

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
спортивно-оздоровительного направления  
«Пение для здоровья»  
7класс  
на 2022 2023 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа «Пение для здоровья»** предназначена для обучающихся 7 класса. Программа охватывает широкий спектр интересов и возрастных потребностей обучающихся, даёт возможность разнообразного применения детьми своих способностей, способствует выявлению и развитию творческого потенциала каждого ребёнка.

Данная программа помимо развития общемузыкальных способностей способствует **снятию нервно-психических перегрузок, восстановлению положительного эмоционально-энергетического тонуса обучающихся.**

Проблема сохранения и укрепления здоровья школьников существует уже достаточно давно. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и, прежде всего, условиями жизни в школе.

Как показывают исследования Института возрастной физиологии, за последние 10 лет число школьников с хронической патологией возросло в 1,5 раза, а среди подростков – в 2,1 раза. За время обучения 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию к окончанию школы, в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза - число нервно-психических.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – способ организации и последовательных действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализации образовательных программ на основе всестороннего учета индивидуального здоровья обучающихся, особенностей их возрастного, психофизического, духовно – нравственного состояния и развития, сохранение и укрепление здоровья.

Песня сопровождает нас в радости и в горе, в безмятежном настроении и в состоянии стресса. Так было испокон веков, так осталось и сегодня, во времена высоких технологий. Пение – это древнейшее искусство, оно не только доставляет удовольствие, но и улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь.

Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Причем необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее. Ученые обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым, человек ощущает покой и радость. По их мнению, пение приводит в движение находящиеся в мозгу «молекулы, ответственные за эмоции», поэтому с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства.

Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и помогает очищать организм от шлаков.

Когда человек поет, в его организм поступает большое количество кислорода, при этом улучшается кровообращение всего организма, снижается артериальное давление, нормализуется сердцебиение. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, что значительно повышает местный иммунитет. У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается восприимчивость к простудным заболеваниям. Улучшение кровоснабжения при пении ведет к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация. Причём, улучшение кровоснабжения головы в целом оказывает омолаживающий эффект, улучшается состояние кожи.

По мнению пульмонологов, пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно снижает число обострений.

Не секрет, что пение помогает излечиться от заикания. При пении укрепляется и речевой аппарат, у детей формируется правильная артикуляция и дикция.

Хоровое пение непосредственно влияет на духовное и физическое состояние ребенка, в целом на здоровье детей. При хоровом пении у детей формируется правильная осанка, укрепляется позвоночник, ведь основой пения является правильная постановка корпуса. При пении стоя хорист должен твердо стоять на ногах, держа прямо корпус. При пении сидя те же требования - прямая спина, руки на коленях, колени вместе, ступни полностью стоят на полу.

Залогом правильного пения является особое, певческое дыхание. Дети учатся брать дыхание через нос, уметь его задерживать, распределять. При этом укрепляются органы дыхательных путей: легкие, бронхи, трахея, гортань, носоглотка. Врачи советуют заниматься пением детям, склонным к болезням горла.

При хоровом пении укрепляется и формируется духовное здоровье детей. Это проявляется в процессе воспитания чуткости, восприимчивости к красоте, эмоциональной отзывчивости, умения видеть прекрасное в окружающем мире. При хоровом пении развивается творческое мышление и другие психические процессы (память, внимание и пр.). Дети могут эмоционально самовыражаться, что позитивно влияет на формирование ЗОЖ.

**Цель программы:** формирование основ музыкальной культуры и обеспечение обучающимся возможности сохранения здоровья, формирование у них

необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни через вокально-хоровое исполнительство.

### **Задачи программы:**

- формирование осознанного мотива, а потом и жизненно важной цели – совершенствовать себя, ответственно относиться к своему «природному дару» - певческому голосу;

- закрепление комплексов упражнений развития голоса и дыхания, формирование навыков самоконтроля при выполнении упражнений, пении в хоре, ансамбле, сольном пении;

- формирование развития гармонического слуха.

