

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

**Разучивание дробей в народном танце с помощью нетрадиционного
метода здоровьесберегающей технологии «Боди перкуссия»**
Методические рекомендации

Составитель:
Казанцева Мария Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Бийск
2025

Казанцева М.Е.

Методические рекомендации «Разучивание дробей в народном танце с помощью нетрадиционного метода здоровьесберегающей технологии «Боди перкуссия»

МБУ ДО «ДДТ» г Бийск, Алтайского края, 2025.

Методическое сопровождение: Леушкина Н.Е.

Танец — это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным, художественным, специфическим отображением его многовековой, многообразной жизни. Он воплотил в себе творческую фантазию людей, глубину их чувств.

Если классический **танец** восклицает: «Как **красива** мечта!» - то **народный танец** говорит нам: «Да здравствует жизнь!»

Игорь Моисеев

Пояснительная записка

Танец — это самый древний и богатый вид искусства: очень интересный, многогранный, яркий, несущий в себе огромный эмоциональный заряд. Народный танец является родоначальником всех направлений танца, которые формировались в течение многих веков на его основе, это и классический, и историко-бытовой, и эстрадный, и современный танец.

Народный танец всегда имеет ясную тему и идею - он всегда содержателен. В нём существует драматургическая основа и сюжет, есть и обобщенные и конкретные художественные образы, создающиеся благодаря разнообразным пластическим движениям, пространственным рисункам (построениям). Танцевальный образ воспринимается как непосредственно, так и путём ассоциаций. Правдивость, конкретность и художественность танцевальных образов определяется их содержанием и танцевальной лексикой, органической связью с мелодией, её характером, ритмом и темпом.

Актуальность работы

Здоровье человека – тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы. Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, по данным системы здравоохранения состояние здоровья детей снижается.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы. Технология получила название «здоровьесберегающие технологии».

В современном мире появилось огромное количество музыкальных инструментов и техники игры на них, и люди стали забывать, что их собственное тело само по себе является уникальным музыкальным инструментом с различным звучанием. Поэтому предлагаю уделить внимание технике «Боди-перкуссия», которая широко применяется в силу своей доступности.

Русский народ создал множество ярких изобразительных танцевальных движений, выработал манеру их исполнения и своеобразную пластику, отвечающие темпераменту, характеру и национальному духу. Дробные выстукивания – один из самых распространенных элементов русского народного танца. В них выражается удаль и нежность, они показывают мастерство, ловкость и доносят тонкую музыкальность исполнителя, его характер.

Выразительность. С помощью дробных выстукиваний исполнитель может выразить многообразие человеческих чувств и эмоций: грусть, печаль, радость, восторг, удивление и т. д.

Развитие исполнительской техники. В процессе изучения дробей укрепляются мышцы ног, развивается координация движения, сила и ловкость стопы, выносливость, ритмичность, что повышает технику исполнения.

Передача черт национального характера. Дробь — это элемент, который в танце передаёт черты национального характера, остаётся и переходит из поколения в поколение как наиболее типичное и характерное.

По исполнению дроби должны быть четкими, острыми, громкими – стучащими, но они могут быть и тихими – журчащими. Чем мельче, бисернее удары в дробях и

замысловатее их ритмический рисунок, чем виртуознее исполнение, тем интереснее дробь. Русская дробь очень разнообразна по своему исполнению. Дроби исполняются в различных темпах и характерах. Это зависит как от техники исполнения, так и от характера танца. Красота исполнения дробей - в их легкости. Дроби очень разнообразны в ритмическом отношении. Русская дробь имеет наиболее сложный и разнообразный ритмический орнамент по сравнению с дробными движениями, исполняемыми в танцах других народов.

Цель рекомендаций: Создание условий для ознакомления педагогов с нетрадиционным методом здоровьесберегающей технологии «body percussion» при освоении основных видов дробей и принципов их исполнения, развитие танцевальной техники исполнения, а также музыкально-ритмического развития обучающихся.

Ставились и решались задачи:

1. Составить и дать рекомендации по применению нетрадиционного метода здоровьесберегающей технологии «Боди перкуссия» для начинающих педагогов.
2. Разработать комплекс упражнений для разучивания дробей с помощью техники Боди перкуссия
3. Расширить знания педагогических сотрудников об этапах, методах и приемах освоения дробных движений.

