Упражнения на освобождение пианистического аппарата.

преподаватель по классу фортепиано Сорокина Н.Ю.

Дети, впервые пришедшие в детскую музыкальную школу, в большинстве своем обладают скованностью движений, зажатостью плечевого пояса, кистей рук, у них проявляется и невысокий уровень развития мелкой моторики. В связи с этим особую значимость приобретает проблема освобождения игрового аппарата детей и развития координации движений.

Практически у всех детей на начальном этапе обучения зажаты крупные мышцы тела, кисти рук, мышцы шеи, поэтому эти гимнастические упражнения и игры снимают большинство зажимов, спазмов, судорожных явлений в мелких мышцах, закрепощение запястья.

Цель данных упражнений на освобождение пианистического аппарата: освободить игровой аппарат начинающего пианиста. Я с детьми начинаю с упражнений на движения всей руки от плеча, а не с мелких пальцевых движений. Поочередной подъем и опускание на клавишу первого пальца кажутся всегда простыми, а на деле очень сложные. Мелкие изолированные движения связаны с мышцами предплечья, а также телом, снимают излишнее напряжение, способствуют развитию умения чувствовать «зажимы» и освобождаться от них.

Детям очень интересно выполнять гимнастические упражнения. Они помогают при игре на фортепиано, способствуют «проводимости звука», содружественному движению обеих рук, приучают владеть своим телом.

В данной разработке описаны упражнения, направленные на освобождения рук, а также пальчиковые упражнения.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРУПНЫХ МЫШЦ

1.1 «МЕЛЬНИЦА»

Руки и тело свободные. Вращательные дви­жения рук «из корпуса» в плечевых суставах, правой и левой рукой попеременно и вместе, вперед и назад.

Самолет летит,

Самолет гудит.

Самолет-самолет

Нас в Москву повезет.

В этом упражнении важно, чтобы руки не были напряже­ны, поскольку его цель — не разработать мышцы рук, а лишь уметь их расслабить, и совершать движения свободными руками.

1.2 «ПОЛЕТЫ»

Кисть мягко висит на запястье, как «парашутик», рука медленно спускается на клавиатуру, запястье опуска­ется в «ямку» и затем рука, выходит из клавиатуры в «парашютик» с последующим дугообразным движением по всей клавиатуре вверх и вниз, каждой рукой поочередно. В школе «Путь к музицированию» Л.Баренбойма, это упражнение дается со стихотворным текстом, что делает его еще более привлекательным для ребенка.

«Ой ты, радуга-дуга. . .

Под тобой лежат луга,

В небе ты повисла

Словно коромысло».

Педагог может помочь ученику при исполнении упражнения , стоя за его спиной, поддерживая руку под локоть.

1.3 «ПРОЩАНИЕ»

Локти свободны, пальцы- продолжение ладони лучезапястном суставе рука мягко сгибается:дети имитируют жест прощания, потряхивая ладошкой.

—Вот и всё, — мы вам сказали.

—Делать больше нечего.

Мы пойдем, а вы сидите

До самого вечера.

При этом педагог незаметно держит руку у лопаток и проверяет свобода руки и включение лопаточных мышц в работу.

1.4 «БОКСИК»

Для того, чтобы почувствовать руку «из корпуса», ребенок имитирует движения боксера, с силой выбрасывая руки вперед, как бы угрожая противнику.

Петушки распетушились,

Но подраться не решились.

Если очень петушиться,

Можно и пера лишиться,

Если и пера лишиться,

Нечем будет петушиться.

При этом ни в коем случае не поднимает плечи. Упраж­нение очень полезно для ощущения целостности рук.

1.5 «СТИРКА»

Пусть ученик представит, что он стирает. Постирал — надо стряхнуть белье. Во время упражнения педагог говорит: «Если стряхивать хорошо — брызги разлетаются далеко, а если стряхивать зажатыми руками — все брызги падают на живот. Значит, будешь мокрым ходить. И когда играешь на рояле — звуки, как брызги: играешь свободными руками — звуки далеко в зал летят, а играешь зажатыми — они все здесь у тебя остаются. И никто не услышит их»

Мама стирала на кухне бельё,

А серенький котик смотрел на неё.

Мама устала — легла на кровать,

А котик взял мыло и начал стирать.

1.6 «ДИРИЖЕР»

Ребенок дирижирует под музыку. Это упраж­нение помогает включить все мышцы в работу, вырабатывает плавность и ритмичность движений. Важно следить за правильным дыханием тогда плечи останутся в покое, не поднимаются.

Упражнение способствует развитию пианистических дви­жений и правильному дыханию.

1.7 «ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА ПОД МУЗЫКУ»

Всевозможные повороты с распахнутыми руками и их поднятием поочередно. Туловище поворачи­вается в поясничном отделе. Ребенок ощущает работу крупных мышц спины и мышц рук, которые при поворотах туловища то расслабляются, то напрягаются попеременно.

Педагог в это время проверяет, расслаблены ли мышцы плеч (подставляя под плечи ребенка ладони).

