

Кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації
Державного закладу «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
(м. Одеса, Україна) E-mail: lleschiy@ukr.net

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ ЗІ СКЛАДНИМИ ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ В УМОВАХ ОСВІТНЬО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Стаття присвячена проблемі застосування засобів фізкультурно-оздоровчої програми для поліпшення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку зі складними порушеннями розвитку. **Мета роботи** полягає в обґрунтуванні фізкультурно-оздоровчої програми у дітей молодшого шкільного віку зі складними порушеннями розвитку та експериментальному вивченні її ефективності. **Методологія:** для досягнення поставленої мети дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів, серед яких: методи теоретичного рівня дослідження (аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури); методи емпіричного рівня (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент для визначення ефективності розробленої фізкультурно-оздоровчої програми з дітьми зі складними порушеннями розвитку, педагогічне тестування для визначення показників фізичної підготовленості); методи математичної статистики. Апробація експериментальної фізкультурно-оздоровчої програми відбувалася із залученням 100 дітей молодшого шкільного віку, з них 53 дівчинки та 47 хлопчиків, які методом випадкової вибірки були розподілені на 2 групи – експериментальну та контрольну. **Наукова новизна.** Вперше розроблено фізкультурно-оздоровчу програму для дітей зі складними порушеннями розвитку, що включала раціональне поєднання вправ різного спрямування; дотримання оптимальної їх інтенсивності та тривалості виконання відповідно до індивідуальних особливостей дитини зі складними порушеннями розвитку; вихідного положення; супутніх захворювань та факторної структури загального рівня фізичного здоров'я молодших школярів. **Висновки.** На підставі отриманих результатів дослідження встановлено, що розроблена фізкультурно-оздоровча програма, яка базується на врахуванні індивідуальних порушень дітей зі складними порушеннями розвитку, сприяла достовірному поліпшенню показників фізичної підготовленості молодших школярів порівняно зі стандартною програмою фізичного виховання в умовах освітньо-реабілітаційного центру.

Ключові слова: діти зі складними порушеннями розвитку, освітньо-реабілітаційний центр, фізкультурно-оздоровча програма.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Зниження рівня рухової активності, суттєве погіршення здоров'я сучасних школярів викликає занепокоєння серед науковців [1, 3]. Особливу увагу привертають діти зі складними порушеннями розвитку [2, 4]. Нагальною є потреба у поліпшенні загального фізичного стану таких дітей, підвищенні функціонального стану дітей зі складними порушеннями розвитку, які навчаються в умовах спеціалізованих школи-інтернатів та освітньо-реабілітаційних центрів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі достатньо широко представлені результати досліджень, що розкривають особливості проведення корекційної роботи з дітьми, які мають різні порушення психофізичного розвитку [4-6], однак питання розробки та обґрунтування фізкультурно-оздоровчої програми в умовах освітньо-реабілітаційного центру для дітей зі складними (два і більше) порушеннями розвитку не були предметом окремого наукового дослідження.

Таким чином, розробка та впровадження фізкультурно-оздоровчої програми для дітей зі складними порушеннями розвитку в умовах освітньо-реабілітаційного центру є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні фізкультурно-оздоровчої програми у дітей молодшого шкільного віку зі складними порушеннями розвитку та експериментальному вивченні її ефективності.

