Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад комбинированного вида № 66 "Барвинок"

муниципального образования

городской округ Симферополь

Республики Крым

ПРИНЯТО:                                                           УТВЕРЖДАЮ:

на педагогическом совете                                   заведующий МБДОУ №66

МБДОУ №66                                                \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Малышева Е.В

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Госьцик И.Д        «        » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Протокол № \_\_

 от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г

**Образовательная программа дополнительного образования**

**в области музыкально-хоровой деятельности**

**«Интеграционный комплекс искусств по формированию музыкальных способностей старших дошкольников через вокально-хоровое пение с использованием методики**

**К. П. Буте́йко.»**

Срок реализации программы 2 года

Лобова Н.А.

музыкальный руководитель

специалист первой категории

# Симферополь, 2015

**II. Пояснительная записка.**

Программа «Интеграционный комплекс искусств по формированию музыкальных способностей старших дошкольников через вокально-хоровое пение с использованием методики К. П. Буте́йко ».

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года МБДОУ №66 «Барвинок» г.Симферополя.

 «Если у вас есть талант, поделитесь им с другими!
Если вы знаете, что сказать этому миру, скажите!
Если ваша душа поёт, пойте!»

 **Метод К.П. Бутейко**

использует ряд терапевтических приёмов как из традиционной так и нетрадиционной медицины и включает следующие составляющие:

* изучение своего дыхания
* тренировки по уменьшению дыхания за счет расслабления
* обучение предотвращению приступов за счет уменьшения дыхания
* работа по избавлению от лекарственной зависимости,
* обучение управлению факторами, влияющими на дыхание, работа по управлению этими факторам

# Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям. Человек наделен от природы особым даром – голосом. Именно голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни.

# Певческий голосовой аппарат – необыкновенный инструмент, таящий в себе исключительное богатство красок и различных оттенков. Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата. С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребенка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии. Каждый ребенок находит возможность для творческого самовыражения личности через сольное и ансамблевое пение, пение народных и современных песен с музыкальным сопровождением.

Программа ориентирована на создание условий для культурного

самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры.

Одной из форм коллективной музыкальной деятельности в детском саду предлагается хоровое пение с использованием методики К.П. Бутейко.

**Новизна** заключается в том, что программа даёт возможность организовывать в детском саду хоровое пение с использованием дыхательных упражнения по Бутейко – это поверхностное дыхание, в процессе которого происходит расслабление диафрагмы. Выполнение этих упражнений не требуют усилий и специального места для тренировок.

 ***Первое и главное правил*о** - любые упражнения нужно выполнять с удовольствием. Если вы дышите через силу, потому что "так надо" - польза от таких занятий будет ничтожной. Поэтому если упражнение перестало приносить вам позитивные эмоции или даже начало причинять дискомфорт - прекратите его выполнять.

***Второе правило***. Дышать правильно - вовсе не значит дышать глубоко. Глубина дыхания зависит от конкретного упражнения, но при выполнении любого упражнения дыхательной гимнастики нужно дышать медленно, чтобы организм лучше насытился кислородом.

***Третье правило****.* Концентрация внимания.  Во время выполнения  упражнения сконцентрируйтесь только на нем, не отвлекаясь на посторонние мысли и внешние раздражители. В таком случае упражнения  будут  более эффективными.

***Четвертое правило.*** Дышать нужно носом, а не ртом. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики нужно в удобной одежде на улице или в хорошо проветриваемом помещении.

 Программа в доступной, игровой форме знакомит ребят с начальными основами музыкальной грамоты. Даются понятия о звукообразовании и звуковедении, многоголосии, певческом дыхании и артикуляции (Бутейко), постановке корпуса, необходимой для пения.

**Актуальность программы** в том, что вокально-хоровое пение с

использованием методики Бутейко является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения вокала дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению - это овладеть умениями и навыками вокального искусства, само реализоваться в творчестве, а также научиться голосом передавать внутреннее эмоциональное состояние. Для этого разработана программа дополнительного образования детей, направленная на оздоровление детей, а также их духовное развитие.

