

# ОХРАНА И ГИГИЕНА ДЕТСКОГО ГОЛОСА.

## Введение

Человеческий голос – самый естественный музыкальный инструмент, данный человеку от рождения. Как и любым другим инструментом, им надо учиться пользоваться. Детский организм в отличие от взрослого находится в постоянном развитии, и голосовые связки тоже соответственно развиваются. Вот почему детский голос нуждается в особом, бережном отношении.

Детский голос вследствие малых размеров голосового аппарата сильно отличается от голоса взрослого человека мягкостью, «серебристостью» звучания, ограниченностью силы звука. Он очень хрупкий, нежный, непрерывно растет, изменяется, и чрезмерное напряжение может помешать его нормальному росту. Охрана детского голоса предусматривает правильно поставленное обучение пению. Этому во многом содействует продуманный репертуар, соответствующий певческим возрастным особенностям детей. В первую очередь, это – диапазон ребенка, т.е. тот объем звуков от самого высокого до самого низкого, в пределах которого хорошо звучит голос.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия напряжения и для самовыражения. Секрет благотворного влияния пения в том, что оно требует нижнего диафрагмального дыхания, которое очень полезно для здоровья. Оно является профилактикой для детей с аллергопатологией. Такой способ дыхания максимально обогащает кровь кислородом, активизирует работу брюшной полости, вызывает приток крови к внутренним органам, что благотворно влияет на здоровье детей.

Исследования доказали, что пение оказывает благоприятное влияние на организм ребенка и его интеллект. При соблюдении правил охраны голоса пение является своеобразной гимнастикой, которая способствует правильному развитию грудной клетки, регулирует функцию сердечно-сосудистой системы и прививает ребенку художественно-эстетические навыки. Процесс самовыражения через вокальное интонирование напрямую связан с укреплением психического здоровья ребенка и может рассматриваться как значимый профилактический здоровьесберегающий фактор.

Систематические занятия пением способствуют более интенсивному и планомерному развитию голосового аппарата. При этом укрепляются и развиваются голосовые связки, формируются их функциональные особенности, развиваются дыхательный и артикуляционный аппараты, тренируется музыкальная память и, таким образом, вырабатываются певческие навыки, необходимые при профессиональном использовании голоса.

## 1. Возрастные голосовые особенности

Способность петь проявляется у детей с двух лет. Голоса детей старше пяти лет типовых различий не имеют. До семи лет пение сохраняет чисто фальцетный характер. Голосовые связки очень тонкие и короткие, поэтому звук детского голоса — высокий. У детей преобладает головной резонатор, грудной развит слабо, поэтому детский голос очень легкий, не сильный, но звонкий.

Голоса детей семи- восьми лет отличаются в основном только по объему диапазона. Он немного расширяется вверх, охватывая первые тоны второй октавы. Голосовые мышцы развиты недостаточно, диапазон голоса ограничен. В этом возрасте детские голоса имеют приблизительно одинаковый диапазон в пределах первой октавы. Крайние ноты диапазона, особенно до<sup>1</sup>, дети берут с трудом.

До 9 -10 лет у большинства детей при пении голосовые складки колеблются только своими эластичными краями и полностью не смыкаются, голосообразование на всем диапазоне идет по фальцетному типу, голос состоит только из одного регистра – головного.

Голоса детей этого возраста особенно легки, прозрачны, но бедны обертонами. Голоса мальчиков и девочек мало отличаются по характеру звучания. Перенапряжение в этот период особенно вредно, т.к. приводит к стойкой хрипоте. При нормальном воспитании голос развивается хорошо и у мальчиков, и у девочек. Диапазон звучания – ре<sup>1</sup> -до<sup>2</sup>.

Изменения в голосах заметны между детьми девяти и десяти лет. Приблизительно с 9 -10 лет по мере развития вокальных мышц способ голосообразования начинает все больше обретать микстовый характер. Голоса детей звучат с большей силой, обогащаются обертонами, увеличивается и диапазон. Особенно крепнет звучание на среднем участке диапазона. Эти ноты начинают отличаться от верхних и нижних нот. У одних детей на нижних нотах появляются элементы грудного звучания, расширяется диапазон вниз, ниже до<sup>1</sup>. У других детей диапазон растет вверх.

