

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 308 «ЗВЕЗДОЧКА» Г.ЧЕЛЯБИНСКА»

454084, г. Челябинск, ул. Калнина, 24 - а, тел. - (351) 791 - 26 - 81
*454021, г. Челябинск, ул. Худ. Русакова, 5 - а, тел. - (351) 740 - 34 - 44
E - mail: mdo308kalin@mail.ru

Рассмотрено и принято:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2021 г.



Дополнительная образовательная программа «Логоритмика»

Составитель:
Елёскина М.М., музыкальный
руководитель высшей
квалификационной
категории

Челябинск 2021

Пояснительная записка

Логопедическая ритмика — одно из звеньев коррекционной педагогики. Прежде всего, это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Ее основой являются речь, музыка и движение.

Одной из универсальных базовых способностей человека является ритмическая способность. По словам известного педагога Э. Жака-Далькроза, «Пространство и время наполнены материей, подчиненной законам вечного ритма».

Все в нашем организме подчинено ритму – работает ли сердце, легкие или мозговая деятельность. Развитие ритма тесно связано с формированием пространственно-временных отношений. Двигательный ритм влияет на становление речевых механизмов. Чувство ритма помогает быстрее и легче усваивать стихотворения, понимать музыкальные произведения. Поэтому в детском саду необходимо проводить непосредственно образовательную деятельность по логоритмике.

Логоритмика полезна всем детям, имеющим проблемы становления речевой функции, в том числе, алалия, задержки речевого развития, нарушения звукопроизношения, заикание, аутистические расстройства. Очень важна логопедическая ритмика для детей с так называемым речевым негативизмом, так как она создаёт положительный эмоциональный настрой к речи, мотивацию к выполнению логопедических упражнений и пр.

Занятия по логоритмике направлена на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Кроме того, логоритмика с использованием здоровьесберегающих технологий оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем, например, сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной. Дети с большим удовольствием

выполняют дыхательные и оздоровительные упражнения, игровой массаж и самомассаж, играют в речевые и пальчиковые игры. В ход занятий вводятся элементы психогимнастики, активной и пассивной музыкотерапии.

Данная рабочая программа составлена на основе программы М.Ю. Картушиной - Логоритмические занятия в детском саду.

Логоритмические занятия проводятся с детьми (10-12 чел.) 2 раза в неделю длительностью 30 мин. Возраст воспитанников 3-5 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Регулярное проведение логоритмических занятий способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Направленность программы. Тематическая направленность и организационная вариативность программы занятий способствуют формированию устойчивого интереса к музыкальной и речевой деятельности, поддерживают положительное эмоциональное отношение детей к логоритмическим упражнениям, а значит, помогают достигнуть лучшей результативности в обучении и воспитании.

Новизна и актуальность. С каждым годом, по наблюдению педагогов, в детском саду растет количество детей с различными речевыми патологиями. Современная ситуация в системе образования, в которой происходит изменения, связанные с ориентацией на ценностные основания педагогического процесса, его гуманизацию и индивидуализацию в подходах к решению проблем конкретного ребёнка, побуждает педагогов и специалистов к созданию новых моделей, поиску новых форм и технологий специализированной помощи детям, имеющим проблемы в психофизическом развитии, воспитании, общении и поведении. Преодоление нарушений звукопроизношения в дошкольном возрасте имеет огромное значение в последующей жизни ребёнка. Недостатки звукопроизношения могут явиться причиной отклонений в развитии таких психических процессов, как память,

мышление, воображение, а также сформировать комплекс неполноценности, выражающийся в трудности общения.

Своевременное устранение недостатков произношения поможет предотвратить трудности в овладении навыками чтения и письма. Перед специалистами, работающими с детьми с речевыми нарушениями, стоит задача поиска наиболее эффективных методов формирования произносительных возможностей, сохранения и укрепления физического здоровья дошкольников, создания такой артикуляционной базы, которая обеспечивала бы наиболее успешное овладение навыками нормативного произношения.

