Одним із головних компонентів є стан нервової системи дитини, який визначає швидкість і точність виконання рухових актів, здатність до концентрації уваги і контролю над власними діями. Важливим є рівень розвитку великих і дрібних м'язових груп, оскільки саме вони забезпечують необхідну силу, гнучкість та витривалість рук і пальців. Недостатній розвиток м'язів кисті та пальців у дітей із порушеннями інтелектуального розвитку часто призводить до обмеженої рухливості, труднощів при виконанні дрібних і точних рухів, а також ускладнює оволодіння письмом та іншими навчальними навичками [1].

Тонус м'язів кисті та пальців виступає важливим регулятором контролю рухів, оскільки від його адекватного рівня залежить здатність до точного захоплення та утримання предметів, виконання координованих маніпуляцій, а також ефективне використання інструментів для письма чи творчих завдань. Дисбаланс м'язового тону, як гіпотонія, так і гіпертонус, обмежує можливості дрібної моторики, знижує ефективність реабілітаційних заходів та вимагає спеціального підходу під час фізкультурно-спортивних занять. Фізичні вправи, спрямовані на поступове зміцнення м'язів, стимулюють формування оптимального тону, підвищують здатність руки до точних і контрольованих рухів, що безпосередньо впливає на успішність засвоєння навчальних навичок.

Координація рухів є ще одним важливим психофізіологічним чинником, який охоплює взаємодію великих і дрібних м'язових груп, узгодженість дій очей, рук та пальців, а також здатність до адаптації рухів до змінних умов зовнішнього середовища. Для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку характерні порушення координації, що проявляються у нестійкості, надмірній чи недостатній амплітуді рухів, труднощах при точних маніпуляціях. Фізкультурно-спортивні вправи спрямовані на розвиток координації, формування ритмічності та плавності рухів, а також на розвиток здатності до синхронізації дій у різних просторових і тимчасових умовах [29].

Рівень сенсорного сприйняття та пропріоцепції визначає здатність дитини до усвідомлення положення рук у просторі, контролю за силою і напрямком рухів, а також точність виконання дрібних маніпуляцій. Діти з порушеннями інтелектуального розвитку часто мають знижене сенсорне сприйняття, що ускладнює формування дрібної моторики, оскільки рухи виконуються без достатнього контролю і часто є недосконалими. Фізкультурно-спортивні вправи, включаючи спеціальні ігри та вправи з сенсорним навантаженням, сприяють поліпшенню тактильного відчуття, розвитку пропріоцептивних функцій та удосконаленню координації рухів [19].

Використання фізкультурно-спортивних методик у реабілітації дає змогу комплексно впливати на психофізіологічні чинники розвитку дрібної моторики. Наприклад, вправи на захоплення, перекладання, маніпуляції з дрібними предметами зміцнюють дрібні м'язи пальців, одночасно стимулюючи пропріоцепцію та сенсорне сприйняття. Ігрові та спортивні елементи дозволяють формувати координацію, розвивати ритміку та точність рухів у процесі мотиваційно-емоційного включення дитини у діяльність.

Психологічні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку є надзвичайно важливими, оскільки саме вони визначають здатність дитини до цілеспрямованих, точних і узгоджених рухів у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. Одним із важливих аспектів є рівень уваги, який впливає на концентрацію під час виконання дрібних маніпуляцій пальцями та кистями рук. Діти з недостатньо розвиненою увагою часто виконують рухи хаотично, не завершують вправу до кінця або здійснюють помилки у послідовності дій, що знижує ефективність реабілітаційних заходів. Регулярне використання спеціально підібраних фізкультурно-спортивних вправ допомагає тренувати здатність до концентрації, розвиває стійкість уваги та формує вміння переключатися між різними видами діяльності без втрати точності виконання рухів [23].

Пам'ять виступає ще одним важливим психологічним чинником, оскільки формування дрібної моторики передбачає запам'ятовування послідовності рухів, правильного розташування пальців та узгодження дій із зоровим

сприйняттям. Діти з порушеннями інтелектуального розвитку часто потребують повторюваних тренувань для закріплення моторних схем, і фізкультурно-спортивні вправи забезпечують систематичне відпрацювання рухів, що сприяє формуванню довготривалої пам'яті та автоматизації навичок. Крім того, вправи, які включають ритмічні та координаційні елементи, допомагають краще засвоювати рухи та відновлювати послідовність дій у випадку помилок.

Сприйняття відіграє важливу роль у розвитку дрібної моторики руки, оскільки від нього залежить точність виконання рухів у просторі та орієнтування у навколишньому середовищі. Психологічно підготовлена дитина здатна розпізнавати форми, кольори та розміри предметів, коригувати рухи в процесі маніпуляцій, а також координувати дії рук і очей. Фізкультурно-спортивні методики, що включають вправи з дрібними предметами, маніпуляції з м'ячиками, шнурками та іншими дрібними матеріалами, дозволяють розвивати сенсорне сприйняття та сприяють підвищенню точності рухів [34].

Мотивація є визначальним чинником розвитку дрібної моторики, оскільки від внутрішнього бажання дитини виконувати вправи залежить рівень її залучення та ефективність тренувального процесу. Діти, зацікавлені у виконанні рухових завдань, демонструють більшу точність, послідовність та стійкість у виконанні вправ. Фізкультурно-спортивна реабілітація охоплює елементи гри, творчості та позитивного емоційного підкріплення, що стимулює внутрішню мотивацію, формує позитивне ставлення до реабілітаційного процесу.

Емоційна стабільність та самоконтроль безпосередньо впливають на здатність дитини до регуляції рухів, уникнення зайвих, хаотичних дій, на вміння зосереджуватися на завданні протягом тривалого часу. Діти з порушеннями інтелектуального розвитку схильні до імпульсивних реакцій, тому комплекс фізкультурно-спортивних вправ спрямований на розвиток спокою, послідовності дій та здатності контролювати рухи під час виконання завдань. Вправи на координацію, ритміку та точність рухів одночасно тренують і психоемоційний стан, забезпечуючи позитивний вплив на загальну поведінкову регуляцію [7].

Методичні чинники розвитку дрібної моторики руки у дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку відіграють надзвичайно важливу роль у фізкультурно-спортивній реабілітації, оскільки саме вони визначають ефективність і результативність процесу формування рухових навичок. Одним із основних аспектів є системність і регулярність вправ, яка забезпечує поступовий розвиток координації, сили та точності рухів пальців і кистей рук. Регулярне виконання спеціально розроблених фізкультурних вправ дає змогу дітям поступово освоювати нові рухові дії, закріплювати набуті навички та формувати моторні стереотипи, що є необхідною умовою розвитку дрібної моторики.

Не менш важливою є послідовність завдань у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. Початкові вправи повинні бути простими, доступними та зрозумілими для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, щоб уникнути перевантаження та демотивації. Поступове ускладнення завдань дає змогу дитині адаптуватися до більш складних рухів, формуючи координацію, точність і ритмічність дій. Послідовність завдань також охоплює логічне поєднання рухових і сенсорних компонентів, що сприяє кращому засвоєнню моторних схем і розвитку когнітивних функцій, таких як увага та пам'ять [16].

Використання ігрових та інтерактивних методик є ще одним важливим методичним чинником. Гра виступає природним мотиватором для дітей дошкільного віку та дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки вона створює позитивний емоційний фон, стимулює внутрішню мотивацію та підвищує залучення у виконання рухових завдань. Інтерактивні вправи, що поєднують фізичні дії з елементами співпраці, змагання або творчості, дозволяють формувати комплексні навички, включаючи координацію рухів, точність, швидкість реакції та сенсорне сприйняття [22].

Відповідність навантаження віку та можливостям дитини є важливим аспектом методичної організації занять. Діти з порушеннями інтелектуального розвитку мають різний рівень фізичної підготовки, сенсорної чутливості та моторних навичок, тому надмірне навантаження може призвести до швидкої втоми, втрати інтересу до занять або появи негативних емоцій. Раціональне

дозування фізичних вправ, вибір адекватної інтенсивності та тривалості занять забезпечує оптимальні умови для розвитку дрібної моторики руки та сприяє загальному психофізіологічному благополуччю дитини.

Диференціація вправ за складністю є невід'ємною складовою методичних чинників. Вона дає змогу враховувати індивідуальні особливості дітей, зокрема рівень розвитку дрібної моторики, координації рухів, сенсорних здібностей та психоемоційного стану. Простий рівень охоплює базові маніпуляції дітей дошкільного віку з предметами, рухи пальців за зразком або виконання ритмічних вправ. При цьому середній і складний рівні передбачають виконання комплексних завдань, які потребують одночасної координації обох рук, точного розрахунку рухів та швидкої реакції на зовнішні подразники [31].

Соціальні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку є надзвичайно важливими, оскільки саме соціальне середовище визначає рівень залучення дитини у процес навчання та реабілітації. Одним із важливих аспектів є підтримка батьків і педагогів, яка формує відчуття безпеки, довіри та стимулює дитину дошкільного віку до активної участі у фізкультурно-спортивних вправах. Позитивне емоційне підкріплення, похвала за успіхи та терпляче ставлення до можливих труднощів сприяють формуванню мотивації, підвищують самооцінку дитини та стимулюють прагнення до самостійного освоєння нових рухових дій [23].

Створення сприятливого навчально-ігрового середовища є важливим соціальним чинником. Дитина має відчувати комфорт під час виконання вправ, можливість помилятися без страху перед покаранням та отримувати позитивний емоційний досвід. У такому середовищі легко інтегрувати фізкультурно-спортивні завдання у форму гри, що робить процес розвитку дрібної моторики більш ефективним і цікавим для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Організація простору повинна враховувати зручність розташування обладнання, доступність дидактичних матеріалів та безпеку виконання вправ.

Групова взаємодія з однолітками є важливим стимулом для розвитку дрібної моторики. Під час спільних вправ дитина не лише отримує приклад для наслідування, а й вчиться співпрацювати, обмінюватися досвідом та демонструвати власні досягнення. Спостереження за діями інших дітей дає змогу формувати нові рухові навички та покращувати координацію, адже дитина намагається повторювати точні рухи, які бачить у партнерів. Групова робота також сприяє розвитку соціальних навичок, таких як терпіння, увага до іншого, вміння ділитися матеріалами та допомагати одноліткам [38].

Роль прикладу дорослого у формуванні мотивації та емоційного комфорту важко переоцінити. Педагоги та батьки, демонструючи власну зацікавленість у виконанні вправ, активну участь у фізкультурно-спортивних заняттях і позитивне ставлення до процесу навчання, служать моделлю для наслідування. Діти спостерігають за руховими діями дорослого, намагаються відтворювати їх точність, ритмічність та плавність, що сприяє формуванню моторних навичок. Позитивне середовище, створене дорослими, знижує рівень тривожності, допомагає концентрувати увагу та підтримує стійкий інтерес до занять.

Організаційні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку є важливою складовою ефективною фізкультурно-спортивною реабілітації, оскільки правильне планування занять забезпечує послідовність і системність у виконанні вправ, що спрямовані на розвиток точних рухів кистей і пальців. Планування занять передбачає чітке визначення мети, завдань та очікуваних результатів, а також підбір адекватних засобів і методик відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей. Особлива увага приділяється послідовності вправ – від простих рухових дій до більш складних, що дає змогу поступово підвищувати навантаження [44].

Використання спеціальних тренажерів і обладнання є невід'ємною частиною реабілітаційного процесу. Тренажери, адаптовані до фізичних можливостей дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, дозволяють розвивати силу, гнучкість, координацію та точність рухів рук у безпечних умовах. До таких тренажерів належать різноманітні еспандери, м'ячі для

пальчикових вправ, спеціальні дошки для маніпуляцій, пірамідки, конструктори, які стимулюють дрібні рухи та розвивають координацію. Обладнання має відповідати віковим особливостям дітей, бути легким у використанні та забезпечувати можливість поступового ускладнення завдань [47].

Адаптовані програми і вправи також виступають важливим елементом організаційних чинників. Вони формуються з урахуванням рівня фізичного, психічного та моторного розвитку дитини, дозволяють коригувати інтенсивність та тривалість занять. Програми містять вправи на розвиток дрібної моторики, координації рухів, сили кисті та пальців, сенсорного сприйняття та пропріоцепції, а також вправи, які стимулюють концентрацію уваги та контроль. Виконання таких програм сприяє формуванню автоматизованих навичок і покращує функціональну готовність рук до навчально-практичної діяльності.

Правильне організаційне забезпечення занять також охоплює структуру кожного заняття. Усі вправи розподіляються за блоками: підготовчий етап, основна частина та етап відновлення або розслаблення. Підготовчий етап охоплює легкі вправи для розминки рук, кистей і пальців, що підвищують тонус м'язів і підготовлюють нервову систему до активної діяльності. Основна частина спрямована на опанування спеціальних вправ для розвитку дрібної моторики, а етап відновлення – на виконання релаксаційних вправ, самомасажу або легких рухів для зняття напруги та попередження перевтоми [60].

Важливим аспектом є також індивідуалізація занять. Кожна дитина з порушеннями інтелектуального розвитку має власні можливості та обмеження, тому педагог або реабілітолог повинен адаптувати завдання відповідно до фізичного стану, рівня координації та уваги. Індивідуальний підхід забезпечує ефективність занять, зменшує ризик травм і перевтоми, а також підвищує мотивацію дітей до виконання вправ. Координація з іншими фахівцями, такими як дефектологи, логопеди, психологи, є додатковим важливим аспектом організаційних чинників. Така взаємодія дає змогу комплексно оцінювати потреби дитини, коригувати програму фізкультурно-спортивної реабілітації і

впроваджувати ефективні методики розвитку дрібної моторики руки, враховуючи психолого-педагогічні особливості дітей [68].

Успішне проведення занять передбачає наявність необхідних тренажерів, дидактичних матеріалів, спеціального інвентарю та безпечного простору для вправ. Все обладнання повинно бути доступним, функціональним і безпечним, що забезпечує максимальну ефективність занять і дає змогу дитині виконувати вправи без ризику травмування. Систематичне планування занять сприяє формуванню стабільних моторних навичок, розвитку координації та підвищенню психофізіологічної готовності дітей до навчальної та побутової діяльності. Організація фізкультурно-спортивної реабілітації має враховувати різні рівні складності вправ, поступове збільшення навантаження.

Отже, розвиток дрібної моторики руки у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку є багатофакторним процесом, який визначається комплексом психофізіологічних, психологічних, методичних, соціальних та організаційних чинників. Зазначені чинники взаємопов'язані та утворюють цілісну систему, яка сприяє ефективному розвитку дрібної моторики рук, підвищує психофізіологічну готовність дітей до навчальної, побутової та творчої діяльності, забезпечує умови для їх соціальної адаптації та самореалізації.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

В умовах реформування системи спеціальної та інклюзивної освіти зростає потреба у науково обґрунтованих підходах до вивчення й корекції порушень психомоторного розвитку дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Особливе значення має розвиток дрібної моторики руки, від рівня сформованості якої значною мірою залежать успішність навчальної діяльності, мовленнєвий розвиток і здатність дитини до соціальної адаптації. Необхідність організації дослідження розвитку дрібної моторики руки у зазначеній категорії дітей зумовлена складністю та багатofакторністю цього процесу, а також потребою в доборі адекватних і ефективних засобів корекційного впливу.