Таким образом, голоса детей приблизительно с 10 лет постепенно дифференцируются на два типа: высокие и низкие. Высокие голоса девочек называют сопрано, мальчиков — дискантами. Диапазон сопрано и дискантов, так же как альтов девочек и мальчиков, почти совпадают.

Внутри детского периода развития голоса существует так называемый период «*расцвета голоса*» 9-11 лет. Голос детей **начинает звучать особенно хорошо. У мальчиков голос приобретает особую звонкость, «серебристость», в голосах девочек уже может наблюдаться индивидуальная тембровая окраска. Рост ребенка, как и в первом периоде, идет плавно. Диапазон звучания – до<sup>1</sup>-ми<sup>2</sup> (фа<sup>2</sup>).**

Разделение голосов на высокие и низкие начинается с десяти лет и ярко выражено уже к 11-12 годам, голосовые складки заметно увеличиваются, внутри них уже сформированы голосовые мышцы. Крепнут дыхательные мышцы, емкость легких увеличивается. Сила звука возрастает. Достаточно рельефно выявляются три регистра; грудной, смешанный и головной. Головной регистр у сопрано называют сопрановым, у дискантов — дискантовым. Границы между регистрами у детей заметны резче, чем у взрослых.

*Границы указанных диапазонов у разных детей могут варьироваться как в сторону увеличения, так и в сторону сокращения, особенно за счет верхних нот. Крайние верхние ноты дети обычно интонируют неточно. При обучении пению наблюдается расширение диапазона. Верхние звуки у детей развиваются быстрее, чем нижние.*

Голосообразование у подростков 11-13 лет происходит в основном по типу смешанного регистра. Грудной регистр у детей по сравнению со взрослыми отличается меньшей наполненностью, звучит мягко, имеет «бархатистый» тембр, а ноты головного регистра носят ясно выраженный фальцетный характер.

**В премутационный период (11-12 лет) развитие организма идет неравномерно. Общий рост организма опережает рост гортани, диспропорция влияет на звучание голоса, который теряет яркость, немного сипит. Уменьшается диапазон: верхние звуки дети поют крикливо, с напряжением, либо избегают их. Диапазон звучания: 1-ый голос – до<sup>1</sup>-ми<sup>2</sup>, 2-ой голос — си<sup>м</sup>-до<sup>2</sup>.**

**В этом возрасте уже легко отличить голоса девочек от голосов мальчиков, они различаются не только по тембру, но и по силе. Голоса мальчиков обычно бывают сильнее голосов девочек.**

Начальная стадия мутации начинается с потери верхних крайних нот. У мальчиков намечаются отдельные новые низкие ноты в малой октаве. Появляется неловкость и покашливание, охриплость и сипота при пении. Портится тембр, возникают тусклые ноты, голос грубеет, постепенно теряет легкость и звонкость. Интонация становится неустойчивой. Повышается голосовая утомляемость. При врачебном осмотре отмечается легкое воспаление в виде покраснения слизистой оболочки гортани и небольшого количества слизи на голосовых складках, вялость их смыкания.

*Мутация – это переход детского голоса в голос взрослого.* Это возраст от 13 до 17 лет. Мутация в среднем длится около полутора лет. Продолжительность мутации подвержена значительным индивидуальным колебаниям, от нескольких месяцев до нескольких лет. Она в значительной степени зависит от развития психики, а также от общего состояния здоровья ребенка и от климатических условий.

**У девочек мутация проходит плавно, а порой и вовсе незаметно, что связано с постепенным и равномерным развитием и ростом гортани.** Их голоса крепнут и обогащаются тембровыми красками быстрее, чем у мальчиков, и потому тип и характер голоса выявляются раньше, хотя голоса еще и не имеют полного диапазона.

**Голоса мальчиков во время мутации понижаются на октаву, чего не происходит с голосами девочек.** Значительно укорачивается диапазон детского голоса. Резко падает сила звука. Появляется быстрая утомляемость. Интонация становится неустойчивой. Голоса мальчиков «ломаются». Они могут петь двумя голосами: детским и более низким, близким по звучанию к мужскому голосу, делая резкие переходы от одного к другому (голос срывается, «петушит»).