**Педагогическая целесообразность** программы дополнительного образования заключается в приобщении детей к основам музыкально-певческой культуры. Хоровое пение через методику Бутейко – искусство уникальных возможностей как исполнительских, так и образовательных.

**Цель программы** - ознакомление детей с начальными основами вокала, с простейшими элементами вокально-хорового пения с использованием дыхательных упражнения по Бутейко, с чистотой интонирования, правильным и бережным отношением к собственному голосу, пониманием связи мелодии и слова.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

- дать понятия о звукообразовании и звуковедении;

-обучать навыкам вокально-хорового пения через дыхательную гимнастику Бутейко;

- дать понятия о правилах постановки корпуса, необходимой для пения.

***Развивающие:***

- развивать специальные музыкальные способности (чувство ритма, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления) ;

- формировать исполнительские навыки в области пения, движения;

-формировать певческое дыхание и артикуляцию по методике Бутейко.

***Воспитательные:***

- прививать любовь к хоровому пению с использованием методики Бутейко;

- воспитывать важные черты личности, как воля, организованность, выдержка;

- воспитывать патриотические чувства, формировать нравственность.

Занимаются дети 5-7 лет. Для правильного формирования учебных групп проводится предварительное прослушивание каждого ребенка. Программа вокально-хоровой судии предполагает 2-х этапный принцип организации обучения.

**Программа отличается от других программ тем, что:**

1. Позволяет в условиях детского сада через дополнительное образование расширить возможности образовательной области вокально-хорового искусства;
2.Она ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей дошкольников старших и подготовительных групп соразмерно личной индивидуальности;

 3. Включение в занятия упражнений дыхательной гимнастики по методике К.П.Бутейко;

4.Применение речевых игр и упражнений;

5. Использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям,

развивает их познавательную активность;

6. Знакомство с национальными особенностями музыкального колорита родного края;

 7. Содержание программы может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории, развития вокальных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых учеников;
8. Песенный репертуар подобран с учетом традиционных дней, тематических праздников и других мероприятий по совместному плану воспитательной направленности детского сада

**Принципы педагогического процесса:**
1.Принцип единства художественного и технического развития пения;

2. Принцип гармонического воспитания личности;
3. Принцип постепенности и последовательности в овладении мастерством дыхания, от простого к сложному;
4.Принцип успешности;
5.Принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья, сохранение здоровья ребенка;
6.Принцип творческого развития;
7.Принцип доступности;
8. Принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка;
9. Принцип индивидуального подхода;
10. Принцип практической направленности.

В основу разработки программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:
1. Технология развивающего обучения;
2. Технология индивидуализации обучения;
3. Личностно-ориентированная технология;

4.Компетентностного и деятельностного подхода.

 **III. Учебный план вокально-хоровой студии**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направленность | Название объединения, секции | Кол. часв нед. | Возраст | Продолжительность одного занятия |
| I | Музыкально-художественная,оздоровительная | Вокально-хоровая студия  | 2 |  Старшая группа | 20-25 минут |
| II | Музыкально-художественная,оздоровительная  | Вокально-хоровая студия | 2 | Старшая группа ЗПР | 20-25 минут |

**Учебный план вокально-хоровой студии**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направленность | Название объединения, секции | Кол. часв нед. | Возраст | Продолжительность одного занятия |
| I | Музыкально-художественная,оздоровительная | Вокально-хоровая студия  | 2 | Подгото-вительнаягруппа | 20-25 минут |
| II | Музыкально-художественная,оздоровительная  | Вокально-хоровая студия | 2 | Подгото-вительнаягруппа ЗПР | 20-25 минут |

Такая организация образовательного процесса является оптимальной для формирования вокального коллектива и проявления индивидуальности каждого воспитанника.