Цель программы - преодоление речевого нарушения у детей путём развития, воспитания и коррекции двигательной сферы через музыкально-логоритмические занятия.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки,
- развивать пространственные представления,
- развивать координацию, переключаемость движений;
- знакомить с метроритмикой;

Воспитательные:

- воспитывать и развивать чувство ритма, способность ощущать в музыке, движениях ритмическую выразительность;
- формировать способность восприятия музыкальных образов и умение ритмично и выразительно двигаться в соответствии с данным образом,
- совершенствовать личностные качества, чувство коллективизма;

Коррекционные:

- развивать речевое дыхание;
- развивать артикуляционный аппарат;
- развивать фонематическое восприятие;
- развивать грамматический строй и связную речь,

- формировать и развивать слуховое и зрительное внимание и память

Принципы построения программы:

1. Принцип системности. Логоритмическая работа должна способствовать формированию языка в целом, как системы взаимосвязанных и взаимозависимых единиц.
2. Принцип последовательности. Каждое из коррекционных направлений логоритмики реализуется в процессе поэтапной работы. По мере формирования звукопроизношения порядок усвоения фонем всё больше подчиняется закономерностям фонематической системы усваиваемого языка. Звуки, определяющие ядро фонологической системы русского языка формируются в первую очередь. Позднее появляются звуки, составляющие периферию. Задача педагога - соблюдать основные закономерности усвоения языковых единиц в норме.
3. Принцип учета уровня развития ребёнка. Л. С. Выготский предложил выделять в развитии ребенка два основных уровня: уровень актуального развития (самостоятельное решение предлагаемых задач) и уровень потенциального развития (способность решения задач при соответствующей помощи со стороны педагога). Любое предлагаемое задание должно быть заведомо легко выполнимым, с учетом уровня развития ребенка и этапа коррекционного воздействия.
4. Принцип повторений умений и навыков. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
5. Принцип отбора лингвистического материала. Правильно подобранный лингвистический материал выступает как одно из важных основных условий коррекции. Удобный для произношения текст, в котором отсутствуют или редко встречаются трудные звуко сочетания, много гласных звуков.
6. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания. Главная цель – ребенок, развитие которого планируется, опираясь на его индивидуальные и возрастные особенности.

7. Принцип результативности. Получение положительного результата развития и коррекции речи, оздоровления каждого ребенка.

Содержание дополнительной образовательной программы и отличительные особенности:

Содержание данной программы охватывает широкий круг деятельности детей дошкольного возраста, что позволяет уже на раннем этапе дошкольного детства в большей мере начать формирование у детей целостного представления о музыке, развитии речи, физическом развитии, ритме, танцах, о здоровье, развитии коммуникативных способностей

Занятия проводятся во 2 младшей и средней группах.

Срок реализации-2 года.

Формы занятий:

Занятие групповое. Формой проведения логоритмических занятий является игра. Исключительная ценность использования игровой деятельности как средства коррекции личности ребенка с общим недоразвитием речи, заключается в том, что в игре развивается способность творческого воображения - базиса различных видов искусства, происходит освоение и осознание ребенком действительности,

При составлении занятий по логопедической ритмике также учитываются следующие дидактические принципы: активность, сознательность, научность, наглядность, доступность, поэтапное повышение требований, индивидуальный подход к каждому ребенку.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

При регулярном проведении логоритмических занятий у детей будет происходить положительная перестройка сенсорной, речедвигательной, моторной и дыхательной систем, будет формироваться положительный эмоциональный настрой, они научатся общению со сверстниками, координации движения в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей,

быстро реагировать на смену движений, ориентировке в пространстве, движению в заданном направлении, перестроению в колонны и шеренги, выполнять различные виды ходьбы и бега, выразительно передавать заданный характер, образ.

Предложенная комплексная форма работы будет не только корректировать, но и предупреждать речевые нарушения у младших дошкольников, способствуя развитию личности в целом.

О положительной динамике, достигнутой в ходе коррекционно-развивающего процесса средствами логопедической ритмики свидетельствуют, следующие показатели к концу учебного года:

2 мл.группа:

1. Ритмично двигается в соответствии с характером музыки.
2. Координирует свои движения с партнёром.
3. Двигается, не напрягая руки и ноги.
4. Поёт протяжно, подвижно, передавая характер музыки
5. Поёт с инструментальным сопровождением и с помощью взрослого.
6. Берёт дыхание между короткими музыкальными фразами
7. Умеет подыгрывать простейшие мелодии на ложках, погремушках, барабане

Средняя группа:

1. Ритмично двигается в соответствии с характером музыки.
2. Координирует свои движения с партнёром.
3. Двигается, не напрягая руки и ноги.
4. Поёт протяжно, подвижно, передавая характер музыки
5. Поёт с инструментальным сопровождением и с помощью взрослого.
6. Берёт дыхание между короткими музыкальными фразами
7. Умеет подыгрывать простейшие мелодии на ложках, погремушках, барабане.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей

1. Вводная диагностика - сентябрь.

2. Итоговая диагностика - май.

