Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Детская музыкальная школа г. Гулькевичи

МО Гулькевичский район

# Методическое пособие

тема: ***«Работа над координацией в младших классах фортепиано»***

Рецензент:

Преподаватель фортепиано высшей

квалификационной категории

МБУ ДО ДМШ №1 имени Г.В. Свиридова О. Н. Черникова

Разработчик:

Преподаватель фортепиано первой

квалификационной категории

ДМШ г. Гулькевичи Л.Ю. Попова

г. Гулькевичи

 2022 г.

# Содержание

Введение

1. Проблемы воспитания координационных навыков юного музыканта
	1. Исследование возрастных особенностей развития координации движения
	2. Слуховая координация
2. Работа над организацией игрового аппарата
	1. Единая двигательная система как основа воспитания координированной работы рук музыканта
	2. Организация движений начинающего пианиста
	3. Роль упражнений в процессе развития координации рук Заключение

Список литературы Приложение

# Введение

В музыкальной педагогике координация – очень емкое понятие, включающее в себя ряд компонентов. Это координация движений, слуховая координация и координация метроритмическая.

В процессе игры на фортепиано координация движений играет значительную роль. Это и координация между движениями пальцев каждой руки, и между руками, играющими поочерёдно или вместе, и координация ног, работающих с педалями. Координация необходима пианисту, главным образом, для того, чтобы в процессе исполнения сохранить независимость каждого элемента музыкальной фактуры, и в то же время не разрушить гармоничную связь отдельных линий, подчиняя их основному направлению движения и развития музыки.

Недостатки владения координацией отрицательно сказываются на исполнении как произведений сложного, многопланового строения, так и сравнительно более простой фактуры и даже пьес невысокой степени трудности

Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. Чрезвычайная сложность этих движений, их многообразие обуславливают значительные трудности в исследованиях движений человека.

Рука – сложнейшая часть человеческого организма, имеющая свои специфические анатомо-физиологические особенности. Все подвижные части руки – от лопатки до пальцев – единая от природы, взаимосвязанная и постоянно взаимодействующая система мышечных групп. На каких принципах основано единство действий и ощущений всех частей руки? Какие основные факторы необходимо учитывать при воспитании руки как единой двигательной системы, чтобы не нарушать её баланс или, проще говоря, её координацию? Чем же руководствоваться преподавателю на уроках специальности в вопросах координации? Или обучать по принципу «как учили меня»?

На уроках специальности дети получают регулярные физиологические и умственные тренировки, постоянно развивая координацию движений. Причем, говоря о проблеме координации, следует иметь в виду координацию как рук, так и ног. Пианистам приходится координировать две руки с ногами, работая ещё и педалями.

Тема данной работы актуальна и сегодня, так как в настоящее время у множества молодых музыкантов из-за неполадок в работе двигательного аппарата наблюдается замедленный технический рост, или возникают проблемы координации движений.

Цель этой работы – показать, насколько велико значение рациональной, научно обоснованной методики игры (а тем самым и роли педагога) в области координированной работы рук учащихся младших классов.

В рамках данной работы решаются следующие основные задачи:

выявить проблемы воспитания исполнительского аппарата учащихся младших классов;

изучить значение постановки двигательных навыков пианиста как основы воспитания координированной работы рук музыканта.

В работе использована теория и методология, изложенная в учебных пособиях по общей и возрастной психологии, в методических изданиях по вопросам обучения игре на фортепиано, а также в специализированной литературе по вопросам координации рук музыкантов-исполнителей.

# Проблемы воспитания координационных навыков юных музыкантов.

В России теория и методика музыкального воспитания и обучения детей игре на фортепиано развивается и непрерывно совершенствуется с конца XIX века. Именно на рубеже XIX – XX веков целая плеяда прогрессивных ученых, педагогов и музыкантов занималась вопросами раннего эстетического развития детей средствами музыкального искусства через обучение музыкальному исполнительству (игре на фортепиано и других музыкальных инструментах).

Музыкальное исполнительство существует уже не одно столетие, но вместе с тем приходится согласиться с тем фактом, что до сих пор не решены основополагающие вопросы воспитания двигательного аппарата молодых музыкантов. И дело здесь не в недостатках теоретических и практических данных, накопленных за это время, а в ограниченности, противоречивости и часто однобокости выводов из них.

