

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»



Из опыта работы
«Применение здоровьесберегающих технологий
на занятиях объединения
«Вокальное пение»

Автор – составитель:
Сафронова С.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Рубцовск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Классификация образовательных технологий.

1.1 Принципы и методы здоровьесберегающей педагогики.

1.2. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики.

2. Система работы по применению здоровьесберегающих технологий

на занятиях объединения «Вокальное пение». Цели и задачи учебной деятельности.

2.1. Виды здоровьесберегающих технологий. Музыкаотерапия

2.2. Вокалотерапия

2.3. Фольклорная арт-терапия

2.4. Логоритмическая гимнастика

2.5. Ритмотерапия

2.6. Терапия творчеством

2.7. Улыбкотерапия

3. Технологии, средства и методы обучения

3.1. Осуществление межпредметных связей

3.2. Анализ проведения занятия с позиций здоровьесбережения

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

Введение

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Главным ресурсом любой страны, одним из гарантов её национальной безопасности является образование. Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития нации. Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья обучающихся. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье учащихся ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Как показывают исследования Института возрастной физиологии, за последние 10 лет число учащихся 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 заболеваний. И если к началу обучения в образовательных учреждениях здоровыми могут быть признаны большинство детей, к концу обучения абсолютно здоровыми могут быть признаны всего 2,5 % детей. Существует более 300 определений понятия «здоровье».

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

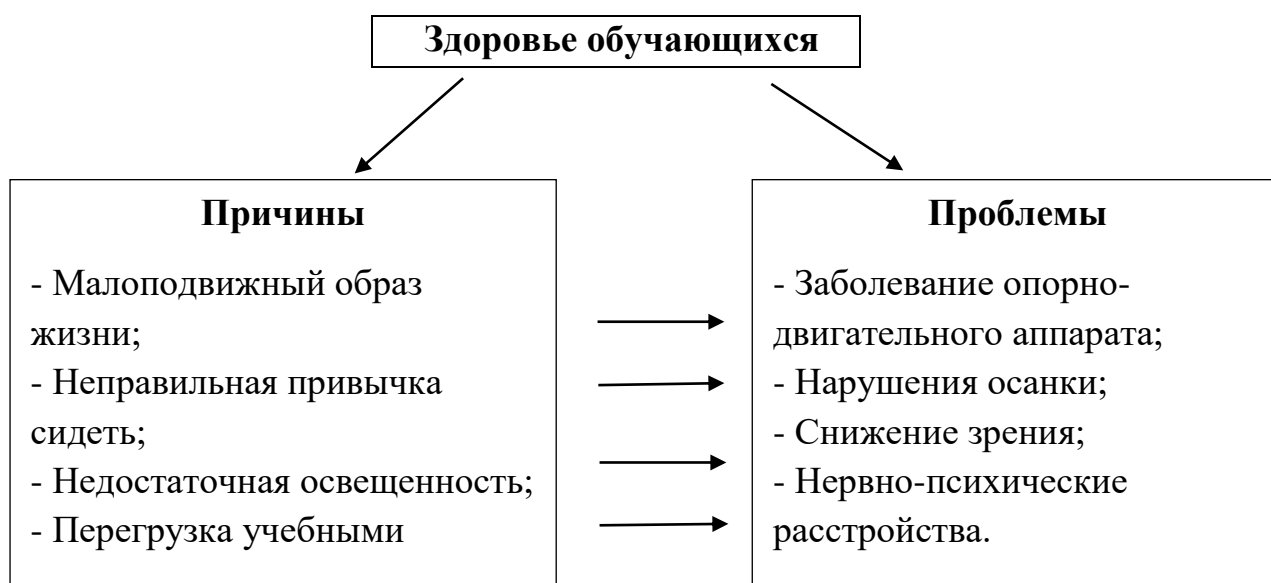
- 1. Физическое здоровье** - это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
- 2. Психическое здоровье** – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
- 3.**

4. Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

5. Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

6. Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

Интенсивность учебного труда обучающихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются:



Актуальность

Актуальность исследования определяется тем, что в новых федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС), второго поколения огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

В Концепции школьного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51); "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими.

Врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий в практику ОУ. Были определены принципы здоровьесбережения (Аносова М.В. и др.); требования к оснащению кабинетов (Дзятковская Н.Д. и др.); подходы по повышению двигательной активности детей. (Зайцев Г.К. и др.)

М.М.Безруких разработана система построения здоровьесбережения в общеобразовательных учреждениях, затрагивающая всю инфраструктуру ОУ. Однако организация работы педагога ОУ по сохранению и укреплению здоровья детей младшего и старшего школьного возраста до сих пор не регламентирована. В связи с этим, разработка научно обоснованных подходов работы педагога по сохранению и укреплению здоровья детей является актуальным.

