**ИНТЕГРИРОВАННЫЕ УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МУЗЫКИ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС В УСЛОВИЯХ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Современный этап развития отечественного образования характеризуется многообразием инновационной деятельности образовательных организаций. Использование новых информационных и педагогических технологий способствует креативной деятельности учителя, позволяет ему эффективно адаптироваться к быстро изменяющимся условиям окружающей среды. В комплексе проблем воспитания детей особенно остро сегодня ощущается потребность в поиске педагогических средств, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни учащихся. В практике существуют разнообразные методики, однако потенциал отдельных школьных предметов, например, художественно-эстетического цикла, как методическая база использования здоровьесберегающих возможностей не рассматривается. В стандарте нового поколения особое место отводится личностно- ориентированному образованию. Одним из путей «вхождения» является построение процесса обучения на интегрированной основе. Это может значительно обогатить современное образование в целом. Сущность интегрированного подхода в обучении состоит не только в передаче социального опыта учителями и усвоении его школьниками, а, главным образом, во всестороннем гармоничном развитии, которое соответствует внутренним потребностям обучающихся, направлено на свободное и творческое самоопределение личности. В качестве примера мы хотели бы предложить цикл интегрированных уроков музыки и физической культуры. На наш взгляд, эти предметы решают еще один основополагающий принцип обучения детей в условиях ФГОС такой как, здоровьесберегающий. Интегрированные уроки музыки и физической культуры – это способ организации в ходе учебно- воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального физического состояния обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно-нравственного развития, сохранение и укрепление здоровья. Использование музыки решает оздоровительно-профилактическую задачу, способствует созданию комфортных условий пребывания ребенка в начальной школе, приводит к лучшей адаптации первоклассников. Развитие эмоциональной отзывчивости и слуха помогают активизировать умственную деятельность, развить ловкость, четкость, координацию движений, чувство ритма, выразительность пластики, быстроту реакции; способствует выработки правильной осанки; умению понимать друг друга без слов, с помощью движений, умению общаться, сопереживать и помогать близким. Воспринимаемая слуховым рецептором, музыка воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Обучение следует проводить преимущественно в игре или творческой деятельности, так как через подражание практическим действиям, осуществляется формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Исходя из вышесказанного, мы ставим перед собой следующие задачи: организовать эффективную работу на уроке для сохранения и укрепления здоровья; повысить мотивацию учения; создать у детей ощущение радости в процессе обучения (психологический климат урока); развить творческие способности; воспитать культуру здоровья; научить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром. Для решения первой задачи я предлагаем использовать: смену видов учебной деятельности: слушание музыки, физкультминутки, вопрос-ответ, решение проблемных вопросов; смену методов преподавания: словесно-наглядные, аудио-визуальные, самостоятельная работа; различные формы учебной деятельности: индивидуальная, групповая (в парах), фронтальная; оптимальные методы для активации инициативы учащихся; проектная деятельность, ролевая игра, дискуссия и т. д.; ТСО на уроках; перемены поз учащихся и физкультминутки для решения проблемы недостатка двигательной активности, снятия напряжения органов зрения, снижения психологической нагрузки. Рекомендую начинать урок с эмоционального настроя. Для этого используйте энергизаторы 2 . Например: «Это я, это я, это – все мои друзья…», «Обними соседа справа», «Раз, два, три, посмотри...» и др. В течение урока применяйте оздоровительные паузы. Обязательно включите физические упражнения для осанки, рук, стоп, укрепления позвоночника, снятия усталости, обретения спокойствия и гармонии. Во время оздоровительных пауз применяйте не только упражнения для тела, но и «упражнения для души»: фольклорную арт-терапию, музыкотерапию, вокалотерапию и др. В конце урока, после подведения итога, опять используем энергизатор. Регулярно на уроках музыки проводится дыхательная гимнастика с комплексом общеразвивающих занятий, либо с акустической разминкой. В структуре интегрированных уроков предполагается: 1. Валеологическая песенка-распевка. 2. Проблемная ситуация. 3. Актуализация знаний и опыта детей и приобретение новых знаний, необходимых для решения проблемной ситуации. 4. Закрепление нового материала в практической деятельности. 5. Рефлексия. Валеологические песенки-распевки. Доступные для восприятия и воспроизведения тексты распевок и приятная мелодия поднимают настроение, задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению. Дети, реагируя на знакомую мелодию, непроизвольно следят за своей осанкой. Этот прием можно использовать не один раз в течение занятия: в пении, при выполнении музыкально–ритмических и танцевальных движений, а также при организации других видов детской деятельности. Распевки сопровождаются самомассажем, биологически активных зон лица и шеи, ритмичными движениями, звучащими жестами. Дыхательно-игровая гимнастика способствует снятию усталости после сложных, трудных уроков, помогает настроить детей на работу и развитие певческих способностей. Комплекс дыхательно-игровой гимнастики составляем из упражнений разных авторов, включаем свои собственные, которые придумываем в процессе обучения. Есть обязательные, которые выполняются на каждом занятии, есть упражнения, которые меняются. Вся гимнастика занимает одну-две минуты и проводится во второй половине урока. Артикуляционная гимнастика направлена на выработку качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовку к правильному произнесению фонем. Первое условие работы артикуляционного аппарата - естественность и активность. Очень хороши для тренировки скороговорки. Оздоровительные упражнения (физкультминутки). Длительность физкультурных минуток обычно составляет одну-две минуты. Каждая из них 2 Энергизатор - средства для повышения энергетического потенциала организма, включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений, повторяемых четыре-шесть раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность. Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, так как при сильном не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Еще одна форма проведения физминуток представляет собой игровой массаж, который имеет важное значение в развитии детей. Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся младшим школьникам, они обеспечивают веселое общение, снимают напряжение, учат доверять другим и сопереживать. Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки. При проведении массажа учащиеся выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику. Игровой массаж снимает у них напряжение, улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Учащиеся успокаиваются и расслабляются. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему. Пальчиковые игры позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Мелодия подбирается с учетом возраста детей. Аккомпанировать таким играм можно на фортепиано, на металлофоне, ксилофоне или использовать звучание шумовых инструментов. Ритмотерапия. Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Музыкально- ритмичные упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно- психическое напряжение, помогают учащимся начальной школы быстро и легко подружиться с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект. Музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально или как фон). Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических упражнений повышает иммунитет детей, снимает напряжение, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Использование приемов оздоровления и валеологического воспитания на каждом музыкальном занятии позволяет в непроизвольной форме, на высоком эмоциональном подъеме формировать у детей мотивацию здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии и их использование на занятиях имеет важное значение в жизни каждого учащегося, позволяет успешнее овладеть знаниями на уроке, преодолеть возможные трудности, позволяет достичь цели, учит ценить и сохранять свое и чужое здоровье. В конечном итоге занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости, желание прийти на занятие снова.