

Рецензия

на методическую разработку «Телесная перкуссия, как средство развития чувства ритма у дошкольников»

Автор: Леошко Юлия Юрьевна, музыкальный руководитель муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №5 г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район.

Методическая разработка «Телесная перкуссия, как средство развития чувства ритма у дошкольников», представленная автором Леошко Ю.Ю., выполнена в соответствии с предъявляемыми требованиями ФГОС ДО и предназначена для детей дошкольного возраста.

Автор разработки обращает внимание на то, что ритм является важным средством музыкальной выразительности, плохое восприятие ритма резко тормозит речь дошкольника.

Актуальность темы обусловлена тем, что применение техники «телесная перкуссия» помогает ребенку не просто услышать, а прочувствовать ритм всем телом, ощутить его внутри себя. Это способ для тренировки памяти и внимания. Уникальность техники состоит в том, что используется инструмент, который есть у каждого, то есть тело. Этот инструмент не требует настройки и хорошо привлекает детей.

Важным в работе является рассмотрение того, что телесная перкуссия развивает навыки слушания и взаимодействия через ритмические композиции, улучшает умение детей импровизировать, а все это является неотъемлемой частью музыкального развития и развития чувства ритма у детей.

К положительным сторонам работы можно отнести наличие практического материала, который содержит большое количество упражнений, в которых движение, музыка и ритм соединились в одно целое.

Целью методической разработки является формирование чувства ритма у дошкольников, одной из наиболее важных и трудных сфер музыкального развития.

Задачи:

- развивать творческий потенциал, способствовать раскрепощению и самовыражению детей;
- улучшать координацию движений, развивать память, внимание;
- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- развивать интерес и стимулировать применение телесной перкуссии в повседневной жизни;
- развивать социально-коммуникативные навыки

Практическая значимость методической разработки обусловлена тем, что дает возможность не только развивать чувство ритма, но и уверенность в себе, снимает зажимы и стеснения, дает возможность высказываться без слов, развивает социально-коммуникативные навыки.

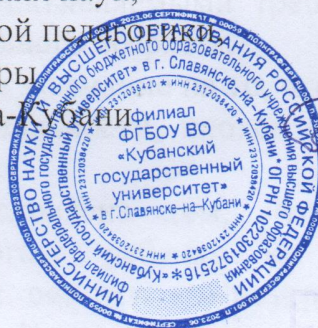
Как положительный факт можно отметить то, что использование телесной перкуссии позволяет сделать образовательную деятельность яркой, интересной и динамичной.

Методическая разработка полезна, интересна, реалистична, ее результативность прогнозируема.

Данная работа рекомендована к использованию в образовательном процессе воспитателями и музыкальными руководителями дошкольных образовательных учреждений.

«15» сентября 2022 г.

Рецензент: кандидат педагогических наук,
доцент кафедры профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры
филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани



Handwritten signature

Ляхин Р.А.

Подпись: *Ляхин Р.А.*
Инициалы ОК: *Лухерев*

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5
города Славянска-на-Кубани
муниципального образования Славянский район

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«ТЕЛЕСНАЯ ПЕРКУССИЯ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА
РИТМА У ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Ю.Ю. Леошко
музыкальный руководитель

г. Славянск-на-Кубани, 2022 год

Содержание

1. Аннотация	3
2. Введение.....	3
3. Основная часть.....	5
3.1 История возникновения телесной перкуссии.....	5
3.2 Приемы работы в технике телесная перкуссия.....	6
3.3 Речевые игры в технике телесная перкуссия.....	9
4. Заключение.....	12
5. Список используемой литературы.....	13
6. Приложение.....	14

1. Аннотация

Предназначается музыкальному руководителю, воспитателю в индивидуальной и коллективной работе с детьми.

В данной методической рекомендации рассматривается значимость использования техники «телесная перкуссия» на занятиях и в режимных моментах с целью развития у детей дошкольного возраста чувство ритма.

2. Пояснительная записка

Развитие чувства ритма детей является очень важным и трудным направлением в деятельности музыкального руководителя. Кроме того, изменение окружающей жизни диктует необходимость выбирать средства развития ребенка, в основе которых лежат новые методы и технологии, направленные на эффективное усвоение детьми содержания ФОП, способствующие формированию человека современного общества.

Педагоги, работая с детьми, сталкиваются с тем, что дети не слышат ритм, сильную долю, не могут воспроизвести простейшие ритмические формулы. А ведь именно чувство ритма – это одна из музыкальных способностей, без которой практически, невозможна никакая музыкальная деятельность.

