



Мы играем и поём, и здоровье бережем.

«Самым первым инструментом человека было и есть его тело» - Карл Орф.

Слушать и слышать свое тело, играть на нем, как на перкуссии – это значит пропускать музыку, ее ритм непосредственно через себя. Так родилась система “body percussion” (с лат. дословно «тело ударное») это хлопки, шлепки, топот ног, удар пальцами, тыльной стороной ладони, сопровождающие музыкальное произведение или пение самих детей.

Телесная перкуссия – новая технология в обучении детей, помогающая укреплять здоровье.

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. Главная цель – раскрыть творческий потенциал детей через движения 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.

Телесная перкуссия действует в трех областях:

- ✓ на физическом уровне она стимулирует понимание тела, контроль над движениями и мышечную силу, координацию и равновесие, имеет массажное воздействие;
- ✓ на уровне психики она улучшает концентрацию, память и восприятие, когнитивные способности в целом;
- ✓ в социально-эмоциональной сфере она помогает выстраивать отношения в группе и ведет к снижению беспокойства при социальных взаимодействиях.

Техника исполнения Body percussion в ансамбле как нельзя лучше дисциплинирует ритмику, способствует развитию чувства ритма, а также доставляет ребёнку огромное удовольствие и радость. Учит

слушать партнёра, учит музыкальному мышлению, позволяет успешно вести работу по развитию ритмического чувства.

Технологии Body percussion я использую на всех этапах музыкального занятия: применяю в форме активного слушания музыкальных произведений, в музыкально – ритмических движениях, музыкальных играх, пении попевок, музыкально - ритмических и речевых играх.

Хлопки, шлепки, щелчки, не сильные удары по груди, животу. бедрам, плечам, прыжки можно обозначить определенным слогом: хлоп, шлеп, щелк, ах, ух, тук, так, тик, бах, бух и т.д. Можно предложить ребенку самому придумать интересное сочетание слогов.

Эти ритмичные удары можно выполнять во время чтения стихов, пения песенки или просто ритмично отстукивать ритм, слушая детскую песенку.

Пойте, танцуйте, ритмично двигаясь, отстукивая по всем частям тела, топайте, хлопайте, шлепайте, укрепляя здоровье, поднимая настроение себе и детям.

Это даст вам:

- ✓ Возможность слышать себя и других (перекрестная игра, синхронная работа)
- ✓ Уверенность в себе, снятие зажимов и стеснения,
- ✓ Снятие мышечных напряжений,
- ✓ Возможность самовыражения, и высказывания без слов,
- ✓ Развитие социальных и коммуникативных навыков.



С уважением музыкальный руководитель

Голубева Ирина Владимировна