Методи дослідження. В дослідженні приймали участь діти молодшого шкільного віку зі складними порушеннями розвитку (порушення інтелекту та слуху). Експериментальну групу 7-8 річних склали 13 дівчат, контрольну – 12 дівчат; хлопчиків – по 12 і 13 осіб у відповідних групах. Групу 9-10 річних склали по 14 дівчат в експериментальній та контрольній групах, та по 11 хлопчиків в кожній групі. Для реалізації поставленої мети дослідження було визначено діагностичний інструментарій дослідження, за якими визначалися показники фізичної підготовленості дітей зі складними порушеннями розвитку (швидкісно-силових та координаційних здібностей, гнучкості, сили, швидкості та витривалості). Дослідження проводилося на базі Миколаївської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату I-III ступенів № 6; спеціальної школи-інтернату I-III ступенів № 9 міста Києва; комунального загальноосвітнього навчального закладу I-III ступенів «Навчально-реабілітаційний центр № 6» м. Києва; комунального загальноосвітнього навчального закладу «Чернівецький обласний навчально-реабілітаційний центр № 1»; комунального закладу освіти «Багатопрофільний навчально-реабілітаційний ресурсно-методичний центр корекційної роботи та інклюзивного навчання» Дніпропетровської обласної ради; комунального закладу освіти «Одеська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат № 91 I-III ступенів» для глухих дітей; комунального закладу освіти «Дніпропетровський навчально-реабілітаційний центр № 10»; Херсонської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату I-III ступенів.

На формуальному етапі експерименту у дітей експериментальної групи було апробовано фізкультурно-оздоровчу програму, що включала раціональне поєднання вправ різного спрямування; дотримання оптимальної їх інтенсивності та тривалості виконання відповідно до індивідуальних особливостей дитини зі складними порушеннями розвитку; вихідного положення; супутніх захворювань та факторної структури загального рівня фізичного здоров'я молодших школярів; діти контрольної групи займалися за стандартною програмою фізичного виховання освітньо-реабілітаційного центру. Реалізація фізкультурно-оздоровчої програми здійснювалась протягом шести місяців і передбачала застосування трьох послідовних періодів: підготовчого, тренувального та підтримувального із виокремленням певних засобів для реалізації поставлених завдань.

Важливими структурними компонентами змісту розробленої фізкультурно-оздоровчої програми для дітей молодшого шкільного віку були тривалість заняття, інтенсивність фізичного навантаження, диференціація засобів. Відповідно до кожного етапу реалізації фізкультурно-оздоровчої програми залежно від рівня фізичного здоров'я дитини зі складними порушеннями розвитку тривалість та інтенсивність фізичного навантаження була різною. Для дітей молодшого шкільного віку з низьким рівнем фізичного здоров'я у підготовчому періоді тривалість заняття становила 20–25 хв., у тренувальному – 35–40 хв., у підтримувальному – 50–55 хв.; інтенсивність фізичного навантаження складала відповідно 40–45% та 45–50 % від резерву ЧСС.

Для дітей з нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я у підготовчому періоді занять фізкультурно-оздоровчою програмою тривалість становила 25–30 хв., у тренувальному – 30–45 хв., у підтримувальному – 55–60 хв.; інтенсивність фізичного навантаження складала відповідно 45–50%, 50–55 % та 55–60% від резерву ЧСС.

Діти з середнім рівнем фізичного здоров'я у підготовчому періоді займалися упродовж 23–35 хв., у тренувальному – 45–50 хв., у підтримувальному – 60 хв.; інтенсивність фізичного навантаження у відповідних періодах складала 45–50%, 55–60% та 60–70% від резерву ЧСС. З урахуванням проведеного факторного аналізу та виокремлення найбільш вагомих показників, що зумовлюють рівень фізичного здоров'я молодших школярів, співвідношення засобів в фізкультурно-оздоровчій програмі полягало в такому: 45 % становили вправи, спрямовані на поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи; 35 % – на збільшення силових та швидкісно-силових рухових здібностей, 20% – на поліпшення гнучкості та координації.

Результати дослідження. Результати повторного тестування фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку (таблиця 1) зі складними порушеннями розвитку дають змогу з'ясувати вплив розробленої фізкультурно-оздоровчої програми на рухову сферу дітей.

Під час порівняння показників фізичної підготовленості на момент початку педагогічного дослідження між досліджуваними групами дівчат ЕГ та КГ усіх вікових груп не було вірогідних відмінностей.