Состав хора 12 и более человек.

**Основной принцип обучения** - коллективное вокально-хоровое творчество, а **форма обучения** – музыкальное занятие.

**IV. Учебно-тематический план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во часов** | **Теоретические** | **Практические** |
| 11.11.2 | Развитие певческого голоса. Распевание.Формирование правильного дыхания по Бутейко.Расширение звуковысотного диапазона. | 20205 | 552 | 15153 |
| 22.12.22.32.4 | Формирование вокальных навыков. Пение вокализовЗвукообразование в вокальном пении.Дыхательная гимнастика БутейкоДикция. Речевые упражненияАнсамбль и строй. | 722022 | 21511 | 511511 |
| 33.13.23.3 | Музыкальная грамота.Ноты. Октавы.Мажор и минор.Размер и такт. | 2222 | 1111 | 1111 |
| 44.14.2 | Формирование сценической культуры.Элементы творческого самочувствия.Работа над сценическим образом. | 222 | 111 | 111 |
| 55.15.2 | Индивидуальные занятия.Разучивание произведений с солистами.Работа над проектами песен. | 211 | 11 | 11 |
|   | Итого | 96 | 31 | 65 |

**Учебно-тематический план**

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во часов** | **Теоретические** | **Практические** |
| 11.11.2 | Развитие певческого голоса. Распевание.Формирование правильного дыхания по Бутейко.Расширение звуковысотного диапазона. | 15205 | 552 | 10153 |
| 22.12.22.32.4 | Формирование вокальных навыков. Пение вокализовЗвукообразование в вокальном пении.Дыхательная гимнастика БутейкоДикция. Речевые упражненияАнсамбль и строй. | 721522 | 21511 | 511011 |
| 33.13.23.3 | Музыкальная грамота.Ноты. Октавы.Мажор и минор.Размер и такт. | 5422 | 1111 | 4311 |
| 44.14.2 | Формирование сценической культуры.Элементы творческого самочувствия.Работа над сценическим образом. | 222 | 111 | 111 |
| 55.15.2 | Индивидуальные занятия.Разучивание произведений с солистами.Работа над проектами песен. | 234 | 111 | 123 |
|   | Итого | 96 | 32 | 64 |

Отличительной особенностью программы является обучение детей хоровому пению с дошкольного возраста по методике Бутейко. Возраст детей 5 – 7 лет,

дети старшей и подготовительной к школе группы, проявившие свои способности в музыкальном развитии.

Сроки реализации – два года.

**V. Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 занятию, во вторую половину дня, продолжительностью 20 - 25 минут. Состав хора - от 12 и более человек. Каждое занятие разбито на две части. В первой части занятия даётся теоретический материал, а во второй знакомство, разучивание и закрепление песен, игр, стихов. Занятия проводятся по календарно-тематическому плану. В первый год обучения входят восемь тем. Во второй год обучения – две новые темы, и повторение тем первого года обучения. Помимо рекомендуемых к программе песен, руководитель может широко использовать богатый, разнообразный репертуар. В течение года рекомендуется выучить 10 – 12 песен яркообразных, но не сложных, близких по духу малышам, с лёгким для их произношения текстом. Песни должны быть простые по форме, небольшие по продолжительности, учитывающие вокальные возможности ребёнка.

Ещё одной формой работы в хоре могут быть дополнительные занятия с солистами. Уже в этом возрасте отдельные дети отличаются большой певческой индивидуальностью. Им можно поручить солирование при исполнении отдельных песен.

Вокальные упражнения.

***Прием «Эхо».***

Сначала группа поет распевание относительно громким звуком, а затем повторяет его же в тихой динамике. Таким образом, поется ряд распеваний с движением по хроматической гамме.

***Прием «Перекличка».***

Педагог делит коллектив на две группы. Сначала распевание поет одна группа, затем его же повторяет другая.

