

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №2»**

**РАССМОТРЕНО**

**на заседании**

**методического совета**

**Протокол № 2 от 06.12.2021**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБДОУ «ЦРР-Д/С № 2»**

**И.С. Ямпировская**

**Приказ № 339-а от 06.12.2021**



**Рабочая программа дополнительного образования  
музыкального руководителя  
Беспаловой Елены Сергеевны  
«BODY PERCUSSION» или музыка тела**

**г. Тула**

## Общее описание программы

Вы когда-нибудь начинали непроизвольно топтать ногой, хлопать в ладоши или стучать себя по бедрам, отдавшись ритму любимой мелодии? Это и есть перкуссия тела (body percussion) – самая древняя форма музыки, вдохновленная нашим сердцебиением, пульсацией крови и дыханием. Музыканты-педагоги доказывают, что при определённой методике работы, в основе которой является движение под музыку, чувство ритма успешно развивается (Н.А.Ветлугина, Э.Жак-Далькроз, К. Орф, М.Л.Палавандишвили, К.А.Самолдина, Б.М.Теплов).

Музыка тела доступна для всех с раннего возраста. Примеры Body Percussion мы видим в детских играх, песнях, танцах («Ладушки», «Танец маленьких утят», считалки и др.). Чаще всего они направлены на развитие координации и владения собственным телом, включают в себя элементы различных музыкально-танцевальных направлений.

Body Percussion (перкуссия тела) – направление, в котором в качестве инструмента используется тело, а не голос. Дети и танцоры, и музыканты одновременно. Телесная перкуссия позволяет понять ритм на очень глубоком уровне и практиковать разные ритмические навыки. Освоение Body Percussion включает в себя постижение основных знаний по ритму, а также – развитие координации тела.

В данной технике традиционно используют четыре основных body-звука (в порядке от самого низкого до самого высокого):

- *Stomp* – шагание ногами по полу или резонирующей поверхности;
- *Patsch* – хлопки ладонями по бедрам (поочередно или одновременно);
- *Clap* – хлопанье в ладоши;
- *Click* – щелчки большим и средним пальцами.

Освоив базовые «аккорды» и научившись сотрудничать с собственным телом, можно импровизировать, изобретать новые звуки, разучивать коллективные композиции.

Хлопки, шлепки, притопы и щелчки пальцами – это элементарные звуко-двигательные выразительные средства, которые широко используются в методике музыкального воспитания по системе Орфа, получившие общее название «звучащих жестов».

Занимаясь Body Percussion, дети учатся создавать музыку своими руками, а также ногами, зубами, щеками и другими частями тела. Научившись выразить свое состояние с помощью звуков собственного тела и голоса, познав силу импровизации, дети получают эффективное средство для самовыражения, снятия напряжения, раскрытия собственного потенциала

## Содержание программы

Техника Body Percussion широко используется в музыкальной педагогической практике по всему миру. Хлопки, шлепки, притопы и щелчки пальцами – это элементарные звуко-двигательные выразительные средства. Звучащие жесты идеальны для начального этапа ритмического обучения, так как эти «инструменты» всегда под рукой. Звучащими жестами можно сопровождать исполнение несложных мелодий и попевок, составлять из них ритмо-двигательные партитуры. Именно в звучащих жестах полезно прорабатывать различные ритмические фигуры.

При систематических упражнениях в этом направлении, становится возможно исполнение разнообразных комбинаций и ритмов с использованием только возможностей человеческого тела.

Структура занятия по Body Percussion-общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

*I. Подготовительная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); музыкально – подвижные игры.

*II. Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: освоение звучащих жестов, с последующим закреплением их в танце (танце – импровизации).

*III. Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц и дыхательная гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

В процессе подготовки к исполнению музыкально-ритмических партитур к песне или прослушанному произведению необходимо начинать с

элементарных звукодвигательных выразительных средств. Рассмотрим этапы и рекомендации по развитию чувства ритма средствами Body Percussion.