Основная часть

Первые телесно-перкуSSIONные мелодии появились задолго до того, как человек додумался продолжить свои руки и ноги в барабанных палочках, вытянул губы в свирель, а вместо грудной клетки или бедер начал бить по натянутым кожаным мембранам и дереву.

С целью коммуникации африканцы на алмазных шахтах для разговоров между собой топали ногами в резиновых сапогах, создавая телесно-перкуSSIONную технику.

Немного позже перкуSSION тела переросла в форму безмолвного протеста. Во времена индустриальной революции бастующие британцы стучали деревянными башмаками, ударяя их один о другой. Как неотъемлемый элемент, музыка тела сохранилась в народных танцах и песнях по всему миру.

Техника «Body Percussion» помогает обучающемуся не просто услышать, а прочувствовать ритм всем телом, ощутить его внутри себя. Дети и танцоры, и музыканты одновременно.

Слово БОДИ переводится с английского, как тело. А слово ПЕРКУССИЯ с латинского - постукивание, «звучащие жесты». Body Percussion по-английски (дословный перевод – «тело-барабан»). Это техника ритмической игры на собственном теле. Боди перкуссия - искусство играть музыку без использования инструментов, в качестве инструмента используется тело. Именно со стука, щелчков, хлопков и шлепков рекомендуется начинать изучение ритма. Такие занятия развивают слух, ощущение такта и быстроту реакции.

Боди-перкуссия — это музыкальное направление, в котором тело используется в качестве музыкального инструмента.

Звучащие жесты — это звуки человеческого тела, которые являются первым музыкальным инструментом.

Немецкий педагог и музыкант Карл Орф (1895-1982) в результате музыкально-педагогической работы по музыкальному воспитанию вводит 4 типа звучащих жестов:

- хлопки (звонкие – всей ладонью, тихие – согнутыми ладонями, потирание ладоней и др.);
- шлепки (по коленям, по бёдрам, по груди, по бокам);
- притопы (всей стопой, пяткой, носком);
- щелчки (пальцами в воздухе, по коленям, по надутым щекам).

Техника боди-перкуссии помогает развить чувство ритма и координацию. Комплекс упражнений включает в себя ритмические рисунки и паттерны, создаваемые руками, ногами и голосом. Эти упражнения требуют от ребёнка концентрации и координации движений, что способствует улучшению моторных навыков.

Боди-перкуссия действует в трёх областях:

1. На физическом уровне она стимулирует понимание тела, контроль над движениями и мышечную силу, координацию и равновесие.

2. На уровне психики она улучшает концентрацию, память и восприятие, когнитивные способности в целом.

3. В социально-эмоциональной сфере она помогает выстраивать отношения в группе и ведёт к снижению беспокойства при социальных взаимодействиях.

Музыка тела доступна для всех с раннего возраста. Первыми «музыкальными инструментами» каждого человека становятся погремушки, барабаны и прочие «шумелки». А также его собственное тело. Вспомним «ладушки» или игры с топотом ножек. Получается, что с телесной перкуссией почти все знакомы с раннего детства. Какой инструмент будет более понятным, чем собственное тело. Ритм — это начальный и фундаментальный элемент музыки и движения. Ритм как неотъемлемый музыкальный элемент достаточно сильно влияет на тело человека и его эмоции.

Благодаря тесной взаимосвязи речи, музыки и жестов на начальном этапе развивается музыкальный слух, память, внимание, ритмичность и координация.

Ритм — это начальный и фундаментальный элемент музыки. Ритм как неотъемлемый музыкальный элемент достаточно сильно влияет на тело человека и его эмоции.

Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, конкретной цели. Прежде всего, это точность, соразмерность, способность правильно дозировать силу, направленность, скорость, расстояние движений. В процессе координации движений всегда согласуется работа мышечных движений и тех или иных органов чувств.

В современное время музыкальная перкуссия тела — это искусство, объединяющее в себе мелодию и танец. Все же, перкуссия тела — это коллективная музыка. И чем больше людей создает звучащие жесты, тем интересней и впечатляюще получается.