Форма подведения итогов: 1 раз в квартал итоговое занятие

Результаты диагностики на логоритмических занятиях:

Группа _____

Возраст детей: _____

№ п/ п	Фамилия, имя ребенка	Слуховое внимание, пение		Восприятие и воспроизвед ение ритма		Ориентирова -ние в пространств е		Состояни е общей моторики		Состояни е мелкой моторики	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Учебный план:

Каждое занятие проводится по единой лексической теме в игровой форме. Структура занятия: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть длится 5-7 минут. Используются вводные упражнения, которые дают установку на разнообразный темп движения с помощью музыки, упражнения, направленные на тренировку внимания, памяти, координации движений, регулировку мышечного тонуса.

Основная часть занимает 10-15 минут, включает в себя слушание музыки для снятия эмоционального и мышечного напряжения, пение, игру на

детских музыкальных инструментах, подвижные и малоподвижные игры, а так же следующие виды упражнений:

- на развитие дыхания, голоса, артикуляции;
- на развитие внимания;
- регулирующие мышечный тонус;
- счётные упражнения;
- формирующие чувство музыкального размера;
- на развитие чувства темпа и ритма;
- на развитие координации движения;
- на координацию речи сдвижением;
- на координацию пения сдвижением;
- на развитие речевых и мимических движений.

Заключительная часть занимает 5-7 минут. В неё входят упражнения на восстановление дыхания, снятие мышечного и эмоционального напряжения, релаксационные упражнения.

Логоритмическое занятие включает в себя следующие элементы:

- артикуляционную (логопедическую) гимнастику;
- чистоговорки для автоматизации и дифференциации звуков;
- пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики;
- упражнения под музыку на развитие общей моторики, соответствующие возрастным особенностям детей, для мышечно-двигательного и координационного тренинга;
- вокально-артикуляционные упражнения для развития певческих данных и дыхания с музыкальным сопровождением и без него;
- фонетические упражнения по методу В.В.Емельянова для укрепления гортани и привития навыков речевого дыхания;
- песни и стихи, сопровождаемые движениями рук, для развития плавности и выразительности речи, речевого слуха и речевой памяти;

- музыкально-ритмические игры с музыкальными инструментами, развивающие чувство ритма;
- музыкальные игры, способствующие развитию речи, внимания, умению ориентироваться в пространстве;
- коммуникативные игры и танцы для развития динамической стороны общения, эмоциональности, позитивного самоощущения;
- упражнения на релаксацию для снятия эмоционального и физического напряжения.

Содержание разделов занятия по логопедической ритмике

1. Музицирование - это выражение своего активного отношения к музыкальному искусству в реальном звучании.

1.1. Вокальное музицирование предполагает приведение голосового аппарата в рабочее состояние, настройку слуха и внимания, знакомство с возможностями человеческого голоса. В этот раздел , вошли игры с голосовым аппаратом, звукоподражательные игры с 4 пением, фонопедические упражнения, песенный фольклор, пение с движением и тональным аккомпанементом.

1.2. Инструментальное музицирование является основой формирования ритмических навыков игры на различных музыкальных инструментах и их заместителях. В раздел включены игры с инструментами, звучащими предметами, ритмодекламации с инструментами, озвучивание текста по графическим знакам, партитуре, ритмическое и мелодическое сопровождение литературных текстов.

2. Речедвигательные игры и упражнения предполагают развитие координационно-регулирующих функций речи и движения. Они развивают дыхательную систему, все виды моторики, устанавливают ассоциации между выразительными движениями и персонажами сказок, стихов, драматизаций.

2.1. Игровой массаж и пальчиковая гимнастика. Игровой массаж служит для снятия излишнего мышечного тонуса, утомления, умственного напряжения. Раздел включает игры и игровые упражнения, выполняемые руками, а также с использованием различных предметов в образно-игровой форме, Пальчиковая гимнастика является основой для развития мелкой моторики и координации движений рук и пальцев с речью.

2.2. Дыхательно-артикуляторный тренинг. Игры и игровые упражнения этого раздела используются на каждом занятии и являются основой для формирования неречевого и речевого дыхания, артикуляционной базы звуков. Дыхательно-артикуляционный тренинг проводится сначала изолированно, затем включается в ролевые ситуации. Упражнения выполняются под счет, с музыкальным сопровождением, с опорой на дирижерский жест и образец педагога.

2.3. Речевые игры и ролевые стихия являются основой для развития просодических компонентов речи: ритмичности, мелодики, интонационной выразительности, кроме того, они оказывают благоприятное воздействие на состояние вербальной памяти и продуктивности запоминания.