Быстрее вторая стадия мутации проходит у подростков, имеющих правильные вокальные навыки. Наиболее важным в этом отношении оказалось умение петь легким светлым звуком, максимально использовать головной резонатор. У «крикунов» мутация наступает раньше, выражена более резко и длится дольше.

Мальчики, у которых началась мутация, должны петь в характере и диапазоне детских голосов до тех пор, пока пение новым способом для них не станет естественным. Насколько естественным для подростка стал новый способ голосообразования, определяет опытное ухо учителя.

**Послемутационный период, 17-18 лет.** Постепенно увеличивается диапазон, сила певческого голоса, его тембровое обогащение. **Болезненные ощущения при пении исчезают, идут на убыль сипота и хрипота.** Мальчики привыкают пользоваться новыми низкими нотами, целиком переходят на пение в тесситуре, свойственной мужскому голосу (тесситурой принято называть соотношение верхних и нижних нот в пределах диапазона мелодии. Если преобладают высокие тоны, то говорят о высокой тесситуре, если низкие, то о низкой).

Диапазон голоса расширяется до октавы (ре м – ре1), иногда и больше. В начале завершающей стадии мутации голоса мальчиков могут быть еще слабыми по силе и неопределенными по тембру. Бывает трудно отличить баритон от тенора.

**В это время у поющих еще нет взрослого голоса, он только начинает приближаться к нему по силе и тембру. Окончательное формирование голоса заканчивается к 20-ти годам, а иногда и позже.**

Из всех стадий мутации наиболее продолжительна третья – завершающая стадия. В этой стадии происходит становление взрослого голоса, его формирование на новой физиологической основе. Роль учителя пения в этот период особенно значительна. При работе с мутантами следует избегать двух крайностей: нельзя форсировать формирование взрослого голоса, так же как нельзя и искусственно задерживать период пения детским голосом.

Как одна, так и другая крайность может нанести существенный вред голосовому аппарату. Поэтому наблюдение за мутантами и воспитание их голоса в завершающей стадии мутации является весьма ответственным моментом в работе учителя пения. Педагогическая практика показала, что детям в период мутации петь можно и даже полезно, так как помимо общего музыкального роста пение в этот период способствует развитию голосового аппарата и более быстрому формированию взрослого голоса. Диапазон звучания: 1-ый голос – до<sup>1</sup>-ми<sup>2</sup>, 2-ой голос – си<sup>м</sup>-до<sup>2</sup>.

## **2. Основные правила работы с детскими голосами**

По мнению педагогов-музыкантов, в процессе певческой деятельности успешно формируются весь комплекс музыкальных способностей, эмоциональная отзывчивость на музыку, обогащаются переживания ребенка. Кроме того решаются воспитательные задачи, связанные с формированием личности школьника. Современной наукой доказано, что дети, занимающиеся певческой деятельностью, более отзывчивы, эмоциональны, восприимчивы и общительны. Владение голосом дает возможность

сиюминутно выразить свои чувства в пении. И этот эмоциональный всплеск заряжает ребенка жизненной энергией.

Однако воспитание правильных навыков и естественное развитие детского голоса должны быть основаны на законах возрастной физиологии. При несоблюдении этих законов у детей часто возникают заболевания голосового аппарата, а иногда происходят особые сдвиги в организме, которые не встречаются у взрослых.

Если в детстве «сорвать голос», то это может причинить вред всему дальнейшему развитию певческого аппарата. Особенно осторожно заниматься пением следует в период мутации.

### **Основными правилами работы с детскими голосами являются:**

- строгое выдерживание естественного для данного возраста диапазона;
- мягкое, свободное от зажимов и форсировки (чрезмерного напряжения голосового аппарата) пение;
- ограниченная динамика;
- подбор репертуара, доступного по образному содержанию и эмоциям;
- непродолжительность занятий;
- систематичность занятий.

Гортань растущего ребенка — довольно хрупкий, нежный инструмент. Любые перегрузки его в разном возрасте, а тем более в дошкольном, нежелательны. Охрана детского голоса тесно связана с постоянной изменчивостью, ростом детского организма. К детям следует подходить с особой осторожностью, учитывая недоразвитость их голосовых органов, слабость мышц и быструю утомляемость нервной системы. Нагрузка на голос, нормальная по времени для взрослого, непосильна для ребенка. Помимо хрупкости голосового аппарата, ребенок не в силах так долго, как взрослый, быть внимательным, сосредоточенным, активным.

