МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №35 "Василёк" ГОРОДА СМОЛЕНСКА

**Программа**

 **«Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности»**

составитель: Арутюнян Рита Даниеловна

 музыкальный руководитель МБДОУ,

1 категория

**Содержание**

Введение……………………………………………………………..

1. **Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ**
	1. Понятие, цели, задачи……………………………
	2. Этапы реализации системы музыкально-оздоровительной работы вДОУ.
	3. Условия ДОУ для развития музыкальных и творческих способностей детей, укрепление их психофизического здоровья.

**II Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику.**

2.1. Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях

2.2. Совместная работа педагогов ДОУ.

2.3. Взаимодействие музыкального руководителя с родителями

 2.4. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий.

**III. Литература**

1. **Пояснительная записка**

Представлен опыт работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в музыкальном воспитании детей дошкольного возраста, а также сотрудничества с семьями и педагогами ДОУ с целью получения плодотворного результата в валеологическом воспитании детей.

Представленная система разработана с учётом современных программ дошкольного образования, требованиями ФГОС ДО, которые ориентируют педагогов на укрепление психического и физического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия и развитие творческого потенциала каждого ребенка.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России – первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье, являясь не только биологической, но и социальной категорией, отражает уровень телесного, психического и социального благополучия. Несмотря на то, что мы живем в век новейших информационных технологий, здоровье наших детей стремительно ухудшается. Социальная ситуация нестабильности, быстрый темп жизни, экология и другие факторы заставляют ребенка реагировать на реальность тревогой и переживаниями, в эмоционально-эстетической сфере современных дошкольников отмечается снижение эмоционального тона, усиление негативных проявлений, спад в развитии эстетических эмоций и чувств. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ, не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом: организации режима, лечебно-профилактической, коррекционной работы, личностно-ориентированного подхода в работе с детьми, знакомство родителей с основами психолого-педагогических знаний, их валеологического просвещения.

**Особую актуальность** приобретает оптимизация воспитательнообразовательного процесса, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области, в том числе и образовательную область «Музыка». Именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с больными почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справляется с бессонницей. Музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает стрессы, помогает концентрации внимания. Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром. Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний. Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

Таким образом**, музыка – это одно из средств физического, интеллектуального, эмоционального развития ребёнка.**

**Новизна системы** состоит в следующем: на музыкальных занятиях необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности можно разнообразить с пользой для здоровья.

**Доступность:** Система музыкально-оздоровительной работы может быть использована в образовательном процессе дошкольных учреждений и учреждений дополнительного образования.

 **Результативность:** Повышение показателей физического развития и развития дыхательной системы детей.

Улучшение двигательных навыков и качеств (пластичность, координация, ориентирование в пространстве); совершенствование вокальных навыков и умений, дети стали меньше болеть.

**В своей работе использую следующие программы и методические пособия:**

* музыкальное воспитание: «Методика музыкального воспитания детском саду» Н. Ветлугиной, «Праздник каждый день» И.Каплуновой, «Музыкальное воспитание в детском саду» М.Зацепиной, «Музыкальное воспитание дошкольников» О. Радыновой, Программа «Элементарное музицирование с дошкольниками» Т. Тютюнниковой, Программа «Ритмическая мозаика», «Топ-хлоп, малыши» А. Бурениной, О.П.Радынова «Музыкальные шедевры».
* воспитание здорового ребёнка: «Как воспитать здорового ребёнка» В. Алямовской; «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» А. Галанова, «Развивающая педагогика оздоровления» В, Кудрявцева, «Театр физического развития и оздоровления» Н. Ефимова,

Программа оздоровления дошкольников «Зелёный огонёк здоровья» М.

Картушиной, «Дыхательная гимнастика» А. Стрельниковой,

«Психогимнастика» М. Чистяковой.

## I Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ

**1.1 Понятие, цели, задачи**

Что же такое здоровьесберегающие технологии?

**Здоровьесберегающая технология –** это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

**Цель:** организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи музыкально-оздоровительной работы:**

***Образовательные задачи:***

* Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка, звуковую культуру речи воспитанников, связную речь и ее грамматический строй.

Формировать начала музыкальной культуры.

* Совершенствовать практическое употребление языковых единиц в речи детей в процессе общения со сверстниками и взрослыми.
* Создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

***Воспитательные задачи:***

* Формировать положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, самому себе.
* Развивать у детей позитивную оценку действительности, взглядов, вкусов с учетом ярко выраженных индивидуальных психофизических особенностей.
* Воспитывать уважительное отношение к культуре страны, народа, родного города; создавать положительную основу для воспитания патриотических чувств.