***Прием «Соревнование».***

Группа поочередно исполняет попевку. Педагог или сами дети дают оценку исполнителю – кто точнее спел.

Распевание можно исполнять как на различные открытые слоги – ле, ля, ма, ми, му и т.д., так и со словами.

Роль распеваний с текстом успешно выполняют фольклорные потешки и попевки. Они обычно невелики по объему, имеют забавное содержание, легко запоминаются и затем воспроизводятся детьми. Руководителю коллектива дошкольников особенно большую помощь в организации работы могут оказать родители.

**Итак, метод Бутейко** открывает нам понимание, что дышать правильно надо учить детей с раннего возраста.

И самое главное, дыхание через рот ухудшает качество мышления человека. Кроме того, дыхание через рот приводит к непривлекательным лицам у детей, таким как длинное узкое лицо, впалые скулы, кривые носы и кривые зубы. **Ключевые пункты системы Бутейко:**

1.Мышление и метод Бутейко;

2.День памяти;

3.Методы расслабления;

4.Всемирная неделя пропаганды дыхания через нос;

5.Напряжение грудной клетки и живота во время волевого ограничения;

6.Наблюдение за своим дыханием.

**Таким образом занятия подразделяются на:**

1.**Практическое занятие**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают песни композиторов-классиков, современных композиторов.
2.**Занятие-постановка -** отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
3.**Заключительное занятие**, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.
4.**Выездное занятие** – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

 На занятиях по сольному пению используются следующие **методы обучения**:
1.Наглядно-слуховой;
2. Наглядно-зрительный;
3.Репродуктивный.
Одним из ведущих приёмов обучения пению детей является демонстрация педагогом академической манеры пения.

**Каждое занятие строится по схеме:**

1. Настройка певческих голосов: комплекс упражнений для работы над певческим дыханием (2–3 мин) через дыхательную гимнастику Бутейко;
2.Дыхательная гимнастика Бутейко;
3. Речевые упражнения;
4.Распевание;
5. Пение вокализов;
6.Работа над произведением;
7.Анализ занятия;
8. Задание на дом.
**Концерты и выступления.**
Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей участников студии и их продвинутости. Песни с хореографическими движениями, или сюжетными действием должны быть значительно легче в вокальном отношении, чем вся остальная программа, так как при их исполнении внимание ребят, кроме пения, занято танцевальными движениями или актёрской игрой.
Концертная программа режиссируется с учётом восприятия её слушателями, она должна быть динамичной, яркой, разнообразной по жанрам. Участие в концертах, выступление перед родителями и перед своими сверстниками – всё это повышает исполнительский уровень детей и воспитывает чувство гордости за себя.
**Ожидаемые результаты обучения
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.** К концу **первого года** обучения дети должны **знать и понимать**:
1. Строение артикуляционного аппарата;
2. Особенности и возможности певческого голоса;
3. Гигиену певческого голоса;
4. Понимать по требованию педагога слова – петь «мягко, нежно, легко»;

**Уметь:**

1.Правильно и бережно относиться к собственному голосу через дыхательную гимнастику по Бутейко;

2. Правильно дышать: делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч (методика Бутейко);
3. Петь короткие фразы на одном дыхании;
4. В подвижных песнях делать быстрый вдох;
5. Петь без сопровождения отдельные попевки и фразы из песен;
6. Петь легким звуком, без напряжения;
7. На звуке ля первой октавы правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса, ясно выговаривая слова песни;
8. К концу года спеть выразительно, осмысленно, в спокойном темпе хотя бы фразу с ярко выраженной конкретной тематикой игрового характера.