Ритм – центральный и основополагающий элемент музыки. Ритм в музыке – категория не только времяизмерительная, но и эмоционально-выразительная, образно-поэтическая, художественно-смысловая.

В детской психологии и методике развития речи дошкольников хорошо известна роль становления слуха и формирования ритмических способностей. Так, плохое восприятие ритмической структуры резко тормозит формирование речи в раннем возрасте. Если чувство ритма не совершенно, то речь невыразительна и слабо интонирована. Дошкольник говорит примитивно, используя отрывочные высказывания.

Исходя из выше сказанного, я пришла к выводу, что именно такая технология, как телесная перкуссия, в своей доступной, понятной и интересной форме, может помочь в развитии чувства ритма дошкольников. На музыкальном занятии она может принимать самые разные формы, включаться во все виды музыкальной деятельности.

Музыкально-ритмическое чувство развивается быстрее в процессе двигательной деятельности. А техника «телесная перкуссия» помогает ребенку не просто услышать, а прочувствовать ритм, ощутить его внутри себя.

Это техника владения своим телом как «музыкальным инструментом». Все звуки тела: хлопки, шлепки по коленям, груди, щелканье пальцами можно по-разному комбинировать, получается своего рода «оркестровка», уникальная в каждом новом случае. Занимаясь такими упражнениями

развивается творческий потенциал ребенка, возможность сочинять, придумывать что-то свое, тренируется память и внимание.

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.

Уникальность техники состоит в том, что используется инструмент, который есть у каждого, то есть тело. Инструмент не требует настройки и хорошо привлекает внимание детей.

В связи с этим можно сказать, что телесная перкуссия является одной из перспективных техник в развитии чувства ритма у дошкольников.

Цель: развивать чувство ритма у дошкольников.

Задачи:

- Развивать творческий потенциал, способствовать раскрепощению и самовыражению детей;
- Улучшать координацию движений, развивать память, внимание;
- Прививать интерес к здоровому образу жизни;
- Развивать интерес и стимулировать применение телесной перкуссии в повседневной жизни;
- Развивать социально-коммуникативные навыки.

Предполагаемый результат:

- развиваются познавательные процессы, зрительно-моторная координация, воображение, ритмические способности
- развивается речь
- формируется навык самовыражения.
- развиваются социально-коммуникативные навыки

3. Основная часть

3.1 История возникновения телесной перкуссии

Что же такое телесная перкуссия или BODY PERCUSSION? Означает «тело-барабан» это техника владения своим телом как «музыкальным инструментом». Данное направление сегодня широко используется в музыкальном образовании в силу своей доступности.

Первые телесно-перкуSSIONные мелодии появились очень давно. 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 всем миру.

Немецкий педагог и музыкант Карл Орф в результате музыкально-педагогической деятельности создал пособие по музыкальному воспитанию «Шульверк». Идея К. Орфа состоит в том, что в основе обучения лежит принцип активного музицирования через активные движения. «Самым первым инструментом для человека было и есть его тело» - говорил Орф.

Так родилась технология «bodi percussion» - это хлопки, шлепки, топот ног, удар пальцами, тыльной стороной ладони, сопровождающие музыкальное произведение или пение детей.

Телесные звуки сопровождают нашу жизнь начиная с раннего возраста. Например, играя в «ладушки» у ребенка развивается чувство ритма, метричность, улучшается координация движения. А также снимается напряжение рук и развивается речь. Как считают физиологи все, что связано с развитием рук развивает нервную систему. Не даром, телесная перкуSSION стала частью музыкальной терапии.

Карл Орф вводит четыре типа звучащих жестов – это шаги, хлопки, щелчки, шлепки.

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

Все же перкуSSION тела – это коллективная музыка. И чем больше людей создает звучащие жесты, тем интересней и впечатляюще получается.

3.2 Приемы работы с детьми в технике телесная перкуссия

Телесная перкуссия – это мощное средство развития чувства ритма. С одной стороны включение этого вида работы в структуру занятия позволяет осваивать различные ритмические формулы, как короткие, простые, так и сложные, составные. С другой – каждый из звучащих жестов можно исполнить по-разному.