В фортепианной педагогике именно из-за неполадок в работе двигательного аппарата в свое время возникла масса направлений, пытавшихся обосновать теорию игры.

Руки человека – один из самых совершенных аппаратов, созданных когда-либо природой. По этому поводу В. Мазель высказал следующее: «Руки музыканта – неотъемлемая часть его души, и в этом отношении её творческие возможности безграничны». По своим возможностям всеобъемлющей тонкости функций, отзывчивости и готовности выполнять приказы мозга, рука не имеет себе равных. Но вместе с тем, руки человека очень хрупкий организм, и потребительское, бездумное отношение к ним может привести к необратимым последствиям. Вполне естественно и закономерно, что музыкант, не знающий своих рук, не может дать правильных знаний в этом вопросе своим ученикам.

Никакое знание и умение не может быть полноценным, если оно происходит без азбучных истин. Ведь любая профессия, любая наука начинается с условия элементарных знаний. И каким бы скучным не казалось условие этих азбучных истин, без них всё-таки невозможно стать грамотным специалистом ни в какой бы то ни было области.

Но и самые подробные знания каких бы то ни было правил не делают человека опытнее – эти правила нужно ещё уметь применить.

Вся сложность и парадоксальность создавшегося положения кроется в следующем. Во-первых, по традиции считается, что свободе мышц нельзя научить, что понятие «мышечная свобода» не поддается описанию, что педагог в лучшем случае может только указать ученику общее направление, а ученик должен сам «найти в себе это чувство». Мышечное чувство субъективно и не поддается описанию, его можно приобрести только путем самонаблюдения. Оказывается, что о «мышечной свободе» вроде знают и педагог, и учащиеся, а на самом деле этот вопрос так и остается формальным, непознанным. Но именно это и является главным вопросом, с осуществления которого и начинается обучение.

В связи с большим числом неполадок в работе рук проблемой научного обоснования работы двигательного аппарата вынуждены были заниматься и врачи, и физиологи, и музыканты. Большой вклад для научного обоснования игровых движений внес немецкий врач, исследователь в области физиологии движения рук музыкантов Ф.А. Штейнгаузен (1859-1910 гг.). Он определил, что движение рук есть, прежде всего, психический процесс, т.е., работа центральной нервной системы. Так же он отмечал, что если артисты и владеют настоящей техникой, они все-таки не в состоянии передавать технику молодому поколению, что методов преподавания почти столько же, сколько пианистов, и ни один из этих методов не смог до сих пор добиться всеобщего признания. Одним из наиболее важных положений Ф.А. Штейнгаузена является то, что он определил основу развития техники: ощущения, непрерывно несущиеся к центральной нервной системе, сообщают нам о состоянии движения, и этим самым дают возможность непрерывно наблюдать и исправлять движения.

О богатстве окружающего мира, о звуках, о красках, температуре и многом другом мы узнаем благодаря органам чувств. С их помощью человеческий организм получает в виде ощущения разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды.

Ощущение мышечной свободы – вот первая задача, с разрешения которой и должно начинаться обучение музыканта. Именно отсутствие представления об ощущении мышечной свободы и является главным фактором возникающих позднее искажений в двигательном аппарате.

# Исследование возрастных особенностей развития координации движений

Переходя непосредственно к разговору о координации, следует определить само понятие. В широком значении «координация» - происходит от латинского «coordination» - взаимоупорядочение. Под координацией движения понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Младший школьный возраст характеризуется активным, неравномерным развитием координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим развитием систем и функций организма. Наиболее активно формируются двигательные координационные навыки в возрасте 4-7 лет, но до 12 лет для развития координационных механизмов – благоприятный возраст. Разнообразная двигательная деятельность способствует развитию координационных возможностей ребенка и эффективным образом сказывается на усвоении новых двигательных действий. В то же время способность детей к овладению новыми, не известными им ранее двигательными действиями, тесно связана с особенностями возрастного развития, степенью биологической зрелости организма. Исследования в области физического воспитания дошкольников свидетельствуют об их способности к усвоению сложных в координационном отношении видов движения. Поэтому работу по их формированию следует

проводить именно в этот период. Как известно, работа по формированию координационных движений достаточно сложна по своему составу, как для детей, так и для педагога, так как требует особой сосредоточенности, концентрированности и внимательности. И зачастую дети выполняют их без особого интереса и желания, потому что движения влекут за собой большую затрату сил, труда и воли. Поэтому, на мой взгляд, для того чтобы повысить уровень координационных способностей у детей, следует эту работу проводить в более занимательной и интересной для малышей форме. Для этого лучше подойдет веселая, заводная, ритмичная музыка и упражнения. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием, если музыкальные образы при этом раскрываемые преподавателем, просты и понятны юному музыканту. Обучение необходимо выстраивать по принципу: от простого к сложному.