Організація дослідження корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації передбачала комплексний підхід, який поєднував теоретичний аналіз, практичну апробацію та системну оцінку результатів. Дослідження проводилось на базі КУ ІРЦ Великоберезовицької селищної ради Тернопільської області, що давало змогу забезпечити умови для ретельного спостереження за розвитком дітей дошкільного віку та контролю за ефективністю проведених занять.

Участь у дослідженні брало 10 дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, що давало можливість індивідуально оцінювати рівень сформованості дрібної моторики та її динаміку протягом впровадження реабілітаційної програми. Загальна кількість учасників обстеження складала сім дітей, що давало змогу проводити детальне індивідуальне спостереження та корекцію програми відповідно до потреб кожного малюка.

Дослідницька робота була структурована у кілька етапів, що забезпечувало системність і логічну послідовність дій. На першому етапі (вересень 2024 р. – грудень 2024 р.) здійснювалося вивчення науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду фахівців, які працюють із дітьми дошкільного віку з порушеннями інтелектуального

розвитку, та визначення методів фізкультурно-спортивної реабілітації, що ефективно впливають на розвиток дрібної моторики. Особлива увага приділялася аналізу вправ на розвиток координації рухів, тонусу кистей та пальців, сенсорного сприйняття та пропріоцепції. В цей період також було визначено мету, завдання та методологію дослідження, що дозволило забезпечити комплексний підхід і інтегрувати психолого-педагогічні та фізіологічні аспекти розвитку дрібної моторики.

Другий етап (січень 2025 р. – вересень 2025 р.) мав практичну спрямованість і включав детальне обстеження рівня розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку. Було проведено оцінку моторних навичок кожного учасника, включно з координацією рухів, розвитком великих і дрібних м'язових груп кисті та здатністю до виконання точних маніпуляцій. На основі отриманих результатів була розроблена адаптована програма фізкультурно-спортивної реабілітації, яка включала пальчикову гімнастику, сенсомоторні вправи, а також координаційні тренування та ігрові завдання. Програма передбачала індивідуалізацію навантаження відповідно до фізичних і психічних можливостей кожної дитини.

Апробація програми проводилася під час регулярних занять із дітьми з систематичним контролем правильності виконання вправ, корекцією складності завдань та адаптацією навантаження до особливостей кожного малюка. Використання ігрових, інтерактивних та сенсомоторних методик сприяло активній участі дітей у процесі навчання та розвитку моторики, підвищенню їхньої мотивації та емоційного комфорту. Особлива увага приділялася розвитку координації рухів та пропріоцептивних навичок, що є важливими передумовами формування графомоторних і когнітивних умінь у дошкільному віці.

На третьому етапі (жовтень 2025 р. – листопад 2025 р.) здійснювалась оцінка ефективності впливу розробленої програми. Використовувалися стандартизовані методики спостереження за динамікою розвитку дрібної моторики, точності виконання завдань та рівня координації рухів. Результати

демонстрували помітне покращення моторних навичок, підвищення впевненості дітей при виконанні точних рухів та формування здатності до самостійного виконання комплексних завдань.

Організація дослідження включала інтеграцію педагогічного та медичного контролю, що гарантувало безпечність і адаптованість фізкультурно-спортивних навантажень. Методичні аспекти передбачали системність занять, логічну послідовність вправ, їх відповідність рівню підготовки дітей і диференціацію за складністю. Значну роль відігравало створення сприятливого середовища, що забезпечувало підтримку педагогів, активну участь батьків та групову взаємодію дітей, стимулюючи мотивацію та емоційний комфорт.

Отже, організація дослідження розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації ґрунтувалася на комплексному поєднанні теоретичного аналізу, адаптованих практичних програм та систематичної оцінки результатів. Поетапний підхід дав змогу індивідуалізувати роботу з кожною дитиною, коригувати методику під час дослідження та підвищити ефективність реабілітаційного впливу. Застосування фізкультурно-спортивних засобів сприяло розвитку тонкої моторики, координації рухів, сенсорних і когнітивних функцій, а також формуванню мотивації до навчальної та соціальної активності.

2.2. Методи дослідження

В сучасній науці та практиці особлива увага приділяється підвищенню якості досліджень, спрямованих на вивчення закономірностей розвитку та корекції психомоторної сфери дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Важливою умовою отримання достовірних і обґрунтованих результатів є чітке визначення методів дослідження, які дозволяють комплексно оцінити стан і динаміку розвитку дрібної моторики руки у цієї категорії дітей. Необхідність добору адекватних методів зумовлена специфікою психофізичного розвитку дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, наявністю у них труднощів

довільної регуляції рухів, зниженого рівня моторного контролю та обмежених можливостей самостійного виконання завдань.

Для дослідження корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації було використано комплексну систему методів, що дозволяла оцінити рівень схоплюючої здатності, точність та диференційованість рухів пальців, а також зорово-моторну координацію.

Тест «Відкрий колодязь» був спрямований на визначення рівня розвитку дрібної моторики та схоплюючої здатності кистей рук. Дитина виконувала вправу правою рукою, відкручуючи якомога більше пластикових 0,5 л пляшок протягом 30 секунд. Використання стандартного обладнання та секундоміра забезпечувало об'єктивність оцінки, а врахування кількості відкручених кришок давало змогу отримати кількісну характеристику схоплюючої здатності. Цей метод давав змогу оцінити не лише силу та спритність кисті, а й здатність до цілеспрямованих рухів, концентрацію уваги, швидкість виконання завдання [28].

Тест «Закрий колодязь» доповнював попередній, оцінюючи здатність до зворотних рухів кисті та точність закручування кришок пластикових пляшок. Завдання виконувалось правою рукою протягом визначеного часу, а результати фіксувалися за кількістю правильно закручених кришок. Даний тест давав змогу виявити рівень координації рухів та контроль сили хватки, що є важливими складовими дрібної моторики. Виконання вправи під час дослідження давало змогу одночасно оцінювати мотивацію дітей та їх емоційний комфорт при виконанні завдання [12].

Тест «Візьми м'ячик» передбачав перекладання тенісних кульок із одного контейнера в інший на рівні витягнутої руки. Дитина виконувала завдання провідною рукою, при цьому фіксувався час, необхідний для перенесення всіх кульок. Ця методика дозволяла оцінити точність рухів, координацію кисті та пальців, а також швидкість виконання завдання. У процесі дослідження цей тест дав змогу виявити особливості сенсорного сприйняття та здатність до регуляції рухів у дітей дошкільного віку [39].

Тест «Ворухливі черв'ячки» був розроблений для визначення рівня розвитку точних диференційованих рухів пальців рук. Діти піднімали пальці по одному на правій, а потім на лівій руці, повторюючи вправу в зворотному порядку. Фіксація часу виконання завдання дозволяла оцінити швидкість та координацію рухів, а також ступінь контролю за рухами окремих пальців. Виконання вправи сприяло розвитку самоконтролю, концентрації уваги та усвідомлення рухових дій, що є необхідними для подальшого вдосконалення дрібної моторики [57].

Тест «Збери палички» правою рукою передбачав сортування 50 рахункових паличок жовтого та зеленого кольорів, причому дитина брала по одній паличці жовтого кольору і відкладала її окремо. Завдання виконувалося лише правою рукою без допомоги лівої, а оцінка здійснювалася за кількістю правильно відсортованих паличок за 30 с. Цей тест давав змогу оцінити точність, дрібну моторику, координацію рухів та здатність до концентрації на завданні [1].

Тест «Збери палички» лівою рукою повторював попередній метод, але виконання здійснювалося лівою рукою. Вправа забезпечувала оцінку рівня розвитку моторної домінанти лівої руки, а також рівня симетричності та координації рухів обох кистей. Фіксація результатів давала змогу визначити перевагу тієї чи іншої руки та рівень моторного балансу, що є важливим для комплексного розвитку дрібної моторики [71].

Тест «Скарби гномів» правою рукою передбачав пошук та витягування дітьми дрібних предметів, закопаних у контейнер із горохом та квасолею, із подальшим перекладанням на окрему тарілку. Оцінка здійснювалася за кількістю предметів, зібраних протягом 30 с. Вправа спрямована на розвиток точності рухів, дрібної моторики та сенсорного сприйняття, а також покращення концентрації та послідовності дій [77].

Тест «Скарби гномів» лівою рукою повторював попереднє завдання, але виконання здійснювалося лівою рукою. Це давало змогу оцінити рівень розвитку у дошкільників моторних навичок лівої кисті та забезпечити

симетричний розвиток обох рук, що є важливим для формування гармонійної дрібної моторики у дітей дошкільного віку [93].

Тест «Кульки для білочки» був спрямований на оцінку зорово-моторної координації в системі «око-рука». Дитині необхідно було домалювати ниточки від кульок до зображення білочки на аркуші паперу. Вимірювався час виконання завдання, що давало змогу оцінити швидкість та точність рухів, а також взаємодію зорового сприйняття та дрібних рухів пальців. Виконання цієї вправи стимулювало розвиток концентрації, уваги та координації, що є невід'ємними складовими дрібної моторики [86].

Тест «Виріж круг» передбачав вирізання трьох кіл різного діаметру з аркуша паперу за допомогою ножиць. Зусилля виконувалося провідною рукою, а час фіксувався секундоміром. Завдання давало змогу оцінити точність рухів кисті, стабільність пальців, координацію зорового сприйняття та дрібної моторики. Вказане забезпечувало всебічну оцінку навичок контролю рухів та розвитку точності дій [74].

Тест «Зашнуруйте черевик» вимагав від дитини простягнути шнурок через 8 отворів на дитячому черевикі та виконати повну шнурівку. Завдання виконувалося індивідуально, а час його виконання фіксувався. Ця методика дозволяла оцінити дрібну моторику, точність рухів, послідовність дій та здатність до самоконтролю. Водночас завдання стимулювало розвиток уваги та координацію між зоровим сприйняттям і руховими діями [57].

Під час експерименту систематично фіксувалися як кількісні, так і якісні показники виконання кожного завдання. Кількісні показники включали кількість виконаних дій, час виконання та швидкість, тоді як якісні – правильність виконання, типові помилки, особливості дій дітей та труднощі під час виконання завдань, що давало змогу комплексно оцінити ефективність застосування фізкультурно-спортивної реабілітації, встановити динаміку розвитку дрібної моторики та адаптувати завдання до індивідуальних можливостей учасника.

Завдяки описаним методам було досягнуто високої надійності оцінки та системності вимірювань, що забезпечувало наукову обґрунтованість

результатів і давало змогу коректно аналізувати ефективність комплексної програми фізкультурно-спортивної реабілітації дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку. Кожна група методів включала стандартні процедури, що дозволяли порівнювати результати між дітьми та відстежувати динаміку прогресу впродовж реабілітаційного періоду. Поєднання вправ на схоплюючу здатність, точні диференційовані рухи та зорово-моторну координацію забезпечувало всебічне оцінювання функціональних можливостей кистей рук і пальців, а також надавало науково обґрунтовану основу для вдосконалення фізкультурно-спортивної реабілітації.

Загалом комплексний підхід до використання методів дослідження передбачав послідовність оцінки: спочатку вимірювалась базова моторика, потім проводились вправи на точність та диференціацію рухів, а на заключному етапі оцінювалася зорово-моторна координація. Така структура дозволяла встановити причинно-наслідкові зв'язки між станом дрібної моторики та ефективністю застосування фізкультурно-спортивних методик, а також визначити індивідуальні та групові особливості дітей.

У результаті використання комплексу методів дослідження було отримано детальні дані щодо рівня розвитку дрібної моторики, точності та координації рухів пальців, а також про динаміку прогресу дітей у процесі корекційної роботи. Поєднання кількісних і якісних показників давало змогу не лише оцінити ефективність програми фізкультурно-спортивної реабілітації, а й на основі отриманих даних адаптувати завдання під індивідуальні потреби учасників, що забезпечувало максимальну результативність та мотивацію до навчання.

Завдяки такому комплексному підходу методи дослідження корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку стали надійним інструментом оцінки ефективності фізкультурно-спортивних програм, дозволяючи одночасно визначати рівень моторного розвитку, контролювати прогрес та здійснювати індивідуалізовану корекцію науково обґрунтованими засобами.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ РУКИ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

3.1. Педагогічні умови розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації

Успішність корекційно-розвивальної роботи з дітьми дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку значною мірою залежить не лише від добору методів і засобів впливу, а й від чіткого визначення педагогічних умов, у яких здійснюється формування важливих психомоторних функцій. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації відкривають широкі можливості для цілеспрямованого впливу на моторну сферу дітей, проте їх ефективність значною мірою визначається організацією освітнього процесу, індивідуалізацією навантаження та урахуванням психофізичних особливостей учнів.

Так, системність і регулярність занять є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації, оскільки саме регулярна та послідовна організація вправ створює умови для поступового формування рухових навичок та їх закріплення. Регулярні заняття дозволяють дитині адаптуватися до режиму фізичної активності, сприяють розвитку уваги, витривалості та здатності до виконання цілеспрямованих рухових завдань, а також стимулюють розвиток нервово-м'язової координації, що є надзвичайно важливим для вдосконалення дрібної моторики.

При плануванні системних занять слід враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, оскільки різні діти можуть демонструвати неоднаковий рівень розвитку рухових навичок, концентрації уваги та емоційної стабільності. Тому регулярність занять не повинна обмежуватися лише кількістю та частотою проведення вправ, але також має охоплювати продуману

послідовність завдань, які поступово ускладнюються, дозволяючи дитині адаптуватися до нових вимог і відчувати позитивний результат своєї діяльності.

Збереження системності занять передбачає створення чітко визначеного режиму фізкультурно-спортивної діяльності, де кожне заняття має свої конкретні цілі, завдання та очікувані результати. Така організація дає змогу забезпечити контроль за динамікою розвитку дрібної моторики, а також своєчасно коригувати вправи відповідно до рівня сформованості рухових умінь кожної дитини. Крім того, регулярне проведення вправ сприяє формуванню позитивної мотивації до участі в заняттях, оскільки дитина поступово відчуває власні досягнення, що стимулює її до подальшої активності.

Особливу увагу слід приділяти поєднанню різних типів фізкультурних та спортивних вправ, які включають елементи гри, сенсорної стимуляції та координаційних завдань, адже це забезпечує всебічний розвиток рухових навичок та стимулює активне залучення дітей у процес навчання. Регулярність і системність занять дозволяють вихователям і педагогам спостерігати за прогресом дітей, фіксувати досягнуті результати, а також адаптувати індивідуальні та групові програми до конкретних потреб кожної дитини.

Послідовність завдань є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації, оскільки правильне логічне чергування вправ забезпечує поступове формування рухових умінь та координації. Дотримання послідовності дає змогу дитині спочатку освоїти базові рухи, які складають основу для виконання більш складних завдань, і таким чином забезпечує поступовий розвиток точності, швидкості та злагодженості рухів пальців.

