Диджбалис Л.В.,

инструктор по физической культуре МАДОУ Детский сад 17,

городской округ Красноуфимск.

**«Нетрадиционные формы**

 **оздоровительной физкультуры**

**в работе с детьми дошкольного возраста»**

Представляемый в данной статье материал, при правильном подходе отвечает всем требованиям ФГОС ДО, и может успешно использоваться на занятиях физической культуры с детьми старшего дошкольного возраста в групповой и индивидуальной работе.

Использование инноваций в детском саду предполагает введение в образовательный процесс обновлённых, улучшенных и уникальных идей, полученных усилиями педагога. **Целью инновационной деятельности в дошкольном учреждении является повышение эффективности процесса обучения и получение более качественных результатов.** Новые приёмы и методы, современные технологии обеспечивают саморазвитие личности ребёнка, а также профессиональную самореализацию педагогов.

К инновационным педагогическим технологиям можно отнести здоровьесберегающие технологии, так как сохранение и укрепление здоровья детей в дошкольном возрасте – всегда было и остается ведущим направлением в работе дошкольных образовательных учреждениях. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

В настоящее время уделяется большое внимание различным формам оздоровительной физкультуры. Активно изучаются проблемы эффективности использования нетрадиционных занятий в физическом воспитании детей. Доказано, что проведение нетрадиционных форм физкультуры с элементами йоги повышает эффективность физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. В частности, использование динамических и статических упражнений в детской хатха-йоги помогает развивать физические качества, улучшать функциональное состояние организма и умственную работоспособность. Приёмы и методы данной технологии призваны поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание у дошкольников, именно поэтому была разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Йога для детей» с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка.

Основной целью программы является повышение защитных функций организма и общей работоспособности в рамках ДОУ по средствам занятий Хатха-йоги.

Разработаны комплексы ежедневной ритмической гимнастики, которая направлена на развитие двигательно-координационных способностей и улучшения психического состояние ребёнка.

**Основные задачи Программы:**

*Образовательные:*

1. Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз;

2. Формировать правильную осанку и равномерное дыхание;

3. Совершенствовать двигательное умение и навыки детей;

4. Учить детей чувствовать своё тело (во время упражнения хатха-йога)

5. Вырабатывать равновесие и координацию движения.

*Развивающие:*

1. Развивать морально – волевые качества, потребность в ежедневной двигательной активности;

2. Укреплять мышцы тела;

3. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника;

*Воспитательные:*

1. Воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость)

2. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;

3. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы ЗОЖ.

 *Ребенок будет уметь использовать:*

1.Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приема формирования морально- волевых качеств.

2.Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

В ходе занятий воспитанники знакомятся с комплексами упражнений (асан), направленных на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы, благодаря которым, укрепляется здоровье детей. Воспитанники получают навыки управления своим телом и средства, повышающие уровень физического здоровья. Выполняют асаны – позы йоги, с названием животных или предметов, на которые похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка» и др. Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка. Асаны направленные так же на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Такие интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, движения ребенка становятся красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляются внутренние органы и улучшается самочувствие.

**Библиографический список:**

1. Иванов Т. А. Йога для детей. Парциальная программы кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬ- ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2015.- 192 с.
2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Книга для детей и родителей- М.:Просвещение, 1993г.
3. Утробина К. К. Занимательная физкультура в ДОУ: Москва; Изд. Гном – 2004г.