В ходе занятий воспитываются метроритмические навыки – точность похлопывания метрической доли; удержание точного темпа; проработка синкоп и других ритмических трудностей; воспитание двигательной координации в различных последовательностях движений; равномерное симметричное владение правой и левой рукой, соблюдая ритм. Дети получают большой заряд позитива и радости, используя эту технологию. Казалось бы, все дети умеют хлопать, топтать, шлепать. Но как только начинается осознанная работа в технике *body percussion*, ребята совсем по-новому ощущают свое тело, они рассматривают его как музыкальный инструмент, со своими бесконечными возможностями. Данная технология развивает навыки слушания и взаимодействия через ритмические композиции что улучшает умение детей импровизировать.

Для освоения техники телесная перкуссия, часто используют метод «Эхо», когда дети повторяют комбинацию движений за педагогом или метод по показу. Но, освоив ряд комбинаций, детям можно и нужно создавать условия для творчества. На основе «звучащих жестов» можно создавать уникальную музыку, при этом играя и танцуя одновременно.

Как говорилось ранее, элементы телесной перкуссии можно включать во все виды музыкальной деятельности.

Телесная перкуссия и музыкально-ритмические упражнения:

Исполнение ритмо-двигательных комбинаций уже само по себе является музыкально-ритмическим упражнением. Остается только найти форму задания, которое бы заинтересовало детей. Так можно предложить детям игру «Зеркало». Детям объясняется то, что есть тот кто «смотрит» в зеркало, то есть человек, который будет задавать задание, и само «зеркало», точнее его отображение – это все дети. А «волшебство» состоит в том, что отражение в зеркале появляется не сразу, а чуть позже. Это задание можно выполнять под музыку, главное, чтобы была слышна сильная доля, а можно и без него. Тогда нужно будет организовать поддержку движений словами. Например, это могут быть смешные сочетания слогов (ТО-РО, ЧИ-ЧИ; ТА-РА, ПА-ПА) и др.

Так же детям будут интересны задания с применением карточек-схем, где изображены «звучащие жесты» в определенной последовательности. (Приложение №1)

Ребенку предлагается понравившаяся карточка, с помощью которой он «проигрывает» свою музыку. Это можно делать как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Телесная перкуссия и слушание музыки:

Предпочтение отдается, конечно же, активному слушанию, ребенок проживает музыку через действие. Большое внимание следует уделить отбору музыкальных произведений. Они должны быть доступны и понятны ребенку, интересны ему. Соответственно, для пластических композиций предпочтение отдается произведениям спокойного характера. Если нужно организовать детей ритмически, подбираются произведения, в которых четко слышна сильная доля.

Включая телесную перкуссию в активное слушание можно использовать ИКТ. Музыкальная композиция будет сопровождаться видеорядом, где в определенном моменте персонаж «прыгает» на предмет – тогда следует хлопнуть, а если символ светится – в этот момент необходимо воспроизвести звучащий жест. Конечно, детей необходимо заранее познакомить с условными обозначениями.

В процессе активного слушания музыки с элементами телесной перкуссии ребенок не только знакомится с классической музыкой и композиторами, но и непринужденно осваивает ритмические формулы, что благоприятно сказывается на формировании чувства ритма.

В игровой деятельности, на занятиях с детьми можно использовать видео - ролики, в которых детям предлагается под музыку выполнить определенные задания с элементами телесной перкуссии (Приложение №2).

Телесная перкуссия и пение:

Часто в процессе разучивания песни детей возникают трудности, которые имеют отношения к ритмической стороне слова. В таких случаях я предлагаю прохлопать ритмический рисунок слова или отдельной фразы. Помимо хлопков можно использовать шлепки по коленям, а ударный слог обозначить притопом.

Телесная перкуссия и танцевально-игровое творчество:

Огромное разнообразие игр, которое я использую на музыкальных занятиях, сопровождается хлопками, постукиваниями, шлепками. Таким образом, движение и речь объединяются в игре. Хочу привести пример русской-народной игры, в которой присутствует элемент перкуссии.

Игра «Я по горенке иду»

Дети становятся в круг, выбирают водящего. Поют песню, в это время водящий ходит по кругу.

Я по горенке иду, друга милого ищу (водящий подходит к ребенку, которого хочет пригласить)

Вот ты (хлопают в ладоши)

Вот я (хлопают в ладоши друг друга)

Вот компания моя (берутся «бараночкой», кружатся)

Затем водящих становится двое, игра продолжается до тех пор, пока все дети не будут приглашены.