Початкові вправи повинні бути простими та зрозумілими для дитини, що створює умови для формування первинних навичок захоплення, утримання та маніпулювання предметами, а також сприяє розвитку сенсорного сприйняття. У міру освоєння цих базових елементів слід поступово ускладнювати завдання, вводячи вправи, які вимагають точного чергування рухів, координації обох рук та взаємодії великих і дрібних м'язових груп. Таке логічне чергування сприяє

активізації когнітивних процесів, зокрема уваги, пам'яті та сприйняття, що є важливим для засвоєння складних рухових навичок.

Важливо, щоб кожна вправа мала чітко визначену мету та очікуваний результат, що дає змогу дитині та педагогу оцінювати досягнутий рівень володіння рухами. Поступове ускладнення завдань також забезпечує можливість коригування індивідуальних програм для кожної дитини, враховуючи її специфічні потреби та рівень розвитку дрібної моторики. При цьому слід уникати надмірного ускладнення вправ на ранніх етапах, щоб не створювати психологічного дискомфорту або почуття невдачі у дитини, що може негативно вплинути на мотивацію до виконання вправ.

Послідовність завдань також забезпечує гармонійний розвиток зорово-моторної координації, оскільки вправи поступово включають елементи контролю за рухами очей та рук, що стимулює інтеграцію сенсорної інформації та вдосконалює точність рухів пальців. Логічне чергування вправ дає змогу формувати навички самоконтролю та самостійності у виконанні завдань, оскільки дитина поступово звикає до певного алгоритму дій і починає усвідомлювати послідовність рухів.

Крім того, продумана послідовність завдань забезпечує ефективне використання часу заняття, дає змогу педагогам поступово підвищувати складність вправ без створення надмірного навантаження, що важливо для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, які можуть швидко втомлюватися та втрачати концентрацію. Упорядковане чергування простих і складних завдань стимулює розвиток мотивації та впевненості у власних силах, оскільки дитина бачить поступовий прогрес і може оцінювати власні досягнення.

Використання ігрових методик є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації, оскільки гра створює сприятливі умови для активного залучення дитини у процес навчання, підвищує мотивацію та сприяє емоційній стабільності. Завдяки інтеграції сюжетних та дидактичних елементів, таких як

тести «Відкрий колодязь» та «Закрий колодязь», дитина отримує можливість у цікавій формі тренувати схоплюючу здатність кистей рук, що безпосередньо впливає на розвиток дрібної моторики. Пластикові пляшки у цих вправах виступають як ігровий об'єкт, що стимулює координацію рухів, послідовність дій та швидкість реакції, а завдання на час створюють елемент змагання, який додатково мотивує дітей дошкільного віку до активної участі.

Ігрова методика тесту «Візьми м'ячик» також демонструє ефективність використання гри у розвитку моторики, оскільки завдання передбачає перекладання тенісних кульок із одного контейнера в інший протягом обмеженого часу. Така вправа сприяє розвитку точності рухів, координації обох рук та концентрації уваги, а елемент гри робить процес більш привабливим і захоплюючим для дітей. Подібно до цього, тести «Скарби гномів» (для правої та лівої руки) передбачають пошук і викладення квасолі в окрему тарілочку, що не лише розвиває дрібну моторику, а й стимулює уяву та активну взаємодію дитини з матеріалом у сюжетному контексті. Ігрові сюжети допомагають дітям засвоювати рухи природнім шляхом, не створюючи психологічного навантаження та формуючи позитивне ставлення до занять.

Тест «Збери палички» у варіантах для правої та лівої руки демонструє використання ігрового принципу сортування кольорових паличок, що дає змогу поєднувати навчальну задачу з цікавою ігровою діяльністю. Така діяльність стимулює розвиток точних диференційованих рухів пальців, зорово-моторної координації та уваги, оскільки дитина змушена виконувати завдання швидко і точно, спостерігаючи за кольором паличок і одночасно контролюючи рухи руки. Завдяки включенню елементів гри, дитина не відчуває навантаження, а процес навчання перетворюється на мотивуюче та цікаве заняття.

Крім того, вправи на зорово-моторну координацію, такі як «Кульки для білочки», «Виріж круг» та «Зашнуруйте черевик», демонструють ефективність ігрового підходу у розвитку дрібної моторики. У завданні «Кульки для білочки» дитина повинна домалювати ниточки від кульок до білочки, що стимулює точність рухів пальців, увагу та координацію очей і рук у цікавій, сюжетно-забарвленій формі. Вправа «Виріж круг» поєднує розвиток дрібної

моторики та контроль за ножицями під час вирізання, що потребує точності та концентрації, а наявність трьох різних за розміром кіл додає елемент гри та сортування. У завданні «Зашнуруйте черевик» дитина отримує сюжетну роль, виконуючи діяльність, яка має реальний життєвий сенс, і це стимулює її мотивацію, самоконтроль та уважність під час виконання рухів.

Ігрові методики також передбачають можливість індивідуалізації завдань, оскільки педагог може адаптувати гру відповідно до рівня розвитку дрібної моторики кожної дитини, поступово ускладнюючи вправи або змінюючи сюжетні елементи. Використання таких підходів забезпечує позитивну емоційну атмосферу, що важливо для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки вони більш чутливі до психологічного дискомфорту та потребують підтримки для активного включення у процес реабілітації.

Відповідність засобів фізкультурно-спортивної реабілітації можливостям дитини є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки індивідуалізація вправ дає змогу враховувати фізичні та психічні особливості кожної дитини і забезпечує оптимальний рівень навантаження. Педагог має змогу коригувати інтенсивність, тривалість та складність вправ відповідно до рівня дрібної моторики, стану уваги та координаційних здібностей дітей, що запобігає перевтомі і формуванню негативного ставлення до занять.

Індивідуальний підхід передбачає також врахування особливостей психоемоційного стану дитини, оскільки діти з порушеннями інтелектуального розвитку часто демонструють підвищену чутливість до невдач та труднощів у виконанні рухових завдань. Використання адаптованих засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, таких як пластикові пляшки, рахункові палички, тенісні кульки або спеціальні контейнери для вправ на точність і координацію, дає змогу забезпечити доступність завдань і створює умови для їх успішного виконання.

Правильний підбір засобів та адаптація вправ під рівень дитини сприяє поступовому формуванню рухових навичок і розвитку дрібної моторики без

додаткового стресу. Наприклад, вправи «Відкрий колодязь» та «Закрий колодязь» можуть проводитися з різною кількістю пластикових пляшок або на різному темпі виконання, що дає можливість регулювати складність завдання відповідно до індивідуальних можливостей. Аналогічно, у вправах «Збери палички» або «Скарби гномів» педагог може змінювати кількість об'єктів, їх розташування або час виконання, що дає змогу дитині відчувати успіх і підтримує мотивацію до регулярних занять.

Диференціація вправ за складністю є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки дає змогу забезпечити індивідуалізацію занять та врахувати різний рівень підготовленості кожної дитини. Варіювання рівня складності завдань у межах однієї групи дає можливість кожному учаснику працювати у комфортному режимі, поступово підвищуючи вимоги до власних рухових умінь і не відчуючи надмірного стресу чи перевантаження. Такий підхід забезпечує ефективне формування дрібних координаційних навичок, розвиток точних рухів пальців та удосконалення загальної моторної спритності.

У процесі диференціації педагог може використовувати різні модифікації вправ: змінювати кількість предметів, їх розташування, темп виконання або складність завдання. Наприклад, у вправі «Збери палички» дітям можна пропонувати відокремлювати від 10 до 50 паличок, залежно від рівня підготовки, або збільшувати швидкість виконання вправи, щоб поступово стимулювати розвиток спритності та точності рухів. Аналогічно, у вправі «Скарби гномів» можна варіювати глибину і густоту заповнення контейнера горохом і квасолею, що дає змогу регулювати складність захоплення предметів.

Диференціація також передбачає зміну завдань відповідно до провідної руки дитини, що сприяє розвитку симетричної моторики та координації обох рук. Для дітей із високим рівнем розвитку дрібної моторики можна ускладнювати вправи, вводячи елементи часу, послідовності або комбіновані дії, наприклад, «Ворухливі черв'ячки», де піднімаються пальці спочатку на одній, а потім на іншій руці, або вправи на перенесення тенісних кульок у

контейнері. Для дітей, які потребують більше підтримки, вправи можуть виконуватися у більш повільному темпі та з меншою кількістю об'єктів, що забезпечує успішне виконання завдання та підвищує впевненість дитини у власних діях.

Застосування спеціального обладнання і тренажерів – важлива педагогічна умова розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки дає змогу урізноманітнити процес фізкультурно-спортивної реабілітації та підвищити ефективність формування рухових навичок. Використання допоміжних предметів, таких як м'ячики, рахункові палички, контейнерні вправи та сенсорні панелі, створює додаткові стимули для активної роботи кистей і пальців, дає змогу поєднувати сенсорну і моторну діяльність дітей із порушеннями інтелектуального розвитку.

Застосування м'ячиків у різноманітних ігрових завданнях сприяє розвитку сили стиснення пальців, координації рухів та концентрації уваги. Наприклад, у вправі «Візьми м'ячик» дитина перекладає тенісні кульки з одного контейнера в інший, що стимулює розвиток спритності та точності рухів пальців, а також сприяє формуванню зорово-моторної координації. Водночас використання рахункових паличок у вправі «Збери палички» дає змогу диференціювати завдання за кольором і кількістю предметів, що забезпечує поступове підвищення складності вправ і розвиток точних диференційованих рухів.

Контейнерні вправи з горохом і квасолею, які використовуються у грі «Скарби гномів», стимулюють одночасну роботу пальців і кистей, сприяють розвитку сили захоплення та тактильної чутливості. Виконання таких вправ вимагає від дитини точності, уважності та планування рухів, що є важливими аспектами корекції дрібної моторики. Сенсорні панелі, до яких входять різноманітні рельєфні поверхні та елементи для маніпуляцій, дозволяють одночасно тренувати тактильне сприйняття та моторику, що забезпечує комплексний вплив на розвиток кистей і пальців.

Застосування спеціального обладнання також дає змогу урізноманітнити заняття, зробити їх більш інтерактивними та привабливими для дітей. Використання тренажерів різного рівня складності дає змогу враховувати індивідуальні фізичні можливості кожної дитини, поступово збільшуючи навантаження та стимулюючи розвиток сили, спритності та координації. Крім того, наявність спеціального обладнання підвищує мотивацію дітей до виконання завдань, оскільки вправи набувають елементів гри, змагання або пошуку скарбів, що сприяє емоційній стабільності та активному залученню до процесу реабілітації.

Застосування спеціального обладнання, тренажерів забезпечує можливість системного і структурованого підходу до розвитку дрібної моторики, оскільки кожен елемент може бути використаний для відпрацювання конкретних рухових навичок. Педагог має змогу планувати послідовність вправ, починаючи з простих маніпуляцій і поступово переходячи до більш складних завдань, що дає змогу дитині освоювати нові рухові моделі без перевантаження та фрустрації. Крім того, використання обладнання сприяє активному залученню дітей у ігри, стимулює взаємодію з однолітками та формує позитивне ставлення до занять.

Позитивна мотивація та заохочення є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки ефективність занять значною мірою залежить від емоційного стану та внутрішньої зацікавленості дитини. Створення сприятливого емоційного середовища під час фізкультурно-спортивної реабілітації дає змогу зменшити рівень тривожності та страху перед невдачею, що сприяє більш активній та усвідомленій участі дітей у виконанні вправ. Підтримка досягнень дітей з порушеннями інтелектуального розвитку у вигляді похвали, словесного заохочення або невеликих винагород стимулює бажання виконувати завдання та підвищує впевненість у власних силах.

Психологічна підтримка з боку педагогів та батьків сприяє формуванню позитивного ставлення до фізкультурно-спортивних занять і стимулює систематичну участь у вправах для розвитку дрібної моторики. У процесі

корекційних занять важливо використовувати індивідуальний підхід до кожної дитини, відзначаючи її особисті успіхи, навіть якщо вони незначні у порівнянні з однолітками. Така практика дає змогу формувати внутрішню мотивацію, коли дитина прагне повторювати вправи та покращувати результати не лише заради зовнішньої винагороди, а й для власного розвитку та самоствердження.

Позитивне підкріплення дітей з порушеннями інтелектуального розвитку допомагає подолати труднощі, пов'язані з виконанням складних вправ, таких як перекладання м'ячиків, сортування рахункових паличок або маніпуляції з контейнерами з горохом і квасолею, які вимагають точності та координації рухів пальців. Використання похвали та винагород під час проведення тестів на дрібну моторику, таких як «Візьми м'ячик» або «Скарби гномів», стимулює дітей до повторення дій, сприяє формуванню стійких рухових навичок і підвищує зацікавленість у навчальному процесі.

Особливу увагу слід приділяти заохоченню у процесі колективних ігрових завдань, де взаємна підтримка однолітків та педагогів підсилює емоційний ефект та сприяє розвитку комунікативних навичок. Водночас мотивація має бути диференційованою, враховуючи індивідуальні можливості та темп розвитку кожної дитини. Використання візуальних стимулів, таких як наклейки, бали або маленькі подарунки, підвищує ефективність мотиваційної роботи і дає змогу дитині відчувати результат власних зусиль.

Індивідуальний підхід до кожної дитини є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації значною мірою залежить від врахування особистісних та функціональних особливостей кожної дитини. Такий підхід передбачає детальне оцінювання рівня розвитку дрібної моторики, координації рухів, сили м'язів кистей та пальців, а також стану нервової системи, що дає змогу скласти програму занять з урахуванням індивідуальних можливостей.

Важливим аспектом є врахування здатності дитини до концентрації уваги, що визначає тривалість і складність вправ у межах одного заняття. Педагог або реабілітолог підбирає вправи так, щоб дитина могла їх виконувати без

надмірного перенавантаження, водночас отримуючи достатній стимул для розвитку моторних навичок. Індивідуалізація завдань дає змогу враховувати не лише фізичні, а й психологічні характеристики дитини, зокрема рівень пам'яті, уваги, емоційної стабільності та мотивації до виконання вправ.

Під час проведення занять слід орієнтуватися на темп, що комфортний для дитини, а також на можливість поступового ускладнення завдань у міру покращення моторних здібностей. Для дітей з низьким рівнем розвитку дрібної моторики вправи починають із простих завдань, таких як перекладання м'ячиків, сортування рахункових паличок або маніпуляції з квасолею у контейнерах, поступово ускладнюючи завдання, включаючи вправи на точні диференційовані рухи пальців і координацію «око-рука». Індивідуальний підхід дає змогу також враховувати переваги дитини у виборі провідної руки та рівень домінантності, що особливо важливо при виконанні вправ на точність і силу захоплення. Педагог може адаптувати ігрові та сюжетні завдання таким чином, щоб вони відповідали інтересам дитини, підтримували внутрішню мотивацію і сприяли формуванню позитивного емоційного фону під час занять.