### **Формы и методы обучения**

#### ***Формы организации деятельности обучающихся на занятии***

- коллективная (работа всем коллективом);
- групповая (работа с группами, хоровыми партиями);
- индивидуальная (работа с солистами, пропевание своих партий отдельными участниками хора);
- индивидуально-групповая (солист и хор);
- ансамблевая (исполнение несколькими участниками коллектива);
- по голосам (используется в работе над многоголосным произведением).

#### ***Формы проведения занятий***

Основная форма обучения – учебное занятие. Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-игра;
- викторина;
- репетиция;
- концерт;
- конкурс.

#### ***Формы контроля***

Виды контроля

- предварительный – выявляет подготовленность группы детей к слуховой и певческой деятельности, развитие интонационных, ритмических способностей,
- текущий контроль – систематическая проверка развития мелодического, вокального и ритмического слуха, интонации, результативности обучения,

- итоговый контроль – чистота интонирования и демонстрация владения комплексом вокально-хоровых навыков на концертных мероприятиях, участие в открытых занятиях, фестивалях и конкурсах.

### **Общая характеристика курса**

Музыкальное искусство, как средство здоровьесберегающих технологий, имеет уникальные возможности. Благодаря исследованиям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки на организм человека, можно считать твердо установленными следующие факты:

-музыка оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;

-музыка воздействует на определенные мозговые зоны и активизирует работу мозга в целом;

-как ритмический раздражитель, музыка стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере;

-музыка повышает и понижает мышечный тонус;

-восприятие и исполнение музыкальных произведений стимулирует появление эмоций;

-музыка улучшает вербальные и арифметические способности;

-музыка стимулирует процессы восприятия и памяти; активизирует творческое мышление.

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древнейших времен терапевтических возможностей музыки. Восприятие музыки, её исполнение и создание являются основными формами не только музыкального восприятия, но и музыкальной психотерапии. По существу каждый учитель музыки, осознаёт он это или нет, является стихийным психотерапевтом, изменяющим при помощи музыкального искусства настроение и мироощущение своих учеников. Музыкалотерапия становится признанной наукой. В России музыкалотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Музыкалотерапия – это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения неврозов, снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, подбирая музыкальные произведения можно добиться нужного эффекта расслабления или повышения активности.

Как вариант активной музыкотерапии может рассматриваться хоровое пение. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. В процессе пения – сольного или хорового – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся.

Секрет благотворного влияния пения в том, что оно требует нижнего диафрагмального дыхания, которое естественно и очень полезно для здоровья. Такой способ дыхания позволяет рационально функционировать легким, максимально обогащает кровь кислородом, активизирует работу брюшной полости, вызывает приток крови к внутренним органам. В процессе пения участвуют не только голосовые связки, но и весь организм. Под воздействием резонансных колебаний каждый внутренний орган вибрирует особым образом. Причем с больными и здоровыми органами это происходит на разных частотах. Вибрация, вызываемая пением, – не что иное, как активный массаж, активизирующий приток крови к больному органу и таким образом излечивающий его. Пение благотворно действует на бронхо-лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Задача педагога хорового пения – создать полноценные условия для поддержания и сохранения здоровья учащихся; развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии; внедрить эти технологии в образовательный процесс; закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения их физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики учащихся и их комфортного состояния в образовательном процессе.

На занятиях хорового пения применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- вокалотерапия
- ритмотерапия
- логоритмика
- улыбокотерапия.

**Вокалотерапия** предполагает использование на занятиях определенных дыхательных и голосовых упражнений, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи.

Это могут быть, например:

Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Упражнения этой лечебной дыхательной гимнастики не только восстанавливает дыхание и голос, но и вообще чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом.

Упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения.

Интонационно-фонопедические упражнения, способствующие развитию силы звука, расширению диапазона, постановке основных вокальных навыков (автор фонопедического метода развития голосового аппарата В.В. Емельянов).

