

Шеронова Наталия Александровна

учитель

МБОУ «СОШ №45»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БОДИПЕРКУССИИ НА УРОКАХ КАК ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ИЛИ ЗАРЯДКИ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

***Аннотация:** в статье рассматривается бодиперкуссия – искусство игры на собственном теле через хлопки, щелчки, шлепки и притопы – как эффективный педагогический инструмент для развития ритма, координации и нейропсихологических функций у детей. Бодиперкуссия применяется как нейрогимнастика для синхронизации полушарий мозга, улучшения памяти, речи и чтения, а также для эмоциональной разрядки, социализации и помощи гиперактивным и застенчивым детям. Отмечаются два основных направления развития: педагогическая система Карла Орфа (термин «звучащие жесты») и современное исполнительство Кита Терри. Предлагаются практические форматы физкультурминуток: «Повтори ритм», «Ритмический оркестр», «Танец дождя», ритмическое проговаривание стихов и считалок. Бодиперкуссия не требует инвентаря, доступна каждому, снимает мышечные зажимы и развивает чувство единого пульса в коллективе.*

***Ключевые слова:** бодиперкуссия, звучащие жесты, ритм, нейрогимнастика, физкультурминутка.*

*Самым первым музыкальным инструментом
человека было и есть его тело.*

К. Орф

Бодиперкуссия (от лат. corpus – тело и percussio – удар) – это искусство игры на собственном теле, превращение его в ударный инструмент.

Вместо барабанов и палочек мы используем хлопки, щелчки, шлепки по груди/бедрам, притопы ногами и даже звуки голоса (вдохи, причмокивания).

Суть в том, что это не просто шум, а ритмический рисунок. Тело как бы разделено на зоны: грудь – глухой бас, ладони – звонкий, щелчки – высокий.

Бодиперкуссию можно применять для:

- 1) развития чувства ритма и координации;
- 2) на выступлениях акапелла;
- 3) как нейрогимнастика для синхронизации полушарий мозга.

Самый известный нам приём – знаменитый «дождь» из щелчков пальцами и хлопков, который все делали в школе.

Для детей бодиперкуссия – это «спортивный тренажер для мозга» в игровой форме. Она даёт следующий эффект.

1. *Суперсинхронизация полушарий.* Когда ребёнок хлопает и топает в сложном ритме, он учит правое и левое полушарие работать одновременно. Это напрямую улучшает память, речь, чтение (нейрогимнастика).

2. *Чувство ритма и координация.* Это база для любых танцев и музыки. Развивается мелкая моторика (щелчки) и крупная (притопы), а также умение управлять телом в пространстве.

3. *Эмоциональная разрядка.* Это легальный способ выплеснуть энергию (пошуметь, похлопать) без вреда для мебели. Снимает у ребенка мышечные зажимы и стресс.

4. *Социализация и командный дух.* Дети учатся слышать друг друга, воспитывается чувство «единого пульса».

5. *Развитие речи.* Ритмы часто сочетают с проговариванием слогов или стихов. Это помогает детям с логопедическими проблемами, улучшает дикцию и темп речи.

6. *Помощь гиперактивным детям и застенчивым.* В первом случае учит концентрации, а во втором раскрепощает, убирает страх публики.

Лайфхак для родителей: вместо «посиди спокойно» предложить ребенку «простучать» его любимую песенку по коленкам – это и весело, и полезно!

В современном виде у этого направления нет одного единственного изобретателя, так как оно развивалось в двух параллелях.

1. *Педагогическая система (Карл Орф)*. Немецкий композитор заложил основу как методику обучения детей. Он ввел термин «звучащие жесты» (хлопки, шлепки, притопы), сделав тело музыкальным инструментом.

2. *Современное исполнительство (Кит Терри)*. Американский музыкант превратил это в сольное сценическое искусство, основал Международный фестиваль боди-музыки.

Важный нюанс: сама по себе подобная техника существовала у афроамериканцев веками. Орф и Терри стали ключевыми фигурами, которые оформили это в систему и искусство.

Бодиперкуссия-это отличная идея для физкультминутки, потому что она решает несколько задач одновременно: снимает напряжение, развивает координацию и не требует инвентаря. Всё, что нужно – это ваше тело и немного ритма.

Как провести физкультминутку.

«Повтори ритм». Учитель задает простую последовательность, например, два хлопка, шлепок по бедрам, притоп. Обучающиеся повторяют. Постепенно усложнять рисунок.

«Ритмический оркестр». Разделить класс на группы. Одна делает только хлопки, другая притопы, третья шлепки. По команде учителя они вступают по очереди, создавая слоистый ритм.

«Танец дождя». Начать с легких щелчков (капли), перейти к шлепкам (дождь усиливается), затем к хлопкам и притопам (ливень), затем в обратном порядке, изображая, как дождь затихает.

«Стихи и считалки». Это самый простой способ. Произносить текст и отхлопывать каждый слог. Можно использовать детские считалки и стихи. Например, «Зайку бросила хозяйка», считалка «Раз, два, три, четыре, пять» – чередовать удары по груди и хлопки.

Это работает, так как «инструмент всегда с собой» – доступность, развивает координацию, снимает стресс. Начать с простого: пусть дети повторяют за вами ритмичный рисунок. Если захотите найти готовые ритмические схемы, то можно

поискать в открытых источниках запросы «ритмические партитуры для бодиперкуссии» или готовые комплекты игр с карточками.

Список литературы

1. Котышева Е.Н. Музыкальная психокоррекция детей с ограниченными возможностями здоровья / Е.Н. Котышева. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 112 с.
2. Бергер Н.А. Рожденный движением (о ритме в жизни и в искусстве) / Н.А. Бергер // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2009. – №87. – С. 178–189. – EDN KKPCTF
3. Забурдяева Е.Г. Посвящение Карлу Орфу: учебное пособие по элементарному музицированию и движению. Вып. 2: Поем, танцуем, играем в оркестре / Е.Г. Забурдяева, Н. Карш, Н. Перунова. – СПб.: Невская нота, 2008. – 55 с.
4. Извозникова Т. Игровые упражнения как основа развития музыкально-ритмического чувства детей / Т. Извозникова. – URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/-h3-igrovyie-uprazhnenija-kak-osnova-razvitija-muzykalno-ritmicheskogo-chuvstva-detei-doshkolnogo-vozrasta-h3.html> (дата обращения: 09.08.2026).