Важливим є також регулювання обсягу та інтенсивності навантаження відповідно до вікових та фізичних особливостей кожної дитини, що дає змогу уникнути перевтоми і формує у дитини стійкий інтерес до регулярної участі у фізкультурно-спортивних заняттях. Індивідуалізація підходу передбачає постійний моніторинг прогресу та корекцію програми занять на основі спостережень і результатів тестування дрібної моторики, таких як «Візьми м'ячик», «Скарби гномів» чи «Збери палички». Крім того, індивідуальний підхід дає змогу ефективно поєднувати різні види вправ: на розвиток сили кистей, точності рухів пальців, зорово-моторної координації та гнучкості, що формує комплексні моторні навички дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Створення сприятливого навчально-ігрового середовища є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації значною мірою залежить від

безпечного та комфортного простору для занять. Організація простору охоплює розміщення столів, стільців, контейнерів, тренажерів та сенсорних панелей таким чином, щоб дитина мала вільний доступ до всіх необхідних матеріалів і могла виконувати вправи без ризику травмування або перевтоми.

Не менш важливим аспектом є забезпечення достатнього освітлення та вентиляції, що створює фізіологічно комфортні умови для тривалих занять, а також сприяє концентрації уваги та підтриманню емоційної стабільності дітей під час виконання вправ. Простір повинен бути візуально привабливим і стимулюючим, із яскравими кольорами, картинками та елементами гри, що активізує інтерес дітей і підтримує їх мотивацію до систематичного виконання вправ на розвиток дрібної моторики. Важливо також передбачити розташування матеріалів та обладнання за принципом доступності, щоб дитина могла самостійно брати предмети для занять і виконувати завдання без постійної допомоги педагога, що формує навички самостійності та відповідальності.

Залучення батьків та педагогів до реабілітаційного процесу також є однією з важливих педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки ефективність фізкультурно-спортивної реабілітації значною мірою залежить від інтегрованої підтримки дитини дорослими. Спільна робота батьків і педагогів дає змогу забезпечити системність занять, повторення вправ у домашніх умовах та узгодженість методичних підходів, що підвищує ефективність формування у дітей рухових навичок та координації.

Участь батьків у процесі розвитку дрібної моторики сприяє створенню додаткових можливостей для практичного застосування навичок, отриманих під час занять у центрі, та формує у дітей стійку мотивацію до регулярної роботи над собою. Консультації педагогів допомагають батькам правильно організовувати вправи вдома, підбирати матеріали та тренажери, а також коригувати інтенсивність і тривалість завдань відповідно до особливостей дитини. Важливим аспектом є спільне планування програми реабілітаційних

занять, де дорослі визначають оптимальну послідовність завдань, їхню складність та темп виконання, враховуючи психофізіологічні можливості дітей.

Залучення педагогів до реабілітаційного процесу передбачає також постійний моніторинг та оцінку досягнень дітей, фіксацію кількісних і якісних показників виконання вправ, що забезпечує своєчасне коригування програми і підвищує ефективність формування дрібної моторики. Педагоги можуть підказувати батькам, як адаптувати ігрові вправи для домашнього середовища, наприклад, вправи «Візьми м'ячик», «Скарби гномів» або «Збери палички», що дає змогу дитині повторювати завдання у знайомому і безпечному просторі.

Відстеження прогресу є ключовою педагогічною умовою розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки воно дає змогу своєчасно оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних вправ і коригувати програму занять відповідно до індивідуальних потреб кожної дитини. Регулярне оцінювання результатів забезпечує можливість виявляти досягнення та труднощі, що виникають у процесі формування точних диференційованих рухів пальців, координації та зорово-моторної взаємодії, а також дає змогу планувати подальший розвиток моторики з урахуванням прогресу дитини.

Процес відстеження прогресу передбачає систематичне використання різноманітних тестів та вправ, які дозволяють фіксувати кількісні та якісні показники досягнень, наприклад, у тестах «Відкрий колодязь» та «Закрий колодязь», де оцінюється кількість відкручених та закручених кришок за визначений час, що дає змогу вимірювати схоплюючу здатність кистей рук. Аналогічним чином, вправи «Візьми м'ячик» та «Скарби гномів» дозволяють відстежувати швидкість, точність та координацію рухів під час маніпуляцій з дрібними предметами, що формують дрібну моторику та увагу до деталей.

Важливим аспектом є врахування динаміки розвитку кожної дитини, що дає змогу коригувати рівень складності завдань, змінювати кількість повторень вправ та підбирати найбільш ефективні методики. Регулярне відстеження прогресу сприяє своєчасному виявленню труднощів у розвитку моторики, таких як нестійкість уваги, низька координація рухів або недостатній контроль

над силою захоплення, що дає змогу педагогу вносити необхідні зміни в програму занять та адаптувати її до індивідуальних особливостей дітей.

Отже, комплекс педагогічних умов розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації охоплює системність, індивідуалізацію, диференціацію, мотивацію, застосування спеціального обладнання, створення навчально-ігрового середовища, участь дорослих та постійне відстеження прогресу дитини. Ці умови взаємопов'язані та взаємодоповнюючі, що забезпечує цілісний підхід до розвитку дрібної моторики пальців рук, дає змогу ефективно формувати точні рухи, координацію та сенсомоторні навички, а також сприяє підвищенню загальної адаптації дітей у навчальному та соціальному середовищі.

3.2. Використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку

У сучасних умовах розвитку освіти та реабілітаційної практики особливої уваги потребує проблема забезпечення повноцінного психофізичного розвитку.

Одним із пріоритетних напрямів корекційно-розвивальної роботи з дітьми дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку є розвиток дрібної моторики пальців рук, від рівня сформованості якої значною мірою залежать успішність навчання, розвиток мовлення та здатність до самостійної діяльності. Використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації створює можливості для комплексного та системного впливу на моторну сферу такої дитини, поєднуючи розвиток рухових умінь із формуванням координації, довільності рухів і позитивного психоемоційного стану.

Застосування фізкультурно-спортивних засобів у контексті розвитку дрібної моторики дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку передбачає поєднання елементів лікувальної фізичної культури, пальчикової гімнастики, сенсорних вправ, а також використання адаптованих тренажерів і спеціального обладнання, що відповідає фізичним і психічним

можливостям кожної дитини, забезпечуючи безпечну та ефективну реабілітацію.

Так, пальчикова гімнастика у формі ігрових вправ є основним засобом стимулювання дрібної моторики рук і пальців, що активізує нервово-м'язові зв'язки та покращує координацію рухів. Під час виконання «пальчикових ігор», таких як «Пальчики вітаються», «Стиснемо–розтиснемо», «Молоточок» або «Бігунець», діти повторюють рухи дорослих, що одночасно сприяє розвитку мовлення, уваги та уваги, створюючи емоційно позитивне навчальне середовище. Використання обох рук під час вправ, як у грі «Дзеркало» або «Гра на фортепіано», дає змогу дітям освоювати поняття «праворуч», «ліворуч», «вгорі» та «вниз», водночас розвиваючи координацію двосторонніх рухів.

Кожну сесію пальчикової гімнастики слід починати і закінчувати вправами на розслаблення, такими як погладжування від кінчиків пальців до долоні або легке помахування руками, що сприяє зниженню м'язового напруження та підвищенню комфорту дітей під час виконання складніших рухів. Початкові вправи знайомлять дитину з власними пальцями, їх назвами та функціями, створюючи основу для послідовного розвитку моторики та формування свідомого контролю над рухами. Комплекси пальчикової гімнастики інтегрують в індивідуальні заняття, роботу в малих підгрупах, фізкультхвилинки, а також перед заходами, що потребують тонких моторних навичок, такими як малювання, ліплення, аплікація чи конструювання.

Гри-інсценівки, такі як «Зайчик», «Їжачок», «Коники», «Квіточки», «Котик» та «Сорока», забезпечують поєднання моторного, сенсорного та когнітивного розвитку, оскільки виконання рухів супроводжується римованим текстом, ритмом та уявною сюжетною лінією. Наприклад, у грі «Зайчик» дитина виконує плавні рухи руками над «снігом», створює пальчикові фігурки «зайчика», згинає та розгинає пальці «вушок» і «лапок», а також формує долоні у вигляді «мисочок» і шапки над головою, що одночасно розвиває спритність, точність рухів та концентрацію уваги. У грі «Їжачок» пальці і долоні моделюють форму голочок та збирають уявні гриби, що стимулює диференційовані рухи пальців, увагу до деталей та синхронізацію рухів.

Цікаві для дітей фізкультурно-спортивні вправи, такі як «Соління капусти» або «Коза і козенята», дозволяють поєднати ритмічні рухи, координацію обох рук та силу кистей. Під час гри «Соління капусти» діти виконують різкі прямі рухи руками, почергове постукування ребром однієї долоні по іншій та імітують стиснення пальців у кулак, що формує силу та точність рухів. У грі «Коза і козенята» розвиваються навички ізольованих рухів пальців, а також координація великих та дрібних м'язових груп кистей.

Зокрема, використання гри «Пальчики вітаються» починається з того, що дитина спочатку вправляєється однією рукою: кінчиком великого пальця правої руки по черзі торкається кожного пальця тієї ж руки, при цьому педагог слідкує за правильністю ізоляції руху кожного пальця, корегує темп та амплітуду рухів. Потім вправу повторюють лівою рукою. Для розвитку координації обох рук одночасно, долоні дитини ставлять вертикально одну навпроти одної, почергово з'єднуючи пальці обох рук, починаючи з мізинців та закінчуючи великими пальцями, вимовляючи слова «Добрий день, пальчику!», що поєднує моторний та мовленнєвий розвиток.

Вправа «Стиснемо–розтиснемо» виконується ритмічно: дитина стискає пальці в кулак і так само розтискає їх, при цьому педагог регулює швидкість і слідкує за рівномірністю навантаження на всі пальці. Ця вправа формує силу кистей і гнучкість пальців, а також покращує кровообіг у м'язах рук.

Гра «Молоточок» полягає у стуку вказівним пальцем однієї руки по долоні другої руки. Педагог демонструє правильну техніку, контролює силу та ритм руху, а також чергування рук для розвитку двосторонньої координації. Вправа передбачає удар одним стиснутим кулачком по другому кулачку, що стимулює роботу великих м'язових груп кистей та координацію рухів обох рук.

У вправі «Бігунець» дитина імітує біг пальцями по столу, пересуваючи вказівний і середній пальці. Педагог регулює темп і відстань руху, поступово ускладнюючи вправу, додаючи більше пальців або змінюючи швидкість. Вправу «Млинок» виконують обома руками: один кулачок ставлять дошкільники над іншим і роблять кругові оберти, що сприяє розвитку координації двосторонніх рухів і зміцненню м'язів кистей.

Вправа «Потрусимо долонями» починається із сильного струшування обох долонь, поступово зменшуючи силу, що дозволяє розслабити м'язи після більш інтенсивних рухів. «Хвилі» виконуються обома руками у вигляді хвилеподібних рухів перед грудьми з боку в бік, що формує ритмічну координацію і роботу м'язів передпліччя та плечового пояса.

У вправі «Січемо капусту» дитина ребром однієї долоні б'є по розгорнутій другій долоні, що розвиває силу та точність рухів, а також сенсорну координацію. «Перемо білизну» передбачає тертя одним кулачком по іншому, імітуючи рухи прання, що стимулює пальці та покращує дрібну моторику.

Гра «Падає сніг» включає плавні синхронні рухи обома руками згори до низу, що допомагає тренувати точність, плавність та координацію рухів. Вправа «Кінь біжить» виконується почерговим стуком чотирма пальцями по столу, окрім великого пальця, що сприяє розвитку диференційованих рухів пальців та ритмічної координації.

У грі «Гра на фортепіано» дитина довільно імітує пальцями обох рук гру на музичному інструменті, що стимулює точність, спритність і ритм. Вправа «Слон іде» передбачає виставлення вказівного пальця вперед як хобот і переступання чотирма пальцями по підлозі, що розвиває ізольовані рухи пальців та силу кистей.

У вправі «Дзеркало» пальці притискаються один до одного і вертикально тримаються перед очима, що дозволяє дитині тренувати симетричні рухи та координацію обох рук. «Барабанщик» виконується двома пальцями обох рук, імітуючи гру на барабані, що розвиває ритм, спритність та силу м'язів кистей.

Гра «Пташки дзьобають зернята» передбачає стук вказівним пальцем однієї руки по поверхні, що формує точність, силу й координацію рухів. Інсценівки, такі як «Зайчик», «Їжачок», «Коники», «Квіточки», «Котик», «Хованки», «Сорока», «Соління капусти», «Коза і козенята», «Замок» та «Пальці лягають спати», включають складніші послідовності рухів, що поєднують згинання, розгинання, ізоляцію пальців та ритмічну координацію.

Методика використання цих ігор передбачає демонстрацію педагогом кожного руху, повторення руху разом з дітьми, поступове збільшення складності, варіації темпу та інтенсивності, включення вербальної інструкції та сюжетного контексту для мотивації. Наприклад, у грі «Зайчик» дитина виконує пальчикові фігурки «зайчика», рухи «мерзнуть вушка» та «мерзнуть лапки», формуючи спритність і координацію, а у грі «Квіточки» відбувається моделювання росту квітки через послідовні рухи долонями і пальцями.

Кожна гра має початковий етап знайомства, основну частину та вправи на завершення для релаксації, що дозволяє уникнути перевтоми та забезпечити ефективно засвоєння рухів. Вправи виконуються індивідуально або в малих групах, вводяться у фізкультхвилинки, а також перед діяльністю, що потребує тонких моторних навичок, наприклад, малювання, ліплення або конструювання. Регулярне виконання цих ігор у комплексі з ігровими інсценівками, ритмічними рухами, вправами на силу та координацію пальців створює цілісну методику фізкультурно-спортивної реабілітації, яка дає змогу формувати точні рухи, силу кистей, спритність, увагу, концентрацію та здатність до виконання завдань.

Використання спеціального обладнання, такого як м'ячики, рахункові палички, контейнери для «скарбів» або сенсорні панелі, стимулює розвиток координації, сили кистей та точності рухів, а також дає змогу варіювати складність вправ і залучати дітей до активного виконання завдань. У поєднанні з індивідуальним підходом і контролем прогресу ці засоби створюють умови для систематичного розвитку дрібної моторики та підвищення загальної адаптації дітей у навчальному та соціальному середовищі.

Крім того, під час виконання пальчикових ігор формується увага, пам'ять, зосередженість та здатність до координації двосторонніх рухів, що має важливе значення для подальшого навчання і соціальної адаптації дітей. Регулярне поєднання вправ з руховими іграми, ритмічними вправами та імітаційними сюжетами дає змогу створити цілісний підхід до розвитку дрібної моторики, в якому враховуються фізичні, когнітивні та емоційні аспекти розвитку дітей.

Лікувальна фізкультура для з порушеннями інтелектуального розвитку займає важливе місце в корекційно-реабілітаційному процесі, забезпечуючи формування оптимального тону м'язів кистей, розвитку координації рухів та дрібної моторики пальців рук. Діти цієї категорії, як правило, мають недостатній рівень фізичної активності, обмежені можливості самостійного виконання дрібних рухів, а також сповільнений темп освоєння координаційних навичок, що потребує систематичного застосування спеціально адаптованих вправ ЛФК.