Упражнения оздоровительного фризвокализа А.И.Попова. Это упражнения по реабилитации голосовых связок, улучшению состояния здоровья, основанные на пропеваемых определенных звуках или звуковых сочетаниях.

Здесь следует отметить, что о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. С учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии следующие:

Гласные звуки:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Согласные (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Вокалотерапия благотворно влияет на развитие голоса и всего организма в целом. Для детей с речевой патологией пение является одним из факторов улучшения речи. Как средство лечения пение назначается детям с заболеваниями дыхательных путей.

На уроках хорового пения следует применять **ритмотерапию** – включать в ход занятия различные музыкально-ритмические упражнения. Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых), помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка. Потребность в проведении ритмотерапии возникает и тогда, когда в разучиваемом произведении не получается тот или иной ритмический рисунок. Иногда заведомо трудное место подготавливают специальными ритмическими упражнениями, а уже потом разучивают. Для получения наибольшей эффективности полезно включать эти упражнения для музицирования на детских шумовых инструментах. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально-ритмические минутки способствуют улучшению здоровья.

**Логоритмика.** Двигательные паузы просто жизненно необходимы для детей. Наиболее благоприятной формой активного отдыха на занятиях хоровым пением является логоритмическая гимнастика. Это кратковременные физические упражнения под музыку, а также различные движения под собственное пение. Они снимают напряжение после долгого сидения, усиливают кровообращение, и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов мозга, вызывая возбуждение других. Логоритмические упражнения объединены в комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются в положении стоя и сидя. В них задействованы все группы мышц – как шейного отдела, плечевого пояса, так и мышцы спины и ног; некоторые упражнения направлены на укрепление мышц брюшного пресса. «Двигательные» песенки направлены на то, чтобы учащиеся не только радовались движениям, но и получали пользу для позвоночника и всех мышц своего тела. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

**Улыбкотерапия.** Занятия музыкой, хоровым пением должны снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально-энергетический тонус учащихся, доставлять детям радость. Поэтому очень важно на занятии создание благоприятного эмоционально-психологического климата. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости повышается работоспособность учащихся, усвоение знаний идет более качественно, появляется



дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей детей, решается задача предупреждения утомления учащихся. И здесь следует отметить огромную роль улыбки на уроке – улыбки и учителя, и учеников. В улыбающемся учителе дети видят друга и учиться им нравится больше, увеличивается их самоотдача и эмоциональная отзывчивость. Очень важна на уроке и улыбка самого ребенка. Помимо того, что при пении за счет улыбки улучшается качество звука – он становится светлым, чистым, свободным, внешняя улыбка со временем становится улыбкой внутренней, и ребенок уже с ней будет смотреть на мир и на людей.

**Из всего вышесказанного можно сделать выводы:**

- хоровые занятия с использованием здоровьесберегающих технологий очень эффективны в плане поддержания и сохранения здоровья учащихся;
- музыка в целом, и хоровое пение в частности, способствуют формированию здорового образа жизни.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие: влияние пения на здоровье человека. Строение голосового аппарата.	1
2	Характеристика детских голосов и возрастные особенности состояния голосового аппарата. Правила охраны детского голоса.	1
3	Вокалотерапия.	1
4	Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.	1
5	Упражнения, распевания, попевки. Владение голосовым аппаратом.	1
6	Упражнения для развития артикуляционного аппарата. Работа над песенным репертуаром.	1
7	Интонационно-фонопедические упражнения.	1
8	Овладение навыками певческой установки.	1
9	Упражнения оздоровительного физвокализа А.И. Попова.	1
10	Упражнения, распевания, попевки. Работа над песенным репертуаром.	1
11	Физиологические закономерности певческой атаки А.В. Яковлева.	1
12	Комплекс вокальных упражнений по совершенствованию вокально-хоровых навыков и умений.	1
13	Ритмотерапия.	1
14	Музыкально-ритмические упражнения.	1
15	Специальные ритмические упражнения.	1
16	Комплекс вокальных упражнений по совершенствованию вокально-хоровых навыков и умений. Работа над песенным репертуаром.	1
17	Учебный концерт.	1
18	Логоритмика.	1
19	Логоритмическая гимнастика.	1
20	Совершенствование мелодического и внутреннего слуха.	1