К концу **второго года** обучения дети должны **знать и понимать:**
1. Соблюдать певческую установку;
2. Жанры вокальной музыки;
**Уметь:**

 1. Иметь навыки выразительного исполнения при правильном дыхании по Бутейко;
2. Правильно дышать, делать небольшой спокойный вдох, не поднимая плеч (методика Бутейко);
3. Точно повторить заданный звук;
4. В подвижных песнях делать быстрый вдох;
5. Правильно показать самое красивое индивидуальное звучание своего голоса;
6.Петь чисто и слаженно в унисон;
7. Петь без сопровождения отдельные попевки и отрывки из песен;
8. Дать критическую оценку своему исполнению.

Для определения результативности учебного процесса разработана и прилагается диагностика певческих навыков.

**Формы подведения итогов.**

1.Формой подведения итогов реализации программы дополнительного образования является: участие в Республиканских и городских конкурсах, смотрах, фестивалях.

2.Отчётный концерт перед работниками, воспитанниками детского сада и их родителями.

**VI. В конце прохождения каждого раздела программы производится анализ качества освоения программы каждого раздела по следующим критериям:**

**Высокий** (2 балла) за каждый критерий.

1. Слушает с интересом песни в исполнении взрослых или детей;

2. Узнает все песни, выученные в течение года, легко различает плясовую, колыбельную, маршевую музыку;

3.Воспринимает  и следит за развитием художественного

музыкального образа;

4. Выразительно, эмоционально передает в пении изменение характера, интонации;

5. Освоил естественное ненапряженное пение в удобном диапазоне (очень хорошо владеет навыками методики Бутейко);

6. Чисто интонирует отдельные фразы песен, иногда всю песню полностью;

7. Уверенно поет один,  в хоре, с музыкальным сопровождением и без него;

8. Успешно импровизирует различные виды песен, вопросно-ответную форму;

9. Эмоционально и с удовольствием рассказывает о характере и содержании, развитии образа песни;

10. Импровизирует грустную и веселую мелодии.

**Средний**(1 бал).

1. Проявляет интерес к слушанию песни, начинает слушать песню внимательно, но не до конца;

2.Узнает половину или более песен, выученных в течение года, допускает ошибки при различении плясовой, колыбельной, маршевой музыки;

3.В общих чертах воспринимает развитие музыкального образа, с затруднением различает смену темпа;

4. В пении не отличается яркой эмоциональностью, не всегда поет естественным звуком;

5. Не всегда обращает внимание на звуковедение, дикцию, слаженность пения при исполнении песни ансамблем;

6. Чисто интонирует отдельные фразы песен, иногда всю песню полностью зачастую нерационально расходует дыхание(иногда использует методику Бутейко);

7.Уверенно поет один,  в хоре, с музыкальным сопровождением и без него при исполнении только самых любимых песен;

8. Не всегда эмоционально и с удовольствием рассказывает о характере и содержании, развитии образа песни;

9. Импровизирует виды песен, имя, вопросно-ответную форму, но испытывает при этом затруднения.

**Низкий** (0 баллов).

1. Не проявляет интерес к слушанию песни, сам не высказывает просьбу послушать или повторить ее;

2. Узнает менее половины песен, выученных в течение года,  с трудом различает плясовую, колыбельную, маршевую музыку;

3. В общих чертах воспринимает развитие музыкального образа, не  различает смену темпа;

4. В пении не отличается яркой эмоциональностью, не поет естественным звуком(не умеет дышать по методике Бутейко);

5. Не обращает внимание на звуковедение, дикцию, слаженность пения при исполнении песни ансамблем;

6. Нечисто интонирует отдельные фразы песен, иногда всю песню полностью нерационально расходует дыхание (не может применить дыхательную гимнастику Бутейко) ;

7.Неуверенно поет один,  в хоре, с музыкальным сопровождением и без него, не проявляется творческое самовыражение;

8. Не эмоционально и без удовольствия рассказывает о характере и содержании, развитии образа песни;

9. Не умеет импровизировать виды песен, имя, вопросно-ответную форму.

