

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образовательного
"Ширяевский детский сад комбинированного вида"

Утверждаю:
И.О. Заведующий МДОУ ИРМО
"Ширяевский детский сад
комбинированного вида"
С.М.Шаманова _____
Приказ № _____ от
" 29 " 08 2023г.

**Сборник распевок и упражнений на дыхание
для формирования певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста**

Автор:
Рыженкова Светлана Васильевна
музыкальный руководитель

Иркутский район д.Ширяева
2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Певческие навыки детей старшего дошкольного возраста.....	5
2.1. Пение	5
2.2. Формирование певческих навыков у старших дошкольников.....	5
2.3. Певческая установка	6
2.4. Звукообразование.....	6
2.5. Дыхание.....	7
2.6. Упражнения для распевания.....	8
3. Упражнения на дыхание.....	9
4. Упражнения на удлинение выдоха.....	12
5. Упражнения-распевки.....	14
6. Список источников.....	24

Пояснительная записка.

Современная система образования наряду с введением ФГОС, выделяет воспитательную компоненту в деятельности общеобразовательного учреждения, которая становится самостоятельным направлением, основывающаяся на ряде принципов и отвечающая за формирование «воспитательной системы», «воспитывающей среды», «воспитательного потенциала обучения», «воспитательной деятельности».

Воспитанники нашего учреждения с удовольствием участвуют в творческих музыкальных конкурсах и фестивалях. Музыкальный руководитель нашего учреждения активно развивает музыкальные способности детей, в частности, певческие навыки.

В данной работе представлены упражнения на формирование правильного дыхания, без которого невозможно учить пению, упражнения-распевки, способствующие развитию певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Сборник упражнений и распевок, прежде всего, заинтересует музыкальных руководителей дошкольных образовательных организаций, т.к. данный материал может быть использован в процессе организованной образовательной деятельности, как всей группы, так и в процессе индивидуальной или подгрупповой работы с детьми. В данной работе упор сделан на то, чтобы все упражнения и распевки носили игровой характер, потому что данная категория детей отличается преобладанием образных форм мышления и эмоциональным восприятием действительности. Логическую информацию дети дошкольного возраста лучше усваивают в игровых формах работы. Более того, игровые элементы, которыми хорошо владеет музыкальный руководитель, формирует эстетические потребности ребёнка, стимулирует раскрытие его творческого потенциала.

Цель работы: Формирование певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста с помощью распевок и упражнений на дыхание.

Задачи:

1. Рассмотреть особенности певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать и внедрить в образовательную деятельность методику проведения распевок и упражнений на дыхание.
3. Систематизировать дидактический материал распевок и упражнений на дыхание у старших дошкольников.

1. Певческие навыки детей старшего дошкольного возраста

1.1. Пение – основной вид музыкальной деятельности, самый доступный, так как голос человека всегда с ним (чтобы спеть, не нужен специальный музыкальный инструмент), а для дошкольников самый любимый и понятный. Песня состоит из музыки и слов, благодаря которым ребенок не зная мелодии, может понять ее смысл, настроение и эмоционально настроиться на исполнение.

По мнению Ветлугиной Н.А., пение – вид музыкальной деятельности, в процессе которого успешно развивается эстетическое отношение к жизни, к музыке, обогащаются переживания ребёнка, ребенок становится более эмоционален, у него активно формируются музыкально-сенсорные и, особенно, музыкально-слуховые представления звуковысотных отношений [1], т.е. развивается мелодический слух, который необходим для чистого интонирования мелодии.

1.2. Формирование певческих навыков у старших дошкольников – один из самых сложных и важных разделов музыкального воспитания. При формировании певческих навыков, необходимо учитывать диапазон звучания детского голоса, называемый музыкантами интервал, т.е. расстояние от самого низкого до самого высокого звука, в пределах которого хорошо звучит голос. У детей дошкольного возраста диапазон звучания небольшой (от ре первой октавы до до-ре второй октавы), поэтому подбирая репертуар песен и распевок необходимо строго учитывать эту особенность, чтобы слабому и хрупкому голосу ребенка не навредить. Задача музыкального руководителя – создать благоприятные условия, способствующие становлению сильного голоса и развитого музыкального слуха детей. Педагог должен следить, чтобы дети пели и разговаривали без крика и напряжения, проводить разъяснительную работу и консультативную помощь родителям о вредности крикливого пения детей.