21	«Двигательные» песенки.	1
22	Развитие гармонического слуха. Работа над песенным репертуаром.	1
23	Совершенствование ритмического, динамического и тембрового ансамбля.	1
24	Работа над дикционным и агогическим ансамблем. Работа над песенным репертуаром.	1
25	Улыбкотерапия.	1
26	Снятие нервно-психических перегрузок. Работа над песенным репертуаром.	1
27	Восстановление положительного эмоционально-энергетического тонуса. Работа над песенным репертуаром.	1
28	Создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Работа над песенным репертуаром.	1
29	Формирование музыкальной культуры и художественного вкуса.	1
30	Комплекс вокальных упражнений по совершенствованию вокально-хоровых навыков и умений. Работа над песенным репертуаром.	4
31	Отчётный концерт.	1
ИТОГО		34

### Содержание программы

На занятиях используются дыхательные и голосовые упражнения, которые кроме развивающих и обучающих задач, решают еще и оздоровительно-коррекционные задачи.

- элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;
- упражнения для развития артикуляционного аппарата – скороговорки, речевые упражнения, артикуляционная гимнастика;
- интонационно-фонетические упражнения В.В. Емельянова;
- упражнения оздоровительного физвокализа А.И.Попова.
- Элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Упражнения выполняются количество раз, кратное 8, лучше всего “стрельниковская сотня” — 96 раз, но поскольку эта гимнастика — один из видов работы на занятии, то количество движений регламентируется отведённым на этот вид деятельности временем. .

#### **Упражнение «Обними плечи» (Вдох на сжатии грудной клетки).**

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу, а не крест-накрест. Руки должны двигаться параллельно, их положение в течение всего упражнения менять нельзя.

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте

короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит через нос или рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос. «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого шага.

**Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»).** Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) — вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, — тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами-движениями. Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь и не напрягайтесь: всё делается легко и просто, без лишних усилий.

#### ***Артикуляционная гимнастика В. В. Емельянова.***

Покусайте кончик языка, повторите эту операцию 4-8 раз, пока не почувствуете, что активизировалась работа слюнных желез. Полость рта увлажнилась.

«Шинковать» язык, т.е. покусывая язык, постепенно его высовывать так, чтобы вы стали покусывать середину языка. Также повторите эту процедуру 4-8 раз.

Пожуйте язык попеременно на одной стороне рта, на другой, на коренных зубах, сдавливая язык. Это также еще больше увлажнит рот.

Пощелкайте языком, меняя размеры и конфигурацию рта. На щелчках выстраиваем унисон (ФА, СОЛЬ 1-й октавы). Попротыкайте языком верхнюю губу, нижнюю губу, щеки. Упражнение называется «иголочка». Повторите несколько раз.

Проведите языком между деснами и губами. Упражнение называется «щетка», как бы чистим языком зубы.

Занимаемся губами. Покусываем нижнюю губу от одного края до другого, потом верхнюю.

Выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение, поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы. Чередуем эти положения: обиженное лицо — обрадованное лицо.

Вытягиваем губы трубочкой вперед, рисуем губами круг, квадрат.

После этого поставьте пальцы на нижнечелюстные суставы или челюстно-височные суставы, помассируйте также энергично, чтобы почувствовать под пальцами костные ткани и после этого переходите к движению челюсти «вперед-вниз», т.е. круговое

движение. Сначала к горизонтальной плоскости — вперед, дальше — вертикальной — вниз.