Як видно з результатів таблиці 1, ми спостерігали достовірне поліпшення показника стрибка у довжину з місця у дівчат ЕГ 7-8 років на 15,89 см ($p < 0,05$), нахилу тулуба – на 6,04 см ($p < 0,01$), піднімання тулуба в сід за 1 хв. – на 7,02 рази ($p < 0,01$), статичної рівноваги за методикою Бондаревського – на 6,00 с ($p < 0,05$), бігу 30 м – на 1,32 с ($p < 0,05$); у дівчат 9-10 років зазначені вище показники поліпшилися на 11,50 см ($p < 0,01$), 6,10 см ($p < 0,01$), 7,00 рази ($p < 0,05$), 4,00 с ($p < 0,01$), 1,90 с ($p < 0,01$). Показник човникового бігу, що характеризує спритність та показник бігу/ходьби на 1000 м, що характеризує витривалість мали тенденцію до поліпшення упродовж педагогічного дослідження у дівчат молодшого шкільного віку ЕГ.

У дівчат КГ 9-10 років спостерігалось незначне поліпшення показника стрибка у довжину з місця на 3,05 см ($p > 0,05$), нахилу тулуба – на 0,05 см ($p > 0,05$), човникового бігу – на 0,5 с ($p > 0,05$), піднімання

тулуба в сід за 1 хв. – на 1 раз ($p>0,05$), статичної рівноваги за методикою Бондаревського – на 0,50 с ($p>0,05$), бігу 30 м – на 0,61 с ($p>0,05$); бігу/ходьби на 1000 м – на 0,2 хв. ($p>0,05$); у дівчат 7-8 років зазначені вище показники поліпилися на 4 см ($p>0,05$), 0,20 см ($p>0,05$), 0,10 с ($p>0,05$), 2,00 рази ($p>0,05$), 1,32 с ($p>0,05$), 0,50 с ($p>0,05$), 0,50 хв. ($p>0,05$).

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості у дівчат молодшого шкільного віку експериментальної та контрольної групи зі складними порушеннями розвитку упродовж педагогічного експерименту (n=53)

Показник, од. вимір.	групи	7-8 років (ЕГ=13, КГ=12)			9-10 років (ЕГ=14, КГ=14)		
		До дослідження	Після дослідження	P	До дослідження	Після дослідження	P
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	64,81±2,55	80,70±2,00	<0,01	87,30±3,01	98,80±2,31	<0,01
	КГ	64,85±2,25	68,85±2,35**	>0,05	87,25±3,01	90,30±2,21*	>0,05
Нахил тулуба уперед, см	ЕГ	2,85±0,15	8,89±0,80	<0,01	2,70±0,55	8,80±0,47	<0,01
	КГ	2,60±0,19	2,80±0,25**	>0,05	2,65±0,50	2,70±0,45**	>0,05
Човниковий біг» 4Ч9, с	ЕГ	17,45±1,35	15,10±1,15	>0,05	16,50±2,10	14,20±1,22	>0,05
	КГ	17,05±1,25	16,95±1,20	>0,05	16,40±2,13	15,90±1,90	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази	ЕГ	14,83±2,10	21,85±1,60	<0,01	16,83±2,50	23,83±1,60	<0,05
	КГ	14,50±2,15	16,50±1,35*	>0,05	16,83±2,50	17,83±1,50*	>0,05
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с	ЕГ	7,83±1,35	13,83±1,30	<0,05	10,83±1,10	14,83±1,15	<0,05
	КГ	7,53±1,25	8,85±1,40*	>0,05	10,80±1,11	11,30±1,10*	>0,05
Біг 30 м, с	ЕГ	8,95±0,99	7,10±0,12	<0,05	8,70±0,55	6,80±0,25	<0,01
	КГ	8,80±0,95	8,30±0,55*	>0,05	8,60±0,40	7,99±0,45*	>0,05
Біг/ходьба на дистанції 1000 м, хв.	ЕГ	8,80±0,74	7,50±0,53	>0,05	8,45±0,50	7,30±0,50	>0,05
	КГ	8,85±0,72	8,35±0,65	>0,05	8,45±0,50	8,25±0,50	>0,05