# Слуховая координация

Буквально с первых шагов педагог должен суметь наладить у ученика контакт между слухом и руками (воспитать исполнительский слух, основанный на слухо-двигательных импульсах), помочь ему выработать удобные, цельные исполнительские движения, неразрывно связанные в его мозге с живым, свободно льющимся звучанием инструмента.

Правильное звукоизвлечение это:

 1) точные внутренние слуховые представления о том, что исполнитель хочет сказать;

2) чувствительные и живые концы пальцев, которые полностью передают на инструменте внутренние слуховые представления о звуке;

3) Движения запястья, локтя и корпуса, которые полностью отражают внутренние слуховые представления;

4) Владение правильной интонацией и весом, т.е. владение «пением на инструменте».

 Исполнителю необходим специфический слух, неразрывно связанный с тактильными (кожно-осязательными) и кинестетическими (мышечно- двигательными) ощущениями, слух, который мы называем исполнительским. Большое значение в работе исполнителя имеет обратная связь между мышечными рецепторами и слуховыми анализаторами С полной уверенностью можно сказать, что не только хорошее слуховое восприятие стимулирует двигательную сторону игры, но и хорошее мышечное чувство, тонкие тактильные ощущения оказывают благотворное воздействие на

 слуховое восприятие.

 Работа над техникой не может быть отделена от работы над образной стороной. Все, что играет ученик, должно быть элементом музыки. Даже упражнения нельзя играть немузыкальным звуком. Подстановка слов под упражнения, помогают осмыслить интонацию.

 Нельзя забывать о том, что игровые движения зависят и даже определяются мысленно-звуковой картиной, сложившейся в представлении исполнителя. И. Гофман говорил: «Если мысленная картина ясна, руки выполнят её без затруднений». Следовательно, чтобы скоординировать игровые движения, надо мысленно создать звучащую картину взаимодействия элементов музыки. Отсюда ясно, что приобретение навыков координации движений тесно связано с развитием мышления и слуха. Координация имеет следующую структуру: музыкальное мышление (сознательный процесс) управляет эмоциональностью, эмоциональность влияет на музыкальный слух, а слух, в свою очередь, влияет на моторику.

Концы пальцев отвечают за качественное представление звука. Поэтому причиной вялых кончиков пальцев является отсутствие у исполнителя четкого и качественного внутреннего слухового представления (ВСП) всех градаций звука: тембра, гармонии, динамики, баланса, окраски и педали.

Если у исполнителя есть четкое внутреннее слуховое представление всех градаций звука, его концы пальцев становятся цепкими, крепкими, чувствительными «умными». Пальцы сами начинают чувствовать, где им больше раскрыться, чтобы площадь соприкосновения подушечек пальцев с клавишей стала больше (для достижения максимально объёмного и певучего звука), а где подсобраться (для четкого и ясного звука). Конец 1-го пальца также вынужден научиться «брать» звук и играть не за счет запястья, а работать самостоятельно. У исполнителя появляется новое ощущение того, что он прикасается не к клавише, а к звуку

Формирование таких слуховых представлений может происходить весьма медленно, так как ученики часто не придают большого значения тонкостям и особенностям звукоизвлечения, градациям тембров, динамики, штрихов, педали. Поэтому, нужно в процессе обучения специально уделять внимание восприятию этих элементов художественного звукового образа, а затем формированию соответствующих образов-эталонов.

# Работа над организацией игрового аппарата

**2.1 Единая двигательная система как основа воспитания координированной работы рук музыканта**

Мышечные группы руки, двигающие ту или иную ее часть, всегда расположены на один сустав выше того сустава, который они приводят в движение. Так движение пальцев и кистевого сустава осуществляется мышечными группами, расположенными на предплечье; мышечные группы, двигающие плечевую часть руки, расположены в зонах лопатки плечевого сустава.