При работе с детьми следует всегда учитывать такую их особенность, как способность выдерживать физические нагрузки. Пение — процесс физиологический, во время которого происходят большие затраты энергии, связанные с дыханием, работой в удобных и неудобных tessituraх, удерживанием вокальной позиции. Во время пения в активную работу вовлекаются все органы, участвующие в голосообразовании. На них ложится значительная нервно-мышечная нагрузка. Для начинающих петь такая нагрузка непривычна. Положение усугубляется тем, что на первых порах еще нет четкой согласованности в работе отдельных органов. Недостаточная или чрезмерная активность одних органов может повлечь перенапряжение или нарушение в работе других органов. Так, к примеру, бывает при отсутствии опоры дыхания, когда нарушается

нормальная работа мышц гортани и, в частности, голосовых складок, они перенапрягаются и наступает утомление.

Поэтому режим занятий с начинающими певцами должен строиться с учетом этой особенности. Первые индивидуальные занятия не должны превышать 20 минут с небольшим перерывом после 5-10 минут пения. Природная выносливость у разных людей различна, и в каждом отдельном случае надо подходить индивидуально. Недопустимо, чтобы учащийся уходил с урока с усталым голосом. При первых признаках усталости (по ощущению певца или по звучанию голоса) занятие необходимо прекратить.

По мере развития выносливости индивидуальные занятия постепенно удлиняются до 30-45 минут с 2—3 перерывами по 5-10 минут в течение этого времени. Перерывы являются такой же важной частью воспитательного процесса, как и соблюдение основных положений педагогического процесса.

### **3. Голос ребенка в дошкольном возрасте**

К детям следует подходить с особой осторожностью, учитывая недоразвитость их голосовых органов, слабость мышц и быструю утомляемость нервной системы. Нагрузка на голос, нормальная по времени для взрослого, непосильна для ребенка. Помимо хрупкости голосового аппарата, ребенок не в силах так долго, как взрослый, быть внимательным, сосредоточенным, активным.

В дошкольном возрасте голос наиболее раним. Особое внимание требует голос 4—5-летнего ребенка, когда он начинает петь. Исполняемые им песни не должны выходить за пределы допустимой громкости — иначе это может привести не только к хрипоте, но и к более значительным стойким нарушениям голоса. Не разрешайте детям петь дома громко песни, предназначенные для исполнения взрослыми. Постоянно растущий, находящийся в динамическом развитии голосовой аппарат дошкольника нуждается в бережном отношении. При злоупотреблении силой звучания утрачивается звонкость — важное качество голоса ребенка. При пении на крайних динамических уровнях появляются напряжение и функциональные расстройства голоса, вплоть до афонии (беззвучности). Индивидуальные занятия с детьми на первом году обучения не должны превышать 30 минут с перерывами.

Для воспитания вокально-музыкальных способностей ребенка при отборе песен следует учитывать необходимость развития мелодического слуха и певческого голоса. Необходимо выбирать песни, удобные по tessiture,

ограниченного диапазона соответственно возрастным показателям и состоящие из небольших музыкальных фраз. Понимание текста песни заставляет детей прислушиваться к звучанию и таким образом приучаться различать музыкальную выразительность. В результате этого вырабатывается активное слуховое внимание, т.е. слуховая чувствительность, которая имеет большое значение для развития голоса.

Слуховая чувствительность позволяет воспринимать и точно воспроизводить звуковысотные соотношения мелодий. Как уже отмечалось, слуховые ощущения связаны с мышечными ощущениями, таким образом, в процессе тренировки одновременно развивается слуховая и мышечная чувствительность, т.е. вокально-слуховая координация, которая необходима для качественного развития голоса.

#### **4.Здоровьесберегающие условия сохранности голоса**

Все изменения, происходящие в организме певца, так или иначе влияют на его голос. Пение всегда требует бодрости, энергии, подтянутости. Вялость и утомление отражаются в первую очередь на голосе. На нем сказываются малейшие отклонения от нормы, поэтому, чтобы голос хорошо звучал, кроме технической подготовки необходимо следить и за общим состоянием здоровья. При болезнях голосового аппарата, при переутомлении присутствие на занятиях не рекомендуется, так как голос в этих случаях должен находиться в состоянии покоя.

