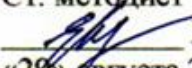


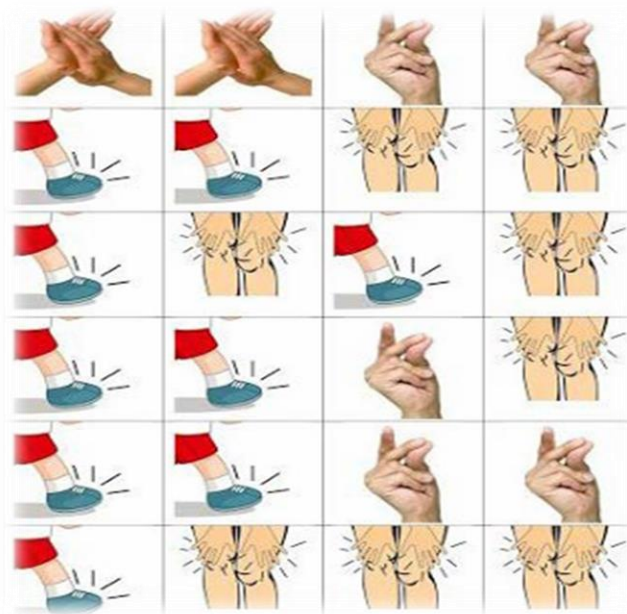
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка-детский сад №1» с.Чугуевка Чугуевского района
Приморского края
(МБДОУ)

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
МБДОУ №1 с. Чугуевка
«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАН
Ст. методист
 Е.П. Вербицкая
«29» августа 2025 г.



*«Комплекс упражнений по бодиперкуссии
для дошкольников 4–7 лет»*



*Разработан: учителем-логопедом
Ибодовой Е.И.*

*с. Чугуевка
2025г.*

Что такое **body percussion**? **Боди перкуссия** (или перкуссия тела) — это музыкальное направление с элементами танца, в котором в качестве музыкального инструмента используется человеческое тело. Человеческий организм - это оригинальный и единственный ударный инструмент, которым обладает каждый. Слово **перкуссия** происходит от латинского **percussio** - «*постукивание*». Данное направление сегодня широко применяется в **музыкальном образовании** в силу своей доступности.

Немецкий педагог и **музыкант Карл Орф** (1895-1982) был одним из первых, кто воплотил в своём новаторском подходе к музыкальному обучению детей синтез движения, пения, игры и импровизации заложив основу этого направления. Слушать и слышать свое тело, играть на нем как на перкуссии — это значит пропустить музыку, ее ритм непосредственно через себя. Идея исполнения музыки, для которой не нужны инструменты — это гениально и очень подходит ребенку. Это инструмент, которым является наше тело. Это первый инструмент, которым начал пользоваться человек.

На своих занятиях мы тоже занимаемся освоением азов **body percussion**. Это крайне полезный вид деятельности и для взрослых, и для детей. Так как ритм мы воспринимаем не ушами, а именно телом, то музыкально-ритмические игры с **body percussion** очень развивают чувство ритма. А ведь ритм — это очень важная составляющая речи! А ещё это прекрасная нейро-гимнастика, способствующая образованию новых связей, она развивает координацию, быструю память и чувство ритма. Если почаще легонько хлопать, шлепать по спине, плечам, ладошкам ребенка во время разучивания или чтения стихотворений или стихотворных сказок. Можно делать это и вдвоем, если ребенок может повторять. Во время пения, особенно пения колыбельных или слушания музыки и песен. Пускай стишок прохлопают ручки, потом протопают ножки, нужно комбинировать хлопки и шлепки. Если сложно запомнить строчку из стихотворения, то можно простукивать, прохлопывать разные слова. Важно помнить, что чувство ритма сначала «вбивается» в наше тело, только

после этого мы начинаем его чувствовать. Не случайно так важно похлопывать, покачивать, убаюкивая малышкой. Именно так закладывается чувство ритма.