Упражнение помогает распрямить туловище, научиться ощущать руки «из корпуса», а также освобождать мышцы рук от зажимов.

1.8 Развести руки в стороны. Освободить мышцы спины, шеи и плеч, дать всему корпусу, голове и рукам свободно «упасть» вперед, Колени при этом, слегка подгибаются. После этого медленно выпря­миться, принимая прежнее положение.

1.9 «ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ»

Малыш сжимает руки в кулачки и вращает ими. При этом важно следить за локтями, которые должны непро­извольно участвовать в движении. Плечи не подняты. Если они подни­маются, надо сделать несколько вращательных движений в плечевых суставах.

Шла кукушка мимо сети,

А за нею малы дети

И кричали: «Кук! Мак!».

Убирай один кулак!

1.10 «ШЕЙКА»

Мягкими, ласковыми касаниями рук (обязательно теплых)!) педагог осторожно помогает ребенку делать небольшие плавные круговые движения головой.

Головой качает слон,

Умный слон (2 раза)

Он слонихе шлет поклон,

Шлет поклон (2 раза).

Они позволяют снять напряжение с шейных мышц. Надо постараться, чтобы ученик мог самостоятельно совершать такие движения, не напрягая шею.

Эти упражнения приучают владеть своим телом, снимать излишние напряжения, чувствовать «зажимы» и освобождаться от них.

1.11 «ХВАТАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ»

Этот комплекс упражнений направлен на развитие хвата­тельных движений, он разрабатывает быструю реакцию, ловкость, коор­динирует работу мышц, а кроме того закрепляет навыки правильной осанки, работы рук «из корпуса». Ребенок учится естественно распределять мышечные напряжения. Хватательные движения развива­ют ладонные мышцы, создают рабочий тонус, способствуют усилению кровообращения. Лучше всего их делать с небольшими мячиками. Но игра с мячом для некоторых малышей оказывается, довольно трудной и поэтому дляначала стоит использовать обыкновенный платочек и лишь со временем переходить к мячу.

1.12 «ПЛАТОЧЕК ТАНЦУЕТ»

Под неторопливый сдержанный темп аккомпанемента (марш, вальс и т.д. ) ребенок плавно передает платочек из одной руки в другую. Педагог следит за ритмичностью движений — платочек передается на сильную долю такта.

1.13 «КТО БЫСТРЕЕ»

Платочек лежит на столе. Ученик пытается на счет «раз-два-три» быстрее схватить платочек.

Становись со мною рядом,

Начинаем мы игру…

Только жди пока не крикну:

-Раз-два-три! Раз-два-три!

Быстрота реакции, которая тренируется благодаря этому упражнению, очень важна для пианиста – без нее невозможно представить исполнение даже самых простых музыкальных произведений.

1.14 «ЛЕТАЮЩИЕ ПЛАТОЧКИ»

Спина и плечи свободные. Малыш крепко стоит на ногах. В ладошке ребенокдержит платок. Не наклоняясь, он отпускает платочек и подхватывает другой рукой. При этом плечи опушены, спина прямая. Не напрягаться! То же самое можно проделать и с двумя платками.

1.15 «ОТТОЛКНИ ВЕТОЧКУ»

Мышцы, спины, шеи и плеч свободные. Согнутые в локтях руки мягко прикасаются к телу. Не поднимая плеч, сделать неглубокий вдох через нос. Вместе с выдохом выбросить вперед руки, распрямляя их, как будто отталкивая что-то от себя, и делая в это время длинный продолжительный выдох.

1.16 «ЖИВОТИК ДЫШИТ»

Малыш держит обе руки на верхней части живота. Он ровно, размеренно дышит, не поднимая плеч: вдох-выдох, несколько раз. Руки малыша, лежащие в районе диафрагмы чувствуют, что живот соответственно вдоху и выдоху то увеличивается, то уменьшается: «животик дышит». При этом плечи остаются неподвижными.

1.17 «ПЛАВАНИЕ»

Руки вытянуты параллельно на уровне груди. Имитируя движения пловца, на вдохе широко развести руки в стороны, а на выдохе возвратить их в исходную позицию («брасс»).

Заканчивать любое упражнение на дыхание лучше всего традиционным способом — чуть наклоненное туловище, расслаблен­ные руки раскачиваются до полной остановки.

1.18″НОВАЯ И СЛОМАННАЯ КУКЛА» (для девочек) и «СОДДАТИК И МЕДВЕЖОНОК» (для мальчиков).

Первое время выполняется сидя на полу, затем за фортепиано. Сидеть, как кукла на витрине (от 2 до 20 секунд) затем расслабиться (5-10 секунд).

1.18.1 Исходная позиция — «Новая кукла». Пока­чать туловищем с прямой, напряженной спиной вперед и назад. За­тем расслабиться — кукла сломалась, кончился завод. (Мальчики в этих упражнениях изображают солдатиков и мягкого толстенького медвежонка). Эти упражнения проделать, сидя на стуле за фортепи­ано, опираясь на ноги (ноги стоят на подставке). Руки свободно лежат на коленях.