Телесная перкуссия нравится детям, это прекрасный развивающий инструмент. Научившись выражать свое состояние с помощью звуков собственного тела и голоса, дети получают эффективное средство для самовыражения, снятия напряжения.

В боди-перкуссии можно использовать любые подручные средства, например, бубен, барабан, палочки, кубики, мячики.

Русская дробь имеет наиболее сложный и разнообразный ритмический орнамент по сравнению с дробными движениями, исполняемыми в танцах других народов. Поэтому применение технологии Боди перкуссия на начальном этапе разучивания дробей очень актуальна.

В наши дни дробь еще больше усложнилась. Они получили новые смелые ритмические сочетания, особенно в профессиональных и самодеятельных ансамблях. Что же такое дробь? Это очень распространенное движение русского народного танца, которое в своей основе состоит из сильных и резких ударов ногами в пол - полной стопой, полу пальцами и каблуком. Все удары сочетаются между собой в различных комбинациях и ритмических рисунках. Они могут быть одинарными и выполняться поочередно то правой, то левой ногой, двойными - два удара одной ногой и даже тройными - по три удара одной ногой. Все зависит от технического мастерства исполнителя, от его творческой фантазии. Все эти удары могут исполняться на каждую четверть, на каждую восьмую, на шестнадцатую и даже на тридцать вторую долю такта. На этой основе создается огромное количество простых и сложных ритмических композиций, и орнаментов, разнообразных дробей. Все удары и выстукивания в дробях должны быть четкими, ритмичными, легкими и короткими.

1. Комплекс упражнений для начального разучивания дробей с помощью технологии Боди перкуссия.

Упражнение №1

На «раз»-поднимаем левую ногу вверх, делаем хлопок



На «и»- поднимаем правую ногу, руки раскрываем в стороны



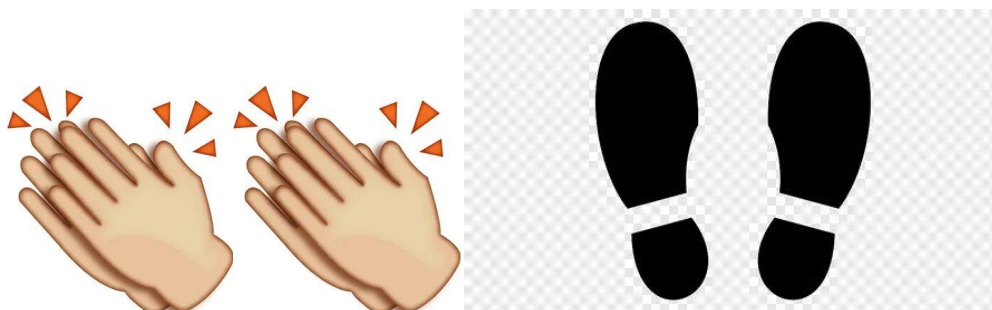
Поочередно меняем ноги, чередуя с хлопками

Повторяем движение 16 раз

Музыкальное сопровождение: М.И. Глинка «Полька»

Упражнение № 2

На «Раз»-Делаем 2 хлопка 1 удар ногой, поочередно меняем ноги



Повторяем 16 раз

Музыкальное сопровождение: «Полька» М.И.Глинка

Упражнение № 3:

2 удара стопами, 1 хлопок



Повторяем 16 раз

Музыкальное сопровождение: М.И.Глинка «Полька»

Упражнение № 4:

Упражнение делается в парах

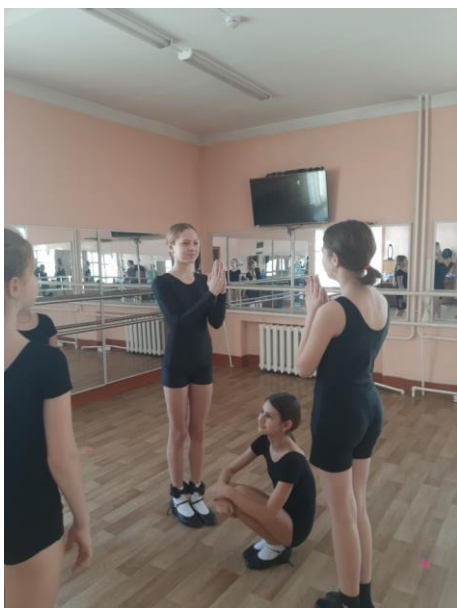
На «раз» обучающийся передает мячик накрест скрещенными руками, другому, на «и» распрямляет руки и ждет повторного движения со стороны партнера



Упражнение №5

Упражнение делается в кругу с четным количеством человек.