***Оздоровительные задачи:***

* Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
* Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка.
* С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
* Формировать правильную осанку, гигиенические навыки.

 На протяжении многих лет работы в дошкольном учреждении я поняла, что, приобщая детей к сокровищнице музыкального искусства, необходимо использовать новейшие технологии, направленные на развитие каждого ребёнка, на сохранение их здоровья.

Работая над данной проблемой, была создана система музыкально-оздоровительной работы, объединяющая традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

**1.2 Этапы реализации системы музыкально-оздоровительной работы в ДОУ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-й этап Организационный**  | Изучение литературы по данной проблеме, накопление методического материала, изготовление пособий  |
| **2-й этап Диагностический**  | Выявление начального уровня развития музыкальных способностей детей, степени заинтересованности дошкольников тем или иным видом музыкальной деятельности, роли музыкального воспитания в семье  |
| **3-й этап Практический**  | Перспективное планирование музыкальных занятий с учётом результатов диагностики. Разработка цикла музыкальных и логоритмических  |
|  | занятий с использованием здоровьесберегающих технологий, сборника валеологических песен, пальчиковых и речевых игр с музыкой, комплектов игрового массажа, артикуляционной и дыхательной гимнастики, оздоровительных упражнений  |
| **4-й этап** **Обобщающий**  | Исследование результатов практической деятельности  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Помещения**  | **Процессы**  | **Участники**  |
| **1**  | **2**  | **3**  |
| **Музыкальный зал**  | Музыкальные занятия. Индивидуальные занятия. Праздники, досуги, развлечения.  | Дети, музыкальный руководитель, воспитатели, родители.  |
| **Групповая комната**  | Самостоятельная музыкальная и театральная деятельность в музыкальных уголках. Индивидуальная работа с детьми.  | Дети, воспитатели, музыкальный руководитель.  |
| **Физкультурный зал**  | Утренняя музыкальная разминка. Физкультурные занятия с музыкальным сопровождением. Музыкально-спортивные праздники и развлечения.  | Дети, инструктор по физвоспитанию, воспитатели, музыкальный руководитель.  |

**1.3. Условия ДОУ для развития музыкальных и творческих способностей детей, укрепление их психофизического здоровья.**

Одним из приоритетных направлений государственного национального проекта «Образование» является улучшение качества образования, состояния здоровья детей и профилактика их заболеваний.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Для полноценного развития музыкальных и физических способностей детей в ДОУ созданы все необходимые условия.

Помещение музыкального зала оснащено соответствующим оборудованием. Музыкальные инструменты: пианино, аккордеон, музыкальный центр, магнитофон, DVD видеоплеер, телевизор; имеются детские музыкальные инструменты – металлофоны, деревянные ложки, барабаны, бубны, колокольчики, треугольники и т.д., кассеты, диски по разделу «Слушание музыки», «Пение», «Музыкально-ритмическая деятельность», «Музыка для релаксации», диски с детскими песнями, танцами, фонограммами. Методическая литература (журналы): «Музыкальный руководитель», «Музыкальная палитра», «Дошкольное воспитание» и др.

На занятиях используются иллюстрации и репродукции, игровые атрибуты, музыкально-дидактические пособия и игры.

Мною были систематизированы и оформлены музыкально-дидактические игры, а также папки-передвижки с информацией по данной теме. Музыкальный зал соответствует всем гигиеническим требованиям: занятия и мероприятия в музыкальном зале организуются не более чем для двух групп детей, полы гладкие, нескользкие, без щелей и дефектов, стены муз. зала покрашены в светлый тон, каждый день проводится уборка зала влажным способом. Муз. зал достаточно освещён, регулярно проветривается в отсутствии детей.

**Организация работы проводится по трем направлениям:**

* Групповая и индивидуальная работа с детьми.
* Взаимодействие и просветительская работа с родителями.
* Совместная работа педагогов ДОУ

**II Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику.**

**2.1. Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях** Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка.

Свою работу в этом направлении я начала с анализа занятий с точки зрения здоровьесбережения

**После анализа занятий я пришла к выводу, что надо:**

* систематизировать проведение физкультминуток на занятии (во время малоподвижных видов деятельности – пение, слушание музыки),
* в начало и конец занятия внедрить элементы, позволяющие настроить детей на нужный лад (взбодрить, успокоить),
* систематизировать применение элементов здоровьесбережения во время танцев и игр- драматизаций.

