

Модифікація фізкультурних програм під потреби учасників з ООП

Загальні положення

- Фізична культура для осіб з ООП має ґрунтуватися на принципах доступності, безпечності та індивідуалізації.
- Мета – створення умов для рухової активності, що відповідає можливостям, стану здоров'я та психофізичному розвитку кожного учасника.
- Акцент – не на обмеженнях, а на ресурсах і потенціалі.

Основні принципи адаптації програм

1. Індивідуалізація

- Обираються вправи та навантаження, що відповідають функціональним можливостям.
- Темп, інтенсивність, тривалість занять корегуються під конкретну дитину.
- Враховуються власний темп засвоєння рухових дій і рівень витривалості.

2. Доступність

- Спрощення вправ, зменшення амплітуди рухів, варіативність виконання.
- Використання допоміжних засобів: опори, м'які модулі, тактильні та звукові сигнали.
- Забезпечення безпечного середовища з мінімальними ризиками травмування.

3. Зона найближчого розвитку

- Завдання мають бути трохи складнішими за актуальні можливості, але досяжними.
- Поступове ускладнення рухових дій для стимуляції розвитку.

4. Компенсаторний підхід

- Формування компенсаторних навичок (координації, просторової орієнтації, балансу).
- Використання вправ, які зміцнюють сильні сторони учасника.

5. Психолого-педагогічний супровід

- Підтримка, мотиваційний діалог, емоційна безпека.
- Врахування особливостей комунікації та поведінкових реакцій.

Напрями модифікації програм для різних потреб

(узагальнені приклади)

Порушення опорно-рухового апарату

- Пріоритет сидячих, статично-доступних та координаційних вправ.
- Використання індивідуальних ортезів, пристосувань, модулів.
- Зниження ударних навантажень, акцент на гнучкості та силовій витривалості.

Порушення зору

- Вправи з чіткими звуковими сигналами, контрастними орієнтирами.
- Переважання рухів за голосовими командами.
- Забезпечення безпечної навігації простором.

Порушення слуху

- Використання жестової, візуальної, графічної інструкції.
- Демонстрація вправ через показ.
- Повільніший темп пояснення й чітко структуровані комплекси.

Інтелектуальні порушення

- Чіткі, короткі інструкції, поділ завдань на етапи.
- Вправи з повторенням, ритмічні комплекси.
- Підтримка саморегуляції через позитивне підкріплення.

РАС та емоційно-поведінкові особливості

- Передбачуваність структури заняття, візуальні розклади.
- Мінімізація сенсорних перевантажень.
- Використання вправ на саморегуляцію, рівновагу, схеми рухів.

Індивідуальні маршрути розвитку

Сутність

- Персональний план рухового розвитку, який враховує медичні показання, фізичні можливості, освітні цілі та інтереси учасника.
- Складається командою фахівців: учитель фізкультури, психолог, дефектолог, реабілітолог, батьки.

Структура маршруту

1. Первинна оцінка:

- рівень фізичної підготовленості;
- функціональні можливості;
- психоемоційний стан;
- рекомендації медичних спеціалістів.

2. Цілі розвитку:

- короткострокові (місячні);
- середньострокові (семестрові);
- довгострокові (річні).

3. Зміст програми:

- підібрані вправи та навантаження;
- форми підтримки (візуальні підказки, індивідуальний супровід).

4. Моніторинг прогресу:

- регулярна оцінка результатів;
- гнучка корекція маршруту.

5. Психолого-педагогічна підтримка:

- формування мотивації;
- розвиток впевненості та самостійності;
- зменшення тривожності.

Практичні інструменти для фахівця

- Модифіковані нормативи та критерії оцінювання, орієнтовані на прогрес, а не на порівняння з нормою.
- Рухові картки-вказівки, відеоінструкції, жестові підказки.
- Сензитивні паузи, вправи на релаксацію та регуляцію дихання.

- Партнерські вправи з асистентом або однолітком.
- Адаптований спортивний інвентар (м'ячі різного розміру, легкі снаряди, маркери).

Модифікація фізкультурних програм та створення індивідуальних маршрутів розвитку забезпечують **доступність, успішність і психологічну безпеку** учасників з особливими освітніми потребами, формують позитивне ставлення до фізичної активності й сприяють гармонійному розвитку.