Важность их использования на занятиях по логопедической ритмике объясняется тесной взаимосвязью в развитии музыкального и речевого слуха, так как речь и музыка имеют единую интонационную природу

3. Танцевально-ритмические упражнения являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей, позволяющих свободно и красиво выполнять согласованные с музыкой движения, задания и игры (в том числе, подвижные). Способность активно переживать музыку и тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода (ритма) , музыкального произведения - понятие динамическое, следовательно, развиваема при «стороннем» воздействии.

3.1. Игрогимнастика позволяет чувствовать и развивать определенные группы мышц, регулировать мышечный тонус, а также включает

необходимые игры и упражнения для развития координации, пространственной ориентировки, осознания схемы собственного тела.

3.2. Игроритмика - это двигательные и ритмические комплексы, выполняемые под музыку. Каждая танцевально-ритмическая композиция имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

При исполнении ритмических комплексов используются звуковые жесты тела (хлопки, шлепки, щелчки пальцами, притопывания). Временная организация игр и упражнений поддерживается счетом, музыкой, стихотворными текстами. Для игрового оформления заданий часто используются погремушки, трещотки, камешки, ракушки, , кубики.

4. Эмоционально-волевой тренинг. Раздел включает игры и игровые упражнения, имеющие своей целью невербальное и вербальное выражение основных эмоций (радости, печали, удивления, страха, злости, интереса, горя, спокойствия). Являясь недирективным видом деятельности, эмоционально-волевой тренинг направлен, в первую очередь, на развитие сенситивных способностей (эмпатии, коммуникативных навыков) и позитивной самооценки, путем вовлечения ребенка в общую игровую деятельность.

Для коррекции «внутреннего образа», исправления ошибочного представления о себе подбираются такие упражнения, при выполнении которых ребенок не боится выражать любые свои чувства, не стесняется возражать, импровизирует и взаимодействует с коллективом. Достижение эмоционального раскрепощения, открытости происходит через эмоциональную разминку. Этюды на развитие мимики, пантомимики, вокальной мимики пополняют опыт экспрессивного реагирования. Релаксационные упражнения снимают мышечное напряжение и позволяют контролировать деструктивные эмоции и действия, овладеть навыками саморегуляции. Параллельно развиваются коммуникативная и регулирующая функции речи.

5. Креативный тренинг способствует развитию беглости, гибкости и оригинальности мышления, умению планировать и организовывать свою деятельность, переходу от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению, формированию конструктивных представлений. Опираясь на музыкальные впечатления, дети создают пластические, графические и словесные образы.

Календарно-тематический план. 1 год обучения.

№	месяц	Тема занятия
1-2	сентябрь	Осенние листья
3-4		Осень в лесу
5-6		Под грибком
7-8		Чудесное яблоко
9-10	октябрь	Как растили мы капусту
11-12		Осенние подарки
13-14		Заяц в огороде
15-16		День рождения зайчика
17-18	ноябрь	Домик для воробья
19-20		До свидания, птицы
21-22		Приближается зима
23-24		Зимовье зверей
25-26	декабрь	Гости из лесу пришли
27-28		Медвежонок Мишутка
29-30		Снеговик
31-32		Украшаем ёлочку
33-34	январь	Рукавичка

36-36		Новогодняя ёлка в лесу
37-38		Помогите птицам
39-40		Кукла Аня
41-42	февраль	Новоселье куклы
43-44		Поезд игрушек
45-46		Парад игрушек
47-48		Солдат
49-50	март	У меня полно хлопот
51-52		Как козлик маму искал
53-54		Мамы и малыши
55-56		Зайкина шубка
55-58	апрель	Храбрый цыплёнок
59-60		Паровозик из Ромашково
61-62		Как петушок утро проспал
63-64		Прогулка в весеннем лесу
65-66	май	Дела много у зверей
67-68		Чей это домик?
69-70		Пароходик
71-72		Магазин игрушек

Календарно-тематический план. 2 год обучения.

№	месяц	Тема занятия
1-2	сентябрь	Цыплёнок и его семья
3-4		Как Цып и Цыпа свой дом искали
5-6		Белая козочка
7-8		У Кошки день рождения
9-10	октябрь	Лесные звезды

11-12		Зайка-огородник
13-14		Любимое кушанье
15-16		Осенняя ярмарка
17-18	ноябрь	Верные друзья
19-20		Сказка про зайцев
21-22		Круглый год
23-24		Времена года
25-26	декабрь	Про Мурочку-Мурысоньку
27-28		Как Мурочка Деда Мороза будила
29-30		Мороз трещит и колется
31-32		Дед Мороз
33-34	январь	Снегурочка на новогодней елке в лесу
36-36		Волчья песня
37-38		Петушок
39-40		Весёлая карусель
41-42	февраль	Петух да Собака
43-44		Бременские музыканты
45-46		Возьми меня с собой
47-48		Вот так мастера!
49-50	март	А что у вас?
51-52		Как зайчонок маму искал
53-54		Даша и Маша
55-56		Горшочек каши
55-58	апрель	Как Мышонок стал трудолюбивым
59-60		Сказка про Бурого Мишку-вертушку
61-62		Чьи это ушки?
63-64		Путешествие на воздушном шаре