Актуальность проблемы и ее недостаточная разработанность позволили сформулировать тему исследования, которая звучит следующим образом: «Здоровьесберегающие технологии на занятиях объединения «Вокальное пение». В соответствии с темой определены проблема, цель, задачи, объект, предмет.

Объект исследования – процесс формирования здоровьесберегающих технологий, обучающихся в системе дополнительного образования.

Предмет исследования: методы, формы и приемы, способствующие музыкальному формированию обучающихся на основе использования здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения «Вокальное пение».

Цель исследования: обосновать и экспериментально проверить педагогические условия обучающихся на занятиях объединения «Вокальное пение» с применением здоровьесберегающих технологий.

Гипотеза исследования: Формирование обучающихся на занятиях объединения «Вокальное пение» с использованием здоровьесберегающих технологий будет эффективным, если:

- в обучении обучающихся активно используется потенциал музыкального искусства;
- обоснованы и экспериментально проверены основные условия формирования музыкальной культуры учащихся с использованием здоровьесберегающих технологий;
- современные методы, приёмы и подходы в процессе образования будут системно использоваться.

Задачами исследования:

- раскрыть сущность и содержание здоровьесберегательных технологий как средства формирования музыкальной культуры учащихся;
- обосновать и экспериментально проверить условия формирования музыкальной культуры учащихся с использованием здоровьесберегающих технологий;
- использовать современные методы, приёмы и подходы в процессе образования.

Актуальность проблемы здоровьесбережения очевидна, так как состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства. Сегодня одним из приоритетных направлений модернизации образования становится сбережение и укрепление здоровье обучающихся через формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора здоровьесберегающих образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах:

- Закон РФ «Об образовании».
- Национальная доктрина образования в России.
- Концепция модернизации российского образования до 2010 года. Концепция непрерывного образования и ряд других документов выделяют задачи сохранения здоровья подрастающего поколения и создание условий для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья в образовательных учреждениях.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании – одно из главных направлений национального проекта «Образование», президентской инициативы «Новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому перед педагогом, который осуществляет в своей деятельности программу художественно – эстетической направленности, возникают вопросы: как организовать деятельность учащихся на занятии, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности.

Как развить интерес обучающихся к занятиям, связанным с пением?

Актуальность работы состоит в решении **проблемы**: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью учащихся?

В связи с этим, одной из приоритетных задач в моей работе, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни. Сущность работы состоит в обеспечении физического здоровья, здорового образа жизни обучающихся путем оптимального сочетания теории и практики, выбора современных средств, методов и форм в процессе обучения на занятиях объединения «Вокальное пение». Учитывая анализ существующей ситуации, мы убеждаемся в целесообразности использования здоровьесберегающих технологий как одного из способов сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Ведущая педагогическая идея опыта: создание условий для развития мотивации учащихся на занятиях, укрепления и сохранения здоровья обучающихся на основе здоровьесберегающих технологий обучения.

Цель: выявить и показать возможности применения здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения «Вокальное пение», как одного из оптимальных способов физического и психологического развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Задачи:

- изучить научно-методическую основу здоровьесберегающих технологий.
- изучить классификацию, принципы, средства, методы здоровьесберегающей технологии.
- выявить оптимальные формы организации обучения.
- описать систему работы по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения «Вокальное пение».

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения, использовании валеологических приемов для мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.

Практическая значимость: материалы данной работы могут быть использованы при подготовке и планировании материала к урокам музыки в общеобразовательной школе, занятиям внеурочной деятельности.

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Классификация образовательных технологий.

Технология – это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса, с безусловным обеспечением комфортных условий для обучающихся и педагога.

Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся и педагогов.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления следующие:

1. **Здоровый ребенок** – практически достижимая норма детского развития.
2. **Оздоровление** – совокупность лечебно-профилактических мер и форма развития психофизических возможностей детей.
3. **Индивидуально-дифференцированный подход** – основное средство оздоровительно-развивающей работы с обучающимися.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в учреждении дополнительного образования, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

1.1. Принципы и методы здоровьесберегающей педагогики

Общеметодические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

- **Принцип сознательности и активности** – нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- **Принцип активности** – предполагает у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.
- **Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания.
- **Принцип систематичности и последовательности** - проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Регулярность, планомерность,

непрерывность в учебно-воспитательном процессе на протяжении всего периода обучения.