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

Предлагаемый набор упражнений

Продолжительность: 10–15 минут

Структура:

- 1) Разогрев (простые, крупные движения)
- 2) Основная часть (простые схемы на 2–3 движения)
- 3) Игровая часть (подражание, «эхо», остановки)

Используем упрощённые номера из вашей таблицы + чуть меняем задачи.

Разогрев (3–4 минуты)

1. «Разбудим ладошки» (№1)

- Возраст: 4–5 лет
- Описание: хлопки в ладоши перед собой, сначала медленно, затем чуть быстрее.
- Счёт: 1–2–3–4 – хлопки.
- Повторения: 3 раза по 8 счётов.
- Задача: разогрев, включение внимания к счёту.
- Упрощение: у малышки достаточно только одного темпа (медленного); ускорение — как игровой элемент «ладошки проснулись и зааплодировали».

2. «Топ-топ ботиночки» (№2)

- Возраст: 4–5 лет
- Описание: топтать ногами поочерёдно: правая – левая. Руки на поясе.
- Счёт: 1 – правая, 2 – левая и т.д.
- Повторения: 2 раза по 8 счётов.
- Задача: чувство пульса, укрепление ножек, удержание равновесия.
- Упрощение: можно не акцентировать «правая–левая», а сказать «одна ножка – другая ножка».

Основная часть (5–7 минут)

3. «Хлоп-коленки» (№3)

- Возраст: 4–5 лет
- Описание: хлопок в ладоши – хлопок по коленям – повтор.

- Счёт: 1 – хлопок, 2 – коленки.
- Повторения: 2–3 раза по 8 счётов.
- Задача: координация «рука–нога», запоминание простой последовательности.
- Совет: сначала несколько раз показать без счёта («смотри: хлоп – коленки»), затем ввести счёт.

4. «Грудка-барабан» (№4, в упрощённом виде)

- Возраст: 4–5 лет (акцент на мягкости)
- Описание: лёгкие постукивания по груди ладошками (не кулачками) как по барабану.
- Ритм: ровный: «та-та-та-та».
- Повторения: 10–15 секунд × 2 раза.
- Задача: чувство ровного ритма, контроль силы удара.
- Упрощение: только ладошки, можно сопровождать голосом «ту-ту-ту-ту».

5. «Поезд» (№8)

- Возраст: 4–5 лет
- Описание: ладони поочередно хлопают по бёдрам: правая–левая, как колёса поезда; можно идти по кругу.
- Ритм: та-та-та-та, ровный.
- Повторения: 1–2 круга по комнате.
- Задача: длительное поддержание ритма, движение в пространстве.
- Совет: сначала отработать на месте, потом добавить движение по кругу.

6. «Дождик стучит» (№7, очень мягко)

- Возраст: 4–5 лет
- Описание: пальцами обеих рук постукивать по коленям, как «дождик» – сначала тихо, затем чуть громче и опять тихо.
- Ритм: плавное ускорение и замедление, но без сложных указаний – «маленький дождик – большой – снова маленький».
- Повторения: 20–30 секунд × 2 раза.
- Задача: ощущение «тихо–громче–тихо», контроль силы.

Игровая часть (3–4 минуты)

7. «Эхо» (№10, очень простые рисунки)

- Возраст: 4–5 лет
- Описание: педагог показывает очень короткий ритм:
 - вариант 1: хлоп–хлоп;
 - вариант 2: топ–топ;
 - вариант 3: хлоп–топ.

Дети повторяют «эхом».

- Ритм: только 2–3 удара в схеме.
- Повторения: 4–5 простых вариантов.
- Задача: подражание, слуховое внимание.
- Совет: сначала все вместе, затем можно попросить 1–2 ребёнка «быть эхом».