Програми лікувальної фізкультури для дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку будуються на принципах систематичності, регулярності, індивідуального підходу, поступового ускладнення навантаження, що забезпечує оптимальне поєднання розвитку рухових, сенсорних і когнітивних функцій. У цьому контексті особливу увагу приділяють вправам, які активують ізольовані рухи пальців, зміцнюють кисті та передпліччя, а також стимулюють нервові шляхи, що відповідають за точність і координацію рухів рук. Важливими є вправи на розслаблення та нормалізацію тону м'язів кистей, що проводяться до і після основної частини заняття. Для цього застосовуються легкий масаж долонь і пальців, пасивні розтягування, погладжування, легке похитування кистей та пальців, а також вправи на дотик до різних фактур і текстур, що стимулюють сенсорну систему і сприяють формуванню чутливості.

Комплекс ЛФК охоплює пасивні, напівпасивні та активні вправи для кистей і пальців, які проводяться під керівництвом педагога або спеціаліста з фізичної реабілітації. До таких вправ належать: розтискання та стиснення пальців, обертальні рухи кистями, постукування кінчиками пальців по поверхні, стискання м'ячиків і еспандерів різного ступеня жорсткості, пересування дрібних предметів з одного контейнера в інший, виконання пальчикових маніпуляцій за схемою «палець до пальця», а також імітація повсякденних дій, таких як застібання гудзиків, нанизування намистин чи перекочування дрібних предметів. Особливу ефективність мають пальчикові ігри ЛФК, що поєднують рухи пальців із звуковим або музичним супроводом,

наприклад: «Пальчики вітаються», «Молоточок», «Млинок», «Бігунець». Такі вправи забезпечують синхронізацію рухів обох рук, формують ритмічність і послідовність дій, а також сприяють розвитку когнітивних процесів, оскільки дитина одночасно виконує рухи та реагує на інструкції педагога.

Проведення лікувальної фізкультури для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку передбачає комплексний підхід, що охоплює підготовчий, основний та заключний етапи, кожен із яких має визначену мету та специфічні вправи. На підготовчому етапі, що триває приблизно п'ять–сім хвилин, основна увага приділяється розігріву кистей та пальців рук, що сприяє підготовці нервово-м'язового апарату до подальших активних вправ. Розігрів передбачає проведення пальчикового масажу, під час якого педагог або фахівець легкими погладжувальними рухами опрацьовує долоні, тильну поверхню кистей, кожен палець окремо, а також здійснює легке стискання та розтиснення пальців. Такі дії сприяють покращенню кровообігу в кистях та підвищенню чутливості рецепторів, що є необхідною передумовою для подальшої моторної активності.

Паралельно з пальчиковим масажем проводиться розминка кистей, яка охоплює обертальні рухи зап'ястями за годинниковою стрілкою та проти неї, а також легке постукування пальцями по столу чи підлозі. Ці вправи допомагають зменшити м'язову скутість, підвищують еластичність сухожиль та зв'язок, а також активують дрібні м'язи кисті. Важливо, що розминка зап'ястя і пальців має виконуватися повільно та ритмічно, щоб дитина могла контролювати свої рухи та відчувати межі своїх можливостей, що сприяє розвитку внутрішньої координації. До підготовчого етапу включаються пальчикові хвильові рухи, під час яких пальці по черзі піднімаються від основи до кінчиків, а потім плавно опускаються, створюючи хвилеподібний рух. Виконання цих вправ сприяє формуванню взаємодії між дрібними м'язами пальців, розвитку послідовності та плавності рухів, що є важливим для письмових та конструктивних навичок. Крім того, пальчикові хвильові рухи стимулюють сенсорні зони кори головного мозку, що відповідають за точність і спритність рухів.

Особливу увагу на підготовчому етапі приділяють сенсорній стимуляції, яка полягає у дотику до предметів із різною текстурою: гладкі, шорсткі, м'які або тверді поверхні допомагають активізувати тактильні рецептори та підвищують здатність дитини відчувати форму, розмір і щільність предметів. Сенсорна стимуляція не лише готує пальці до активних маніпуляцій, а й сприяє розвитку уваги, концентрації та когнітивних функцій, що важливо для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Після завершення підготовчого етапу переходять до основного етапу, який триває приблизно 15-20 хвилин і спрямований безпосередньо на розвиток сили, спритності та координації рухів пальців. До цього етапу входять вправи на стискання та розтискання м'ячика або еспандера, де дитина утримує стиснуту кисть кілька секунд і плавно розслабляє пальці. Така дія допомагає зміцнити м'язи кисті та розвинути контроль над силою захвату.

Наступним видом вправ є перекочування дрібних предметів, таких як кульки, камінці або кісточки, між долонями та пальцями, спочатку однією рукою, а потім обома одночасно. Ця вправа формує координацію рухів, точність та симетричність діяльності рук. Також важливим компонентом є пальчикові ігри, що імітують реальні дії або включають ритмічні рухи пальцями під музику. Прикладом таких вправ може бути ліплення, складання конструкцій із кубиків або пальчикові ігри «Набираємо кульки» та «Пальчики вітаються», які стимулюють послідовність та ритмічність рухів.

Велику увагу приділяють маніпуляціям з дрібними предметами, які сприяють формуванню точності рухів, розвитку сили захоплення та підготовки до побутових дій. До таких вправ належать нанизування намистин, пересування фішок по схемі, складання маленьких конструкцій. Крім того, включають імітацію побутових дій, наприклад, застібання гудзиків, розкручування кришок та відкривання коробочок, що сприяє розвитку дрібної моторики та підготовці до самообслуговування.

Особливе значення має поєднання вправ на координацію обох рук, коли пальці виконують синхронні або чергові рухи. Це допомагає формувати бінокулярну координацію, симетричність рухів та інтеграцію моторних дій у

комплексні операції. Вправи з ритмічним супроводом, наприклад під музику, сприяють розвитку уваги та підтримують мотивацію дитини під час заняття.

Після основного етапу проводиться заключний етап релаксації, що триває приблизно 5-7 хвилин. До нього входить легке погладжування та струшування кистей, пасивне розтягування пальців у сторони та складання у кулак, а також сенсорне завершення з дотиком до м'яких предметів, тканин або іграшок. Релаксаційні вправи допомагають зняти напруження м'язів, відновити нервово-м'язовий апарат та підготувати дитину до подальшої діяльності.

Проведення лікувальної фізкультури для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку вимагає особливої уваги до методики та організації занять. Одним із важливих принципів є індивідуальний підхід до кожної дитини, що передбачає підбір вправ з урахуванням віку, рівня розвитку, особливостей інтелектуального розвитку та психомоторних навичок.

Поступове ускладнення навантаження є наступним важливим принципом. Вправи для розвитку пальців і кистей починають з простих дій, таких як стискання і розтискання м'ячика або еспандера, перекичування предметів, маніпуляції з дрібними предметами, і поступово ускладнюють послідовність, швидкість та точність рухів. Збільшення кількості повторень, тривалості вправ і складності завдань відбувається поступово, що дає змогу дитині освоїти навички без виникнення перевтоми.

Чергування активності і відпочинку є невід'ємною частиною проведення ЛФК. Після 5–7 хв. активних вправ рекомендовано охоплювати коротку паузу, під час якої виконуються релаксаційні вправи або пальчикові ігри. Це сприяє відновленню працездатності м'язів, зниженню напруженості та підвищенню уваги дитини. Ефективними в цей час є легке погладжування, струшування кистей, пасивне розтягування пальців та сенсорні вправи з різними матеріалами.

Регулярність занять є важливим фактором ефективності ЛФК. Оптимально проводити заняття три–чотири рази на тиждень, тривалість одного заняття повинна становити 25–35 хвилин, залежно від віку та рівня розвитку

дитини. Регулярне повторення вправ сприяє зміцненню м'язів кистей, підвищенню сили та гнучкості пальців, а також розвитку координації і точності рухів.

Під час занять ЛФК педагоги активно використовують пальчикові ігри, що імітують реальні дії або побутові завдання. Наприклад, вправи «Ліплення», «Набираємо кульки», «Пальчики вітаються» допомагають формувати послідовність рухів, ритмічність і контроль сили захвату. Маніпуляції з дрібними предметами, такі як нанизування намистин або пересування фішок за схемою, сприяють розвитку точності, координації обох рук і дрібної моторики.

Імітація дошкільниками побутових дій, таких як застібання гудзиків, відкривання коробочок або розкручування кришок, формує практичні навички, які дитина може застосовувати в щоденному житті. Вправи на координацію обох рук, виконання синхронних або по черзі рухів пальцями, розвивають бінокулярну координацію та симетричність рухів, що важливо для комплексного розвитку моторних функцій дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Пальчикові вправи під музичний супровід сприяють розвитку ритмічності, уваги та послідовності дій. Дитина виконує прості ритмічні рухи пальцями за ритмом, що стимулює нейромоторні процеси та активізує роботу мозку, пов'язану з контролем рухів. Такі вправи також допомагають знімати напруження після більш складних маніпуляцій, формують позитивну мотивацію та підтримують емоційний комфорт.

Очікувані результати проведення ЛФК включають підвищення у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку сили та гнучкості пальців і кистей, покращення координації та точності рухів, розвиток послідовності, ритмічності та контролю рухів. Регулярне виконання вправ сприяє формуванню сенсорної чутливості, концентрації уваги, а також розвитку навичок, необхідних для письма, самообслуговування та участі в іграх.

Використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку є важливим напрямом комплексного корекційного впливу, оскільки

дрібна моторика на пряму впливає на формування когнітивних, сенсорних і мовленнєвих навичок, а також на здатність до самообслуговування та участь у навчально-ігровій діяльності. Лікувальний масаж, поєднаний з фізкультурними вправами та сенсорними стимуляціями, здатний підвищувати ефективність розвитку дрібної моторики у дітей із порушеннями інтелектуального розвитку.

Лікувальний масаж у цьому контексті має декілька основних завдань: зниження м'язового гіпертонусу, стимулювання ослаблених м'язових груп, поліпшення кровообігу та лімфотоку, підвищення чутливості шкіри і формування координації рухів пальців рук. Особливу увагу приділяють сегментарному та точковому масажу, оскільки вони дозволяють цілеспрямовано впливати на м'язи кистей, передпліч та плечового пояса, забезпечуючи глибоке прогрівання тканин та нормалізацію нервово-м'язового тону.

Під час проведення масажу для розвитку дрібної моторики пальців рук дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку застосовують прийоми поверхневого погладжування, яке виконується без тиску долонею та подушечками пальців, з легким ковзанням по шкірі, що дає змогу розслабити поверхневі м'язи та підготувати нервові закінчення до більш активних маніпуляцій. Погладжування виконують плавно і спокійно, контролюючи темп і силу рухів, що є особливо важливим для дітей із підвищеною чутливістю шкіри.

Струшування та легка вібрація пальців застосовуються для мобілізації м'язових груп і поліпшення тактильного відчуття. При цьому масажист фіксує одну частину кінцівки, а другою здійснює короткі коливальні рухи, що сприяє нормалізації м'язового тону та розвитку пропріоцепції. Для великих м'язових груп кисті і передпліччя використовують техніки катання та валяння, які створюють ефект м'язового перевалювання і допомагають формувати відчуття сили, гнучкості та контрольованого захвату пальців.

Особливе значення у розвитку дрібної моторики мають прийоми точкового масажу, що дозволяють впливати на біологічно активні точки (БАТ) кистей, долонь та фаланг пальців. Гальмівний метод точкового масажу

передбачає поступовий натиск на обрану точку до появи відчуття розслаблення, з обертальними рухами подушечкою пальця за годинниковою стрілкою і плавним поверненням у початкове положення. Використання поверхневого плавного погладжування проти ходу годинникової стрілки дає змогу додатково знімати напруження та стимулювати сенсорну чутливість.

Стимулюючий точковий масаж застосовується для активізації ослаблених м'язів і передбачає короткі, швидкі удари пальцем або серією рухів по ряду точок-мікрозон, включаючи метод штрихування та різкі натискання із переривчастим обертанням. При цьому рекомендується захоплення нігтьової фаланги пальця з обох сторін і виконання покручувань для стимуляції розгиначів, що сприяє розвитку координації та сили окремих м'язів пальців.

Сегментарний масаж дітей з порушеннями інтелектуального розвитку дає змогу впливати на м'язові сегменти плечового пояса, передпліч, кистей, тазового пояса та ніг, сприяючи формуванню фізіологічних синергій і нормалізації рухових реакцій. При виконанні сегментарного масажу використовуються прийоми загального масажу – погладжування, розтирання, розминка, вібрація – та спеціальні методики свердління і пиляння, що забезпечують глибоке прогрівання тканин і тривале збереження ефекту релаксації.

Лікувальний масаж для дрібної моторики пальців рук у дітей охоплює також підготовчі етапи, під час яких проводяться легкі вправи на розслаблення м'язів кистей і передпліч. Це може бути охоплююче погладжування, легке стискання і розтиснення пальців, а також маніпуляції з різними текстурами для розвитку тактильної чутливості. Поступове поєднання масажу з активними вправами, такими як перекочування дрібних предметів, набір кульок або складання конструкцій, дає змогу формувати точність рухів і послідовність дій.

При проведенні сеансу масажу важливим є правильне положення дитини: лежачи на животі або спині з підкладеними подушками та валами для підтримки оптимального тону м'язів і зниження впливу тонічних рефлексів. Масажист має контролювати стан шкіри, чистоту та тепло рук, а також стежити за реакцією дитини під час впливу. Ефективне поєднання масажу з нанесенням

мазі, наприклад, за рецептом В. Пігіна (ланолін – 45,0, персикова або соняшникова олія – 45,0 і анестезин – 10,0), що підсилює розслаблювальний ефект.

Прогрівання окремих точок або сегментів у дітей дошкільного віку застосовується для стимуляції глибоких м'язових структур та нормалізації нервово-м'язового тону. Гальмівний метод прогрівання забезпечує комфортне відчуття тепла, зниження підвищеної чутливості шкіри та створення стану внутрішнього комфорту, що особливо важливо для дітей із високою сенсорністю та чутливістю до больових подразників.

Методика проведення лікувального масажу, спрямованого на розвиток дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, передбачає систематичне виконання прийомів, спрямованих на поступове розігрівання м'язів, стимуляцію нервово-м'язового апарату та підвищення сенсорної чутливості кистей. Такий масаж є невід'ємною складовою комплексної корекційної роботи, оскільки саме дрібна моторика пальців у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку часто виявляється недостатньо розвиненою і потребує цілеспрямованого впливу.

Підготовчий етап триває близько двох-трьох хвилин і має на меті підготувати кисті та пальці до подальших активних маніпуляцій. Першим прийомом є легке погладжування долонь і тильної сторони кистей. Масажист обхоплює кисть дитини обома руками і плавними рухами долонь та подушечок пальців проводить погладжування від зап'ястя до кінчиків пальців. Виконання цього прийому здійснюється повільно, без тиску, кількість повторів для кожної руки становить п'ять-сім разів. Основним ефектом є розігрів м'язів, підготовка нервових закінчень та зняття початкового напруження, що забезпечує оптимальні умови для подальших активних прийомів.

