

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Програма “Фізичне виховання та основи здоров’я”	7
1.1. Пояснювальна записка	8
1.2. Перший рік навчання та виховання.....	12
1.3. Другий рік навчання та виховання.....	23
1.4. Третій рік навчання та виховання.....	37
1.5. Четвертий рік навчання та виховання	51
2. Методичні рекомендації.....	66
2.1. Основні поняття та принципи фізкультурно-оздоровчого виховання	67
2.2. Значення та основні завдання фізкультурно-оздоровчого виховання.....	72
2.3. Особливості фізичного розвитку розумово відсталих дітей дошкільного віку та спрямованість корекційно- розвивальної роботи	75
2.4. Технологія формування рухових та здоров’ язберезувальних навичок у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю.....	79
2.4.1. Організація здоров’язберезувального середовища в умовах дошкільного корекційно- розвивального простору	79
2.4.2. Основні методи та прийоми формування рухових та здоров’язберезувальних навичок у розумово відсталих дітей дошкільного віку.....	96
ДОДАТКИ	108
Додаток 1	109
Додаток 2	125
Додаток 3	137
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	145

№ з/п	Зміст навчання та виховання	Орієнтовні показники розвитку	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	<p align="center">Розділ І. ОСНОВНІ РУХИ</p> <p><i>Ходьба, вправи для рівноваги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по рівній поверхні. • Ходьба в одному напрямку по доріжці, по дошці, покладеній на підлогу. • Ходьба гуртом за вихователем у заданому напрямку. • Ходьба в різних напрямках. • Ходьба парами, тримаючись за руки. • Ходьба поміж предметами. • Ходьба по доріжці (завширшки 15–20 см). • Ходьба по колу, тримаючись за руки. • Ходьба приставними кроками убік, руки на поясі. • Ходьба по похилій дошці, один край якої піднято над підлогою на 6–15 см (ширина – 25 см, довжина – 1,5–2 м), і сходження по ній вниз. • Переступання через палицю або мотузку, підняту на 12–18 см над підлогою. 	<p><i>Дитина:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • має уявлення про різновиди основних рухів (ходьба, біг, стрибки, повзання, лазіння); • з допомогою дорослого ходить в одному напрямку по доріжці та по дощечці; • за підтримки дорослого ходить по похилій дошці у різних напрямках; • тримаючись за руку дорослого, піднімається на перекинутій доторі дном ящик, самостійно сходять з нього; • за підтримки дорослого переступає через палицю або мотузку. 	<ul style="list-style-type: none"> • формування уявлення про види основних рухів; • формування процесів пізнавальної діяльності через ознайомлення вихованців з новими поняттями; • формування навички ходьби; • прищеплення інтересу до фізичних рухів та потреби в руховій активності; • збагачення рухового досвіду; • розвиток кінестетичного сприймання; • розвиток виразності рухів під час виконання фізичних вправ; • формування уявлення щодо власного тіла, його основних частин та їх рухів; • розвиток розуміння прохачи-команд, що відображають основні рухи та дії, напрямки руху (вперед, назад, праворуч, ліворуч, вгору, вниз тощо).

№ з/п	К-сть год.	Зміст навчання та виховання	Орієнтовні показники розвитку	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
2	<p>Біг</p> <ul style="list-style-type: none"> • Біг гуртом до 5 м. • Біг із предметами. • Біг по колу. • Біг по лінії. • Біг зі зміною напрямку руху. 	<p>Дитина:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за наслідуванням бігає до 3-5 м; • бігає, намагаючись утримувати різні предмети (м'яч, іграшку, мішечок з піском тощо); • за підказкою дорослого бігає по колу та по визначеній лінії; • бігає під контролем дорослого в різних напрямках. 	<ul style="list-style-type: none"> • формування навички бігу; • розвиток орієнтування у просторі; • розвиток уміння використовувати простір та перебувати в ньому поруч з іншими; • виховання поваги до однолітків. 	
3	<p>Стрибки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрибки на двох ногах на місці. • Стрибки на двох ногах з просуванням уперед. • Стрибки через лінію, мотузку, покладену на підлогу. • Стрибки у довжину з місця. • Стрибки в обруч, з обруча, покладеного на підлогу. • Стрибки з лави (висота 10-15 см). 	<p>Дитина:</p> <ul style="list-style-type: none"> • за підтримки дорослого стрибає на місці на двох ногах; • тримаючись за руку дорослого, намагається стрибати на двох ногах із просуванням уперед; • з допомогою педагога стрибає з гімнастичної лави, через лінію, мотузку, в обруч, з обруча, покладеного на підлогу. 	<ul style="list-style-type: none"> • формування стрибкових умінь; • формування вміння виконувати рухи за зразком, за наслідуванням, за сигналом, за словесною інструкцією; • формування ритмічності рухів (рівномірна повторюваність та чергування); • розвиток словникового запасу. 	