Главное и самое важное при проведении занятий – это атмосфера, которая создается особым качеством общения равных партнеров – детей и педагога. Занимаясь с детьми стараюсь уважать личность каждого ребенка и сохранять необходимую дистанцию комфортности для осуществления контакта с ребенком, не нарушая при этом его личного пространства.

 Для достижения оптимальных результатов свои занятия стараюсь строить с равномерным распределением психофизической нагрузки и провожу по следующей схеме:

**Приветствие.**

 Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.

1. **Вводная ходьба.**

 Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения.

**3.Слушание музыки** (активное и пассивное).

 Физкультминутка- пальчиковая или жестовая игра- 1 упр.

**4.Пение, песенное творчество.**

 Распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра-1 упр.

**5.Танцы.**

Танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

**6.Театральное творчество.**

 С элементами логоритмики, ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.

1. **Игра на ДМИ.**

 Творческое музицирование.

1. **Прощание.**

 Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

В работе с детьми всегда использую следующие виды оздоровления: **- Логоритмику** (это метод преодоления речевых нарушений путем развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой);

Логоритмические занятия направлены на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речи – движение», расширение у детей словаря, способствуют совершенствованию психофизических функций, развитию эмоциональности, навыков общения.

 **(Имеется картотека по логоритмике)**

**Пальчиковую гимнастику** (развитие мелкой моторики);

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

 **(Имеется картотека по пальчиковой гимнастике)**

**Психогимнастику** (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально- личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игра и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки;

музыкотерапию;

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

**(Имеется картотека по психогимнастики)**

* **Дыхательную и артикуляционную гимнастику.**

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

* положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
* способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов;
* восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
* исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

В работе с дошкольниками я использую несложные упражнения Александры Николаевны Стрельниковой, разработавшей известную методику дыхательной гимнастики для оздоровления. Принципы этой методики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движением и пассивный выдох. **(Имеется картотека артикуляционной гимнастики)**

**Ритмопластику.**

Танцы, ритмичные движения –мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Ритмичные и плавные движения усиливают приток крови к легким – они полнее насыщаются кислородом. Нагрузка на мышцы живота нормализует работу кишечника и желудка. Движения укрепляют сон лучше, чем любое снотворное. Ритмические движения имеют значение и для умственного развития детей. Занятия музыкальным аутотренингом и ритмикой делают жизнь детей более интересной и занимательной, помогают им сдружиться в процессе творческой подготовки, по-разному проявив себя.

**Музыкотерапию.**

Музыкотерапия - важная составляющая музыкально-оздоровительной работы, метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки.

Слушание правильно подобранной музыки

* + повышает иммунитет детей,
	+ снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание.
	+ способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность. Используемая в комплексе

здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

**2.2.Совместная работа педагогов ДОУ.**

Совместная работа с педагогами ДОУ включает в себя проведение консультаций, совместное планирование самостоятельной музыкальной деятельности детей, подготовки наглядного материала с советами и рекомендациями по занятиям с детьми на информационных стендах, проведение мастер-классов для педагогов по применению здоровьесберегающих технологий.

**Подобран наглядный материал и консультации для воспитателей, (см. консультации для воспитателей)**

При этом, одной из основных задач, является задача по созданию системы всего педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребёнка.

 Таким образом, спланированная и реализованная система методической работы муз.руководителя и специалистов ДОУ позволят поднять на более высокий уровень образовательный процесс ДОУ с учетом здоровьесберегающих условий.

**2.3. Взаимодействие музыкального руководителя с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физического и психического здорового ребенка является работа с родителями.

Здоровье детей – это цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи

Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в ДОУ проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, развлечения, досуги, соревнования, выставки, выпуск стенгазеты, конкурсы, викторины,. В помощь родителям оформляются папки-передвижки, содержащие артикуляционные, пальчиковые, речевые игры и другой материал, который можно использовать дома. Родители охотно участвуют в театрализованных постановках, исполняют роли на утренниках, помогают в оформлении сцены и т. д.. Особой популярностью среди родителей в дошкольном учреждении пользуется такой конкурс семейных команд, как «Папа, мама, я –спортивная семья!», «Большие гонки», оформление семейных фотоальбомов на тему:

**Формы**

**взаимодействия с**

**родителями по**

**музыкальному**

**воспитанию**

**Открытые показы**

**музыкальных занятий**

**Анкетирование,**

**тестирование**

**родителей**

**Создание видеотеки по**

**музыкальному**

**воспитанию**

**Театральные**

**представления для**

**детей и родителей**

**Со**

**вместное**

**изготовление**

**костюмов, декорации к**

**празднику**

**Индивидуальные**

**консультации**

**Оформление**

**наглядного материала**

**по музыкальному**

**воспитанию**

**Дни и недели открытых**

**дверей**

**Конкурсы**

**с участием**

**родителей**

**Родительские собрание**

**Консультации,**

**семинары**

**-**

**практикумы**

**для родителей**

**Встреча с интересными**

**людьми**

«Спорт и семья».