Общее состояние здоровья иногда определяет возможность занятий пением. При некоторых пороках сердца и заболеваниях легких петь нельзя. При всех хронических заболеваниях, вызывающих общую слабость, недомогание и вялость, занятия пением не будут результативными.

Учитывая анатомо-физиологические особенности голосового аппарата в период роста, необходимо как можно больше внимания уделять укреплению организма детей и подростков. При этом одной из важных мер является закаливание, которое следует рассматривать, как важнейшую составную часть физического воспитания детей и подростков. Это особенно касается детей-вокалистов. Лучшими средствами закаливания являются воздух, солнце и вода. К методам закаливания следует отнести активное пребывание детей на воздухе в любую погоду, спортивные игры, катание на санках, коньках, лыжах, физическую работу на открытом воздухе (сгребание снега, постройка снежных сооружений и т.д.).

Перед пением не рекомендуется употреблять в пищу ничего, что бы раздражало горло: острое, соленое, горячее, холодное, а также шоколадные конфеты и сладости. Отрицательно действует на голос переутомление. При



болезнях голосового аппарата, при переутомлении присутствие на занятиях не рекомендуется, так как голос в этих случаях должен находиться в состоянии покоя. Руководитель должен учитывать, что на голосовой аппарат вредно действуют холод, жара, пыль.

Голос хорошо звучит только тогда, когда певец здоров, бодр и в хорошем настроении. От настроения учащегося очень часто зависит качество урока. Если же учащийся пришел на урок расстроенным, подавленным, угнетенным, то занятие продуктивным не будет. Настроение — эмоциональная настройка — влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.

Занятия детьми нужно проводить в проветренных, не душных помещениях. Необходимо соблюдать такой ритм работы, при котором дети после репетиционного часа занятий имеют отдых (перерыв), способствующий снятию напряжения, своего рода «реабилитация» после сложного урока. Нежелательно проведение репетиций в раннее время, когда голос, как говорят, «еще спит», или поздно вечером, когда наступает время детского биологического сна.

Расшатывают голос громкие разговоры и форсированное (крикливое) пение, злоупотребление неудобной (высокой, низкой) тесситурой, исполнение завышенного по трудности репертуара, форсировка голоса не только нарушают нормальную функцию голосовых органов, но и вызывают их перенапряжение и переутомление, которые могут привести к опасным последствиям. Чтобы воспитать детский голос правильно, нужно, прежде всего, не допускать у детей крика. Некоторые из них слишком резко и много кричат дома, на переменах в школе, на улице. В результате такие дети обычно начинают сипеть, кашлять, а иногда и теряют на время голос, потому, что от напряжения у них воспаляется гортань, а часто и самые голосовые связки, которые перестают нормально смыкаться. С охрипшими, больными голосами эти дети приходят на урок пения. Привыкнув кричать, они и петь начинают крикливо, грубо, хриплыми голосами, что приносит им только вред. Иногда и сам учитель требует от детей на занятиях резкого звука, большой силы, которой у них еще не может быть. В результате постоянного напряжения во время пения можно также повредить голосовой аппарат и потерять естественное звучание голоса (а иногда и вообще возможность петь). Кроме того, такое пение некрасиво и приносит вред самим учащимся, при этом еще и является дурным примером для товарищей, которые их слушают.

Конечно, громкая речь и даже крик во время игр — явление в значительной мере естественное для детей. Поэтому, если подходить к голосовому режиму

детей вне школьного пения с точки зрения охраны их голоса, надо иметь в виду не насильственное ограничение детей или сковывание их надуманным регламентом, а главным образом доведение до их сознания представления о вреде чрезвычайного злоупотребления голосом и о возможных последствиях. Так же можно провести беседу с родителями о важности наблюдения над голосовым поведением в быту (в особенности детей, обладающих хорошим голосовым материалом).

### **Первая помощь голосу**

Причинами нездоровья голоса могут являться:

- неправильное распределение нагрузки;
- пение в больном состоянии;
- неправильная техника голосообразования, манера пения, крик.