На «раз-«два»- обучающийся, находящийся между двумя другими, садится в plie. Те, кто его окружает 2 раза хлопают в свои ладоши.



На «три»-«четыре»-хлопают в ладоши друг друга.



На «пять»-«шесть»-«семь»-«восемь»-обучающийся, который сидел встает и начинает продолжать хлопки со следующим, а тот, кто стоял за ним –садится.



Упражнение повторяется неограниченное количество раз, с ускорением в музыке.

Музыкальное сопровождение: латышская полька

Упражнение № 6

Упражнение делается сидя в кругу. У каждого обучающегося мяч в правой руке. на «раз»-обучающийся передает мяч соседу справа.



На «два»- делает хлопок в ладоши.



Упражнение повторяется много раз с ускорением музыки.

Музыкальное сопровождение: латышская полька

Перед тем как приступить к обучению дробным выстукиваниям, педагог должен знать **правила**:

Помнить! Дробное выстукивание – это силовое движение, подключающее в работу все мышцы ног и суставы (тазобедренный, коленный, голеностопный), сухожилия стопы.

От перегрузки ребенка можно «посадить на ноги». Поэтому нужно контролировать эту нагрузку и чередовать с расслабляющими движениями.

Дробные выстукивания бывают простые и сложные. Все они проучиваются двумя приемами: дробь с «притопа», дробь с «подскока».

Прежде чем приступить к изучению дробных выстукиваний, необходимо освоить подготовительное упражнение. Оно выполняется по VI позиции, то приседая, то вытягиваясь. Одновременно одна нога то сгибается, то вытягивается в колене. При сокращении ноги в колене ее стопа должна находиться на уровне колена опорной ноги. При этом следить, чтобы приподнятая стопа находилась параллельно полу. От этого будет зависеть правильный и грамотный удар в пол. Движение можно выполнять несколько раз сначала с одной, потом с другой ноги, без удара.

Дальше подключается «удар». Так же, сначала несколько раз одной ногой, затем другой. Нужно, чтобы учащийся ощутил силу удара, прочувствовал его. Для этого необходимо менять динамические оттенки. Применять прием выполнения «громче или тише». (Игра «Топни под музыку». Правило: выполнять удар то громче, то тише.) После освоения силы удара можно приступить к выполнению нескольких притопов одновременно. Например, сделать три притопа и вытянуться. Не забыть сказать, что три притопа выполняются обычно в конце какой-то танцевальной фразы, поэтому выполнять его нужно ярко и эмоционально.

Три притопа можно комбинировать с уже известными детям движениями («ковырялочка», шаг с приставкой, подскоками и другими).

Этапы освоения

Одинарные удары всей ступней

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

и- приподнять левую ногу рядом с правой, сгибая в колене.

Такт 1:

раз –встать на всю ступню левой ноги, сгибая правую ногу в колене и приподнимая рядом с левой. Подъем свободный.

И - ударить всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции и сразу приподнять. Подъем свободный.

два-и –исполнить движение с другой ноги.

Повторить 4-8 раз. Далее исполнять в разных темпах, чередуя удары всей ступней с переступаниями на низких полупальцах на месте и с продвижением. Дополнить движением рук, раскрывая их поочередно или одновременно во 2 позицию и закрывая обратно в 4 позицию.

С подскоком

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Такт 1:

раз -подскочить на левой ноге, сгибая в колене правую ногу и приподнимая ее рядом с левой. Подъем свободный;

и– ударить всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции и сразу приподнять. Подъем свободный;

два –перескочить на правую ногу, приподнимая левую рядом с правой;

и– ударить всей ступней левой ноги по 1 прямой позиции и сразу приподнять. Подъем свободный.

