

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств № 6» города Иркутска

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО ДШИ № 6 города Иркутска
Протокол № 1
от «02» сентября 2019 г.

Утверждено
Приказ № 50
от «02» сентября 2019 г.

«Упражнения для активизации и укрепления мышц пианистического
аппарата и правильной посадке за инструментом»

Методическое приложение к программе учебного предмета
дополнительной общеразвивающей программы
в области музыкального искусства «Фортепиано»

Составитель:
Выгузова Г.А., преподаватель фортепиано
МБУ ДО ДШИ № 6 города Иркутска

Иркутск, 2019 г.

Содержание

Введение	3
Гимнастика	3
Упражнения за инструментом	4
Заключение	6
Список литературы	7

Введение

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа к учебному предмету в области музыкального искусства «Фортепиано» позволяет заниматься музыкой любому ребенку, главное, чтобы у него было желание научиться играть на фортепиано. Для этого, нужно научиться, правильно сидеть за инструментом и, чтобы пианистический аппарат был свободным.

Игра на инструменте, как и всякий труд, требует определенных мышечных усилий. Совершенно расслабленными руками играть так же невозможно, как и выполнять какое – либо другое действие.

Организацию движений ученика нужно построить таким образом, чтобы воспитать у него правильную посадку за инструментом и правильное отношение к клавиатуре, касание клавишей мягкой подушечкой пальца. При выборе положения пальцев необходимо учитывать индивидуальное строение рук ученика.

Гимнастика

Для освобождения зажимов корпуса, для гибкости и податливости всех его частей: спины, плечевых и локтевых суставов, кистей, шеи, занятия полезно начинать с выполнения гимнастических упражнений.

1. Раскрепощение мышц шеи, рук, плечевого пояса. Поднимаясь на носки, медленно и плавно, вместе со вдохом, поднять ненапряженные руки вверх; кисти висят свободно. Затем легко развести руки в стороны и вместе с выдохом, свободно наклонившись вперед, тяжело уронить расслабленные руки вниз. Голову также опустить.

2. Свободные повороты головы (вправо, влево, вверх, вниз, вращение головы) для освобождения мышц шеи.

3. Дыхательное упражнение. Дышать спокойно и бесшумно. Условие нормального дыхания – хорошая осанка.

Не поднимая плечи, сделать глубокий вдох так, чтобы легкие до конца наполнились воздухом, и грудная клетка расширилась. Выдох постепенный, бесшумный и полный.

4. Круговые движения рук в разные стороны. Следить за осанкой, не поднимать плечи.

5. Упражнения с мячом:

- а) ловить мяч одной рукой, подбрасывая его вверх;
- б) перебрасывать мяч из одной руки в другую по дуге;

в) опускать мяч и сразу же подхватывать его той же рукой, не давая упасть (рука обращена ладонью вниз);

г) то же, но опускать мяч одной рукой, ловить – другой;

Упражнения с мячом воспитывают ловкость, быстроту реакции, развивают двигательные навыки кистей рук, их гибкость.

6. «Иди ко мне». Сгибать к себе каждый палец отдельно (кроме первого). Палец «целый», не «ломающийся» в суставах. Выполнять упражнение без всякого напряжения, в медленном и быстром темпе, лучше на вытянутой руке.

7. Свободно и естественно помахать всеми пальцами, подобно тому, как машут, прощаясь дети.

Эти упражнения дают ощущения подвижности и легкости пальцев.

8. «Руки – крылья большой птицы». Сначала выполнять круговые движения каждой рукой вперед, потом назад, затем свободно размахивать обеими руками, имитируя полет большой, красивой птицы. Это упражнение способствует развитию ощущения целостности всех зон рук, большой амплитуды движения, убирает зажатость в плечах, тонизирует мышцы спины.

9. «Ножницы». Нагнув спину вперед, обе руки свободно свисают вниз, и раскачиваясь, делают движения навстречу друг другу, вразрез, имитируя движения лезвий ножниц.

10. «Маятник». Руки одновременно движутся в одном направлении, синхронно.

Эти упражнения полезны для развития ощущения свободы всех мышц руки, кровь, приливая к пальцам наполняет их энергией, делая их сильными.

11. «Машинка». Водить маленькую машинку то влево, то вправо. Следить, чтобы впереди шел кистевой сустав и вел за собой пальцы, держащие игрушку. Можно разделить стол на две части (дорога для левой руки, дорога для правой). Катать машинку и плавно передавать из руки в руку.

12. «Марширующие гномы». Пальцы «шагают», как гномы шагают ножками. Работают 2 и 3 пальцы, 2 и 4, 3 и 1, 2 и 1, 2 и 5, 3 и 5, 1 и 5, 4 и 3.