Как видим, цепочка двигательных ощущений, формирующих то или иное движение частей руки, стремится снизу вверх: от пальцев к зоне лопатки – через предплечье в плечо, т.е. к основному силовому центру руки. Благодаря восходящей цепочке, все двигательные ощущения, возникающие в любой из частей руки, взаимосвязаны, и каждый двигательный импульс, возникающий, к примеру, в пальцах или другой части руки, непременно направлен в зону лопатки.

Что же касается силовых импульсов, осуществляющих непосредственно двигательные действия любой из частей рук, то они идут в противоположном направлении: сверху вниз, от лопатки к пальцам. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко.

Любое локальное действие какой-либо из частей руки не должно нарушать общего объединяющего движения всей руки, а также ощущений руки как единой, целостной двигательной системы. Оно должно подчиняться единому принципу: от общего-целого к частному, единичному.

В то же время, автономные, изолированные двигательные действия какого-либо из суставов вне контактов с остальными частями руки неизбежно приводят к нарушениям взаимодействий всех частей руки, перенапряженному состоянию мышечных групп, окружающих данный сустав. В результате – в зоне изолированного сустава возникает непроходимость любых импульсов и создается фаза физиологической рефрактерности, которая провоцирует перенапряженное состояние мышечных групп всей руки. К примеру: активные изолированные локальные действия кистевого или локтевого суставов приводят к перенапряжениям мышечных групп в их зонах и неизбежной изоляции их от действий всей системы руки.

Таковы объективные закономерности, которые необходимо неукоснительно соблюдать при воспитании двигательного процесса рук музыканта. На этих кардинальных принципах должна основываться вся система начального музыкального образования.

К сожалению, подавляющее количество ошибок, возникающих в постановочный период, связано с недооценкой или недопониманием специфических природных особенностей двигательных действий руки.

Педагог, приступая к постановке рук ученика, как правило, не учитывает тот факт, что в обыденной жизни у ребенка в процессе всех его действий руками возникает чрезмерная активизация кистевых суставов, их постоянная перегрузка и, вследствие этого, изоляция кистевых суставов от остальных частей рук. Более всего провоцирует изоляцию кистевого сустава и его постоянно напряженное состояние хватательный рефлекс. Как показывает практика, собрать руку воедино после многих лет изолированных действий – движений отдельных ее частей – процесс очень сложный. Однако без этого невозможно формирование единства всех двигательных действий руки в процессе игры на инструменте.

#  2.2 Организация движений начинающего пианиста

Хорошо понимая, насколько велико значение рациональной, научно обоснованной методики игры в области воспитания координированной работы рук учащихся-пианистов, педагоги-практики в своей работе постоянно с первых дней обучения решают вопросы двигательных навыков учащихся и исполнительского аппарата, как основы воспитания координированной работы рук музыканта. В учебных пособиях, методической литературе, книгах по развитию мелкой моторики можно найти множество примеров, помогающих последовательно, в интересной, соответствующей возрасту ребенка игровой форме развивать координированные движения.

Во вступительной статье учебного пособия «Первая встреча с музыкой» Анны Даниловны Артоболевской приводятся в пример гимнастические упражнения для физического воспитания и подготовки рук будущего исполнителя. Все они имеют образные названия, что немаловажно для ребенка младшего возраста: «Шалтай-Болтай», «Мельница», «Часики» и т.д.

Начинающим предлагаем делать эти упражнения ежедневно перед занятиями. Эта гимнастика – небольшая часть того, что педагог должен использовать для физического воспитания и подготовки рук будущего исполнителя.

Не менее интересны и полезны упражнения с предметами (мяч, лента, мелкие бусины, платочек и др.). Следует учитывать возрастные возможности развития координационных движений. В младшем возрасте ребенку легче выполнять крупные движения, постепенно улучшая мелкую моторику движений.

Например, в сборнике «О воспитании пианистических навыков» А. Шмидт - Шкловской упражнение игра в мяч: хлопки ладонями каждой руки поочередно по отскакивающему от пола мячу. Движение руки свободное, от плеча.