Важным условием развития и формирования певческих навыков является координация слуха и голоса (чистое воспроизведение голосом мелодии), выразительное исполнение песен. При развитой способности детей точно воспроизводить голосом мелодию, дети чисто пропевают все звуки мелодии [3]. Но такой способностью обладают не все, т.к. не все дети обладают музыкальным слухом. Поэтому педагогу необходимо подобрать упражнения и методы, способствующие развивать музыкальный слух, а также учить ребенка координировать (контролировать) свой голос с нужными звуками мелодии.

Выразительное исполнение песен помогает наиболее ярко и углублённо переживать их содержание, развивает эмоциональную отзывчивость на музыку в целом. В дальнейшем это поможет ребенку избирательно относиться к музыкальному искусству. Исполняя песни выразительно, ребенок учится быть эмоциональным, креативным – важное условие при формировании певческих навыков.

Дошкольный возраст чрезвычайно важен для овладения певческими навыками. Его можно сравнить с особой плодородностью почвы, именно в этом возрасте формируются умственные, логические, а также музыкальные способности человека. Развитие музыкального слуха, формирование чистоты интонирования мелодии, эмоциональности и выразительности исполнения – все эти способности развиваемые, поэтому раннее развитие ребенка в музыкальном плане – залог сформированности многих творческих навыков, в том числе и певческих навыков дошкольников [1].

Главное условие успешного певческого воспитания – планомерное и последовательное развитие отдельных категорий певческих навыков. К ним относятся:

- певческая установка (правильное положение корпуса),
- правильное звукообразование,
- правильное дыхание,
- хорошая дикция,
- чистота интонации,
- ансамбль – стройное, согласованное пение, эмоционально – выразительное исполнение.

1.3. Певческая установка – это положение корпуса, головы, плеч, ног и рук. От певческой установки в большой степени зависит качество звука и дыхания. При пении лучше стоять, т.к. сидя необходимо постоянно следить за тем, как дети сидят, держат голову и корпус, как открывают рот и т.д.

При правильной певческой установке дети должны сидеть, либо стоять, ровно не сутулясь. Корпус и шею ни в коем случае не напрягать, чтобы избежать быстрой утомляемости. Голову держать прямо без напряжения, не запрокидывая назад и не опуская вперед. Дыхание нужно брать свободно, только в конце музыкальной фразы. Детям дошкольного возраста свойственно брать дыхание в середине слов, это недопустимо даже в разговорной речи. Петь необходимо естественным голосом, избегая резкого, форсированного звучания.

1.4. Звукообразование. При исполнении песен звук должен быть звонким и лёгким, поэтому необходимо акцентировать внимание детей на чёткую работу голосового аппарата (должна опускаться нижняя челюсть, а не подниматься верхняя; губы должны утрированно произносить звуки, чтобы закрепить дикционные трудности в песне; чувство мягкого нёба с маленьким язычком). Открывать рот следует широко, мысленно произнося звук «о», а также петь без крика и напряжения. Со звукообразованием тесно связано такое качество звука, как напевность.

Чтобы научить детей петь протяжно, напевно, надо учить их протягивать отдельные звуки, концы музыкальных фраз не «бросать» и «не проглатывать», а наоборот четко проговаривать и протяжно пропевать. Важную роль в напевном пении играют правильно взятое дыхание и звукообразование. Напевному пению способствуют упражнения-распевки с обилием гласных звуков, а также пение медленных и умеренно-медленных песен [4]. Распевки или песни в быстром темпе следует разучивать сначала в замедленном темпе, пропевая протяжно гласные звуки и концы фраз, только после этого можно петь в оживленном или быстром темпах, при этом сохраняя произношение гласных звуков и пропевание концов фраз. Для хорошего звукообразования большое значение имеет правильное произношение гласных и согласных, так называемая дикция. Произношение слов в пении несколько отличается от речевого произношения. Это касается как гласных, так и согласных звуков. Звук «т» в конце слов при пении необходимо произносить четче, чем в разговоре, т.к. во многих случаях, его можно не слышать, особенно, когда темп песни оживленный или быстрый. Звук «а» следует произносить ближе к звуку «о», чтобы пение было «академическим», окультуренным.