Наконец, откройте рот одновременно круговым движением челюсти «вперед-вниз» с открыванием верхних зубов, т.е. с активной верхней губой, и с оттопыриванием нижней губы так, чтобы были обнажены 4 верхних и 4 нижних зуба. Повторите несколько раз. Рот должен быть открыт полностью, т.е. челюсть отведена «вперед-вниз» на максимум и при этом углы рта, так называемая губная комиссура, должна быть ненапряженной. Рот должен иметь вид прямоугольника, поставленного на более короткую сторону. Прямоугольника, а не овала или круга. Эту артикуляционную позицию назовем условно «Злая кошка» («ЗК»).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты:**

- формирование эстетического взгляда на мир через ознакомление с лучшими образцами вокальной музыки;
- пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к искусству, формирование художественного вкуса;
- позитивная оценка собственных творческих возможностей посредством активного музицирования (хоровое пение);
- расширение и обогащение представлений об окружающем мире, развитие эмоциональной сферы в процессе пения.

### **Метапредметные результаты:**

- умение понимать связи между музыкой и другими видами искусства как составными частями эстетического образования в общей системе знаний;
- чтение скороговорок и декламация стихов, способствующих развитию культуры речи;
- восстановление нарушенного носового дыхания,
- улучшение дренажной функции бронхов,
- положительное влияние на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани,
- повышение общей сопротивляемости организма, его тонус,
- улучшение нервно-психического состояния организма.

### **Предметные результаты:**

- освоение элементов музыкальной грамоты;
- приобретение навыков хорового пения;
- умение понимать жест дирижёра;
- активизация творческого воображения;
- умение использовать полученные знания и навыки в различных видах творческой деятельности.

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### *Список литературы для учителя*

1. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой/ С. В. Дубровская. – М., 2008.
2. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. / В.В. Емельянов. – СПб.,2010.
3. В. Иванов. Физвокализ: в гармонии с собой // Электронный ресурс: Код доступа. / <http://www.mosoblpress.ru/38/18935>
4. Карпова Т.А. Звукотерапия. В кн.: Энциклопедии традиционной народной медицины / Т.А. Карпова — М., 2002.
5. Козин А.М. Формирование культуры здоровья личности в современном обществе./ А.М. Козин// Здоровьесберегающее образование – М., 2009. — №1.
6. Костенко Л. В. Здоровьесберегающие технологии в школе // Интернет и образование. Июнь. Том 2009. № 9.- Электронный ресурс: Код доступа/ <http://www.openclass.ru/node/47746>
7. Лобанов Е.А. Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий./ Е.А Лобанов// Музыка в школе – 2005-№3
8. Морозов В. П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники./ В. П. Морозов.- М., 2002.
9. Шевченко Ю.С. Музыкаотерапия детей и подростков/ Ю.С. Шевченко.// Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
10. Шушарджан С. В. Музыкаотерапия и резервы человеческого организма/ С. В Шушарджан. — М., 1998.
11. Щетинин, СМ.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. 3-е изд. / М.Н. Щетинин. – М.,2008.

### *Список литературы для обучающихся*

1. Барановская А.И., Гулина Т.П., Касьянов А.В. Что ты знаешь о музыке? – Минск «Беларусь», 1990.
2. Гулина Т.П., Швед В.М. Путешествие в мир музыки. – Минск «Беларусь», 1990.
3. Гульянц Е.И. Музыкальная грамота для начальной школы. – Москва, 1997.
4. Жилин В.А. Дети, музыка, творчество. ОРФ-уроки, часть 1. – СПб, 1999.
5. Заринская М.Ф. 25 бесконечных (круговых) канонов. – СПб, 1999.
6. Левашёва Г.Я. Друг твой музыка. – Детская литература, Л., 1970.
7. Металлиди Ж., Дерцовская А. Сольфеджио для 1,2 классов ДМШ. Учебное пособие.
8. Никитин В.М. Хоровое сольфеджио для 2-7-х классов общеобразовательной школы. – СПб, 1998.
9. Соболева Э.В. Споём мы дружно песню. – М., Просвещение, 1979.
10. Струве Г. Хоровое сольфеджио. – М.: Советский композитор, 1988.
11. Юдина Е. Мой первый учебник по музыке и творчеству. – М.: 1997.