Телесная перкуссия и игра на детских музыкальных инструментах

Включение элементов телесной перкуссии в начальный этап разучивания оркестровой композиции решает несколько задач:

- дети, не отвлекаясь на инструмент, могут освоить само движение рук, саму связку - вместо удара инструмента по части тела получится хлопок.

- работая над этим упражнением можно использовать всевозможные подтекстовки, что позволит связать движение и слово. Когда сама последовательность будет разучена, координация налажена, можно попробовать исполнение с инструментом.

Подытоживая сказанное, хочется выделить два принципа, которые я применяла при начальном использовании телесной перкуссии

Начинала работу с установления метрического пульса самыми простыми способами:

Вместе с детьми выполняем шлепки по коленям. Вместе с этим педагог выразительно и ритмично декламирует текст. Затем предлагает детям повторить текст по фразам, как эхо.

При повторениях речевой игры предлагаем детям декламировать текст по-разному:

Громко, как рассказчик; тихо, как ябеда; басом. Когда текст будет выучен и будет произноситься свободно и легко, можно добавить движения, такие как метрические шаги по залу врассыпную, по кругу, с различными вариантами остановок, приседаний и поворотов.

В процессе обучения телесной перкуссии можно чередовать основные звучащие жесты со «звуковыми эффектами», например, пощечины с закрытым и открытым ртом, клацанье языком, свист, стук

3.3 Речевые игры в технике телесная перкуссия

Игра «Лиса»

Уж как шла лиса домой, (хлопок, шлепок по коленям)
 Нашла книгу под сосной (поочередно шлепки по коленям)
 Она села на пенек (притопы)
 И читала весь денек (раскрыть ладони – смотреть в «книгу»)

Игра «Музыканты»

Все наше тело – тоже инструмент,
 Мы на нем играем и не замечаем (по очереди стучат по плечам)
 Что наши ладошки хлопают, как ложки (стучат кулаками)
 Наш живот стучит, как барабан (стучат по животу)
 Наши губки звонят, как звоночки (движения губами)
 А коленки, словно молоточки (стучат по коленям)
 По щечкам ударяем, как барабанчики играем (стучат по щекам)
 А теперь мы зашагали – музыкантами все стали (шагают на месте)

Игра «Дождик»

Дождь, дождь, дождь с утра (чередуют хлопки со шлепками по коленям)
 Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)
 Шлеп по лужам, шлеп-шлеп (притопы)
 Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп (хлопки)
 Дождик нас не поливай (грозят пальцем)
 А скорее догоняй (убегают)

Игра «Осенняя сказка»

Тихо бродит по дорожке (поглаживания кистей рук)
 Осень в золотой одежке.

Где листочком зашуршит, *(потираание ладоней)*
 Где дождемкой зазвенит. *(щелчки пальцами в воздухе)*
 Раздается громкий стук: *(притопы всей стопой)*
 Это дятел – тук, да тук!
 Дятел делает дупло – *(притопы носком)*
 Белке будет там тепло.
 Ветерок вдруг налетел, *(потираание ладоней)*
 По деревьям пошумел.
 Громче завывает, *(притопы пяткой)*
 Тучки собирает.
 Дождик – динь, дождик – дон! *(щелчки пальцами)*

Игра «Прыгалка-считалка»

Педагог произносит текст и показывает движения, дети запоминают и повторяют. Когда слова хорошо закреплены, педагог даёт возможность детям начать игру первыми, а сам, выдержав определённый «шаг» канона, вступает позднее.

Дети делятся на 2 группы и играют между собой

Мальчики, как зайчики, *(удары одновременно 2 руками по груди)*
 Девочки, как белочки,
 Прыгают и скачут, *(чередование «хлопок, удар по коленям»)*
 Упадут, не плачут.
 За окошком не сиди, *(притопы)*
 Вы –хо–ди! *(3 скользящих хлопка)*

Игра «Шла весёлая собака»

Шла весёлая собака *(притопы)*
 Чики-Брики-Гав! *(4 удара поочерёдно каждой рукой по груди, хлопок)*
 А за ней шагали гуси, *(притопы)*
 Головы задрав. *(4 удара поочерёдно каждой рукой по груди, хлопок)*
 А за ними – поросёнок *(притопы)*
 Чики-Брики-Хрю! *(4 удара поочерёдно каждой рукой по груди, хлопок)*
 Ну-ка, ну-ка, повторите, *(притопы)*
 Что я говорю? *(4 удара поочерёдно каждой рукой по груди, хлопок)*

Игра «Волшебные хлопки»