- **Принцип повторения** – в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **Принцип постепенности** - предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
- **Принцип доступности и индивидуализации.** Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. Назначение принципа доступности и индивидуализации видится в исключении негативных и вредных последствий для организма обучающихся вследствие чрезмерных требований и заданий.
- **Принцип непрерывности** - тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности, обучающихся повышает их эффективность.
- **Принцип цикличности** - заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

Формирование двигательных умений и навыков, двигательные способности ребенка, функциональные возможности организма развиваются в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий на основе **принципа учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.**

- **Принцип оздоровительной направленности** - решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения.
- **Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению учащихся** - предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.
- **Принцип активного обучения** - заключается в повсеместном использовании активных форм и методов обучения (обучение в парах, групповая работа, игровые технологии и др.).
- **Принцип формирования ответственности у обучающихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.**
- **Принцип связи теории с практикой** – призывает настойчиво приучать обучающихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

Методы здоровьесберегающих технологий

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования. В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов:

Специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода. Приемы можно классифицировать следующим образом:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки);
- оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика;
- лечебная физкультура;
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика и тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

1.2. Структура процесса обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики

Весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

I. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основные задачи:

- сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни;
- добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения);
- предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

II. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

- уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

III. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения;
- добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

2. Система работы по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях объединения «Вокальное пение»

Цели и задачи учебной деятельности

Основная цель педагогической деятельности - создание условий для психологического развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся. Может ли педагог с помощью здоровьесберегающих технологий сохранять и укреплять здоровье обучающихся на занятиях объединения «Вокальное пение»?

В «Концепции содержания образовательной области «Искусство» определена одна из основных задач музыкальных занятий: снимать нервно-психические перегрузки, восстанавливать положительный эмоционально - энергетический тонус обучающихся. Поэтому педагогу нужно творчески подходить к планированию занятия и его проведению. На занятии необходимо применять и чередовать различные виды учебной деятельности: опрос, чтение, слушание, исполнение, рассматривание пособий, просмотр видео сюжетов. Такой подход к ведению занятия будет способствовать концентрации внимания, развитию познавательного интереса у обучающихся к предмету.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Продолжая мысль великого педагога, я убеждена, что задача любого педагога, в том числе и преподавателя дополнительного образования, осуществляющего работу программы художественно – эстетической направленности, состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к "конструированию" собственного здоровья.

История оставила немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании с древних времён терапевтических возможностей музыки. Исследованию проблемы влияния музыки на психоэмоциональное состояние человека посвящали свои труды такие учёные, как Платон, Аристотель,

Пифагор, В.М.Бехтерев, И.М. Сеченов, Н.К. Смирнов... Наряду с учёными над данной проблемой трудились и педагоги-музыканты.

О связи здоровья с образом жизни говорили ещё врачи-философы древности Эмпедокл (IV в. до н. э), Гиппократ (IV-V вв. до н. э), Акмеон (V в. до н. э), утверждающие, что поведение и образ жизни людей зависят от состояния

здоровья. Теоретические подходы к решению проблем здоровья школьника содержатся в трудах В. Г. Белинского, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Д.И. Писарева, К.Д.Ушинского. Они придавали особую значимость закаливанию воли, развитию самостоятельности личности.

В изучении проблемы здоровья подрастающего поколения не малый вклад внесли русские учёные XIX века С.П. Боткин, В.Я. Мудров, А.М. Филомафитский, заложившие основы педагогической валеологии.

В 70 – 80 – е гг. XX века многоплановый анализ здорового образа жизни проведён в трудах философов (П.П. Бутенко, В.Б. Капустин, М. Н. Буткевич, В.И. Столяров), психологов и педагогов (М.Я Виленский, В.А. Слостёнин).

Основы педагогической валеологии были заложены в России в середине XIX – начале XX века. Н.И. Пироговым и И.И. Мечников.

Лишь в 1980 году И.И. Брехман ввёл в научную литературу термин «валеология» (от лат. Valeo – здравствовать, быть здоровым), обозначив актуальное направление в науке, связанное с изучением и становлением здоровья, выявлением методов его активного формирования.

На современном этапе развития общества в нашей стране образование столкнулось с новой глобальной проблемой – снижение уровня здоровья обучающихся. Это снижение обусловлено многими причинами, в том числе и той, что в следствии бурного техногенного развития нашего общества все формы игрового и социального общения наших детей резко сместились в область компьютерных технологий, в ущерб играм, развивающим физическое здоровье ребенка. Бессмысленно спорить с техническим прогрессом, но необходимо восполнить недостаток физически развивающих игр, для того чтобы наши дети стали не только грамотными, но физически здоровыми людьми.