Примітка: * – $p<0,05$; ** – $p<0,01$ при порівнянні показників між експериментальною та контрольною групою наприкінці педагогічного дослідження

Виявлено достовірну різницю наприкінці педагогічного дослідження серед показників фізичної підготовленості між ЕГ та КГ. Показник стрибка у довжину був вірогідно більшим у дівчат 7-8 років ЕГ порівняно з однолітками КГ на 11,85 см ($p<0,01$), нахилу тулуба – на 6,09 см ($p<0,01$), піднімання тулуба в сід за 1 хв. – на 5,35 рази ($p<0,05$), статичної рівноваги за методикою Бондаревського – на 4,98 с ($p<0,05$), бігу 30 м – на 1,85 с ($p<0,05$). Показник стрибка у довжину був вірогідно більшим у дівчат 9-10 років ЕГ порівняно з однолітками КГ на 8,50 см ($p<0,01$), нахилу тулуба – на 6,10 см ($p<0,01$), піднімання тулуба в сід за 1 хв. – на 6,00 рази ($p<0,05$), статичної рівноваги за методикою Бондаревського – на 3,53 с ($p<0,05$), бігу 30 м – на 1,19 с ($p<0,05$).

Результати повторного тестування фізичної підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку зі складними порушеннями розвитку представлено в таблиці 2.

У хлопчиків 7-8 років наприкінці педагогічного дослідження спостерігалось поліпшення показника стрибка у довжину з місця на 23,48 см ($p<0,01$), нахилу тулуба – на 3,05 см ($p<0,01$), піднімання тулуба в сід за 1 хв. – на 7,57 рази ($p<0,01$), статичної рівноваги за методикою Бондаревського – на 5,03 с ($p<0,05$), бігу 30 м – на 1,91 с ($p<0,05$); у хлопчиків 9-10 років зазначені вище показники поліпилися на 13,27 см ($p<0,05$), 1,10 см ($p<0,05$), 12,00 рази ($p<0,05$), 8,00 с ($p<0,01$), 1,80 с ($p<0,01$).

У хлопчиків КГ 7-8 років спостерігалася незначна тенденція поліпшення показників фізичної підготовленості: стрибка у довжину з місця на 4,10 см ($p>0,05$), нахилу тулуба – на 0,09 см ($p>0,05$), піднімання тулуба в сід за 1 хв. – на 2,27 рази ($p>0,05$), статичної рівноваги за методикою Бондаревського – на 1,10 с ($p>0,05$), бігу 30 м – на 0,30 с ($p>0,05$); бігу/ходьби на 1000 м – на 0,79 хв ($p>0,05$); у хлопчиків 9-10 років зазначені вище показники поліпилися на 3,09 см ($p>0,05$), 0,05 см ($p>0,05$), 2,00 рази ($p>0,05$), 1,83 с ($p>0,05$), 0,57 с ($p>0,05$), 0,36 хв ($p>0,05$).

Виявлено достовірну різницю наприкінці педагогічного дослідження серед показників фізичної підготовленості між хлопчиками ЕГ та КГ. Показник стрибка у довжину був вірогідно більшим у хлопчиків 7-8 років ЕГ порівняно з однолітками КГ на 19,48 см ($p<0,01$), нахилу тулуба – на 2,96 см ($p<0,01$), піднімання тулуба в сід за 1 хв. – на 5,30 рази ($p<0,05$), статичної рівноваги за методикою Бондаревського – на 3,93 с ($p<0,05$), бігу 30 м – на 1,51 с ($p<0,05$). Показник стрибка у довжину був вірогідно більшим у хлопчиків 9-10 років ЕГ порівняно з однолітками КГ на 10,27 см ($p<0,01$), нахилу

тулуба – на 1,20 см ($p<0,01$), піднімання тулуба в сід за 1 хв. – на 10,30 раз ($p<0,05$), статичної рівноваги за методикою Бондаревського – на 7,00 с ($p<0,01$), бігу 30 м – на 1,20 с ($p<0,05$).