8. «Ма-а-аленько – большо-о-ое» (№14)

- Возраст: 4–5 лет
- Описание:
 - тихие хлопки («маленький шаг мышки»);
 - громче и чаще хлопки («большой шаг мишки»).
- Ритм: меняется громкость и плотность хлопков.
- Повторения: 2–3 смены «тихо/громко».
- Задача: контраст, эмоциональное вовлечение.
- Совет: сопровождать сказочным образом: «мышка идёт – медведь идёт».

9. «Замираем» (№15)

- Возраст: 4–5 лет
- Описание: дети выполняют хлопки или топы по счёту; по сигналу «стоп» замирают.
- Счёт: педагог считает ровно: «1–2–3–4... стоп!»
- Повторения: 3–4 раза.
- Задача: самоконтроль, реакция на сигнал.
- Упрощение: не менять виды движений, использовать только хлопки или только топы.

Главное для 4–5 лет

- Меньше разных точек на теле (ладони, колени, бёдра, ступни — достаточно).
- Короткие схемы (2–3 движения подряд).
- Больше образных пояснений («дождик», «поезд», «мышка и медведь»).
- Не перегружать правой–левой, использовать это только как фон.

2. Комплекс для детей 6–7 лет (подготовительная группа)

Продолжительность: 15–20 минут

Структура:

- 1) Разогрев (базовые движения, подключаем «право–лево»)
- 2) Основная часть (последовательности из 3–5 движений, разные точки)
- 3) Игровая часть (запоминание «кода», работа в парах, ритмические задания)

Предлагаемый набор упражнений

Разогрев (3–5 минут)

1. «Разбудим ладошки» (№1, с усложнением)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: хлопки в ладоши, сначала медленно, затем быстрее; можно добавить смену уровня: хлопок вниз – на уровне груди – над головой.
- Счёт: 1–2–3–4 (темп меняется: медленно → быстрее).

- Повторения: 3–4 раза по 8 счётов.
- Задача: разогрев, внимание к темпу, смена высоты рук.

2. «Топ-топ ботиночки» (№2, с акцентом право–лево)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: поочерёдные топы правой и левой ногой, руки на поясе. Можно добавить хлопок: топ – топ – хлопок.
- Счёт: 1 – правая, 2 – левая, 3 – хлопок.
- Повторения: 3 раза по 8 счётов.
- Задача: чувство пульса, ориентация «правая–левая».

Основная часть (8–10 минут)

3. «Хлоп-коленки» (№3, в более быстром темпе)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: хлопок – колени – хлопок – колени (без пауз).
- Счёт: 1 – хлопок, 2 – колени, 3 – хлопок, 4 – колени.
- Повторения: 3–4 раза по 8 счётов.
- Усложнение: поменять порядок: колени – хлопок – колени – хлопок (дети должны уловить смену).

4. «Коснись плеча» (№6)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: хлопок – правое плечо – левое плечо – хлопок.
- Ритм: хлоп–правая–левая–хлоп.
- Повторения: 3–4 раза по 8 счётов.
- Задача: память, право–лево, схема тела.
- Усложнение: проговорить ритм слогами «кла-пра-ле-кла» или «та-пра-ле-та».

5. «Грудка-барабан» (№4, в полном варианте)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: лёгкие постукивания по груди кулачками, как барабан.
- Ритм: ровный («та-та-та-та») или с акцентом на 1-й удар («ТА-та-та-та»).
- Повторения: 15–20 секунд × 2 раза.
- Задача: ровный ритм, динамика, контроль силы.

6. «Щёлк-щёлк» (№5)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: щелчки пальцами поочерёдно правой и левой рукой.
- Счёт: 1 – правая, 2 – левая.
- Повторения: 2–3 раза по 8 счётов.
- Задача: мелкая моторика, слуховое внимание.
- Упрощение для тех, кто не умеет щёлкать: имитация щелчка или лёгкий удар пальцами по ладони.