Огромные возможности восполнения пробелов физического развития детей скрыты в занятиях музыкальным творчеством, т.к. музыка тесно переплетается с другими видами искусства, такими как танцы, пение, обеспечивающими физическое развитие. Танцевальные элементы и ритмопластика гарантируют общефизическое развитие, а пение, это лучшая дыхательная гимнастика, укрепляющая сердце, легкие, помогающая избавляться от нервного напряжения.

Движение это необходимая составляющая гармоничного развития человека, недостаток двигательной активности может нанести серьезный вред здоровью. Поэтому необходимо уделять значительное внимание на занятиях подвижным дидактическим играм, включающим в себя элементы, способствующие нормализации работы мышц и дыхательного аппарата. Танцевальные, ритмопластические движения должны быть простыми, чтобы

ребенок мог их согласовать с ритмическим рисунком музыкального произведения и выполнять их соответственно. Набор предлагаемых движений должен быть разнообразным для нормализации работы и развития различных групп мышц. При выполнении движений необходимо обращать внимание на осанку, положение головы, рук и ног. Разнообразие упражнений на уроке в сочетании со звучанием различных музыкальных отрывков и демонстрацией Multimedia материалов создает у обучающихся повышенный интерес к предмету за счет новизны его подачи, снижает утомляемость обучающихся. Эти упражнения нужны не только для укрепления здоровья ребенка в текущий момент, но и для его умения организовать свой активный отдых в будущем.

Одним из основных видов деятельности на занятиях объединения «Вокальное пение», является ансамблевое пение. Именно этот жанр музыкального искусства может воздействовать на исправление дефектов речи посредством разнообразных вокальных упражнений. Цель этих упражнений заключается в восстановлении и развитии подвижности артикуляционного аппарата. Вокальные упражнения формируют у обучающихся правильное дыхание, звукообразование, расширение диапазона голосовых возможностей. Это способствует развитию легких и дыхательной системы в целом. Исполнение произведения дуэтом, трио, квартетом и т.д. воспринимается детьми как игровой элемент занятия. Упражнения должны предусматривать развитие дикции, звукообразования и дыхания. Пение ансамблем влияет на укрепление здоровья и оказывает эстетическое и нравственное воздействие на обучающихся.

На занятиях необходимо не только приобщить детей к музыкальному искусству, но применяя различные валеологические приемы научить беречь и преумножать свое здоровье, донести до будущего поколения умение воспринимать и преумножать музыкальную культуру человечества.

Особенностью музыкальных занятий в объединении «Вокальное пение», является организация разных форм музыкальной деятельности учащихся. Каждое занятие уже само по себе содержит оздоровительный эффект, препятствует развитию переутомления, не ухудшает здоровье, а способствует его сохранению, укреплению.

Наряду с основными формами музыкальной работы с детьми, на занятиях я использую музыкотерапию, вокалотерапию, логоритмику, ритмотерапию, фольклорную арттерапию, терапию творчеством...

Выявлено, что люди, которые слушают музыку, живут дольше. Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет музыкотерапия или оздоровление музыкой.

2.1 Виды здоровьесберегающих технологий. Музыкотерапия

Музыкотерапия – это целительное воздействие музыки на психологическое состояние человека, при этом музыка является лечебным средством. В 2003 году Минздрав признал в России музыкотерапию официальным методом лечения. Во всём мире музыкотерапия стала признанной наукой. В России, в некоторых музыкальных заведениях, созданы отделения музыкальной реабилитации (например, в Российской Академии Музыки им. Гнесиных). А на западе, в ряде учебных заведений, готовят профессиональных докторов, лечащих музыкой. Искусство врачевания и музыка тесно связаны между собой: при воздействии музыки на определённые мозговые зоны активизируется работа мозга в целом. Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения неврозов у детей, может служить улучшению состояния сердечно - сосудистой системы и органов дыхания.

Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, но может привести в крайне возбужденное состояние. Звучание музыки на занятии, дает ребенку возможность успокоиться, снять раздражительность, нервное напряжение.

Начинать занятие всегда стараюсь с музыкального приветствия, что является своеобразной распевкой и эмоциональным настроем. (*Приложение 1*)

Вся программа по музыке составлена на лучших примерах классической и современной музыки различных стилей и направлений. Музыка на занятии звучит в целом от 15 до 20 минут. И этого достаточно в терапевтических целях.

Например, доказано, что музыка Моцарта хорошо воздействует на психику, полезна при многих соматических заболеваниях и язве желудка. А вот снять раздражительность и нервное напряжение на занятии поможет:

- «Лунная соната» Л.В. Бетховена;
- «Времена года» П.И. Чайковского.