**Разработан перспективный план работы с родителями**

**(Приложение №)**

Оздоровительные мероприятия проводятся в соответствии возрастными показателями развития детей и с обязательным учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребенка.

Музыкальное воспитание и развитие ребёнка в семье зависят от условий, которые определяются врождёнными музыкальными задатками, образом жизни семьи, её традициям, отношением к музыке, общей культурой.

Изучить эти условия помогает анкетирование родителей в начале учебного года.

(См. Приложение)

Проанализировав данные анкет, мы пришли к выводу, что уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального.

 **Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей, снизилась заболеваемость детей, сформировались навыки здорового образа жизни. Ведь в здоровом теле - здоровый дух.**

 2.4. **Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий.**

Использование в работе по музыкальному воспитанию здоровьесберегающих технологий дало свои результаты. Проведенный в конце учебного года мониторинг показал положительную динамику музыкального развития дошкольников. Дети стали реже болеть, меньше пропускать занятия и, соответственно, лучше усваивать материал программы. Процент детей, показавший высокий уровень музыкального и творческого развития (по результатам итогового мониторинга) значительно вырос, что свидетельствуют результаты диагностики.

**Вывод:** укреплению и сохранению здоровья, снижению заболеваемости способствует эффективное применение здоровьесберегающих технологий. Используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Положительная динамика результатов диагностики музыкальных способностей детей позволяет сделать выводы о благоприятном влиянии здоровьесберегающих технологий на процесс музыкального воспитания.

**Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:**

* Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.
* Стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.
* Повышение уровня речевого развития.
* Снижение уровня заболеваемости.
* Стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года независимо от погоды.
* Формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

Результатом сформировавшейся системы оздоровительной работы в ДОУ будет не только повышение интереса детей,

родителей и педагогов к музыкальным занятиям а также их эмоциональный настрой, хорошие стабильные результаты, снижение уровня простудных заболеваний, повышение уровня физической подготовленности детей

Счастье каждого педагога – увидеть плоды своего нелёгкого труда, сияющие глаза детей, когда здоровые дети хотят петь, танцевать, перевоплощаются в сказочных героев и радуются когда идут в музыкальный зал на встречу с музыкой, искусством и со мной.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка**,** активно внедряя в этотпроцесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Ведь от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Таким образом, система музыкально-оздоровительной работы с детьми, созданная мною в тесном содружестве с моими коллегами и родителями в дальнейшем будет развиваться и совершенствоваться. Развивая детей творчески, она позволит нам решать успешно вопросы оздоровления детей,

 **Литература**

1. Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О.Н. Арсеневская.-Волгоград:

Учитель, 2011.

1. Дыхательная гимнастика сост. Е.Андрушко
2. Музыкально-валеологическое воспитание дошкольников авт. Е.Комелева.
3. Уроки логопеда. Авт. М.Косинцева, 2004г.
4. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова.- Волгоград: Учитель, 2009.
5. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ авт. Е.В.Михеева.
6. Оздоровление воспитанников учреждений дополнительного образования. авт.Н.В.Махмудова.
7. Двигательное и психическое развитие детей ясельного возраста.

авт. И.Н.Меняйлова.

1. Развитие физиологического и речевого дыхания.

 авт. Е.А.Меркулова.

10.Здоровье современных дошкольников. авт. М.А.Руднова 11.Учебно-методическое пособие «Тру-ля-ля». изд. «Карапуз».

1. Элементарное музицирование с дошкольниками.

 Т.Э.Тютюнникова Дошкольное воспитание -2000-.№5

1. Речевые игры Т.Э.Тютюнникова. Дошкольное воспитание -1998-№9.
2. Пальчиковая гимнастика. О.В.Узорова, «ООО» Издательство АСТ , 2004.
3. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей авт. М.Н.Щетинин – Айрис-пресс, 2007.