Наступним етапом є пальчиковий масаж, під час якого кожен палець по черзі легенько стискається і розтискається, а долоня масажиста підтримує кисть, забезпечуючи правильне положення та контроль за рухом. Можливе виконання хвильових рухів від основи пальця до його кінчика та назад, що стимулює дрібні м'язові групи пальців. Такий прийом сприяє підвищенню

рухливості пальців, розвитку сенсорної чутливості, формуванню координації дрібних рухів та їх точності. Пальчиковий масаж також покращує кровообіг у м'язах і сухожиллях кисті, що є важливим для розвитку моторних навичок у дітей.

Розминка зап'ясть і кистей є завершальним прийомом підготовчого етапу. Вона охоплює обертальні рухи зап'ястями за годинниковою стрілкою та проти неї, а також легке постукування кінчиками пальців по столу або подушці. Ці рухи спрямовані на підготовку суглобів до активної роботи, розвиток пропріоцепції та координації рухів. Такі маніпуляції покращують м'язовий тонус і допомагають дітям налаштуватися на активну роботу з предметами, що сприяє ефективному виконанню подальших масажних вправ і ігор.

Основний етап масажу триває приблизно 10-15 хвилин і передбачає активний вплив на м'язи та нервові закінчення кистей і пальців. Основна мета цього етапу полягає у розвитку сили, спритності, координації та точності рухів пальців, що є необхідним для формування навичок письмової діяльності, самообслуговування та ігрової активності. Першим прийомом етапу є стискання і розтискання дрібних предметів, таких як маленькі кульки, еспандери або м'ячики. Дитина обережно стискає предмет, утримує його в такому положенні протягом трьох-п'яти секунд, а потім повільно розтискає пальці. Кількість повторів для кожної руки становить від восьми до десяти разів. Особливу увагу слід приділяти контролю над силою захвату та плавністю рухів, уникаючи надмірного напруження м'язів. Цей прийом дає змогу розвивати силу кистей, гнучкість м'язів пальців і передпліч, а також стимулює активність нервових закінчень, що сприяє підвищенню точності рухів і координації.

Наступним компонентом є перекочування предметів між долонями та пальцями. Для цього використовуються маленькі кульки, камінці або кісточки. Спочатку вправу виконують однією рукою, а потім переходять на обидві руки одночасно, що дає змогу сформувати взаємодію обох кистей. Прийом сприяє розвитку точності рухів, формуванню координації та послідовності дій. Крім того, перекочування дрібних предметів стимулює сенсорну чутливість пальців,

що важливо для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки покращує сприйняття текстур і контролю над силою захвату.

Пальчикові ігри є невід'ємною частиною основного етапу. Наприклад, гра «Ліплення» передбачає імітацію ліплення з пластиліну, що змушує пальці виконувати послідовні згинально-розгинальні рухи, розвиваючи гнучкість і силу м'язів. У грі «Набираємо кульки» дитина переносить дрібні предмети з однієї миски в іншу за допомогою пальців, що сприяє формуванню точності рухів і розвитку сенсорного контролю. Гра «Пальчики вітаються» передбачає підняття та опускання пальців по команді педагога або за ритмом музики, що стимулює розвиток ритмічності та послідовності дій. Ці ігри поєднують фізичну активність з ігровим елементом, що підвищує мотивацію дітей до участі в занятті.

Маніпуляції з дрібними предметами також є важливим компонентом основного етапу. До них належить нанизування намистин на нитку, складання конструкторів або пересування фішок за схемою. Ці вправи стимулюють координацію рук і очей, розвивають точність рухів і контроль сили захвату, а також активізують когнітивні процеси. Важливо виконувати ці вправи поступово, починаючи з простих дій і поступово ускладнюючи завдання, щоб уникнути перевтоми та забезпечити успіх кожної дитини.

Методика проведення лікувального масажу, спрямованого на розвиток дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, на основному етапі (тривалість 10–15 хвилин) передбачає комплекс активних вправ і ігор, що сприяють розвитку сили, спритності, координації та точності рухів пальців.

Першим прийомом є стискання і розтискання дрібних предметів. Дитина стискає маленьку кульку, еспандер або м'ячик, утримує його 3–5 секунд, а потім повільно розтискає пальці. Кількість повторів для кожної руки – 8–10 разів. Важливо слідкувати, щоб пальці не напружувалися надмірно, а рухи були плавними. Така вправа стимулює розвиток сили захвату, гнучкості м'язів пальців і передпліч, а також підвищує точність контролю рухів.

Наступним компонентом є перекочування предметів між долонями та пальцями. Використовуються маленькі кульки, камінці або кісточки. Спочатку вправу виконують однією рукою, а потім обома одночасно. Цей прийом розвиває координацію, точність рухів і взаємодію кистей, активізує сенсорне сприйняття.

Пальчикові ігри є важливою частиною цього етапу. Наприклад:

1. «Ліплення» – дитина імітує ліплення з пластиліну або тіста, виконуючи послідовні згинально-розгинальні рухи пальців.
2. «Набираємо кульки» – дитина переносить невеликі кульки з однієї миски в іншу за допомогою пальців, що стимулює точність і контроль сили захвату.
3. «Пальчики вітаються» – по команді педагога пальці по черзі піднімаються та опускаються, що формує ритмічність та послідовність рухів.
4. «Збираємо зернятка» – дитина піднімає дрібні предмети, наприклад квасолі або горох, і складає їх у ємність, стимулюючи дрібні м'язи кисті та розвиток тактильної чутливості.

Важливою складовою є маніпуляції з дрібними предметами, які формують точність і контроль рухів. До них належить:

- нанизування намистин на нитку, що вимагає послідовності дій та контролю сили захвату;
- складання конструктора або пазлів з дрібних елементів, що стимулює координацію рук і очей та розвиває когнітивні процеси;
- пересування фішок за схемою, що тренує точність та контроль над дрібними рухами пальців.

Не менш важливим є імітація побутових дій:

- застібання гудзиків на тканині;
- відкривання невеликих кришок баночок;
- маніпуляції з коробочками або контейнерами різних розмірів.

Для розвитку ритмічності та уваги застосовуються рухи пальців під музичний супровід. Дитина виконує прості ритмічні рухи пальцями за темпом музики або за командою педагога. Приклади таких вправ: «Пальці барабанять»

– постукування кінчиками пальців по столу або подушці в ритм музики; «Пальці танцюють» – піднімання, опускання і чергування пальців у певному порядку; «Секвенції рук» – виконання послідовності дій правою та лівою рукою під ритм музики. Всі вправи виконуються з поступовим ускладненням, щоб уникнути перевтоми і забезпечити позитивний ефект. Педагог спостерігає за положенням кистей, контролює м'язовий тонус і коригує темп виконання. Використання яскравих предметів, елементів гри та музики сприяє мотивації дітей, підвищує зацікавленість і забезпечує успішне освоєння вправ.

Методика проведення релаксаційного етапу лікувального масажу, спрямованого на розвиток дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку, передбачає виконання комплексу вправ протягом 3–5 хвилин, що дає змогу зняти м'язову втому, відновити працездатність кистей і забезпечити психологічний комфорт дитини. Цей етап є завершальним та має на меті підтримку фізіологічного тонусу м'язів після активної стимуляції, що відбувається на попередньому основному етапі.

Першим компонентом релаксаційного етапу є легке погладжування та струшування кистей. Масажист обережно охоплює кисть дитини обома руками і рухами від кінчиків пальців до зап'ястя здійснює плавні погладжування. Темп рухів спокійний і повільний, що дає змогу зняти надмірний тонус м'язів, створює відчуття розслаблення та заспокоює нервову систему. Під час виконання цього прийому дитина відчуває поступове зменшення напруги в кистях і пальцях, що формує позитивну сенсорну реакцію на масаж. Рухи повинні бути легкими, без застосування додаткового тиску, з повторенням 3–5 разів для кожної кисті. Така методика сприяє відновленню кровообігу та нормалізації м'язового тонусу після активного навантаження, забезпечує плавний перехід до наступних вправ.

Другим складовим елементом є пасивне розтягування пальців. Масажист допомагає дитині розводити пальці в сторони, а потім плавно скласти їх у кулак. Виконання цієї вправи повторюється 3–5 разів, залежно від індивідуальних особливостей дитини та її рухових можливостей. Пасивне розтягування стимулює дрібні м'язи кисті, покращує гнучкість та амплітуду

рухів пальців, сприяє відновленню кровообігу в м'язових групах та підвищує рухливість суглобів. Для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку важливо, щоб масажист проводив рухи повільно та м'яко, забезпечуючи безпечне виконання вправи, залучаючи дитину до процесу через інструкції та словесні підказки.

Третім компонентом є сенсорне завершення сеансу масажу. Дитина дотикається до різних м'яких предметів, таких як тканина, плюшеві іграшки або водні кульки. Ця стимулює тактильні рецептори пальців, сприяє адаптації нервової системи після навантаження та створює позитивний емоційний ефект. Використання різних текстур дає змогу активізувати рецептори різних типів і підвищує чутливість долонь і пальців, що важливо для розвитку дрібної моторики та координації рухів. Сенсорне завершення допомагає дитині перейти від активної діяльності до стану спокою, створюючи умови для психологічного розвантаження та закріплення ефекту від масажного впливу.

Релаксаційний етап також охоплює елементи легких пальчикових ігор, які виконуються у спокійному темпі. Наприклад, можна пропонувати дитині м'яко стискати та розтискати маленькі плюшеві іграшки або водні кульки, чергуючи рухи різних пальців. Такі вправи формують контроль рухів, розвивають точність дій та забезпечують плавне завершення процедури масажу. Водночас, педагог або масажист може стимулювати увагу дитини через словесні підказки та короткі командні сигнали, що допомагає підтримувати концентрацію у фазі відпочинку.

Під час релаксаційного етапу важливо забезпечити правильну позицію рук та положення тіла дитини. Кисті повинні розташовуватися на рівні грудей або на зручній поверхні, щоб уникнути м'язового перенапруження. Дитина може сидіти або лежати, залежно від її фізичних можливостей і комфорту. Масажист слідкує за відчуттям тепла в руках дитини та спостерігає за її реакцією на масаж, коригуючи інтенсивність рухів відповідно до потреб дитини.

Очікувані результати проведення лікувального масажу є багаторівневими. Перш за все спостерігається підвищення сили та гнучкості пальців і кистей, що

є базою для виконання точних і координаційно складних рухів. Додатково відбувається поліпшення координації, точності і ритмічності рухів, що сприяє формуванню контрольованих рухових навичок, необхідних для письмової діяльності та маніпуляцій із дрібними предметами. Важливим є підвищення сенсорної чутливості і уваги. Спрямована стимуляція рецепторів пальців і кистей забезпечує кращу взаємодію між сенсорними сигналами та руховою активністю, що дає змогу дитині більш точно та впевнено виконувати різноманітні дії. Це створює фундамент для розвитку дрібної моторики, яка є критично важливою для самообслуговування та участі у навчально-ігровій діяльності.

Отже, використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку є ефективним методом формування та вдосконалення дрібної моторики пальців рук, що безпосередньо впливає на розвиток координації, сили, гнучкості та точності рухів. Систематичне застосування спеціальних вправ, ігор та лікувального масажу забезпечує стимуляцію сенсорних рецепторів, покращує взаємодію нервової та м'язової систем, сприяє розвитку когнітивних та функціональних навичок, необхідних для письмової діяльності, самообслуговування та участі в ігровій діяльності. Інтеграція фізкультурно-спортивних засобів у процес реабілітації дає змогу не лише знизити м'язовий тонус та підвищити рухливість пальців, а й формує позитивний мотиваційний та емоційний стан дітей, створюючи умови для фізичного, психомоторного та сенсорного розвитку.

РОЗДІЛ 4

УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Останнім етапом нашої роботи є узагальнення результатів дослідження використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку зумовлена потребою цілісного осмислення ефективності застосованих корекційних підходів. Систематизація та аналіз результатів дають змогу виявити закономірності розвитку моторних умінь, оцінити динаміку змін у дітей та визначити найбільш результативні засоби і умови реабілітаційного впливу. Узагальнення емпіричних даних також створює підґрунтя для формування науково виважених висновків і практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення корекційно-розвивальної роботи з дітьми цієї категорії.

Дослідження з вивчення ефективності засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку проводилось на базі КУ ІРЦ Великоберезовицької селищної ради Тернопільської області. В експерименті взяли участь 10 дітей віком від 4 до 6 років. Діти мали різні рівні інтелектуальних порушень, що впливало на первинний рівень розвитку дрібної моторики, силу захвату та координацію рухів кистей. Основним завданням дослідження було визначити, як систематичне застосування лікувального масажу, фізкультурних вправ та пальчикових ігор впливає на формування дрібних рухів пальців, зорово-моторну координацію та готовність до маніпулятивної діяльності.

Під час експерименту фіксувався час виконання кожного завдання та при визначенні точності виконання вправи враховувалася кількість захоплюваних дошкільниками предметів за 30 с. Отримані в ході дослідження результати були занесені у таблиці 4.1, 4.2, 4.3 до початку експерименту і таблиці 4.4, 4.5, 4.6 після проведення експерименту.

1. Хапальна здатність кисті

Перед початком експерименту діти дошкільного віку виконували тестові завдання на хапальну здатність кисті. Результати за тестом «Відкритий колодязь» показали, що діти відкривали кришечки з невисокою швидкістю, у середньому за $5,6 \pm 0,15$ с. Це пояснювалося недостатньо сформованими м'язами пальців та слабкою координацією рухів, характерною для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Тест «Закритий колодязь» показав середній час $4,3 \pm 0,21$ с, що свідчить про те, що діти мали певну силу для стискання предметів, але не могли швидко і точно координувати рухи. Найбільш трудомістким виявився тест «Візьми м'ячик», де час виконання становив $35,1 \pm 0,58$ с, що відображає складність одночасного захоплення, утримання та перенесення предметів із врахуванням слабкої координації рук і недосконалого контролю сили захвату (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Хапальна здатність кисті до проведення експерименту
(середнє $\pm$ SD, n=10)

Тест	Середній результат
«Відкрий колодязь», с	$5,6 \pm 0,15$
«Закритий колодязь», с	$4,3 \pm 0,21$
«Візьми м'ячик», с	$35,1 \pm 0,58$

Після проведення курсу реабілітаційних заходів, що тривав 8 тижнів, результати тестів показали позитивну динаміку (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

Хапальна здатність кисті після проведення експерименту
(середнє $\pm$ SD, n=10)

Тест	Середній результат	Зміна, %
«Відкрий колодязь», с	$6,7 \pm 0,19$	+18
«Закритий колодязь», с	$5,1 \pm 0,27$	+22
«Візьми м'ячик», с	$33,6 \pm 0,41$	-4

Так, середній час виконання тесту «Відкритий колодязь» зменшився на 1,1 с, досягнувши $6,7 \pm 0,19$ с, що відповідає покращенню на 18 %. Це свідчить про посилення координації дрібних рухів пальців та підвищення сили захвату. Тест «Закритий колодязь» показав аналогічне покращення – час скоротився до

5,1±0,27 с, що відображає більш ефективне управління силою стиснення при закручуванні предметів. Тест «Візьми м'ячик» продемонстрував скорочення часу на 1,5 с, до 33,6±0,41 с, що свідчить про більш плавні та ритмічні рухи кистей при перенесенні предметів.

