**«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»**

***Ритмопластика в системе работы по здоровьесбережению.***

Ритмопластика – предмет, обучающий детей свободному владению своим телом. В нём органично соединены два компонента: полная подчинённость внутренним законам музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений и лёгкость их практического исполнения.

В её основе лежит обучение управлять своим телом через работу всех мышц. Постигается это систематическими упражнениями, повторяющимися регулярно в течении всего учебного процесса. Постепенно, через умение управлять своими мышцами начинает вырабатываться навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребенка. Использование на занятиях ритмопластикой танцевальных композиций, в которых радостное, весёлое соседствует с лирическим, спокойным, вырабатывает у детей навык эмоционального регулирования своего состояния, как в момент занятия, так и в не его.

На всех занятиях ритмопластикой идёт формирование двигательных навыков и умений, но это не цель, а средство для развития способностей ребёнка. Главное – радость, возможность самовыражения в движении. А эту радость свободы ребёнок ощущает тогда, когда научится свободно, легко двигаться в пространстве. Такой подход к организации учебного процесса помогает раскрыть потенциальные способности ребёнка, способствовать разностороннему творческому развитию.

Занятия по обучению ритмическим движением связаны с большой физической нагрузкой на детский организм.

При этом сам по себе физический труд, если он не связан с творчеством, не сочетается с трудом умственным, может задержать общее развитие ребёнка. В.А. Сухомлинский говорил о том, что физический труд имеет воспитательное значение лишь в той степени, в какой участвует в нем ум ребёнка. При этом решающее значение имеют и указания, разъяснения педагога, и содержание и построение самого занятия. В руках педагога-мастера это – важнейшее средство развития мышления и творческого отношения воспитанника к самой тяжёлой физической работе в процессе освоения техникой танца. (разъяснения родителям, которые хотят видеть значительный и быстрый результат)

Занятия ритмопластикой не нацелены на то, чтобы дети в дальнейшем стали профессиональными танцорами. Главное – развитие у детей музыкально-пластических способностей, соединение внутреннего состояния с внешним физическим воздействием.

Для достижения этих целей задачи делятся на три группы:

* эстетические (развитие вкуса и кругозора, приобщение к совместному движению, выражение собственного восприятия музыки);
* физические (развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности…);
* воспитательные (воспитание интереса к занятиям, психологическое раскрепощение, воспитание умения работать в коллективе).

Воспитание интереса – одна из важнейших задач, ибо это стимул к дальнейшей работе. К дальнейшему совершенствованию, к возникновению привычки работать над собой и для себя.

**«Посеешь поступок – пожнёшь привычку, посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу »** Эти слова древнего философа Теккерея свидетельствуют о том, что воспитав привычку у ребёнка к здоровому образу жизни, мы можем ожидать становления и характера здорового человека в здоровой его жизни и жизни успешной во всём.