Повторить движение 4-8 раз. Можно исполнить по два удара одной ногой в сочетании с подскоками на опорной, а также в разных темпах, ритмах. Дополнить движением рук, полуповоротами или полными поворотами корпуса. Усложнить переступаниями, перескоками с ноги на ногу или пробежкой.

На следующем этапе проучить удары *каблучком, носочком, подушечкой*. Для этого сначала изучить наиболее простой вариант. Удары каблуками существуют двух разновидностей: в пол и проходящие. Исполняя на середине зала, несколько раз ударить каблучком то правой, то левой ногой, по VI позиции, на присогнутых коленях. Есть удар отлетающий (как бы «уколоться») и с акцентированным ударом в пол. Подчеркнуть, что удары каблучками создают игривый характер. Нужно выполнять их с хорошо сокращенной стопой (впечатление «вздернутого носика»), подключая мышечный аппарат.

Поочередные удары ребром каблука

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

и-приподнять левую ногу, сгибая ее в колене. Подъем свободный.

Такт 1:

*Раз*встать на всю ступню левой ноги, приподнимая правую ногу рядом с опорной;

и –ударить ребром каблука правой ноги рядом с левой и сразу приподнять;

два –*и* –то же, что на *раз-и* с другой ноги.

Повторить движение 4-8 раз.

С подскоком

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Такт 1:

раз –подскочить на левой ноге, сгибая в колене правую ногу и приподнимая рядом с опорной. Подъем сократить;

и –ударить ребром каблука правой ноги рядом со ступней левой ноги;

два – *и* –повторить то же, что на *раз* – *и*. приподнять правую ногу рядом с левой.

Такт 2:

раз –перескочить на правую ногу, приподнимая левую рядом с правой. Подъем сократить;

и –ударить ребром каблука левой ноги рядом со ступней правой;

два –подскочить на правой ноге, приподнимая левую ногу рядом с правой. Подъем сократить;

и –ударить ребром каблука левой ноги рядом с правой и сразу приподнять.

Повторить 4-8 раз. Дополнить движением рук, раскрывая их во II позицию и закрывая в IV позицию (одну, другую, затем обе руки сразу). Можно исполнять один-два удара, а также комбинировать движение в разных темпах и ритмах.

С перескоками

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

и –приподнять левую ногу, сгибая ее в колене. Подъем свободный.

Такт 1:

раз –перескочить на средние полупальцы левой ноги, сгибая в колене правую ногу и приподнимая рядом с опорной. Подъем сократить;

и –ударить ребром каблука правой ноги рядом с левой и сразу приподнять, сгибая в колене;

два –перескочить на средние полупальцы правой ноги, сгибая в колене левую ногу и приподнимая рядом с правой;

и –перескочить на средние полупальцы левой ноги, сгибая в колене правую ногу и приподнимая рядом с левой.

Такт 2 – то же, что на 1-й такт с другой ноги.

Исполнить 4-8 раз. Дополнить движением рук.

Удар *носочком* выполняется без звука, за корпусом. Например, движения «ковырялочка», «молоточек».

Удары *подушечками* относятся к разряду сложных дробных выстукиваний. Удары нужно производить как бы забивая в пол. Удар получается сухой и четкий. В дальнейшем эти удары комбинируются между собой. Первоначально проучивается у станка.

Сочетание ударов каблуками и полупальцами

Каблуком

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

и –приподнять пятку левой ноги.

Такт 1:

раз –опустить с ударом каблуком пятку левой ноги на пол, приподнимая пятку правой ноги;

и –пауза;

два – и –то же, что на *раз –ис* другой ноги.

Повторить движение 4-8 раз. В дальнейшем его можно выполнять в различных темпах и ритмах, сохраняя корпус ровным. Дополнить движением рук, переводя их из одного положения в другое.

Каблуком и полупальцами

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

и –приподнять пятку левой ноги.

Такт 1:

раз –опустить с ударом каблуком пятку левой ноги на пол, приподнимая правую ногу;

и –ударить каблуком правой ноги рядом со ступней левой;

два –ударить полупальцами правой ноги рядом со ступней левой;

и –пауза.

Такт 2 – исполнить с другой ноги.

Повторить 4-8 раз. Дополнить движением рук.