Все упражнения рекомендуется выполнять на занятиях, а также дома. Учащимся, у которых на наблюдаются проблемы со свободой игрового аппарата, можно выполнять их в качестве разминки.

Упражнения за инструментом

Далее можно перейти к упражнениям за инструментом.

На этом этапе правильно сидеть за инструментом очень важно, так как неправильная посадка создает ряд проблем, мешающих комфортному исполнению. Сидеть нужно на половине стула, ноги чуть расставлены в стороны, устойчиво опираются в пол, спина ровная, плечи опущены.

Главным критерием правильной работы является качество звучания. Малейшее неудобство, напряжение, утомление сразу же отражается в звуке.

В своем методическом пособии «Музыкальные занятия с малышами» Сугоняева Е.Э. пишет, что при посадке за инструментом корпус должен иметь две точки опоры: в ногах и на стуле. Барсукова С.А. в своем методическом учебнике «Новая азбука игры на фортепиано» отмечает: «существуют три точки опоры, сидя за инструментом:

1-я – в ногах, 2-я – на стуле, 3-я – в кончике пальца.»

1. Извлечение одного звука («Опора звука»). Перед началом упражнения руки спокойно лежат на коленях. На счет «раз-два» извлекается звук, на счет «три-четыре» руки возвращаются на колени. Упражнение выполняется каждым пальцем по очереди сначала одной рукой, потом двумя – спокойно, без суеты, в медленном темпе. Постоянно следить за звуком – он должен быть сочным и одинаковым у всех пальцев.

2. Перенесение рук с одной опоры на другую, расположенную на другом уровне. Взятие звука сверху и снизу. Исходное положение – руки на коленях. На счет «раз» - положить руки сверху на пюпитр; на счет «два» - взять звук; «три» - руки на коленях; «четыре» - взять звук.

3. Упражнение «Перелеты» выполняется 2,3,4 пальцами поочередно, от звука До каждой рукой штрихом нон легато. Акцентируя внимание на опору играющего пальца, вся рука стоит на нем, собранность кисти вокруг него, плавность и гибкость движения

«по дуге» всей руки, плечи опущены.

4. Упражнение «Разлеты» выполняется обеими руками в разные стороны.

5. Упражнение «Села – встала» сначала 2-3 пальцами, затем 3-4 пальцами правой рукой, потом левой. Упражнение выполняется штрихом легато, добиваясь глубокого проседания на первый палец и легкого снятия на второй. При цепком, твердом пальце разрабатывается гибкость и пластичность кисти. Здесь кисть выполняет роль пружины.

6. Упражнение «Мостик» выполняется 1 и 5 пальцами, играя интервал ч.5 каждой рукой, добиваясь вертикальной постановки, округлости и собранности пальцев.

При работе за инструментом акцентируется внимание на постановку рук, пальцев, собранности при переходе с одного звука в другой.

Как дополнение к упражнениям на инструменте очень интересны и полезны упражнения на столе, которые способствуют укреплению пальцев, развивают их цепкость, освобождают локоть, формируют в сознании правильные, точные ощущения, которые нужно перенести на инструмент.

1. Упражнение «два лифта» - руки поочередно поднимаются и опускаются (как лифты, вверх-вниз). Опускаются руки сначала на колени кистями, затем на кулачки. Далее, также поднимаются и опускаются на 1-5 пальцы, затем на все пальцы (пальцы и кисть при этом не прогибаются)

2. Упражнение «Шагающие пальчики» - каждый палец, подымаясь до упора вверх, активно шагает на столе. В этом упражнении нужно следить, чтобы пальцы не прогибались внутрь и устойчиво вставали на «кончики».

3. Упражнение «Вешалка» можно выполнять любыми пальцами, цепко держась за край стола, а локти свободно вращать вправо – влево, добиваясь их свободного и легкого вращения.

Заключение

Упражнений разных можно выполнять много, главное – это целесообразность и полезность.

Все приемы и упражнения следует проходить постепенно, от простого к сложному, выбирая для каждого ученика те упражнения, которые ему более всего необходимы в данный момент, добиваясь свободы пианистического аппарата, устойчивого положения пальцев и кисти на клавиатуре инструмента, самоконтроля над правильной посадкой за инструментом. Воспитание двигательного и слухового контроля и нужного результата при достижении поставленных задач.

Список используемой литературы

1. А.Д. Алексеев «Методика обучения игре на фортепиано» М., 1978 г.
2. С.А. Барсукова «Азбука игры на фортепиано», 2014 г.
3. И. Гофман «Фортепианная игра» М., 1961 г.
4. Е.Э. Сугоняева «Музыкальные занятия с малышами» Феникс, 2002 г.
5. А. Шмидт – Шкловская «О воспитании пианистических навыков» М., 1985 г.