Удар в грудь правой рукой *(говорим слог ТО)*
 Удар в грудь левой рукой *(говорим слог РО)*
 Щелчок правой рукой *(говорим ЧИ)*

Щелчок левой рукой (*говорим ЧИ*)
 Удар по колену правой рукой (*говорим ТА*)
 Удар по колену левой рукой (*говорим РА*)
 Хлопаем (*говорим ПА-ПА*)

Игра «Цигали, Бугали и Ца»

Перед игрой для пробуждения фантазии детям рассказывается история о сказочных существах – Цигали, Бугали и Ца. Педагог показывает, как они могут двигаться и пропевает их имена. Например «Цигали» - поем пискляво, Бугали – низким голосом, Ца – коротко, утрировано. Стоя в кругу все дети пробуют быть этими персонажами, передавая по-своему образы голосом, движениями, интонацией.

Затем разучиваем комбинацию движений:

Цигали – удар двумя ладошками по грудной клетке
 Бугали – удар двумя ладошками по коленям
 Ца – хлопок в ладоши

Можно предложить такую комбинацию движений:

Цигали-Цигали, Ца-Ца
 Бугали-Бугали, Ца-Ца
 Цигали, Ца
 Бугали, Ца
 Цигали, Бугали, Ца

Комбинацию движений можно варьировать, это зависит от предложений дошкольников.

Часто в играх техники телесная перкуссия я использую музыкальные произведения. Например: Чешский танец «Аннушка». В ритме музыки проговариваем слова и одновременно прохлопываем по коленям.

Музыкальная игра в технике перкуссии «На лошадке»

На лошадке, на лошадке ехали мы с ветерком.
 На лошадке, на лошадке, а слон пешком.
 Бом, дили-дили, бом, бом, бом – 4 раза
 А слон пешком.

Музыкальная игра «Веселые палочки» («Кукушка» Н. Варламова)

Дети сидят по кругу, перед ними лежат по две палочки. Звучит музыка, дети отстукивают ритм вначале по коленям, щелчками, затем берут палочки и стучат ими. После чего переключаются на следующего ребенка.

4. Заключение

Упражнения телесной перкуссии помогают буквально прочувствовать ритм всем телом, научиться выражать свое состояние звуками и движениями своего тела. Воспитанники получают опыт использования тела как музыкального инструмента, создающего общий ритм. При этом игра с ритмом слов или бессмысленными слогами также может быть элементом телесной перкуссии.

Главная цель, данного направления это развить чувство ритма и раскрыть творческий потенциал детей через движения тела. Техника телесная перкуссия способствует проявлению индивидуальности, развитию фантазии, импровизации. Вместе с тем это позволяет получить удовольствие от процесса.

Таким образом, научившись выражать свое состояние с помощью звуков собственного тела и голоса, познав силу импровизации, дети получают эффективное средство для самовыражения, снятия напряжения, раскрытия творческого потенциала.

Применяя данную технику на занятиях я увидела результат своей деятельности, который заключается в том, что:

- развивается чувство ритма, речь
- дети стали слышать себя и других (перекрестная игра, синхронная работа);
- приобретается уверенность в себе, снимаются зажимы и стеснения;
- появляется возможность самовыражаться и высказываться без слов;
- развиваются социальные и коммуникативные навыки

Конечно же, использование на занятиях элементов телесной перкуссии позволяет сделать рабочий процесс ярким, интересным, динамичным, а самое главное, полезным.

Кроме того, применение телесной перкуссии способствует развитию чувства коллективизма, сплоченности у детей, развивает как индивидуальное, так и групповое чувство ритма, развивает навык импровизации, координацию тела ребенка.

Большим плюсом является то, что детям нравится заниматься телесной перкуссией, для них так естественно взаимодействовать с различными

13

частями своего тела, в отличие от взрослых, которым зачастую мешает скованность и зажимы.

Имея такие положительные характеристики метод телесной перкуссии незаменим в развитии чувства ритма дошкольников.

5. Список рекомендуемой литературы

1. Тютюнникова Т.Э. Т98 Уроки музыки. Система обучения К. Орфа – М.ООО «Фирма «Издательство АСТ», ООО «Издательство «Астрель», 2000-96 с. (Родничок)

2. Орф. Шульверк, Музыка для детей. Составитель Жилин В., Леонтьева О., пер. с нем. Хохрякова Г. Челябинск МРТ, 2008 – 80 с.