2. Точні диференційовані рухи пальців

Аналіз результатів тестів «Ворухливі черв'ячки» та «Збери палички» дав змогу оцінити координацію дрібних рухів пальців і їх диференційованість. До проведення експерименту середній час виконання «Ворухливих черв'ячків» складав 47,3±0,64 с, що свідчить про відносно низьку швидкість і точність пальцевих рухів. Вказане було пов'язано з низьким рівнем пропріоцепції, недостатньою практикою ізольованих рухів пальців та психологічною неготовністю до концентрованої діяльності (табл. 4.3).

Таблиця 4.3

Точні диференційовані рухи пальців до проведення експерименту (середнє ± SD, n=10)

Тест	Результат
«Ворухливі черв'ячки», с	47,3 ± 0,64
«Збери палички» (прав.), шт.	5,4 ± 0,27
«Збери палички» (лівою), шт.	4,8 ± 0,23
«Скарби гномів» (прав.), шт.	6,0 ± 0,31
«Скарби гномів» (лівою), шт.	5,2 ± 0,29

Після 8-тижневого курсу реабілітаційних занять час виконання «Ворухливих черв'ячків» скоротився до 44,0±0,52 с, що становить покращення на 6,9 %. Це зменшення часу відображає більш чітке виконання рухів, підвищення швидкості реакції і точності маніпуляцій пальцями (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Точні диференційовані рухи пальців після проведення експерименту (середнє ± SD, n=10)

Тест	Результат	Зміна, %
«Ворухливі черв'ячки», с	44,0 ± 0,52	-6,9
«Збери палички» (прав.), шт.	6,8 ± 0,31	+19,6
«Збери палички» (лівою), шт.	5,9 ± 0,28	+23,0
«Скарби гномів» (прав.), шт.	6,9 ± 0,27	+15
«Скарби гномів» (лівою), шт.	6,1 ± 0,24	+17,3

Як бачимо, результати тесту «Збери палички» показали суттєві зміни. Спочатку правою рукою діти збирали $5,4 \pm 0,27$ паличок, а лівою – $4,8 \pm 0,23$. Після проведення реабілітації правою рукою кількість паличок зросла до $6,8 \pm 0,31$ (покращення на 19,6 %), а лівою – до $5,9 \pm 0,28$ (покращення на 23,0 %). Це свідчить не лише про розвиток сили та гнучкості пальців, але й про підвищення двобічної координації, здатності до симетричних і асиметричних рухів.

Тест «Скарби гномів» також продемонстрував позитивну динаміку: правою рукою кількість зібраних «скарбів» зросла з $6,0 \pm 0,31$ до $6,9 \pm 0,27$ (покращення на 15 %), а лівою – з $5,2 \pm 0,29$ до $6,1 \pm 0,24$ (покращення на 17,3 %). Така динаміка свідчить про розвиток тонкої моторики пальців, поліпшення послідовності рухів і контролю над силою захвату, що є основою для подальшого навчання письмової діяльності та маніпуляцій з дрібними предметами.

3. Зорово-моторна координація

До проведення експерименту середній час виконання тесту «Кульки для білочки» становив $26,8 \pm 0,72$ с. Діти виконували завдання повільно, оскільки одночасно доводилося координувати рухи очей та рук (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

Зорово-моторна координація до проведення експерименту (середнє $\pm$ SD, n=10)

Тест	Середній час, с
«Кульки для білочки»	$26,8 \pm 0,72$
«Виріж круг»	$51,4 \pm 0,94$
«Зашнуруйте черевик»	$64,5 \pm 1,12$

Після реабілітаційного циклу середній час скоротився до $24,1 \pm 0,89$ с, що становить покращення на 10,1%. Це підтверджує підвищення точності та ритмічності рухів, а також здатності до швидкої адаптації рухів до візуальних сигналів (табл. 4.6).

Зорово-моторна координація після проведення експерименту
(середнє $\pm$ SD, n=10)

Тест	Середній час, с	Зміна, %
«Кульки для білочки»	24,1 $\pm$ 0,89	-10,1
«Виріж круг»	46,2 $\pm$ 0,95	-10,1
«Зашнуруйте черевик»	59,2 $\pm$ 0,78	-8,2

Так, тест «Виріж круг» до експерименту займав 51,4 $\pm$ 0,94 с, а після занять – 46,2 $\pm$ 0,95 с (покращення на 10,1 %). Це свідчить про розвиток координації око-рука, стабілізації зап'ясть і гнучкості пальців. Тест «Зашнуруйте черевик» також показав прогрес: середній час скоротився з 64,5 $\pm$ 1,12 с до 59,2 $\pm$ 0,78 с (покращення на 8,2 %), що є важливим показником підвищення точності дрібних рухів у повсякденних побутових діях.

Позитивна динаміка розвитку дрібної моторики та зорово-моторної координації пояснюється комплексним впливом реабілітаційної програми. Лікувальний масаж сприяв зниженню м'язового тону, покращенню кровопостачання і стимуляції нервових закінчень. Фізкультурні вправи розвивали силу і гнучкість пальців, а пальчикові ігри сприяли формуванню ритмічності, послідовності та точності рухів. Використання ігрових елементів і музичного супроводу забезпечувало мотивацію дітей та позитивний емоційний стан, що підвищувало ефективність тренувального процесу.

Отримані результати демонструють, що систематичне застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації значно підвищує готовність дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку до навчальної та ігрової діяльності, покращує маніпулятивні навички, стимулює розвиток уваги, концентрації та сенсорної чутливості. Даний комплекс методів може бути рекомендований для широкого впровадження у практику корекційно-реабілітаційної роботи з цією категорією дітей.

ВИСНОВКИ

Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації дали змогу зробити такі висновки.

1. Визначено теоретичні підходи до концептуалізації поняття «розвиток дрібної моторики руки» у науковій літературі. Показано, що поняття «розвиток дрібної моторики руки» розглядається як комплексний процес формування координації дрібних, точних рухів кистей і пальців, який тісно пов'язаний із загальним психофізичним розвитком дитини. У наукових працях акцентовано увагу на взаємозв'язку моторного розвитку з когнітивними, мовленнєвими та сенсорними функціями, підкреслюється роль тренування дрібних м'язів у підготовці до письма та інших навчальних навичок та вмінь. Науковці виділяють важливість системності та послідовності у формуванні дрібної моторики, а також значення різноманітних вправ і ігрових методик для стимулювання мотивації та внутрішнього інтересу дитини. Різні теоретичні підходи окреслюють розвиток дрібної моторики як багаторівневий, динамічний і цілеспрямований процес, що лежить в основі навчальної діяльності та психомоторного розвитку дитини.

2. Охарактеризовано психолого-педагогічні особливості дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку. Показано, що діти цієї категорії характеризуються специфічними особливостями, що впливають на процес навчання та соціалізації, серед яких – знижений рівень пізнавальної активності, уповільнена здатність до запам'ятовування та засвоєння нової інформації, обмежена концентрація уваги, труднощі у плануванні та послідовному виконанні дій. Спостерігається зменшена мотивація до самостійної діяльності, емоційна лабільність, нестійкість поведінки, підвищена втомлюваність дітей під час інтелектуальних або фізичних навантажень. Також відзначається недостатній розвиток мовлення та комунікативних навичок, що ускладнює соціальну взаємодію та участь у групових ігрових і навчальних заняттях.

3. Проаналізовано основні чинники розвитку дрібної моторики руки у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації: 1) психофізіологічні, які формують базову здатність дитини до координації та точних рухів кистей і пальців, визначають рівень тону м'язів та розвиток сенсорного сприйняття, що є необхідною передумовою для ефективного розвитку дрібної моторики; 2) психологічні, які впливають на мотивацію, концентрацію уваги, самоконтроль та емоційну стабільність дитини, що забезпечує здатність до цілеспрямованих і точних рухів під час занять; 3) методичні, які включають системність і регулярність вправ, послідовність завдань, диференціацію за складністю та використання ігрових і інтерактивних методик, підвищуючи ефективність процесу реабілітації; 4) соціальні, які створюють сприятливе середовище для розвитку дрібної моторики, забезпечують підтримку дорослих та групову взаємодію, стимулюють мотивацію та емоційний комфорт дитини; 5) організаційні, які забезпечують структурованість і безпеку занять, використання адаптованих освітніх програм, спеціального обладнання та тренажерів, що дає змогу поступово формувати необхідні рухові навички. Усі зазначені чинники утворюють цілісну систему, яка сприяє ефективному розвитку дрібної моторики рук, підвищує загальну готовність дітей до навчальної, побутової та творчої діяльності, а також забезпечує умови для їх соціальної адаптації та самореалізації.

4. Обґрунтовано педагогічні умови розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації; системність і регулярність занять, що гарантує поступове формування моторних умінь і закріплення результатів; послідовність завдань, що дає змогу засвоювати нові рухи, удосконалювати координацію та точність пальцевих дій; використання ігрових методик, таких як вправи «Відкрий колодязь», «Візьми м'ячик», «Скарби гномів», що стимулює інтерес та активну участь дітей, підвищує мотивацію та емоційну стабільність, роблячи процес розвитку моторики природним і

захопливим; відповідність засобів фізкультурно-спортивної реабілітації психофізичним можливостям дитини, що дає змогу уникнути перенавантаження та забезпечує ефективність занять; диференціація вправ за складністю, що сприяє поступовому підвищенню рівня труднощів і дає змогу дитині працювати на власному темпі; застосування спеціального обладнання та тренажерів, таких як м'ячики, палички, контейнерні вправи й сенсорні панелі, що розвиває силу кистей, точність рухів і координацію, забезпечуючи одночасно інтеграцію сенсорних і моторних навичок; формування позитивної мотивації та заохочення через похвалу, винагороди та створення сприятливого емоційного середовища, що підвищує ефективність занять та стимулює активну участь дітей у процесі реабілітації; індивідуальний підхід, що враховує рівень розвитку, особливості нервової системи та тонус м'язів і дає змогу складати оптимальні програми занять, які відповідають потребам кожної дитини; створення сприятливого навчально-ігрового середовища, що забезпечує безпечний доступ до матеріалів і тренажерів, дозволяючи дитині впевнено та ефективно виконувати вправи; залучення батьків та педагогів до процесу розвитку дрібної моторики, що сприяє консолідації зусиль, забезпечує підтримку домашніх завдань і консультацій щодо вправ, що закріплює результати занять; відстеження прогресу, регулярна оцінка результатів та корекція програми відповідно до індивідуальної динаміки розвитку моторики, що дозволяють адаптувати заняття під поточний рівень дитини, своєчасно виявляти труднощі та впроваджувати додаткові вправи для оптимізації процесу розвитку.

5. Доведено ефективність використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку із порушеннями інтелектуального розвитку. Виявлено, що систематичне застосування спеціально підібраних вправ, ігор та лікувального масажу забезпечує стимуляцію сенсорних рецепторів, покращує взаємодію нервової та м'язової систем, сприяє розвитку когнітивних та функціональних навичок, необхідних для письмової діяльності, самообслуговування та участі в ігровій діяльності. Інтеграція фізкультурно-спортивних засобів у процес реабілітації

дає змогу не лише знизити м'язовий тонус та підвищити рухливість пальців, а й формує позитивний мотиваційний та емоційний стан дітей, створюючи умови для всебічного фізичного, психомоторного та сенсорного розвитку. Доведено, що розроблена реабілітаційна програма, що охоплювала лікувальну фізкультуру (ЛФК), сегментарний масаж та пальчикову гімнастику, продемонструвала ефективність у розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку. За результатами проведеного експерименту, показники хапальної здатності, точних диференційованих рухів пальців та зорово-моторної координації покращились у межах від 5 до 23 %, що свідчить про значне підвищення сили, гнучкості та координації рухів кистей. Найбільш відчутні зміни були зафіксовані при виконанні вправ на точність диференційованих рухів пальців, а також у тестах, що вимірюють хапальну здатність, що підтверджує комплексний позитивний вплив методики на формування маніпулятивних навичок і сенсорної чутливості рук. Отримані результати свідчать, що систематичне застосування розробленої програми сприяє не лише підвищенню рухових можливостей, а й поліпшенню загальної адаптації дітей до навчальної та ігрової діяльності.

Перспективами дослідження може стати цілеспрямована підготовка майбутніх фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації до корекції розвитку дрібної моторики пальців рук у дітей дошкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку засобами фізкультурно-спортивної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биковець Л. Л. Вплив рухів пальців рук на розумовий та мовленнєвий розвиток дитини. *Таврійський вісник освіти*. 2012. №2. С. 124-131.
2. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи як засіб мотивації до занять у дітей віком 6-10 років. *Наукові записки ТНПУ імені Володимира Гнатюка: Педагогіка*. 2015. №7. С. 70-75.
3. Білозерова Л., Тушева О. Зарядка для пальчиків. *Дитячий садок*. 2012. № 5. С. 5-6.
4. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДУ, 2022. 136 с.
5. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навч. посіб. Київ: ПНУ імені В.Стефаника, 2007. 140 с.
6. Бондар О. Пальчикові-ігри вправи і корисні, і цікаві. *Палітра педагога*. 2021. № 1. С. 23-25.
7. Боровик І.Г. Тренують пальчики малята, щоб гарно розмовляти. Харків: Ранок, 2011. 64 с.
8. Бражникова В. С. Значення дрібної моторики у формуванні мовлення дитини. *Логопед*. 2012. № 11. С. 15-18.
9. Бугайова І. Підготовка руки дитини до письма. *Психолог дошкілля*. 2012. № 4. С. 18-20.
10. Василенко Ю. Л., Лапшук Н.П., Теплова Л. О. Гудзикотерапія як перспективний напрям навчально-виховного процесу в ДНЗ. *Дошкільний навчальний заклад*. 2012. № 11. С. 20-26.
11. Віндюк П.А., Волкова С.С. Використання рухливих ігор у фізичній реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 7. С. 26-29.
12. Власова Ж. О. Розвиток пальчикової моторики в роботі з дітьми дошкільного віку. *Логопед*. 2009. № 6. С. 12-34.
13. Войтко В. В. Психолого-педагогічний супровід дітей з затримкою психічного розвитку: методичні рекомендації. Кропивницький: КОІППО ім. В. Сухомлинського, 2017. 48 с.