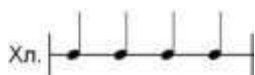
### ***Первый этап***

Каждый из звучащих жестов разучивается сначала отдельно, затем их объединяют друг с другом, причем начинать надо с наиболее легкого – с сочетания шлепков и хлопков.



*1. Хлопки.* Даже такой простой вид движений, как хлопки – требует некоторой сноровки и для их разучивания может понадобиться некоторое количество упражнений. Удар

в ладоши должен быть упругим, дыхание при этом – спокойным и размеренным. Вначале хлопки лучше проводить стоя; руки перед хлопком должны быть свободными, а сам удар – легким и мягким.



Хлопки могут быть разными:

*Хлопок горстью* – ладони принимают форму чаши, между ними образуется полое пространство и звук получается глухим.

*Хлопок плоской ладонью*, в разных местах ладони, по пальцам или запястью – каждый раз звук будет разным.

Возможны хлопки перед собой, а также за спиной, над головой, в ту или другую сторону. Следует перепробовать все возможные варианты. Это обостряет внимание детей к качеству звука и будет впоследствии хорошей основой для развития музыкальности.

На хлопках можно познакомить детей с различными видами акцентов, оттенками динамической градации – прежде всего перехода от piano к forte и наоборот.

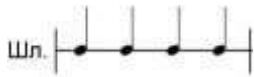
Piano важнее, чем forte, так как тихие хлопки приучают прислушиваться друг к другу и одновременно чутко различать тонкости звуковых красок. Но, тихие хлопки не должны приводить к ритмическим неточностям. Энергия, прежде всего ритмическая, должна присутствовать и при самом нежном звукоизвлечении.

*2. Шлепки.* Под шлепками подразумевается упругий удар кистями рук по бедрам у колен. Шлепки дают новую звуковую окраску и могут применяться как сами по себе, так и чередуясь с хлопками и притопами. Шлепки можно выполнять как сидя, так и стоя. В последнем случае корпус тем не менее должен оставаться свободным и вместе с тем как бы «готовым к прыжку».



В ритмических партитурах для звуковых жестов могут встречаться самые разные комбинации шлепков, для чего в «Шульверке» используются соответствующие виды нотации:

1) Одновременно двумя руками. Нотация: нотные штили всегда идут вверх.



2) Отдельные удары левой или правой рукой. Нотация – правая – вверх, левая – вниз.



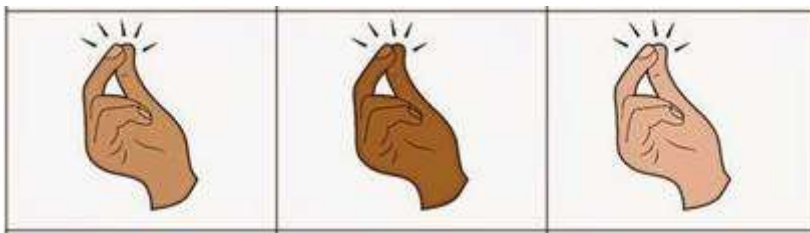
3) Отдельные удары каждой руки в чередовании с одновременными ударами двумя руками (штили вверх и вниз к одной ноте – одновременные шлепки двумя руками).



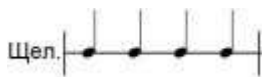
4) Перекрестные удары (правая рука ударяет по левому бедру и наоборот). Нотация: две линии – верхняя правое бедро, нижняя – левое бедро.



3. *Щелчки*. В каждой группе ребят можно найти таких, которые умеют щелкать пальцами. Некоторые этому могут научиться тотчас же, но не все, так как не каждая рука пригодна для этого. Важно, чтобы щелканье пальцами выполнялось без напряжения, свободно и легко. В зависимости от темпа щелчки можно делать со вспомогательным взмахом руки или без него, одновременно обеими или попеременно правой и левой руками.



Нотация: штили, проставленные только вверх – обе руки щелкают одновременно;



Если штили направлены вверх и вниз, то штиль вверх обозначают щелчки правой рукой, штиль вниз – щелчки левой рукой.