7. «Коленка–ладонь–щёчка» (№9)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание:
 - колени – хлопок – правая щёка – хлопок – левая щёка – хлопок; это одна «схема».
- Ритм: повтор той же схемы 4–6 тактов.
- Повторения: 2–3 раза.
- Задача: запоминание длинной последовательности, смена точек на теле.
- Совет: разучивать по частям:
 - 1) колени – хлопок;
 - 2) добавить правую щёку;
 - 3) затем всю цепочку.

8. «Барабаны на коленях» (№12)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание:
 - 4 удара кулачками по коленям;
 - 4 удара ладонями по коленям.
- Ритм: «глухо-глухо-глухо-глухо – звонко-звонко-звонко-звонко».
- Повторения: 2–3 повтора всей схемы.
- Задача: различать тембр (глухо/звонко), смена способа звукоизвлечения.

Игровая часть (5–7 минут)

9. «Эхо» (№10, с усложнением)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание:
 - педагог задаёт ритм из 3–4 звуков (хлопки, топы, удары по коленям);
 - дети повторяют «эхом».
- Ритм: например: хлоп–хлоп–топ, или топ–хлоп–колени.
- Повторения: 5–6 разных вариантов.
- Усложнение: один ребёнок «ведущий», придумывает ритм для всех.

10. «Секретный код» (№13)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: педагог показывает и проговаривает короткий «код», например:
 - код 1: хлоп–топ–хлоп;
 - код 2: колени–хлоп–топ.

Дети должны запомнить и воспроизвести без показа, только по словесному напоминанию.

- Ритм: небольшие ритмические структуры по 3–4 удара.
- Повторения: 3–4 разных «кода».
- Задача: память, концентрация, выполнение инструкции.

11. «Ладонка к ладонке» (№11)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: работа в парах:

- свои ладошки – ладошки партнёра – свои – партнёра и т.д.
- Счёт: 1 – свои, 2 – партнёр, 3 – свои, 4 – партнёр.
- Повторения: 2–3 раза по 8 счётов.
- Задача: чувство партнёра, координация в паре, ритм.
- Совет: поменять пары в середине, чтобы все попробовали с разными детьми.

12. «Замираем» (№15, как финал)

- Возраст: 6–7 лет
- Описание: дети выполняют знакомые движения (хлоп-топ или хлоп-колени); по сигналу «стоп» – замирают в смешной позе.
- Счёт: педагог считает до 4 или 8, затем произносит «стоп!».
- Повторения: 4–5 раз.
- Задача: самоконтроль, тормозные процессы, быстрота реакции.

Главное для 6–7 лет

- Можно использовать больше точек на теле и более длинные цепочки.
- Активно обозначать «правая–левая», усложнять последовательности.
- Добавлять задания на запоминание и воспроизведение без показа (по слову/«коду»).
- Включать работу в парах и элемент самостоятельности (дети придумывают ритм).

Каким детям необходима бодиперкуссия?

- если ребёнок гиперактивный, «не слышит» взрослых, на замечания не реагирует или, наоборот, чересчур медлительный и пассивный;
- заметна эмоциональная нестабильность, резкие перепады настроения;
- есть синдром дефицита внимания;
- постоянно путает «лево» и «право», сезоны, жалуется на память;
- плохо ориентируется в пространстве, не может скоординировать движения;
- быстро переключается с одного действия на другое;
- присутствуют навязчивые движения (почёсывания, рисует/пишет с высунутым языком, грызёт ногти и т. д.);
- быстро утомляется, не может сосредоточиться на задании, тяжело осваивает чтение, грамоту и счёт;
- есть проблемы с речью разной сложности;
- наблюдается слабая познавательная деятельность;
- плохо развита мелкая и общая моторика и т. д.

Высокая эмоциональность музыкального воздействия и взаимодействия облегчает установление контакта с ребенком, позволяет легче заинтересовать его совместной игрой и включить в предлагаемую деятельность.

Специалисты образовательной организации могут применять данный комплекс не только в ходе ежедневной работы, их применение дает положительную динамику при нарушениях развития различного вида.