Таблиця 2

Зміна показників фізичної підготовленості у хлопчиків молодшого шкільного віку експериментальної та контрольної групи зі складними порушеннями розвитку упродовж педагогічного експерименту (n=47)

Показник, од. вимір.	групи	7-8 років (ЕГ=12, КГ=13)			9-10 років (ЕГ=11, КГ=11)		
		До дослідження	Після дослідження	P	До дослідження	Після дослідження	P
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	73,50±2,41	96,98±2,32	<0,01	93,63±2,24	106,90±2,40	<0,05
	КГ	73,40±2,40	77,50±2,56**	>0,05	93,54±2,24	96,63±2,21**	>0,05
Нахил тулуба уперед, см	ЕГ	0,80±0,25	3,85±0,25	<0,01	1,80±0,30	2,90±0,35	<0,05
	КГ	0,80±0,25	0,89±0,28**	>0,05	1,75±0,25	1,70±0,30*	>0,05
Човниковий біг 4Ч9, с	ЕГ	16,50±1,10	14,59±0,93	>0,05	16,50±1,20	15,00±0,95	>0,05
	КГ	16,40±1,09	16,00±1,10	>0,05	16,50±1,21	16,20±1,23	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази	ЕГ	13,23±2,50	20,80±1,60	<0,05	16,80±2,16	28,80±1,70	<0,05
	КГ	13,23±2,50	15,50±2,50*	>0,05	16,50±1,90	18,50±2,10**	>0,05
Статична рівновага за методикою Бондаревського, с	ЕГ	7,80±1,03	12,83±1,33	<0,05	12,83±1,15	20,83±1,30	<0,01
	КГ	7,80±1,03	8,90±1,00*	>0,05	12,00±1,25	13,83±1,10**	>0,05
Біг 30 м, с	ЕГ	8,90±0,89	6,99±0,17	<0,05	8,70±0,52	6,90±0,11	<0,01
	КГ	8,80±0,95	8,50±0,61*	>0,05	8,67±0,51	8,10±0,52*	>0,05
Біг/ходьба на дистанції 1000 м, хв	ЕГ	8,89±0,79	7,80±0,21	>0,05	8,45±0,70	7,80±0,23	>0,05
	КГ	8,89±0,79	8,10±0,73	>0,05	8,45±0,70	8,09±0,60	>0,05

Примітка: * – $p<0,05$, ** – $p<0,01$ при порівнянні показників між експериментальною та контрольною групою наприкінці педагогічного дослідження

Висновки. На підставі отриманих результатів дослідження встановлено, що розроблена фізкультурно-оздоровча програма, яка базується на врахуванні індивідуальних порушень дітей зі складними порушеннями розвитку, сприяла достовірному поліпшенню показників фізичної підготовленості молодших школярів порівняно зі стандартною програмою фізичного виховання в умовах освітньо-реабілітаційного центру.

Перспективу подальших наукових досліджень убачаємо у визначенні впливу фізкультурно-оздоровчої програми на функціональний стан дітей зі складними порушеннями розвитку та їх загальний рівень фізичного здоров'я в умовах освітньо-реабілітаційного центру.

References

- Лещій Н. Вмотивування дітей зі складними порушеннями розвитку до фізкультурно-оздоровчих занять в освітньо-реабілітаційних центрах. *Colloquium-journal*. Warszawa, Polska, 2019. № 16 (40). С. 26–29.
Leshchii, N. (2019). Vmotyvuвання ditei zi skladnymy porushenniamy rozvytku do fizkulturno-ozdorovchikh zaniat v osvitno-reabilitatsiinykh tsentrakh [Motivation of children with complex developmental disabilities to exercise classes in educational and rehabilitation centers]. *Solloquium-journal*. Warszawa, Polska, 16, 26–29. [in Ukrainian].
- Лещій Н. П. Організація комплексного медико-психолого-педагогічного супроводу дітей зі складними порушеннями розвитку в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи в освітньо-реабілітаційному центрі. *Sciences of Europe*. 2019. № 41. Vol. 3. С. 50–53.
Leshchii, N. P. (2019). Orhanizatsiia kompleksnoho medyko-psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ditei zi skladnymy porushenniamy rozvytku v protsesi fizkulturno-ozdorovchoi roboty v osvitno-reabilitatsiinomu tsentri [Organization of complex medical and psychological support of children with complex developmental disorders in the process of physical and health work in the educational and rehabilitation center]. *Sciences of Europe*, 3, 50–53. [in Ukrainian].
- Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 23 с.