- 14.Воронюк І. Корекція моторики кисті провідної руки дитини. *Початкова освіта*. 2010. № 11. С. 5-11.
- 15.Гаврилов О.В., Глоба О.П., Липа В.О. Прикладна корекційна психопедагогіка. Кам'янець-Подільський: Друк-Сервіс, 2014. 591 с.
- 16.Гаяш О. В. Корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливостями психофізичного розвитку: наук.-метод. посіб. Ужгород: ЗІППО, 2015. 120 с.
- 17.Глушак О. О. Рухливі ігри. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2008. №1. С. 32-36.
- 18.Глушко О.І. Фізична реабілітація дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Кам'янець-Подільський, 2013. 62 с.
- 19.Грицюк В.І. Активізація корекційно-виховної роботи в допоміжній школі засобами рухливих ігор: дис. ... канд.. пед. наук. Київ, 2010. 262 с.
- 20.Гузак О.Ю., Сабадош М.В. Рухливі ігри як засіб реабілітації дітей з особливими потребами. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. №3/1 (51). С. 20-22.
- 21.Дегтяренко Т. М. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних закладах для дітей з особливими потребами: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2018. 302 с.
- 22.Демчук С. Соціальна інтеграція та реабілітація неповносправних школярів засобами фізичного виховання. Львів: Укр. технології, 2022. 147 с.
- 23.Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі: наук.-метод. зб. /за ред. В .І. Бондаря, В. В. Засенка. Запоріжжя: ХНРБЦ, 2006. Вип. 8. Т. 1. 323 с.
- 24.Діти з синдромом Дауна: факти, навчання, допомога: методичні рекомендації / уклад.: Дерень О., Пруська А., Рибак Ю. Київ: Інклюзивна освіта: крок за кроком, 2015. 126 с.
- 25.Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та дошкільного віку: монографія / за ред. Н. В. Гавриш. Луганськ, 2006. 368 с.
- 26.Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання: навч. посіб. / Т. Д. Ілляшенко, Н. А. Бастун, Т. В. Сак. Київ: ІЗМН, 2017. 128 с.

- 27.Єдинак Г.А. Фізичне виховання дітей з особливими потребами. Кам'янець-Подільський: Буйницький О. А., 2019. 184 с.
- 28.Жабенко А. Розвиток дрібної моторики у дошкільників: самомасаж кисті і пальців рук. *Дошкільна педагогіка*. 2014. № 4. С. 52-53.
- 29.Заїка Є. В. Ігри і вправи для розвитку мікромоторики дошкільників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 4. С. 39-46.
- 30.Зубець Т. В. Розвиток моторики руки в роботі з папером. *Логопед*. 2011. № 5. С. 31-32.
- 31.Іванова Л. І., С. Ю. Путров, Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Київ: Козарі, 2015. 260 с.
- 32.Івахненко А. А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей дошкільного віку засобами рухливих ігор: монографія. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 214 с.
- 33.Інклюзивне навчання дітей з синдромом Дауна: poradnik для батьків і спеціалістів: інформац. буклет / за ред. Ю. А. Луценка. Київ: ГАНЕША Компані, 2013. 44 с.
- 34.Кіреєва О. І. Розвиток дрібної моторики і рухової координації дошкільників. *Дошкільний навчальний заклад*. 2011. № 6. С. 2-28.
- 35.Класифікація психічних і поведінкових розладів: клінічний опис і вказівки по діагностиці. Київ: Сфера, 2005. 308 с.
- 36.Кобзар Л.В. Проблеми недостатності ручної моторики у дошкільників. *Дефектологія*. 2011. № 1. С. 35-44.
- 37.Коваленко О. М., Єпіфанова Т. В. Навчаємо в русі. Харків: Основа, 2012. 239 с.
- 38.Ковінько М. С., Куц О. С. Професійно-прикладна спрямованість занять фізичною культурою з дітьми із ДЦП: метод. реком. Львів: ЛДІФК, 2002. 74 с.
- 39.Козак О. Пізнаємо світ пальчиками: розвиток дрібної та загальної моторики дошкільнят. *Палітра педагога*. 2011. № 5. С. 19-23.
- 40.Козинець Р. Пальчикова терапія. *Дефектолог*. 2014. верес. (№ 9). С. 53-55.
- 41.Колодна Н. А., Муренець Л. С., Примаєв О.Я. Навчально-реабілітаційний

- центр як педагогічна система соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. *Директор школи*. 2017. № 19/20. С. 85-104.
42. Коломінський Л.Я. Психічний розвиток дітей в нормі і патології: діагностика, профілактика і корекція. Київ: КПП, 2010. 380 с.
43. Комплексний супровід дітей в умовах навчального закладу: навч.-метод. посіб. / Ю.О. Бистрова, А.М. Петруня, В.Є. Коваленко та ін. Луганськ: ЛуганУ імені Тараса Шевченка, 2012. 288 с.
44. Корекційна психопедагогіка (олігофренопедагогіка): навч.-метод. посіб. / уклад. О.В. Гаяш. Ужгород: УжНУ, 2021. 255 с.
45. Корекційно-педагогічні послуги особам з розумовою відсталістю / за ред. Семигіної Т.В., Майорової Н.В. Київ: Джерела, 2007. 181 с.
46. Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку: навч.-метод. посіб. / за ред. О.В. Чеботарьової, О.І. Мякушко. Київ: ІСПП ім. Миколи Ярмаченка, 2020. 558 с.
47. Котляр І. Проект розвитку дрібної моторики рук дошкільнят. *Позашкілля*. 2012. № 10. С. 11-19.
48. Кротовська Л. Розумні пальчики. *Психолог дошкілля*. 2010. № 12. С. 18-24.
49. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.
50. Круть А. Ігри і забави для дошкільників і молодших школярів. Івано-Франківськ: Плай, 2010. 100 с.
51. Кулачківська С.Є., Ладивір С.О. Дошкільник: вікові та індивідуальні аспекти розвитку. Київ: ІЗМН, 1996. 124 с.
52. Лайко Я. Фізкультура для дошкільників. Тернопіль: Богдан, 2017. 56 с.
53. Левківська О. Розвиток дрібної моторики у дітей дошкільного віку. *Психолог дошкілля*. 2010. № 9. С. 3-8.
54. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2007. 207 с.
55. Лісняк Л. М. Пальчиками граємо – мову розвиваємо. *Логопед*. 2012. №9. С. 24-32.
56. Лопух І. Основи фізичного виховання в дитячому віці. Львів: Світ, 2016. 207

с.

- 57.Лугова І. Розвиток дрібної моторики пальців рук в учнів шестирічного віку. *Початкова школа*. 2018. №7. С. 6-7.
- 58.Лущик І.В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Основа ; Тріада+, 2008. 110 с.
- 59.Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації дитини. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 2. С. 39-42.
- 60.Макарчук Н.О., Мерсіянова Г.М. Дитина з порушенням розумового розвитку: путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами: навч.-метод. посіб. Київ: Літопис-ХХ, 2010. Т. 5. 284 с.
- 61.Маковецька Н.В. Формування навичок письма в дітей дошкільного і дошкільного віку: перспективи і наступність: посібник. Запоріжжя: ЛПС, 2005. 200 с.
- 62.Мартинчук О. В. Основи корекційної педагогіки: навч.-метод. посіб. Київ: Київський ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 288 с.
- 63.Матвєєва М. П., Миронова С. П. Корекційна робота в системі освіти дітей з вадами розумового розвитку: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2005. 164 с.
- 64.Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: навч.-метод. посіб. Київ: ІЗМН, 2006. 174 с.
- 65.Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник. Кам'янець-Подільський: КПНУ ім. І. Огієнка, 2015. 312 с.
- 66.Миронова С.П. Підготовка вчителів до корекційної роботи в системі освіти дітей з вадами інтелекту: монографія. Кам'янець-Подільський: Абетка НОВА, 2017. 304 с.
- 67.Нагірна С.П. Розвиток дрібної моторики рук учнів 1 класу. *Вихователю ГПД. Усе для роботи*. 2013. № 10. С. 11-16.
- 68.Науменко Л. В. Розвиток дрібної моторики – запорука правильного і красивого мовлення (консультація для батьків). *Логопед*. 2013. № 7. С. 82-84.
- 69.Нурумова Н. Великі можливості дрібної моторики. *Логопед*. 2010. №7. С.

63-65.

- 70.Обелець Л. Розвиток дрібної моторики у дітей дошкільного віку. *Дефектолог.* 2013. № 9. Вкладка.
- 71.Осадча В. Батькам про значення розвитку дрібної моторики рук. *Вихователь-методист дошкільного закладу.* 2012. №3. С. 43-50.
- 72.Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дитини в процесі фізичного виховання: монографія. Переяслав-Хмельницький: Лукашевич О.М., 2013. 432 с.
- 73.Підлужна Н. Слухняні пальчики: для роботи з дітьми. *Дошкільне виховання.* 2021. № 2. С. 21-23.
- 74.Плющова Є. Розвиток дрібної моторики рук. *Психолог дошкілля.* 2013. № 3. С. 33-37.
- 75.Психологія розумово відсталості дитини: підручник / В. М. Синьов, М. П. Матвеева, О. П. Хохліна. Київ: Знання, 2008. 359 с.
- 76.Радиш В. Пальчикові ігри: розвиток дрібної моторики і мови дітей. *Психолог дошкілля.* 2012. № 9. С. 33-37.
- 77.Рогова С. О. Розвиток дрібної моторики дитини дошкільного віку. *Психолог дошкілля.* 2011. № 1. С. 25-28.
- 78.Савіна Л. П. Пальчикова гімнастика для розвитку мовлення дошкільнят: посібник для батьків і педагогів. Київ: Школа, 2011. 44 с.
- 79.Салагуб О. М. Цікаві вправи на розвиток стійкої уваги: графічні диктанти. *Розкажіть онуку.* 2023. № 28. С. 29-33.
- 80.Сарапулова Є. Малювання по клітинках: підготовка до навчання письма. *Палітра педагога.* 2024. № 3. С. 18-19.
- 81.Свиридюк Т.П. Підготовка руки до письма. *Початкова школа.* 2018. №7. С. 12-14.
- 82.Семихатська С. В. Особливості формування дрібної моторики пальців рук. *Логопед.* 2009. № 6. С. 53-58.
- 83.Сирота Л., Галич Н. Розвиток дрібної та загальної моторики у дітей дошкільного віку. *Психолог дошкілля.* 2011. № 1. С. 11-18.

- 84.Смольникова Г. Розвиваймо у малят сенсорику та дрібну моторику. *Дошкільне виховання*. 2020. № 7. С. 20-22.
- 85.Соколова Г. Б. Психологічний супровід школярів із синдромом Дауна: монографія. Чернівці: Букрек, 2018. 344 с.
- 86.Солодовник А. В. Дидактичні ігри та вправи для розвитку дрібної моторики рук у дітей з порушеннями мовлення. *Психолог дошкілля*. 2012. № 2. С. 72-74.
- 87.Спеціальна педагогіка: навч. посіб. / О.В. Мартинчук, І.М. Маруненко, К.В. Луцько та ін. Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2017. 364 с.
- 88.Стельмах С. Н. Ігри і вправи для розвитку дрібної моторики і мовлення. *Логопед*. 2012. № 5. С. 79-90.
- 89.Татьянчикова І. В. Корекційно-розвивальна програма забезпечення соціалізації дітей з вадами інтелектуального розвитку в спеціальному навчальному закладі. Слов'янськ: Б. І. Маторіна, 2014. 163 с.
- 90.Ужченко І. Ю. Психологія дітей із затримкою психічного розвитку: навч.-метод. посіб. Луганськ: ЛугНУ ім. Тараса Шевченка, 2011. 125 с.
- 91.Хвост Г. О. Розвиток дрібних м'язів руки першокласників. *Розкажіть онуку*. 2021. № 38-39. С. 4-5.
- 92.Хромова І. Г. Веселі пальчики: пальчикова гімнастика. *Логопед*. 2013. № 12. С. 26-32.
- 93.Шевченко І. М. Оцінка фізичного розвитку та психомоторного розвитку дітей. Дніпропетровськ: Друкар, 2010. 139 с.
- 94.Шлапаченко О.А. Корекція рухової активності у дітей 5-8 років з ДЦП в умовах санаторно-курортного лікування з використанням рухливих ігор: дис. канд. пед. наук. Львів, 2018. 284 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Ігри на розвиток дрібної моторики рук

Гра «Сидить білка...».

Сидить білка, вчить потішки,
Продає вона горішки:
Лисичці–сестричці,
Горобцеві, синичці,
Ведмедикові товстоп'ятому,
Зайченяті вусатому.

Дорослий і малюк за допомогою лівої руки загинають по черзі пальці правої руки, починаючи з великого пальця.

Гра «Дружба».

Дружать в нашій класі дівчата і хлопчики
(пальці рук з'єднуються в «замок»).

Ми з тобою подружимо маленькі пальчики
(ритмічне торкання однойменних пальців обох рук).

Раз, два, три, чотири, п'ять
(почергове торкання однойменних пальців, починаючи з мізинців),
Починай знов рахувать.

Раз, два, три, чотири, п'ять.

Ми закінчили рахувать.
(руки вниз, струсити кистями).

Гра «Кільце». Кінчик великого пальця правої руки по черзі торкається кінчиків вказівного, середнього, безіменного пальців і мізинця; ту ж вправу виконувати пальцями лівої руки; ті ж рухи проводити одночасно пальцями правої і лівої руки.

«Пальці вітаються». З'єднати пальці обох рук «будиночком». Кінчики пальців по черзі ляскають один по одному, вітаються великою з великим, потім вказівний з вказівним і т. д.

Гра «Оса». Випрямити вказівний палець правої руки і обертати ним; те ж лівою рукою; те ж двома руками.

Гра «Чоловічок». Вказівний і середній пальці «бігають» по столу; ті ж рухи проводити пальцями лівої руки; ті ж рухи проводити одночасно пальцями обох рук («діти біжать наввипередки»).

Гра «Коза». Витягнути вказівний палець і мізинець правої руки; ту ж вправу виконати пальцями лівої руки; ту ж вправу виконувати одночасно пальцями обох рук.

Гра «Окуляри». Утворити два кружки з великого і вказівного пальців обох рук, з'єднати їх.

Гра «Зайчик». Витягнути вгору вказівний і середній пальці правої руки, а кінчики безіменного пальця і мізинця з'єднати з кінчиком великого пальця; ту ж вправу виконати пальцями лівої руки; ту ж вправу виконувати одночасно пальцями обох рук.

Гра «Дерева». Підняти обидві руки долонями до себе, широко розставити пальці.

Гра «Пташки летять». Пальцями обох рук, піднятих до себе тильною стороною, проводити рухи вверх–вниз.

Гра «Бочечка з водою». Зігнути пальці лівої руки в кулак, залишивши зверху отвір.

Гра «Миска». Пальці обох рук злегка зігнути і прикласти один до одного.

Гра «Магазин». Руки в тому ж положенні, що і в попередній вправі, лише вказівні пальці розташувати в горизонтальному положенні перед дахом.

Гра «Квітка». Руки у вертикальному положенні, притиснути долоні обох рук одна до одної, потім злегка розсунути їх, округливши пальці.

Гра «Кулак–ребро–долоня». На площині столу три положення руки послідовно змінюють один одного. Виконується 8–10 разів правою рукою, потім лівою, далі обома руками.