4. *Притопы*. Можно делать притопы одной ногой или попеременно двумя, оставаясь на одном месте или продвигаясь вперед. Для некоторых детей будут полезны предварительные упражнения: сгибание и выпрямление колен (полуприседание) при сомкнутых ногах; момент выпрямления акцентируется. Исходное положение для самого притопа: голень отведена под углом слегка назад, колено к колену, оба колена слегка согнуты. В момент удара оба колена – выпрямлены.



Нотация: штиль вверх – правая нога, штиль вниз – левая нога.



Наряду с притопами всей ногой можно и должно проводить и другие упражнения: удары носком (пятка остается на полу) или пяткой (носок остается на полу). Прекрасным образцом того, насколько интересным и завораживающим может быть ритм, исполненный только «ногами», дает испанское фламенко, ирландский стэп. Подобные варианты ритмических притопов существуют и в русском, татарском фольклоре, танцевальных традициях других народов России.

Звучащие жесты можно делать стоя или сидя, а чтобы внести разнообразие – стоя на коленях или сидя на полу. В положении «сидя» дополнительные звуковые краски можно извлечь из табуреток с плоским деревянным сидением, или полых деревянных кубов.

Когда звучащие жесты будут детьми освоены, постепенно можно задействовать все большее количество разных «инструментов», ставя все более сложные как ритмические, так и координационные задачи.

### ***Второй этап***

Основной формой в этом виде деятельности является «эхо», когда дети за педагогом повторяют предлагаемую серию жестов и форма «делай как я», когда за одним ребенком повторяют все остальные.

Следующим этапом работы со звучащими жестами является фиксация (на начальном этапе) смены длительностей в мелодии. Например: все четверти – шлепки по бедрам, восьмые – хлопки в ладоши и т.д.

Другой вариант смыслового развития этого приема – фиксация метрической организации мелодии. Тогда трехдольные песни реализуются в трех плоскостях, например: звуки на 1-доле – притопы, на 2-й – хлопки в ладоши, на 3-й – щелчки пальцами; четырехдольные – в 4-х плоскостях.

### ***Третий этап***

Чтобы подготовить ребенка к исполнению самостоятельных композиций и ритмических формул в сопровождении на уроках (Body Percussion), необходимо разучить несколько начальных, подготовительных упражнений разной степени трудности.

1)

Щелчки  
Пригоны

2)

Хлопки  
Пригоны

### ***Четвертый этап***

На последнем этапе, когда у детей появится достаточно «ритмических эталонов», можно предложить импровизацию. Если дети почувствовали привлекательность и оригинальность Body Percussion, то возможно эпизодическое использование элементов Body Percussion в качестве ритмического сопровождения как к народным, так к современным произведениям, а также к произведениям, связанным с ритмикой танцевальных жанров.

### **Цели программы**

1. совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата;
2. повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды;
3. исследование всевозможных звуков, ритмов и мелодий, которые можно издавать с помощью тела и голоса;
4. развитие координации тела, способствующая возможности почувствовать большую свободу самовыражения.

## **Результат программы**

1. начинать и заканчивать движение вместе с началом и окончанием звучания музыки;
2. создание музыкальных мини-композиций и мини-представлений. Соединение движений, ударов ногами и руками по разным поверхностям тела;
3. импровизация. Творческие задания в группах, направленные на самостоятельное исследование, эксперимент и погружение в музыку.
4. отражать изменением движения любые изменения в характере, темпе, метроритме, регистре звучания музыки;
5. передавать на различных звучащих инструментах ритмический рисунок любых знакомых песен и музыкальных пьес;
6. участвовать в различных композициях движений из разученных плясок и танцев;
7. узнавать звучание общеизвестных народных плясок, популярных вальсов, отрывков из популярных балетов.

## **Материально-техническая база**

1. Музыкальный центр
2. Детские музыкальные инструменты

## **Обязательная одежда и обувь для занятия:**

*Для девочек.* Шорты, футболка, балетки, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок. *Для мальчиков.* Футболка, шорты, балетки.