**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Ларина Т.Ю.,***

*инструктор по физической культуре*

*МБДОУ «ДС «Ромашка»*

*р.п. Усть-Абакан*

Сохранение и укрепление здоровья детей – ведущее направление в работе дошкольных образовательных учреждений.

Здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он оптимистичен, жизнерадостен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития личности, всех ее свойств и качеств.

В современном мире развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего развития физических способностей, а также интенсивно развиваются все важнейшие функции и системы организма.

Для определения уровня сформированности физической подготовленности у детей старшего дошкольного возраста были использованы диагностические методики Матонина О.П. Швалева Т.А[5]. После проведения мониторинга выяснилось, что в старшей группе средний уровень физической подготовленности имеют 8,34% воспитанников, низкий уровень - 16,66% ниже среднего - 75%. Выявлено, что у детей недостаточно сформированы скоростно-силовые качества. Причиной могли послужить частые пропуски ребенком детского сада, низкая двигательная активность дома (чаще всего, ребенок сидит за гаджетами, за просмотром телевизора, заменяя тем самым прогулки). Для исправления данной ситуации в ДОУ используется система проведения спортивно – досуговых мероприятий оздоровительной направленности, в образовательной деятельности используются здровьесберегающие технологии, усилена работа с родителями по созданию совместных проектов в области здоровьесбережения, Для улучшения показателей дошкольников используется технология «Хатха - йога», направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей. Разработана программа кружковой деятельности «Здоровишка» - оздоровительная гимнастика с элементами хатха - йоги. В переводе с санскрита ХА означает Солнце, ТХА – Луна, т.е. дословный перевод понятия Хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога.

Сегодня хатха-йога известна во всем мире благодаря своему положительному воздействию на здоровье и эмоциональное состояние взрослых и детей. Она помогает достичь бодрости, легкости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение.

Регулярные занятия йогой позволяют: улучшить и сохранить гибкость, укрепить мышечный корсет позвоночника, а также мышцы рук и ног, повысить иммунитет, развить координацию движений и чувство равновесия, Развить способность концентрировать внимание, уменьшить частоту проявления гиперактивности и гипоактивности.

В результате проведения оздоровительной гимнастики с элементами хатха - йоги у детей сформированы представления о здоровом образе жизни, они имеют простейшие представления о способах укрепления здоровья с помощью физических упражнений (асаны, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), развито внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества, сформировано умение расслабляться. Снизилась заболеваемость, повысился уровень гибкости, улучшилась осанка. Дети стали спокойнее, добрее, у них появилась уверенность в своих силах.

***Библиографичекий список***

1. Акутина. С.П Использование современных образовательных технологий М64 Мировая и российская наука: области развития и инноваций: Сборник научных статей. Ч. I / Научный ред. д. пед. наук, проф.. – М.: Издательство «Перо», 2020. – 4 Мб. [Электронное издание].с 46

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М, 2010.с.27-52.

3. Крылова Н.И..– Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Волгоград,

2010.

4. Лукасевич Е.В. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в ДОУ (из опыта работы) // Совушка. 2015. N2.\

URL:http://www.kssovushka.ru/articles/e-sovushka.2015.n2.00060.html .

5. Швалева Т.А. Матонина О.П. Из опыта работы муниципальной экспериментальной площадки. Единая диагностика физической подготовленности дошкольника. Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова.2011.