Первая помощь голосовым связкам — молчание! Разговаривать можно только при необходимости низким, грудным, тихим голосом. Нельзя шептать, слушать громкую музыку и вокальные партии.

Отвлекающие процедуры (натирающие, горячие ножные ванны) усиливают обмен веществ в организме, а лечебные отвары с ромашкой, мятой, фиалкой, мать-и-мачехой, корой дуба помогают снять боль в глотке. Важно, чтобы раствор не был ни горячим, ни холодным, а имел комнатную температуру. С этой же целью можно использовать минеральные воды («Нарзан», «Боржоми»), которые рекомендуется смешивать с теплым молоком (полстакана минеральной воды и полстакана молока). Во время заболевания голосовых связок не рекомендуются паровые ингаляции, слишком горячие или слишком холодные напитки.

Постоянное напоминание детям о том, как и почему следует беречь голос, помогут выработать у них серьезное отношение к пению, будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья и успешному решению воспитательных и творческих задач.

В заключение следует отметить, что такой сложный процесс, как певческое голосообразование, особенно у детей, может нормально развиваться и протекать только при наличии благоприятных условий. Несомненно, что одним из основных условий является полноценность функции центральной нервной системы, так как ей принадлежит ведущая роль в координации и регулировании процесса голосообразования на всех этапах.

Методика вокального воспитания детей должна, прежде всего, опираться на научные данные о голосовых возможностях детей разного возраста. А

педагог при обучении пению обязан чувствовать индивидуальную природу голосового аппарата каждого ученика. Развитие голоса – перманентный процесс, который требует постоянных занятий под контролем педагога, чьи предложенные упражнения не позволят потерять детям их певческие навыки и будут заметно улучшать их от урока к уроку.

Здоровый голосовой аппарат, хорошая вокальная выучка, ежедневный тренаж могут служить основой, надёжным фундаментом, на котором выстраивается высокое творческое достижение певца.

### **Общие рекомендации**

Юному певцу необходимо:

1. Соблюдать режим дня:
  - сон – 8 – 10 часов;
  - ежедневная утренняя зарядка – 15 – 20 минут;
  - питание – регулярное, разнообразное, содержащее в достаточном количестве витамины С, Е и группы В; следует избегать очень горячей, очень холодной, слишком солёной, кислой и острой пищи.
2. Заниматься спортом – любым видом, но с умеренной нагрузкой; как можно меньше – лыжами и плаванием.
3. Следить за умеренной громкостью разговора, без форсирования и крика.
4. Избегать резких колебаний температур (выходить на улицу не менее, чем через 15 минут после пения; при сильном морозе – прикрывать нос шарфом; недопустимо в холодную и сырую погоду разговаривать, петь и смеяться на улице).
5. Не петь в больном состоянии.
6. Не петь натощак и сразу после еды.
7. Исключить из питания перед выступлением или занятием чипсы, семечки, сухарики, печенье и любые другие продукты, которые крошатся (крошки могут забиться в складки гортани и доставить много неприятных минут).
8. Не заниматься пением в раннее время, когда голос «ещё спит» или поздно вечером, когда наступает время детского биологического сна.
9. Систематически прополаскивать минеральной или морской водой рот, глотку, носоглотку.
10. Ежедневно самостоятельно распеваться на средних по высоте звуках.

## Список литературы

1. Алмазова Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей: Практическое пособие – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2005 г.
2. Бархатова И.Б. Гигиена голоса для певцов.- М.: Лань, 2015.
3. Вильсон Д.К. Нарушение голоса у детей. – М.: Музыка, 1990 г.
4. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2007 г.
5. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. - С-Пб.:Лань, 2000г.
6. Кастекс А. Гигиена голоса для пения и речи. – М.:Книга по требованию, 2012.
7. Лаврова Е.В. Логопедия. Основы фонопедии.- М.: Академия, 2007.
8. Лаврова Е.В., Коптева О.Д., Уклонская Д.В. Нарушения голоса. - М.: Академия, 2006.
9. Орлова О.С. Нарушения голоса у детей.- М.:Астрель, 2005.
10. Стулова Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению. –М.: Музыка, 1992.
11. Уколова Л.И., Самарин В.А., Осеннева М.С. Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом. - М.: Академия, 2000 г.