Психологи утверждают, что упражнения для пальцев рук развивают мыслительную деятельность, память, внимание ребенка. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

В пособиях на развитие мелкой моторики множество упражнений в виде пальчиковых игр, в том числе:

* 1. упражнения для массажа;
	2. упражнения, укрепляющие мышцы рук;
	3. упражнения, развивающие координацию движений.

*Например: упражнение «Солнышко»*

Солнышко, солнышко, погуляй у речки. *(Потянуть руки к солнышку)*

Солнышко, солнышко, раскидай колечки (*По очереди соединять с 1 пальцем 2,3,4,5 и свободной кистью разбрасывать колечки. Фаланги пальцев не прогибать)*

Мы колечки соберем, золотиночки возьмем. *(левая рука вытянута вперед. Ладони* *вверх. Правой рукой собираем золотиночки-колечки и складываем в ладони левой руки. Затем тоже выполнить с правой руки)*

Покатаем *(ладони вместе, выполнить круговые движения*

Поиграем *(хлопки по коленям)*

И назад тебе вернем *(потянуть руки к солнышку)*

Уже в донотном периоде юный музыкант начинает осваивать специфические, характерные для пианиста движения руками в горизонтальной плоскости (игра non legato третьим пальцем каждой рукой поочередно и двумя руками вместе). Важно найти ощущение легкой, активной упругости всей руки, ассоциация с «пружинкой».

Уже на первых уроках ученик учится координировать движения рук на упражнениях «перелеты», «разлеты» (игра 3 пальцем в разных октавах). Постепенно упражнения осваиваются всеми пальцами поочередно. Первоначально полезно играть правой рукой во второй октаве, а левой – в малой, постепенно сближая руки.

В это время ученику предлагается множество ритмических упражнений, способствующих координированным движениям.

Постепенное освоение интервалов плавно подводит к удобной игре 1 и 5 пальцами. Одновременное нажатие одной рукой двух клавиш позволяет укрепить свод руки у ребенка. Переносы двойных нот в разные октавы, повторения двойных нот и игра мелодии с аккомпанементом двойными нотами следующий этап в развитии координации движений рук.

Движения становятся более мелкими с усвоения штрихов стаккато и легато. Уже осваивая с ребенком соединение в мотив двух звуков на легато, педагог закладывает основы беглой игры пальцев. Так сочетание разных штрихов, разнообразных ритмических фигур, одновременного или попеременного движения руками способствует развитию более ловких, точных координированных движений руками.

Следует сказать о роли гамм и упражнений в развитии координации движений.

Так как гаммы объединяют в себе все основные виды движений, игра гамм и упражнений мощный стимул для развития ловкости, точности, быстроты движений руками, т.е. координированности рук. Постепенно усложняется музыкальный материал, усложняется фактура изложения, часто темп исполнения произведения становится очень подвижным, что требует от ученика более быстрой реакции, более высокого уровня координации движений.

В этот период перед педагогом стоит самая ответственная, самая трудная и решающая задача: «создать» руки ребенка.

С первого прикосновения к клавишам необходимо стараться сделать их гибкими, свободными, естественными. В этой работе каждый педагог должен проявить искусство, изобретательность, своего рода талант.

Ребенок должен ощутить, что его руки – передаточное звено для выражения в звуках его помыслов и желаний, это его голос. Он должен понять и запомнить, что руки могут «говорить», извлекая звуки и громко, и нежно, и сердито, и певуче, и резко; словом, как чувствуешь, так и

«говоришь» - играешь.

У каждого человека с детских лет руки неповторимо индивидуальны и учить их надо нежно, заботливо, внимательно, умно. Нужно помнить, что в этих маленьких, трогательных и беспомощных, а иногда непослушных, сопротивляющихся, часто негативных к каждому «поучающему» прикосновению педагогу руках – часть секрета всей будущей музыкальной биографии маленького человека, готовящегося стать профессионалом - исполнителем или просто любителем классической музыки.

# Роль упражнений в процессе развития координации рук

Ученые, преподаватели, исправляющие недостатки аппарата, врачи, излечивающие болезни рук, музыканты-практики А.С. Левина, Ю.А. Ряузов, В.П. Назаров, А.И. Козлов, исследовав возрастные особенности развития координационных движений детей, предлагают целую систему упражнений, развивающих координацию движений. Они утверждают, что любые упражнения, направленные на развитие общих координационных движений ребенка, способствуют развитию специальных движений, в частности, пианистических.