Снять головную боль поможет «Полонез» М.К. Огинского, а улучшит работу сердца «Элегия» С.В. Рахманинова.

При утомляемости для организма полезно слушать:

- «Утро» Э. Грига из сюиты «Пер Гюнт»;

- фрагменты из фортепианного цикла П.И.Чайковского «Времена года»
Для релаксации:
- «Метель» Г.В.Свиридова по повести А.С.Пушкина;
- «Вальс» Е.Дога из к/ф «Мой ласковый и нежный зверь»

Для стимуляции творческого процесса:

- «Марш весёлых ребят» И.О.Дунаевского;
- Сюита «Танец с саблями» А.И.Хачатуряна из балета «Гаянэ»;

Все вышеперечисленные произведения в разные года обучения звучат на занятиях объединения «Вокальное пение».

Дети, особенно младшие школьники, очень любят быть волшебниками. Почему сказка любимый детьми жанр? Наверное, потому, что она несет в себе самое важное психологическое содержание. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего, становится неким духовным оберегом детства. Поэтому общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Вокальное пение», включает в себя множество музыкальных шедевров на основе сказок. Это произведения таких великих композиторов как:

- М.И.Глинки «Увертюра» из оперы «Руслан и Людмила»;
 - Н. А. Римский-Корсакова «Три чуда» из оперы «Сказка о царе Салтане»;
 - П.И. Чайковского «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик».
- (Аудиоприложение)*

Но как бы велико ни было значение сказки для поддержания душевного мира детей, не одна она используется в качестве терапевтического средства на занятиях объединения. Тем и хороши эти занятия, что они соединяют воедино многие виды искусства. Во время слушания музыки на занятиях допускаю свободную посадку за партой, использую приём «слушание с закрытыми глазами» для лучшего восприятия музыки. Наблюдения за детьми и анализ результатов показывают, что такое восприятие произведений искусства положительно влияет на их психоэмоциональное состояние. После прослушивания музыкальных произведений стараюсь выслушать каждого, желающего высказать своё впечатление. *(Приложение 2)*

2.2. Вокалотерапия

Вокалотерапия - музыкальные интонации обладают не меньшей силой воздействия на мозг: диссонлирующие – возбуждают, консонирующие – успокаивают. Поэтому пение ансамблем также можно рассматривать как один

из вариантов активной музыкотерапии. Пение оказывает благоприятное влияние на внутренние органы человека, в частности, на всю бронхолёгочную систему, оказывает массирующее действие гортани. Положительная динамика наблюдается и в лечении почек, сердца, щитовидной железы.

Голос является своеобразным индикатором здоровья человека. Крепкое здоровье имеют люди, обладающие сильным голосом. В любом случае, если нет ни голоса, ни слуха, петь полезно всем – это помогает самовыражению человека, а также снять внутреннее напряжение. Сольное или ансамблевое

пение способствуют укреплению певческого аппарата, развивают дыхание. Существующее правило певческой установки (положение тела во время пения) способствует выработке хорошей осанки. Всё это оказывает положительное влияние на здоровье учащихся. *(Приложение 3)*

В работе с ансамблем идёт процесс целенаправленного развития детских голосов. Целый ряд органов участвуют в голосообразовании: устройство органов слуха, взаимодействие органов дыхания со сложной системой голосового аппарата – это единый комплекс, деятельность которого подчинена центральной нервной системе и строго согласована.

Занятие вокалотерапией восстанавливает экономное дыхание. Учёные утверждают, что от этого работоспособность человека улучшается.

Качественное функционирование сердечно - сосудистой системы зависит от правильного подбора дыхательных и голосовых упражнений. Эти упражнения оказывают большую нагрузку на мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит массаж внутренних органов. В это время активно работает диафрагма и межрёберные мышцы. *(Приложение 4)*

Испокон веков люди знали о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом. Самые различные заболевания лечили с их помощью. С позиции вокалотерапии современная наука рекомендует петь следующие лечебные гласные звуки и звукосочетания:

- **У** – этот звук оказывает стимулирующее влияние на работу почек и мочевого пузыря, активизирует органы дыхания.
- **О** – оказывает активное влияние на деятельность поджелудочной железы.
- **А** – оказывает лечебное влияние на сердце и жёлчный пузырь, снимает мышечные спазмы.
- **Э** – при пении этого звука улучшается работа головного мозга.
- **Ы** – этот звук оказывает лечебное действие на уши и лёгкие, улучшает дыхание.
- **И** – лечит заболевания уха, горла, носа, органов зрения, оказывает стимулирующее воздействие на сердечную деятельность.