1.5. Дыхание является основой певческих навыков, т.к. от него зависит качество голоса. Навык правильного дыхания труднее всего формируется у детей дошкольного возраста. Только при систематической индивидуальной и упорной работе с ребенком можно освоить технику распределения дыхания, которая состоит из трех моментов:

1. Короткий бесшумный вдох, не поднимая плеч.
2. Пауза – опора дыхания (задержка воздуха внутри напряженными мышцами живота).
3. Выдох – спокойное, без толчков распределение дыхания при пении (медленно через рот на звук «пф» или любой другой, в зависимости от упражнения, выпускаем воздух).

При неправильном взятии дыхания, в частности излишне набранного воздуха, можно получить зажатость артикуляционного аппарата. Неправильно сделанный вдох (много воздуха) приводит к напряжению мышц голосового аппарата, отсюда: ухудшение дикции, напряженность звучания голоса, быстрая утомляемость детей.

Чтобы этого избежать, необходимо следить за мышцами живота и голосового аппарата, которые должны быть не зажаты. Брать дыхание нужно плавно, выполняя все стадии: бесшумный вдох, задержка воздуха, отсутствие которого приводит к интонационно неточному звуку, как бы с «подъездом» к заданному тону. Затем выполняется медленный плавный выдох с произношением определенного звука.

Формированию певческого дыхания помогает физическое укрепление здоровья организма в целом. Это гимнастика и физкультура, где сочетаются дыхательная гимнастика и мышечная нагрузка. Формирование правильных дыхательных движений ребенка, в свою очередь, способствует развитию важного навыка в пении – кантилены (протяжных, певучих произведений).

Формирование качественного певческого звука, как правило, вырабатывается на упражнениях. Ровность голоса, ровность гласных, расширение диапазона звучания голоса – все это, прежде всего результат работы на специально подобранных упражнениях.

1.6. Упражнения для распевания имеют огромное значение при формировании певческих навыков. Такие упражнения-распевки должны быть предельно просты в музыкальном отношении, они не должны включать в себя большого количества нот, должны быть ритмически простыми и мелодически ясными, не содержать больших интервалов, не затрагивать крайние ноты диапазона. Должны петься в умеренном темпе. Вначале следует подыгрывать мелодию, постепенно переходя к пению соло под аккомпанемент. На распевание обычно отводится 2-3 минуты, причём лучше петь стоя.

Можно выделить основные функции распевания:

- разогревание и настройка голосового аппарата певцов к работе;
- развитие певческих навыков, достижение качественного и красивого звучания в произведениях.

Упражнения для распевания должны быть хорошо продуманы, и даваться систематически. Распевание педагог должен проводить по трём направлениям: звуковедение, дикция, дыхание. Но эти упражнения не должны меняться на каждом занятии и с каждым повторением качество исполнения распевок будет улучшаться.

Чтобы настроить и сосредоточить детей, привести их в рабочее состояние хорошо начать распевание как бы с «настройки». Петь в унисон закрытым ртом самую

простую распевку или хорошо знакомую. Только после этого, перейти к разучиванию новой распевки, или той, которая помогает решить конкретную задачу. Такой распевке следует уделить больше внимания. Закончить работу над распеванием следует только после того, когда дети хорошо справятся с поставленной задачей.

2. Упражнения на дыхание.

Каждое упражнение решает свою узкую задачу: развитие дикции, дыхания, диапазона, чистого интонирования, но решается на основе всего комплекса навыков. Эта работу необходимо проводить в системе, а не от случая к случаю.

Игровые распевки могут быть использованы, как игры в других частях занятия, что послужит закреплению певческих навыков. Данные упражнения можно разнообразить – спеть а капелла, канон, что достаточно сложно, но интересно. Можно разбиться на группы (мальчики, девочки), а можно инсценировать распевку, превратив ее в маленький спектакль.

Упражнение «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Методика проведения:

Встать прямо, руки опущены. Выполняя вдох, поднять руки к груди, задержать дыхание, затем с выдохом произнести звук «с», руки постепенно опустить и наклонить при этом корпус влево. Упражнение повторить, только при выдохе корпус наклонить вправо [6].

Упражнение повторить 5-6 раз. Педагог должен следить за тем, чтобы вдох был бесшумным через нос, обязательно была задержка дыхания, выдох плавный.