Marynych, V. L. (2014). Innovatsiini pidkhody v orhanizatsiinomu zabezpechenni fizkulturno-ozdorovchoi roboty u pozashkilnykh navchalnykh zakladakh [Innovative approaches in organizational support of physical education and health work in out-of-school educational establishments]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. [in Ukrainian].

4. Миронава С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. 312 с.
Myronava, S. P. (2015). Korektsiina psykhopedahohika. Olihofrenopedahohika: pidruchnyk [Corrective psycho-pedagogy. Oligofrenopedagogika: a textbook]. Kamianets-Podilskyi: Kamianets-Podilskyi natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohiiienka. [in Ukrainian].
5. Луговський А., Сварник М., Падалка О. Реабілітаційний супровід навчання неповносправних дітей : методичний посібник. Львів: Колесо, 2008. 144 с.
Luhovskyi, A., Svarnyk, M., Padalka, O. (2008). Reabilitatsiyni suprovod navchannia nepovnospravnykh ditei [Rehabilitation support for teaching disabled children]: metodychnyi posibnyk. Lviv. [in Ukrainian].
6. Ляхова І. М. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.03. Київ, 2006. 42 с.
Liakhova, I. M. (2006). Teoretyko-metodychni osnovy korektsii rukhovoї sfery ditei zi znyzhenym slukhom zasobamy fizychnoho vykhovannia [Theoretical and methodological bases of correction of the motor sphere of children with hearing impaired means of physical education]: *Extended abstract of doctor's thesis*. Kharkiv. [in Ukrainian].

Leshchiiy N.

ORCID 0000-0002-8843-7156

Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Defectology and Physical Rehabilitation,
South-Ukrainian State Pedagogical University
named after K. D. Ushinskogo,
(Odessa, Ukraine) E-mail: lleschiiy@ukr.net

THE INFLUENCE OF PHYSICAL AND HEALTH PROGRAM ON THE PHYSICAL PREPARATION OF CHILDREN WITH COMPLEX DEVELOPMENTAL DISORDERS AT EDUCATIONAL AND REHABILITATION CENTER

*The article is devoted to the problem of using the means of the physical and fitness program for improving the physical fitness of young children with complex developmental disorders. The purpose of the study is to substantiate the physical health program in young children with complex developmental disorders and experimental study of its effectiveness. **Methods.** To achieve this goal, a set of interrelated methods was used including: methods of theoretical level of research (analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature); methods of empirical level (pedagogical observation, pedagogical experiment to determine the effectiveness of the developed fitness program with children with complex developmental disorders, pedagogical testing to determine indicators of physical fitness); methods of mathematical statistics. The testing of the experimental fitness program was conducted with the participation of 100 young children of school age, 53 of them girls and 47 boys, who were randomly divided into 2 groups – experimental and control. **Scientific novelty.** For the first time, a health and fitness program for children with complex developmental disorders was developed, which included a rational combination of exercises of different directions; adherence to their optimal intensity and duration of performance in accordance with the individual characteristics of the child with complex developmental disorders; the starting position; comorbidities and the factor structure of the overall level of physical health of children. **Conclusions.** Based on the results of the study, it was found that developed physical and fitness program, based on taking into account individual disorders of children with complex developmental disorders, contributed to a significant improvement of the physical fitness of young children compared to the standard program of physical education in the conditions of educational and rehabilitation center.*

Keywords: children with complex developmental disorders, educational and rehabilitation center, physical and health program.

Стаття надійшла до редакції 28.04.2020

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор О. І. Форостян