Для развития координации рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и тела. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх, наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону- вверх, а левая рука – в сторону вниз; теперь усложняем задачу: правая рука в сторону-вверх и правая нога вперед, левая рука в сторону-вниз и левая нога назад, ускоряем движения и т.п.). Вообще, полезны любому музыканту занятия не только музыкой, но и танцами, гимнастическими упражнениями и подобными занятиями, которые помогают развитию общих координационных движений.

И.Т. Назаровым предложены общие упражнения, направленные на расслабление мышц, на развитие самоконтроля и согласованности в работе мышц-антагонистов.

Приведем в пример одно из упражнений для пальцев. Руки по бокам корпуса, предплечья вытянуты перед собой под прямым углом к плечам, ладони обращены вверх, раздвигают пальцы, а затем медленно сгибают их в кулак, после чего также медленно разгибают.

# Заключение

Проблема воспитания координированной работы рук учащихся младших классов ДМШ, ДШИ имеет принципиальное важное значение в процессе обучения музыкальному искусству, а также на протяжении всей творческой жизни музыканта-исполнителя.

Несмотря на то, что в обширной литературе по теории фортепианной игры уже давно сказано все, что нужно знать молодому музыканту для успешного обучения, эти высказывания не имеют закономерной системы и разбросаны по различным источникам. Несмотря на успехи в области фортепианной педагогики, вопрос о причинах и предупреждении профессиональных заболеваний мало изучен.

Решению вопроса, связанного с координацией, следует уделять должное внимание особенно на начальном этапе обучения исполнительскому искусству. Ощущение удобства или неудобства при исполнении следует считать первыми сигналами в защитной системе организма человека о неблагополучии в руках.

По становка правильных двигательных навыков, свобода исполнительского аппарата, постоянный контроль со стороны педагога, самоконтроль – необходимые условия на пути к художественному постижению искусства исполнения музыки.

# Литература

* + 1. Алекссев А. Методика обучения игре на фортепиано. Изд.3 М.: Музыка, 1978
1. Баренбойм Л., Брянская Ф., Перунова Н. Путь к музицированию. Вып.1. Л. Сов. комп., 1980
2. Геталова О., Визная И. В музыку с радостью. С.-П., Комп., 1999
3. Гутерман В. Возвращение к творческой жизни. Екатеринбург, 1994
4. Коган Г. Работа пианиста. М., 1979
5. Коган Г. У врат мастерства. М., 1977
6. Корыхалова Н. Играем гаммы. М.: Музыка, 1995
7. Кривицкий Д. Впервые за роялем. М., 2001
8. Лупан С. Поверь в свое дитя. М.: Эллис Лак, 1993
9. Мазель В. Музыкант и его руки. Сов. комп.,2003
10. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. Изд. 5.М: Музыка,

1988

1. Савшинский С. Пианист и его работа. Л.:1961
2. Сафарова И. Игры для организации пианистических движений**.**

Екатеринбург, 1994

1. Смирнова Т. Фортепиано - интенсивный курс. М: Музыка, 1992
2. Тимакин Е. Навыки координации в развитии пианиста. М.: Сов. комп.,1987

# Приложение

Далее приводятся гимнастические упражнения, используемые в практике на занятиях с начинающими обучаться игре на фортепиано.

1. *«Восстановление дыхания»*

Данное упражнение позволяет почувствовать мышечные группы спины, расположенные в верхней и нижней ее частях, - зоны плечевого пояса и поясницы. Данные мышечные группы являются генераторами силы пианиста, их активная работа служит основой правильного функционирования и четкого взаимодействия всех частей рук. Поднимаясь на носки, медленно сделать вдох и одновременно поднять обе руки вверх. Затем руки стремительно падают вниз (выдох) и болтаются как плети, Сказать ребенку, что его руки должны быть свободными, гибкими, надо добиваться, чтобы сила «текла» по всей руке от плеча к кисти и кончику пальца. Иногда дети выполняют данное упражнение просто прямыми руками, без ощущения полной свободы.