Упражнение «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Методика проведения:

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись. Ребенку нужно объяснить, что вдох и выдох должны быть плавными. Плавность вдоха и выдоха «контролирует» игрушка. При резких действиях, игрушка упадет.

Упражнение «Петушок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Методика проведения:

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить

1 – поднять руки в стороны (вдох)

2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку!» (выдох)

Повторить 5 раз [6].

Упражнение очень нравится детям, но в процессе игры, необходимо контролировать их движения, т.к. дети могут забыть о цели упражнения, важный момент которого – правильный вдох, задержка дыхания и выдох.

Упражнение «Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Методика проведения:

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз [6].

Упражнение «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Методика проведения:

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Важно, чтобы дети поднимали прямые, вытянутые руки и при этом не забывали делать плавный вдох, следили за мышцами живота, задержкой дыхания и медленным выдохом с произношением звука.

Упражнение «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Методика проведения:

Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки топориком и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. На выдохе произнести звук "бах". Повторить упражнение шесть-восемь раз.

Игра «Филин»

Цель: Закрепить развитие плавного, длительного выдоха.

Методика проведения:

При сигнале «День» – ребенок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, «ночь» – смотрит вперед и взмахивает руками – крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф».

Игра развивает внимательность и способность сосредотачиваться [6]. Игру можно провести как подвижную с группой детей. Внести элемент подвижности, например, «филин» - один ребенок, ведущий, остальные – «мыши». При сигнале «день» и «ночь» мыши выполняют такие же движения, что и у «филина». После повтора 5-6 раз, «филин» ловит «мышей».

4. Упражнения на удлинение выдоха.

Упражнение «Наклоны вперед»

Цель: развитие долгого выдоха

Методика проведения:

И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

Упражнение «Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»).

Цель: развитие долгого выдоха

Методика проведения:

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

Упражнение «У кого дольше колыхнется ленточка».

Цель: развитие долгого выдоха

Методика проведения:

Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Упражнение «Задуй свечку».

Цель: развитие долгого выдоха

Методика проведения:

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

Упражнение «Полное дыхание».

Цель: развитие долгого выдоха

Методика проведения:

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно).

Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

5. Упражнения-распевки.

Игровое распевание чрезвычайно нравится детям, они ждут его с нетерпением, так как оно проходит в игровой форме. Важное условие - распевка должна подбираться обдуманно, с ее помощью можно подготовиться к самой сложной песне. Распевка служит промежуточным звеном между разучиванием и концертным исполнением песни, т.к. в любой песне приходится решать множество исполнительских задач: трудности в правильном дыхании, звукообразовании, дикции и т.д. Педагог заранее должен продумать проблемный момент, который необходимо сегодня отработать в конкретной песне (скачки или плавный подъём мелодии, проблемы в дикции, напевность или четкое пропевание мелодии), после чего подобрать нужную распевку. Распевка должна выполнять именно ту функцию, которая необходима в конкретной песне, иначе её использование бессмысленно.

Используя данные распевки, детям легче отработать определенные певческие навыки, так как распевка маленькая по содержанию, легко запоминается, имеет игровой характер. Работая в распевке не нужно распыляться сразу на решение нескольких задач, потому как каждое упражнение решает только одну конкретную задачу. Если распевание будет результативным, тогда успешно будут сформированы певческие навыки.

ДВЕ ОВЕЧКИ

Шутливо



Две о-веч-ки, две под-руж-ки, у - лы-ба - ют - ся друг друж-ке.

Две овечки, две подружки,
Улыбаются друг дружке.