65-66	май	Красный фонарик
67-68		Африка
69-70		Бычок – смоляной бочок
71-72		Коза-обманщица

Методическое обеспечение программы:

Формы и методы обучения. Основной формой занятий является урок, на котором используются разнообразные методы: игровые, наглядные (практический показ), метод поощрения и одобрения, сравнения, словесный метод объяснений. В процессе обучения используются диагностические методы: наблюдения, беседы.

Занятия по каждой теме проводятся в игровой форме.

Условия реализации программы. Образовательная программа, методическая литература, дидактические игры, наглядные пособия, картотеки дыхательной и артикуляционной гимнастики, картотека распевок на гласные звуки, картотека скороговорок, предметные картинки, муляж – фрукты, видео- и аудиозаписи и др.

Оборудование: зеркало настенное, ритмические палочки, мячики-ёжики, стулья.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран, музыкальный центр, диски, видеоматериал.

Итогом завершения программы служит открытое занятие для родителей и воспитателей.

Литература:

1. Анисимова Г.И. Новые песенки для занятий в логопедическом детском саду. – СПб.: Каро, 2008;

2. Белан Т.В. Музыкальные коммуникативные игры для дошкольников: Методическое пособие.- Югра: Гармония, 2015;
3. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н. – Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи. – М.: Книголюб, 2005;
4. Бабушкина Р. Л., Кислякова О.М. Логопедическая ритмика: Методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи. - СПб.: КАРО, 2005;
5. Будённая Т.В. Логопедическая гимнастика: методическое пособие. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004;
6. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмич. пластике для детей дошк. и младш. школьного возраста - СПб.: ЛОИРО, 1997;
7. Волкова Г.А.
8. Гаврищева Л.Б., Нищева Н.В. Логопедические распевки. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005; Логопедическое воспитание детей с дислалией. – СПб.: Сайма, 1993;
9. Жилин В.А. Речевые игры. – Екб, 1996;
10. Кагарлицкая А.С., Тугова Н.А. – Музыкально-ритмические занятия. - М.: Просвещение, 1992;
11. Каплунова И.М., Новоскольцева И.А. Умные пальчики: Методическое пособие.- СПб: Аккорд, 2009;
12. Каплунова И.М, Новоскольцева И.А. Этот удивительный мир: Методическое пособие.- СПб: Композитор, 2005;
13. Картушина М. Ю. Вокально-хоровая работа в детском саду. - М.: «Скрипторий 2003», 2010;
14. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей: Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2005;
15. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004;
16. Картушина М.Ю. Мы играем, рисуем, поём. Интегрированные занятия для детей 3-5 лет - М.: «Скрипторий 2003», 2009;

- 17.Картушина М.Ю. Мы играем, рисуем, поём. Интегрированные занятия для детей 5-7 лет - . М.: «Скрипторий 2003», 2009;
- 18.Картушина М.Ю.Праздники в детском саду Младший дошкольный возраст. - М.: «Скрипторий 2003», 2008;
- 19.Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.: Издательство ГНОМ и Д., 1998;
- 20.Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. – М.: Издательство ГНОМ и Д., 2007;
- 21.Метельская Н.Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. – М.: ТЦ Сфера, 2007;
- 22.Новиковская О.А. Логоритмика. - СПб.: Корона-Век., 2012;
- 23.Овчинникова Т.С. Логопедические распевки. – СПб.: Каро, 2006;
- 24.Петрова И.А. Музыкальные игры для дошкольников. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011;
- 25.Раевская Е.П., Руднева С.Д. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1991;
- 26.Сиротина Т.П. Ритмическая азбука. – Донецк: Донецкая городская типография, 1993;
27. Слюсарь К.Н. Логоритмические занятия с детьми 3-5 лет. - М.: Издательство ГНОМ и Д., 2007;
- 28.Судакова Е.А. Логопедические музыкально-игровые упражнения для дошкольников. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013;
- 29.Трифанова О.Н. «Солнечная радуга»: Музыкальная коррекция нарушения речи у детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2008;
- 30.Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Издательство: Просвещение, Владос, 1995;
- 31.Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - М.: Айрис-пресс, 2007.