**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН НА УЧЕБНЫЙ ГОД ПО ТЕМЕ:**

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 квартал «ЧТО ТАКОЕ ТРЕНАЖЁРЫ?» | |
| Содержание работы:   1. Разработка плана-программы работы на тренажёрах. 2. Разработка инструкций и методического обеспечения проекта. 3. Диагностика развития физической подготовленности и двигательной активности детей. 4. Составление карт здоровья. 5. Знакомство детей с устройством тренажёров и обучение технике безопасности. | |
| СЕНТЯБРЬ | * Диагностика физических качеств старших дошкольников * Заполнение карт здоровья * Составление программы занятий на тренажёрах |
| ОКТЯБРЬ | * Беседа с детьми «Спорт – это здоровье» * Круглый стол «Какие бывают тренажёры» * Презентация «Как устроен тренажёр» |
| НОЯБРЬ | * Беседа с детьми «Безопасность превыше всего» * Занятия, игры и эстафеты с использованием простых тренажёров |
| 2 квартал «ОСВОЕНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ СЛОЖНОГО УСТРОЙСТВА» | |
| Содержание работы:   1. Освоение техники выполнения упражнений на тренажёрах сложного устройства. 2. Включение работы на тренажёрах как часть занятия по физическому развитию. 3. Обучение технике безопасности при работе на тренажёрах. 4. Развитие физических качеств в процессе работы с тренажёрами: быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость | |
| ДЕКАБРЬ | *Тренажёры для координации:*   * «Мини - Степпер» * «Мини - Твистер» * «Батут» |
| ЯНВАРЬ | *Силовые тренажёры:*   * «Плечи сидя» * «Баттерфляй» |
| ФЕВРАЛЬ | *Кардиотренажёры:*   * «Велотренажёр» * «Бегущий по волнам» |
| 3 квартал «НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ» | |
| Содержание работы:   1. Круговые тренировки с использованием тренажёров разного типа. 2. Дни открытых дверей для родителей и воспитанников ДОУ. 3. Диагностика развития физических качеств старших дошкольников. 4. Распространение и транслирование опыта работы. | |
| МАРТ | * Проведение круговых тренировок среди воспитанников старшего и подготовительного возраста «Школа юных олимпийцев» в рамках фестивале физкультуры и спорта «Белый медвежонок». * Представление проекта «Движение – это здоровье» в рамках городского фестиваля в номинации «Инновационные проекты в сфере физкультурно-оздоровительной работы» |
| АПРЕЛЬ | * Дни открытых дверей для родителей «Папа, мама, я - спортивная семья» * Сдача контрольных нормативов по ОФП среди дошкольников * Итоговая диагностика физических качеств старших дошкольников * Спортивный праздник «Мой друг – тренажёр» |
| МАЙ | * Обобщение опыта работы на итоговом педагогическом совете * Анализ результатов, корректировка содержания, поведение итогов работы над проектом * Планирование работы на следующий учебный год |