Теперь изучим дробь с «подскока». Изучив этот прием намного расширится разнообразие дробных выстукиваний. Именно этот прием лежит в основе всех усложненных дробей. Поэтому его нужно проучить особенно тщательно, внимательно.

Подготовительное упражнение выполняется у станка по VI позиции. Вначале с подскоком на одной ноге, другая в это время согнута в колене, стопа находится у колена опорной ноги. Вся тяжесть корпуса находится на опорной ноге. Несколько раз подскочить на опорной ноге с ударом, затем поменять ногу, проделать то же самое на другой ноге, можно комбинировать с тройным притопом.

Ни в коем случае не торопиться. Дети должны ощутить опорную ногу. Удар должен происходить как бы отдельно от корпуса. Работает только нижняя часть ноги. Корпус остается неподвижным.

Существует изучение приема «с подскока» на подушечках. Это движение выполняется точно так же, как на всей стопе, только на подушечке. «Подскок» можно производить и на двух подушечках одновременно. Этот вариант часто используется в итальянском танце «Тарантелла».

Переходим к изучению двойной дроби.

Двойные удары

Исходное положение: встать в 1 прямую позицию и чуть согнуть ноги в коленях. Руки в 4 позиции.

Музыкальный размер 2/4

Затакт:

и - подскокнуть на левой ноге, сгибая правую ногу в колене и приподнимая рядом с левой. Подъем свободный.

Такт 1

раз –исполнить двойной удар всей ступней правой ноги по 1 прямой позиции, переводя на нее тяжесть корпуса и приподнимая левую ногу рядом с правой;

и-то же, что на «затакт» с другой ноги;

два –двойной удар левой ногой;

и-то же, что на «затакт».

Повторить движение 4-8 раз. В дальнейшем можно исполнять с переступаниями, подскоком, притопом (на месте и с продвижением), а также в сочетании с движением рук.

Следить за тем, чтобы корпус оставался на одном уровне. Можно в это время напомнить детям, что они уже сталкивались с этим ощущением, выполняя второй вид подскоков на *demiplié*. Подчеркнуть, что первый удар приходится на опорную ногу. Получается три удара. Если этого удара не произойдет, это будет основной ошибкой. Именно из-за этой ошибки движение становится вялым, не четким, не грамотным.

Движение, в котором сочетаются проученные два приема с «притопа» и с «подскоком» — это «русский ключ». Существует 4 разновидности ключа:

- простой (одинарный),
- двойной (когда двойная дробь исполняется вначале),
- двойной (когда двойная дробь выполняется в конце),
- двойной с двух ног.

«Русский ключ» одинарный

Исходное положение VI позиция ног. Музыкальный размер 2/4

Такт 1

раз –удар всей стопой правой ноги в пол, чуть впереди левой;

и –подскок на левой ноге, одновременно правая приподнимается вверх, сгибаясь в колене с сокращенной стопой;

два –удар правой ногой рядом с левой;

и –удар левой ногой чуть впереди правой;

Такт 2

раз -подскок на правой ноге, одновременно левая приподнимается вверх, сгибаясь в колене с сокращенной стопой;

и –притоп левой ногой рядом с правой;

два –притоп правой ногой рядом с левой;

и –пауза.

Все движение выполняется на присогнутых коленях, не вырастая. Проучивая «русский ключ», нужно поработать над чистотой звука. Первый удар по звуку самый сильный. Нога ставится на всю стопу с ударом, как бы делая точку. Этим движением обычно заканчивается музыкальная фраза, этюд, танец.

Заключение.

Существует огромное многообразие дробных выстукиваний. По исполнению дроби должны быть четкими, острыми, громкими - стучащими, но они могут быть и тихими - журчащими. Поэтому технология Боди перкуссия является отличным этапом для начального разучивания дробей в народном танце. Описанные варианты являются лишь примером, как начинать их проучивать и с чем можно комбинировать. Одно и то же движение может встречаться в танцах разных народов. Дроби могут отличаться по характеру, темпу, содержанию. Эмоциональное восприятие то же отличается: от сдержанного, сухого, холодного, до яркого, заводного, взрывного. При исполнении дробей руки имеют огромное

значение. Они как бы «аккомпанируют» движению. Причем, чаще они имеют совершенно противоположный характер. Если дроби выполняются сильно, сухо, четко, то руки выполняют движения плавно, мягко, сдержанно. Дроби могут выполняться под музыку и без музыки, при этом воспитываются ритмические способности детей.