Таким образом, в конце освоения программы дополнительного образования «Интеграционный комплекс искусств по формированию музыкальных способностей старших дошкольников через вокально-хоровое пение с использованием методики К. П. Буте́йко » выявляются следующие критерии:

Высокий – от 22 до 18 баллов

Средний – от 17 до 10 баллов

Низкий  - от 9 до 2 баллов.

**VII. Методическое обеспечение программы.**

Для реализации данной программы необходим кабинет, в котором имеется музыкальный инструмент, столы, стулья, музыкальный центр (для работы с фонограммами), наглядные пособия по разделу «Музыкальная грамота», «Строение голосового аппарата», методика К.П. Бутейко, аудиозаписи, нотный материал, методические пособия, актовый зал, оснащенный микрофонами, специальной усилительной и осветительной аппаратурой. Для обеспечения реализации данной программы необходимо наличие педагога с музыкально-педагогическим образованием. Данная программа предполагает различные формы проведения занятий. Это занятие-игра, беседа (« Элементы творческого самочувствия», «Работа над сценическим образом»), репетиция («Индивидуальные занятия», «Работа над проектом песни»), викторина, контрольный урок, аудиторное занятие, зачет (при изучении раздела «Музыкальная грамота»), практикум, лекция (разделы «Развитие певческого голоса» и «Формирование вокальных навыков» по методике Бутейко). Также возможны и такие формы, как концерт, семинар, фестиваль, творческая встреча.

Организация деятельности учащихся на занятиях кружка вокально-хорового пения осуществляется через групповую и индивидуальную формы работы.

На занятиях кружка применяются **наглядные, словесные, практические и частично-поисковые методы обучения**. **Наглядный метод** используется при показе иллюстративного материала, например, при изучении строения гортани, работы диафрагмы и при исполнении педагогом музыкального материала. **Словесный метод** включает в себя объяснение, рассказ, сравнение, замечание, распоряжение, анализ. В работе этот метод должен быть доступным для детского восприятия.

К **практическим методам** обучения можно отнести тренинги, вокально-хоровые и дыхательные упражнения. Их можно разделить на **две группы**. К **первой** относятся те, которые применяются вне связи с каким-либо конкретным произведением. Они способствуют последовательному овладению техникой вокально-хорового пения с использованием дыхательной гимнастики Бутейко. Упражнения **второй** группы направлены на преодоление конкретных трудностей при разучивании песен. Планомерное и целенаправленное применение упражнений способствует укреплению и развитию голоса, улучшению его гибкости и выносливости. **Частично-поисковые методы** позволяют учащимся осуществлять индивидуальный и коллективный поиск, выбор костюмов, освещения и оформления сцены. На занятиях используются такие приемы, как сочетание запевов солистов с группой, динамическое развитие, пение по «цепочке», пение «про себя», рука – нотный стан, игровые приемы («Ритмическое эхо», «Парад звезд», «Эхо», «Соревнование», «Перекличка», «Артикуляционная разминка»).

**VIII. Список используемой литературы.**

1.Бутейко К.П. Экономное дыхание. Химик,Ростов-на-Дону№10,10 марта 1969 года и №12,24 марта 1969 года

2.С.Алтухов. Открытие доктора Бутейко. Новосибирск,1990.

3. А. Вербов. Техника постановки голоса. - Государственное музыкальное издательство, 1961.

4. Д. Люш. Развитие и сохранение певческого голоса. – М. : Издательство ГИТИС, 1993.

5.Н.Андреев . Учитесь дышать. Собеседник,№42,декабрь 1984г.

6. П. Евдокименко, М.Щетинин, К.Бутейко. Дышим и выздоравливаем по Бутейко. Дыхание от всех болезней. 2015 г.

7. С. И. Мерзлякова. Воспитание и дополнительное образование детей. Фольклор – музыка – дети. - Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.

8. Л. Абелян. Как Рыжик научился петь. Учебное пособие. - Москва «Советский композитор». 1989.

9. Н. Ветлугина «Музыкальный букварь», Москва «Музыка» 1998 г.