Внимание следует уделить и таким звуко сочетаниям:

- **ОМ** – при пении этих звуков снижается кровяное давление.
- **АЙ, ПА** – устраняются болевые синдромы в сердце.
- **АХ – ОХ, УХ** – эти звуки способствуют стимулированию выброса из организма негативной энергии и обработанных веществ.

Для того чтобы усилить воздействие «пропеваемых» звуков (или звуко сочетаний), следует положить свою руку на ту область организма, где

находится орган, который подвергается звукотерапии, при этом необходимо представить этот орган здоровым и активно работающим.

2.3. Фольклорная арт-терапия

Фольклорная арт-терапия - русский песенный фольклор – это естественная система арт-терапии, включающая в себя излечение звуком, музыкой, движением и несущая скрытые инструкции по сохранению целостности человеческой личности. В фольклоре действительно есть врачующее начало. Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и легкие, дыхание, голосовой аппарат.

По своему опыту могу сказать, что исполнение русских народных песен не только доступно детям, но и увлекает всех детей в творческий процесс, высоко активизирует их внимание. Наблюдая за детьми во время занятия, я вижу по их лицам, какое чувство удовлетворения они получают от своей работы, как они загораются желанием научиться создавать прекрасное.

Мы разыгрываем на занятиях такие русские народные песни, как «Во поле берёза стояла», «Бояре, мы к вам в гости пришли», «Как у наших, у ворот», «Уж как по мосту, мосточку», «А мы просо сеяли» и др. (*Приложение 5*)

2.4. Логоритмическая гимнастика

Логоритмическая гимнастика – это форма активного отдыха, наиболее благоприятная для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

На занятиях объединения провожу различные музыкальные физминутки. Это могут быть песни-игры, такие, например, как всем известная и очень

любимая детьми, «Если весело живётся», «У оленя дом большой», «У жирафа пятнышки везде» и так далее с двигательным показом. (Аудиоприложение)

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, музыкально – ритмические минутки способствуют улучшению здоровья. (Приложение 6)

2.5. Ритмотерапия

Танец, мимика и жест являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний. Вот только несколько высказываний о роли движения в музыке:

1. «Простым жестом – взмахом руки – можно гораздо больше объяснить и показать, чем словами. Да это и не противоречит природе музыки, в которой всегда подспудно чувствуется движение, жест...» (Г.Г.Нейгауз).
2. «Музыка испытывает на себе воздействие “немой интонации” пластики и движения человека, включая язык руки» (Б.В.Асафьев).
3. «Музыкальная интонация никогда не теряет связи ни со словом, ни с танцем, ни с мимикой (пантомимой) тела человеческого» (Б.В.Асафьев).

Движение под музыку является одним из приемов освоения и закрепления ключевых и частных знаний музыкального искусства, а также одним из приемов контроля этого освоения. Музыкально-ритмические движения активизируют деятельность обучающихся на занятиях, влияют на личность ребенка, давая выход к самовыражению, помогают добиться эмоциональной разрядки.

Так младшие школьники при помощи движений смогут выделить главные признаки трех основных музыкальных жанров: (марш, танец, песня), а также решить другие задачи, поставленные перед ними на занятиях объединения.

На занятиях объединения «Вокальное пение, используются простейшие движения, которые можно исполнить в стенах кабинета, за столом. Эти движения понятны и доступны всем обучающимся:

- марширование;
- движение рук (фразировка);
- элементарные танцевальные движения;
- игра на воображаемых музыкальных инструментах;
- условное (графическое) изображение музыки;

- «свободное дирижирование».

В основе этих движений лежат следующие музыкально-двигательные задания:

- показ пульса (одной из сторон метра);
- размера (пульса, организованного метром);
- ритмического рисунка (чередование различных длительностей);
- фразировки.

С помощью этих заданий можно определить темп, динамику, различные штрихи. Вроде бы небольшой круг движений, но благодаря им на музыкальных

занятиях решается целый ряд важных задач воспитания, образования и развития:

- усвоение основных тем программы;
- осмысление закономерностей музыкального искусства;
- постижение музыкального языка, средств его выразительности и их значение;
- развитие музыкальности;
- активизация процессов познания и деятельности обучающихся на занятиях;
- формирование двигательной сферы и т.п.

Говоря о роли музыкально - ритмических движений на занятии, нужно отметить, что они выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают ребёнку быстро и легко подружиться с другими детьми, а также дает определенный психотерапевтический эффект. *(Приложение 7)*

2.6. Терапия творчеством

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных потребностей и интересов.