3. «Система детского музыкального воспитания Карла Орфа» под редакцией Л. А. Баренбойма 1970

4. М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов; Институт психологии.- Москва: Наука, 2003.-378 с

5. Логоритмика по методике Е. Железновой «Развиваем речь через движение»

6. «Вокально-хоровая работа в детском саду» М. Ю. Картушина. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.-176 с.

7. «Музыкальные игры в детском саду для детей 5-7 лет / И. Бодраченко.- М.: Айрис-пресс, 2009.-176 с.: ил. – (Детский праздник)

Электронные ресурсы:



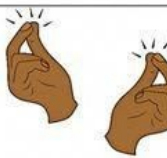













1. Добренко Н.П. Создание методических рекомендаций// Образовательный портал «Справочник». – [Электронный ресурс] – Режим доступа:

https://spravochnick.ru/pedagogika/sozдание_metodicheskikh_rekomendaciy/

2. Малькова Л.А. Что такое методическая разработка и требования, предъявляемые к ней. [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://mok.mskobr.ru/files/folder/metod/kak_napisat_metodicheskuyu_razrabotku.pdf

3. Упражнения телесной перкуссии. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.drumfrainings.ru\(training\)bodi.htm](http://www.drumfrainings.ru(training)bodi.htm)

Рисунок 1

	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				

Copyright 2014 Tracy King. All rights reserved.