1. *«Шалтай – Болтай»*

Упражнение базируется на ощущении веса руки, как единой целостной системы всех ее частей, при этом возникает взаимодействие двух крайних точечных зон руки: мышечных групп лопатки и мышечных групп кисти и пальцев. Опустить руки свободно вниз, чуть нагнуться вперед. Покачивать их навстречу друг другу все больше и больше. В данном упражнении могут возникнуть такие же проблемы, как и в предыдущем: дети не всегда ощущают полную свободу рук, на этом педагогу следует акцентировать свое внимание. Хочется отметить интересную деталь: редко кто из современных детей знает, кто такой Шалтай – Болтай и кто написал это стихотворение.

Поэтому разучиваем с ними английскую народную песенку в переводе С.Маршака:

*Шалтай – Болтай сидел на стене, Шалтай - Болтай свалился во сне. Вся королевская конница, вся королевская рать*

*Не может Шалтая, не может Болтая, Шалтая – Болтая, Болтая – Шалтая собрать.*

1. *«Маятник»*

Просим ребенка встать ровно, ноги на расстоянии ступни. Обе руки свободно опущены вдоль туловища, как плети. Начинать раскачивать вначале одной, потом другой рукой, взад – вперед, как маятник. Все выше, выше! Пока рука не начнет крутиться по инерции вокруг плеча.

1. *«Разминка для шеи и рук»*

Данная разминка необходима для укрепления мышечных групп шейной области и предупреждения перенапряжения в зонах шейных мышц, а также для ощущения максимальной свободы двигательных действий игровых зон рук, в том числе отдельных ее частей, таких как предплечья, кисти пальцы.

Предлагаем проверить ребенку, получается ли у него также свободно и хорошо выполнять круговые движения головы и кистевые вращения рук, как и предыдущие задания. Просим его выполнить несколько упражнений: наклоны головы к правому и левому плечу, затем круговые движения головой сначала в одну, потом в другую сторону, а также кистевые вращения рук поочередно в разные стороны. Упражнение следует выполнять в медленном темпе, избегать резких движений. При выполнении кистевых вращений необходимо сохранять ощущение подвешенного состояния рук и неподвижное положение их плечевых частей.

1. *«Движения под музыку»*

Развитию координационных навыков хорошо помогают двигательные упражнения и танцы под музыку. В данных упражнениях задействована не только верхняя часть корпуса, но и нижняя, что, несомненно, является важным в пианистическом развитии.

Так, педагог под музыку марша может дать задание на движение и исполнение хлопков, на каждый шаг, а затем, только на шаг левой или правой ноги. Это упражнение тренирует координацию между руками и ногами ребенка, оно же развивает у него и чувство ритма.

1. *«Колечко»*

 Упражнение дает осознание направления и движения определенного пальца и одновременно взаимодействия пальцев между собой. Правая и левая рука одновременно соединяют в букву «о». Большой – указательный (1-2), большой – средний (1-3), большой – безымянный (1-4), большой – мизинец (1-5). Педагогу необходимо следить, чтобы пальцы были круглые, не проламывались в суставах, при этом кончики пальцев соприкасались подушечками.

1. *«Лошадка»*

*«У лошадки вьется грива,*

*Бьет копытами игриво»*

Правая ладонь на ребре от себя, а большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши.

1. *«Весна» - считалка*

Округлая кисть поднимается и опускается на стол, свободное движение запястья. Выполняется обеими руками попеременно, пары пальцев все время меняются.

1. *«Гимнастика для пальцев» (за крышкой инструмента или за столом).*

Здесь участвуют сразу две руки, спрашивать надо ученика название пальцев вразброс (1,2,3,4,5,). Упражнение позволяет развить и укрепить все мышечные группы области кисти и, особенно, оснований пальцев. Руки ребенка и пальцы в свободном прямом положении. Поднимать по очереди, начиная с большого пальца, пальцы наверх. Обычно самым «ленивым» оказывается безымянный палец, поэтому следует обратить внимание ребенка на самостоятельность работы этого пальца.

Для развития координации хорошо помогают подготовительные упражнения для педали:

1. Свободно отклонять колено в стороны, опираясь на пятку;
2. Легко вибрировать стопой;
3. Вращать стопу вокруг педали;
4. Поворачивать стопу вправо и влево;

Так же для развития координации очень интересен метод чтения ритмических партитур по методу Г. Богино «Тихо – громко», когда одна рука хлопает ритмическую партитуру на «форте», а другая на « пиано» в разных ритмических последовательностях.