Цель: сочетание легкого и протяжного пения

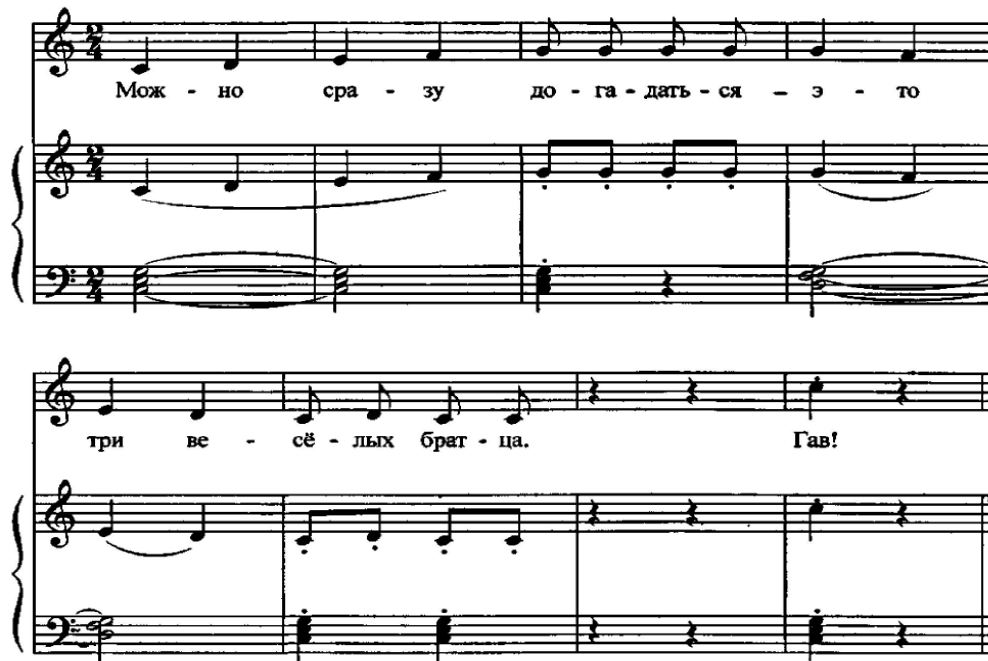
Методика проведения:

Акцентировать внимание детей на то, что в начале фразы следует петь протяжно, а вторую часть фразы ритмично, легко. Трудности упражнения – чистота интонации, т.к. встречаются скачки в мелодии. Поэтому сначала следует хорошо проучить мелодию, запомнить ее, а затем работать над легким и протяжным пением. Такую трудность, как пунктирный ритм первого и третьего такта, следует сначала с ребенком прохлопать в ладоши, чтобы он хорошо усвоил данный ритмический рисунок.

СОБАЧКИ

Слова Е. Лаврентьевой,
музыка Е. Горбиной, В. Гайдуковой

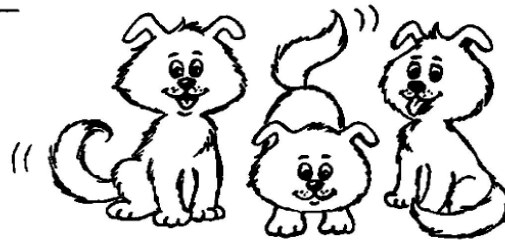
Сдержанно



Мож - но сра - зу до - га - дать - ся - э - то

три ве - сё - лых брат - ца. Гав!

Можно сразу догадаться —
Это три веселых братца.
Гав!



Цель: сочетание напевного, протяжного и легкого звучания

Методика проведения:

Акцентировать внимание детей на то, что ритм упражнения чередуется, необходимо быть очень внимательным, чтобы исполнить распевку ритмично. Трудности упражнения – большой скачок в конце распевки после продолжительной паузы

КОТЯТА

Напевно



А не лучше ли, малышки,
Поиграть вам в кошки-мышки?



Цель: развитие правильного дыхания

Методика проведения:

Акцентировать внимание детей на важность правильно взятого дыхания. В данной распевке дыхание необходимо брать только в конце фразы. Оно должно быть бесшумным, тихим, незаметным.

КРОЛИКИ

Задорно



Неужели могут детки
Усидеть в открытой клетке?

Цель: развитие четкой дикции, активизация губ, языка

Методика проведения:

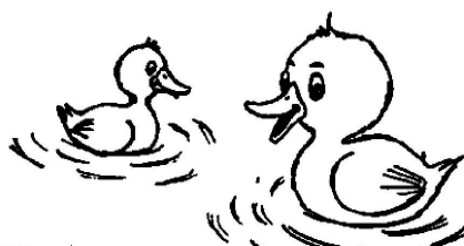
Нацелить детей на четкое проговаривание текста распевки, губы и язык должны утрированно работать, только тогда можно добиться четкого исполнения данного упражнения.

УТЯТА

Плавню



Не теряем время зря —
Плавать учимся, кря-кря.