В нашем хореографическом ансамбле были поставлены такие танцы народов Поволжья как башкирский танец «Соперники», русский танец «Забавный перепляс», татарский танец «Приглашение к танцу», танец кировских мари «Строй», танец татар-мишар. Именно в этих танцевальных постановках широко используются разнообразные дробные выстукивания.

Очень важно научить обучающихся грамотно и качественно исполнять дроби. Ведь дроби – это всегда азарт, эмоции. Если их выполнять вяло, ритмически неграмотно, не отвечая динамическим оттенкам, то теряется эффект восприятия. И, наоборот, при четком, ярком исполнении и у самого исполнителя, и у зрителя появляется ощущение радости и удовлетворенности. А настоящее искусство – оно всегда трогает, заставляет испытывать приятное волнение и удовольствие.

Вы познакомились с практическим методом и приемами использования упражнений техники «боди-перкуссия».

В заключение хочу отметить, что применение инновационной методики ритмотехники «Body percussion» в работе по изучению дробей в народном танце влияет на всесторонне развитие способностей детей: познавательные процессы; зрительно-моторная координация; воображение, музыкально – ритмические способности.

Плюсами телесной перкуссии являются:

- Использование музыкального инструмента, который есть у каждого, дает возможность заниматься телесной перкуссией;

- Инструмент, который не требует настройки, при групповой работе не нужно выбирать инструменты в одном строе;

- Хорошо привлекает внимание детей.

Здоровьесберегающий эффект применения телесной перкуссии при работе с группой даёт:

- Возможность слышать себя и других,
- Уверенность в себе, снятие зажимов и стеснения,
- Снятие мышечных зажимов,
- Возможность самовыражения, и высказывания без слов,
- Развитие социальных и коммуникативных навыков.

Немецкий музыкант и композитор Карл Орф говорил: «Самым активным инструментом человека было и есть его тело. Слушать и слышать своё тело, играть на нём, как на перкуссии это значит пропускать музыку и её ритм непосредственно через себя». Систему боди-перкуссии, активно используют педагоги по всему миру в различных видах деятельности. Надеюсь, и в вашей практике она найдёт своё место.

Список литературы:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии: Метод. указания в помощь учащимся и педагогам дет. хореогр. коллективов, балет. шк. и студий / Т. Барышникова. – Санкт - Петербург: ЛЮКСИ, 1996. - 252 с. - ISBN 5-7345-0061-5.
2. Власенко, Г. Я. Танцы народов Поволжья / Г.Я. Власенко. – Самара: Самарский университет, 1992. – 193 с. – ISBN 5-292-00851-6.
3. Гусев, Г.П. Народный танец: методика преподавания: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств/ Г. П. Гусев. - Москва: ВЛАДОС, 2018. - 608 с. - ISBN 978-5-907101-28-9.
4. Есаулова, И. Г. Народно-сценический танец / И. Г. Есаулова, К. А. Есаулова. – М: Планета музыки, 2021. - 209 с. - ISBN:978-5-507-45105-0.
5. Народно-сценический танец: Учеб.-метод. пособие для сред. спец. и высш. учеб. заведений искусств и культуры / К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер. - Москва: Искусство, 1976-. – 22 с.
6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по специальности 0317 Педагогика доп. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - Москва: ВЛАДОС, 2003. - 254 с. - ISBN 5-691-00814-5.
7. Тагиров, Г.Х. 100 татарских фольклорных танцев / Гай Тагиров. - Казань: Татар. кн. изд-во, 1988. - 158 с. - ISBN (В пер.).
8. Тагиров, Г.Х. Татарские танцы / Гай Тагиров. - Казань: Татар. кн. изд-во, 1984. - 256 с.
9. Татарские танцы / М-во культуры Респ. Татарстан. Каз. гос. акад. культуры и искусств. - Казань: Магариф, 2002. - 141 с. - ISBN 5-7761-0958-2.