1.18.2 Выполнить упражнение 19.1, усложнив его движениями рук, а именно: руками свободно размахивать, имитируя полет большой, красивой, нежной птицы. Выделить слова:»нежный», чтобы руки были плавными, «большой»- большая амплитуда движений;»красивой» — добиться изящества в движениях. На три секунды расслабиться, как, «медвежонок» (посмеяться над тем, как неуклюжий медвежонок сидел бы за инструментом).

1.19 «ЗАВОДНАЯ КУКЛА» или «РОБОТ»

Кукла стоит, подняв руки (все тело до кончиков пальцев напряжено), завод кончился, постепенно падают, «выключаются» пальцы, кисти, руки, туловище и ребенок наклоняется и качает расслабленными руками.

1.20 Преподаватель играет пьесу П.И.Чайковского «Подснежник». Ребенок сидит на стуле, руки лежат свобод­но на коленях. Первая фраза — подснежник «растет» — правая рука плавно поднимается и опускается. На протяжении всего упраж­нения кисть висит расслабленная, как цветок подснежника. Нужно объяснить ребенку, что ладошку не следует показывать, так как подснежник не распускается как ромашка, его лепестки собраны и опущены вниз. Вторая фраза — поднимаются обе руки с покачиванием вверху расслабленными — кистями.

2. ИГРОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НА ОРГАНИЗАЦИЮ РУКИ:

2.1 «МЯЧИК» или «ОТДАЙ МНЕ РУКУ»

Рука ребенка, должна быть полностью расслаблена, чтобы преподаватель мог подбрасывать и ловить её, как мячик.

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой, —

Не угнаться за тобой!

Упражнения выполняются сначала за столом; через 2-3 дня – за инструментом.

После таких упражнений, можно приступить к более сложным, развивающим координацию движений, цепкость и свободу рук, глубину взятия звука, глубокое легато.

2.2 Ребенок поочередно поднимает и опус­кает руки. Можно сравнить с движениями двух лифтов в доме. Услож­нять упражнение следует в следующем порядке: руки опускают­ся, на расслабленные кулачки, затем на все пальцы, на первый и пятый пальцы и, наконец, на каждый палец отдельно.

Вверх и вниз, по этажам.

Ходит домик, ходит сам.

Кнопка нажимается —

Домик поднимается,

Вот дом на седьмом,

А потом на восьмом.

За минуту мы уже

На девятом этаже.

Вышли из дома —

Вот мы и дома.

2.3 «БРАТЦЫ»

В этом упражнении обыгрывается особенность расположения пальцев на руке.

Четверо братцев – Поднимаем правую руку вверх, всепальцы соединены, первый — отставлен

Высоки да тонки – Левая рука поглаживает четыре пальца правой руки, обхватывая их снизу вверх

Держатся вместе – Левая рука обнимает пальчики

А пятый в стороне – Поглаживают большой палец

Но чуть за работу приходится – Четыре пальца одновременно сжимаются в кулачек (большой палец в стороне)

Четверо кличут – Несколько произвольных поклонов или любых легких движений

Пятого братца – Кулачок полностью крепко сжимается. Руки меняются ролями

2.4 «ОДЕВАНИЕ ПАЛЬЧИКОВ»

Небольшой легкий массаж пальчиков дает возможность хорошо почувствовать и послушать каждый из них.

Перед тобой – пятеро братьев – Пальчики вверх, не напряжены

Дома все они без платьев – Пальцы левой руки поочередно поглаживают от основания к кончику («раздевающие движения»).

А на улице зато нужно каждому пальто

Можно пошевелить пальчиками. «Одевающие» движения от кончиков к основаниям

Упражнения нужно выполнять и на уроке и дома, в течение 1-2 месяцев. Они простые, интересные и нравятся детям. К таким увлекательным играм — упражнениям относятся и так называемые «пальчиковые» игры.

2.5«РЕЗИНКА – ЛАСТИК»

Я ластик, я — резинка,

Чумазенькая спинка.

Но совесть у меня чиста —

Помарку стерла я, с листа

2.6 «МАЛЬЧИК С ПАЛЬЧИК»

Упражнение на сгибательные и разгибательные движения пальцев

Мальчик-с-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

2.7 «КУРИЦА»

Курица на улице

Едва не пропала,

Потому что курица

Ходит где попало.

2.8 «СОРОКОНОЖКИ»

Две сороконожки бегут по дорожке, побежали, побежали

И друг дружечку догнали.

Все десять пальчиков изображают движение ножек у сороконожек. Пальцы правой руки «бегут» по левой от кончиков пальцев до плеча, начиная с первого. Пальцы левой руки «бегут» точно также по правой

Там друг дружечку обняли,

Что едва мы их разняли

Пальчики встречаются за шейкой, пытаются достать друг друга; если это удается, нужно крепко зацепиться. Педагог может попытаться расцепить такое положение рук

Все вышеизложенные упражнения направлены на развитие свободы, гибкости игрового аппарата, взаимодействия его частей и независимости пальцев маленького ребенка; педагог может выбрать из них те, которые он посчитает самыми полезными и увлекательными для своих учеников.