Создавая условия, пробуждающие человека к занятиям искусством, можно разбудить эти дремлющие до поры до времени творческие склонности. Творчество требует от человека координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на психику человека, а значит и на его физическое здоровье. Творческие задания направлены на расширение

репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. На занятиях с детьми сочиняем мелодии, соответствующие заданным образам. Я - композитор. (сочинить мелодию к данному стихотворению - например, колыбельная, осень и т.д.)

2.7. Улыбкотерапия

Очень важна на занятии улыбка учителя и улыбка самого ребенка - улыбкотерапия. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ученик уже с ней смотрит на мир и на людей.

Позитивный настрой в творческом процессе, комфортное состояние детей на занятиях и здоровьесберегающие технологии вот три основных составляющих занятий, связанных с музыкой. Все вышеперечисленные здоровьесберегающие приемы можно использовать на любом этапе обучения музыке.

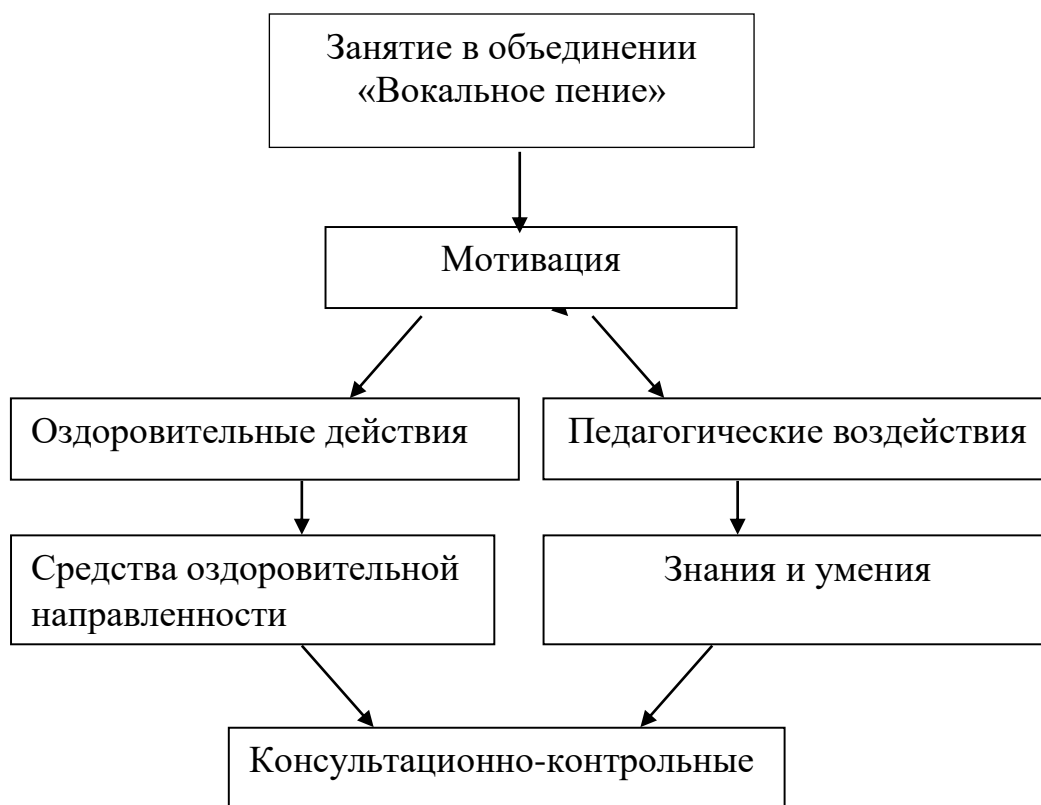
Применение данных технологий способствует позитивному восприятию музыкальных занятий, складыванию положительного образа музыки в целом, а также сохранению физического и духовного здоровья учащихся, что является одной из главнейших задач всех образовательных учреждений.

Таким образом, правильно организованные (с позиции здоровьесбережения) и интересно проводимые занятия играют большую роль в духовном развитии обучающихся, в формировании их мировоззрения.

Через чувства, эмоции, самореализация личности ребенка происходит более продуктивно во всех сферах жизнедеятельности и поэтому обогащение обучающегося опытом эмоционального отношения к действительности является важнейшим аспектом духовного развития ребенка – его духовного здоровья. Пробудить заложенное в ребенке творческое начало, научить трудиться, помочь понять и найти себя, сделать первые шаги в творчестве для радостной и наполненной смыслом жизни – к этому стремлюсь я в меру своих

сил и способностей, организуя свои занятия. Конечно, задачу сохранения здоровья детей не под силу решить одному педагогу. Но, если каждый из нас, преподавателей, задастся этой целью, и будет стремиться к ней; выиграют, в конечном счете, наши дети, наше будущее.