Рисунок 2

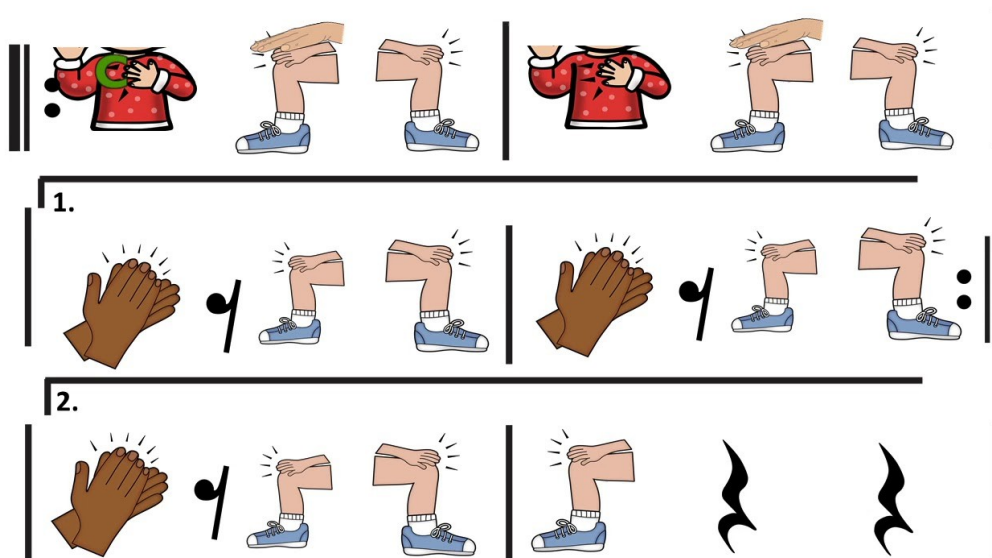


Рисунок 3

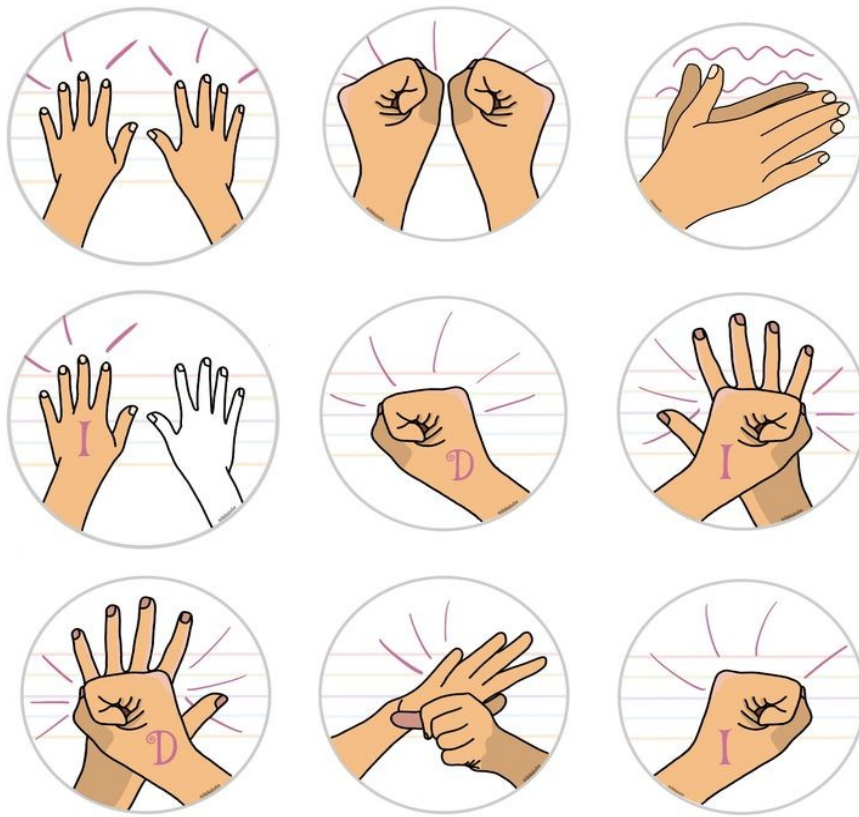
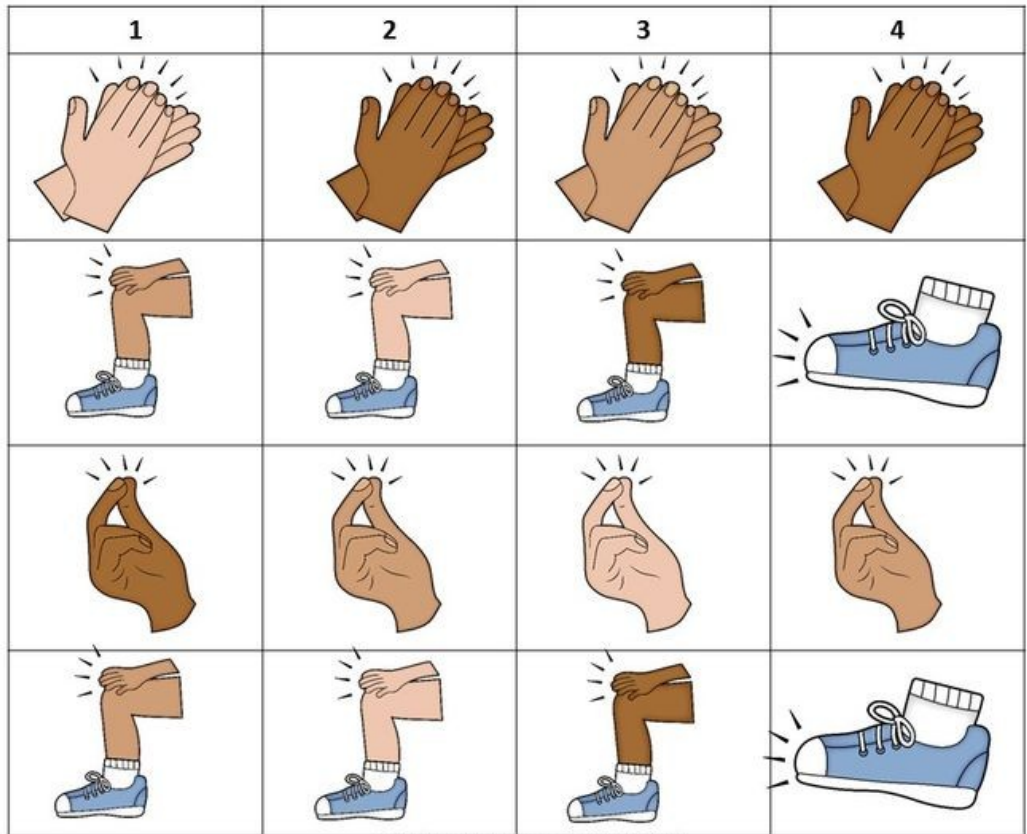
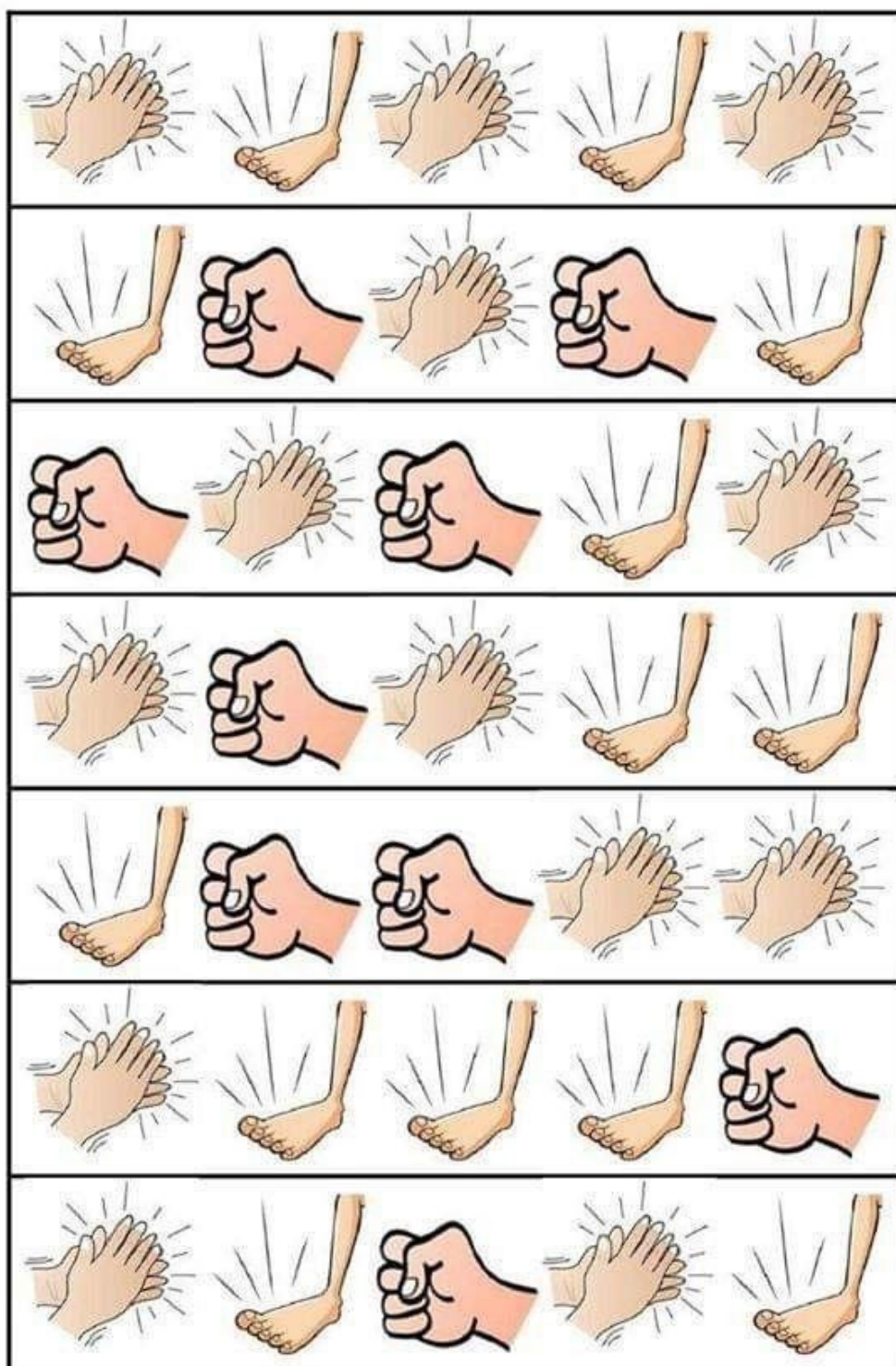


Рисунок 4



Copyright 2014 Tracy King. All rights reserved.



Ссылки на видео-материал с использованием техники телесная перкуссия

<https://dzen.ru/video/watch/64cbbd196ff7e04e12211acc>

<https://dzen.ru/video/watch/64e1bbdca4c73b7a82e2e50a>

https://vk.com/video-203141778_456239236

[https://vk.com/video/@rucheek_deti?z=video-](https://vk.com/video/@rucheek_deti?z=video-203141778_456239235%2Fclub203141778%2Fpl_-203141778_-2)

[203141778_456239235%2Fclub203141778%2Fpl_-203141778_-2](https://vk.com/video/@rucheek_deti?z=video-203141778_456239235%2Fclub203141778%2Fpl_-203141778_-2)

<https://dzen.ru/video/watch/6541f4c70b9d5f6b1d158d98>

<https://www.youtube.com/watch?v=UHQEqIPzEA&t=108s>

Материал взят из источников Яндекс Дзен, ВК видео, YouTube и публикуется в учебных целях.