Цель: развитие четкой дикции, быстрого вдоха, прозрачного светлого звука

Методика проведения:

Нацелить детей на четкое проговаривание текста распевки (губы и язык активно работают), на чистое интонирование мелодии. Дыхание необходимо брать быстро, бесшумно. Хорошо, если дети всю распевку, поскольку она короткая, споют на одном дыхании. Но это может получиться не сразу, поэтому при разучивании распевки можно брать дыхание по фразам. Чистое пение данной распевки не очень сложное, поэтому дети с развитым музыкальным слухом легко справятся с данной задачей.

Белка

mf



Бел - ка по ле - су и - дет, бел - ка се - меч - ки не - сет.

³

В ры - жень - ком паль - тиш - ке, в рюк - зач - ке две шиш - ки,

⁵

в ры - жень - ком паль - тиш - ке, в рюк - зач - ке две шиш - ки.

Цель: развитие чистоты интонации, прозрачного светлого звука

Методика проведения:

Нацелить детей на чистое пропевание скачков, активной работы артикуляционного аппарата, потому что только при хорошем открывании рта, звук будет светлым прозрачным. Распевку необходимо разучивать по фразам, только после того как дети усвоят отдельные фразы можно соединить и петь всю от начала до конца.

Козлики

Бодро

Че - рез сколь-ко, брат-цы, дней ста-нет яс - но, кто силь-ней?

Через сколько, братцы, дней
Станет ясно, кто сильнее?

Цель: развитие бодрого активного звука

Методика проведения:

Нацелить детей на четкое проговаривание текста распевки, чистой интонации. Трудность распевки в том, что первая фраза заканчивается неустойчивым звуком.

Белочки

Е А Е А D А Е А

Прыг да скок, прыг да скок, с ветки делаю прыжок,
Сверху вниз я лечу и тебя догнать хочу

Цель: развитие чистоты интонации, прозрачного светлого звука

Методика проведения:

Нацелить детей на чистое пропевание скачков, активной работы артикуляционного аппарата, т.к. только при хорошем открывании рта звук будет светлым прозрачным. Распевку необходимо разучивать по фразам, только после того как дети усвоят отдельные фразы можно соединить и петь всю от начала до конца.

КОЗА

Ласково



Всем коза дает совет:
«Ешьте зелень на обед».



Цель: развитие дыхания, плавного, напевного звука

Методика проведения:

Распевка не сложная в интонационном плане, но следует акцентировать внимание детей на взятие правильного дыхания, звуки пропевать плавно, напевно. Для этого нужно утрированно протяжно пропевать концы музыкальных фраз. Разучивая распевку петь ее в замедленном темпе.

Овца

Протяжно



У красавицы овцы
Подрастают близнецы.

Цель: развитие протяжного без напряжения звука

Методика проведения:

Акцентировать внимание детей на чистоту интонирования, т.к. встречаются скачки в мелодии. Настроить детей петь протяжным звуком, естественным, без напряжения.

Список источников:

1. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка [Текст] / Н.А. Ветлугина. – М.: Просвещение, 1967. – 415 с.
2. Горбина Е.В. Лучшие попевки для музыкального развития малышей [Текст] / Е.В. Горбина – Ярославль, Академия развития, 2007. – 48 с.
3. Давыдова, Е.В. Как развивать музыкальный слух [Текст] / Е.В. Давыдова. – М.: Музыка, 2000. – 71 с.
4. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг [Текст] / В.В. Емельянов. - 5-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.
5. Радынова О.П. Музыкальное воспитание дошкольников: учеб.для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений [Текст] / О.П. Радынова, А.И. Катинене, М.Л. Палавандишвили. – 3-е издание.– М.:Академия, 2000. – 240с.
6. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [Текст] / М.Н.Щетинин. – 2 е издание. – М.: Метафора,2007. – 64 с.
7. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей [Текст] / Б.М. Теплов. – М.: Наука, 2003. – 379 с.
8. Упражнения на дыхание
<https://text.ru/rd/aHR0cDovL2F2dG9iYWlraS5ydS9wZGQvZHloYXRlbG5heWEtZ2ltbmFzdGlrYS1wZGQuaHRtbA%3D%3D>
9. Упражнения на удлинение выдоха
<https://text.ru/rd/aHR0cHM6Ly9ib3JndWwucnUvMjAxNi8wOC9rb21wbGVrc3ktZHloYXRlbG5vai1naW1uYXN0aWtpLmh0bWw%3D>