Реализация здоровьесберегающего пространства на занятиях выглядит примерно следующим образом:



3. Технологии, средства и методы обучения

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

- гигиенические факторы;
- оздоровительные силы природы;

- средства двигательной направленности.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это — движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия

оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Проведение физкультминуток способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение уроков, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

Под методами здоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения (от греч. *metodos* — буквально путь к чему-либо) — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.). В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами

может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

На основе существующей музыкально - педагогической практики можно выделить следующие методы:

- рассказ;
- дидактический рассказ;
- беседа;
- дискуссия;
- работа с книгой;
- демонстрация;
- иллюстрация;
- видеометод;
- упражнения;

- наглядность;
- познавательная игра;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения;
- воспитательные, просветительские и образовательные программы.

Приемы:

- работа в группах;
- самостоятельная работа;
- дифференцированный выбор заданий;
- объяснение;
- показ;
- контроль за состоянием здоровья обучающихся.

Способы организации учебной деятельности:

- фронтальный (упражнения выполняются всеми учениками одновременно);
- групповой (упражнения выполняются одновременно несколькими группами);
- индивидуальный (отдельные ученики получают задания и самостоятельно выполняют их).

3.1. Осуществление межпредметных связей

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на занятии, этому способствует интеграция содержания учебного материала общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Вокальное пение» с содержанием других предметов.

Межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

Преимущества интегрированных занятий заключаются в том, что они:

- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса обучающихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся.

Межпредметная связь – это установление согласованности учебных программ и учебного материала на основе взаимопроникновения наук.

3.2. Анализ проведения занятия с позиций здоровьесбережения

Педагогу в организации и проведении занятия необходимо учитывать:

- обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- число видов учебной деятельности: опрос обучающихся, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы. Норма – 4-7 видов за занятие. Частые смены одной деятельности другой требуют от обучающихся дополнительных адаптационных усилий;
- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- наличие и выбор места на занятии методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (учащиеся в роли педагога, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, учащийся как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие

(интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

- место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- позы учащихся, чередование поз;
- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут занятия по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;
- наличие у обучающихся мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые педагогом методы повышения этой мотивации;
- наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем

и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей;

- формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения и т.д.;
- психологический климат на занятии;
- наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце занятия следует обратить внимание на следующее:

- плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного учащимися на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;
- момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

Темп и особенности окончания занятия:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы обучающихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение занятия: учащиеся имеют возможность задать педагогу вопросы, педагог может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учениками;
- задержка детей в классе после звонка (на перемене).

Заключение

Итак, цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить учащимся высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья обучающихся. Однако здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания.

В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе («педагогика успеха»), на культивировании у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Для педагога очень важно правильно организовать занятие, так как оно является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности занятия во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

Список используемой литературы

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004. -100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. -2005. - №10. -С.84-92.
3. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.
4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология. -2004. -№1. -С.21-26.
5. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология. -2004. -№4. -С.93-98.
6. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации: Законодательные и нормативные аспекты / И.В.Возвышаева // Школа здоровья. – 2001, №1.
7. Воротилкина ИМ. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
8. Горяев В. Здоровье детей – категория педагогическая /Статья/ Воспитание школьников. 1999, №1.
9. Ильющенко В. В., Берсенева Т. А. Здоровье и образование. СПб, 1993.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
11. Коваленко М.В. Школа здоровья и развития. /Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2007. (Образование и здоровье).
12. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе. -2005. -№5.
13. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе. – М.: Вентана-Граф, 2008. (Педагогическая мастерская).
14. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников. -2005. -№2. -С.19-22.
15. Севрук А.И. Здоровьесберегающий урок/ А.И. Севрук, Е.А. Юнина// Школьные технологии. -2004. -№2. -С.200-207.

16. Симкина П.Л. Азбука здоровья. /Симкина П.Л., Титаровский Л.В. – М.: Амрита-Русь, 2006. (Серия «Образование и творчество»).
17. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, 2002 г.
18. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003. -270с.
19. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
20. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе//Практика административной работы в школе. -2006. -№1. -С.30-38.
21. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург, 2001.
22. Теплов Б.М. Психологические вопросы художественного воспитания. Известия АПН РСФСР. /Выпуск 11. – М. – Л.
23. Халемский Г.А. Школа – территория здоровья// Педагогика. -2005. -№3. - С.42-46.
24. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно - практический сб. инновац. опыта/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола,2001. -400с.
25. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология. -2004. -№4. -С.67-70.
26. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 89.
27. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2007. (Серия «Посоветуйте, доктор!»).