

*Заболотняя В.Л.
преподаватель фортепиано ДШИ,
музыкальный руководитель*

«Гимнастика для начинающего пианиста под музыку»

Модернизация образования предполагает обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. В системе общего образования вопрос о сохранении здоровья школьников разработан достаточно полно и носит систематический характер. Возможности дополнительного образования в этой сфере изучены в меньшей степени, хотя занятия детей на пианино могут быть отнесены к здоровьесберегающим педагогическим системам. Обучение игре на инструменте дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы, способствует снятию психологического барьера, формированию культуры здоровья. У ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после образовательной деятельности в школе или детском саду, приобщит ребенка к духовному наследию прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благотворно скажется на его здоровье.

Упражнения на различные группы мышц, являются своего рода физкультминутками и являются обязательной составной частью урока. На каждом из занятий с ребенком отводится от 5 до 10 минут (в зависимости от целей и задач) на комплекс упражнений, содержание которого можно варьировать в зависимости от плана занятия. Родителям детей, присутствующим на занятии, предлагается повторять данные комплексы дома, вместе с детьми, перед началом и после занятий за фортепиано. Этот цикл упражнений рекомендован с детьми на начальном этапе обучения игре

на фортепиано в течение первых лет, освоения инструмента. В качестве музыкального сопровождения приведены два варианта. Первый вариант это пьесы, которые должен исполнять педагог во время выполнения упражнений ребенком, но так как нужен контроль и порой тактильный контроль для определения качества выполнения упражнения, то предложенные пьесы лучше использовать в качестве фонограммы. Данный музыкальный материал подобран из тех произведений, которые являются программными в детском саду и тем самым знакомы ребенку по музыкальным занятиям. Второй вариант – это пьесы, которые может исполнить ребенок на первом-третьем году обучения. То есть один ребенок выполняет упражнения, второй ему аккомпанирует. Музыкальный материал подобран из пособия «В музыку с радостью» для начального обучения игре на фортепиано. В скобках варианты сопровождения приведены под цифрами 1. и 2.

Первая часть комплекса упражнений направлена на формирование правильной осанки, которая подчас становится своего рода «зеркалом души» и отражает не только физическое, но и психическое состояние ребенка, его настроение и характер. На современном этапе развития образования очень большой процент детей имеет проблемы с осанкой, вследствие чего данный комплекс упражнений просто необходим. Он состоит из следующих упражнений:

- **Упражнение «Балерина»** (1. «Птичка маленькая» А.Филиппенко репертуар 1 младшей группы, 2. «Ладушки» рнп обр. Н.Римского-Корсакова, переложение М.Глушенко). Чуть прогнутый корпус. На вдох подняться на носки и одновременно плавно приподнять руки вверх, скрестить их над головой и развести в стороны. На выдохе руки свободно падают и раскачиваются до полной остановки. 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 освободить мышцы рук от зажимов.

- **Упражнение «Робот»** (1. «Вальс-шутка» Д.Шостакович репертуар средней группы, 2. «Вальс-собачек» А.Артоболевская). Робот стоит, подняв руки (все тело до кончиков пальцев напряжено). Завод кончился – постепенно падают, «выключаются» пальцы рук, кисти, руки, туловище. Ребенок наклоняется и качает расслабленными руками. Педагог проверяет – расслаблены ли руки.
- **Упражнение «Шейка»** (1. «Петушок» рнп репертуар 2 младшей группы, 2. «Ледяная горка» (музыка и слова Л.Хереско). Мягкими, ласковыми касаниями рук (обязательно теплых!) педагог осторожно помогает ребенку делать небольшие плавные круговые движения головой. Они позволяют снять напряжение с шейных мышц. Надо постараться, чтобы ребенок мог самостоятельно совершать такие движения, не напрягая шею.
- **Упражнение «Паровозик»** (1. «Едет-едет паровоз» Г.Эрнесакс, 2. «Едет-едет паровоз» Г.Эрнесакс). Спокойные, плавные вращательные движения в плечевых суставах, имитирующие колеса паровозика (руки согнуты в локтях, кисти зажаты в кулачки). Можно изображать большой и маленький паровозики, в соответствии с чем меняется амплитуда вращательных движений.

Эти четыре упражнения приучают владеть своим телом, снимать излишние напряжения, чувствовать «зажимы» и освобождаться от них. При достаточной натренированности, благодаря описанным упражнениям, дети не будут ощущать усталости в плечевой области и не станут «помогать себе», поднимая плечи.

Вторая часть комплекса упражнений дифференцирует работу крупных мышц. Упражнения активизируют работу мышц плече-лопаточного отдела, появляется ощущение «целостности» движений рук «из корпуса».

- **Упражнение «Мельница»** (1. «Полет птиц. Птицы клюют зернышки» Г.Фрид репертуар 1 младшей группы, 2. «Где ты Лёка?» С.Ляховицкий). Руки и тело свободные. Вращательные движения рук «из корпуса» в плечевых суставах, правой и левой рукой попеременно и вместе, вперед и назад. В этом упражнении важно, чтобы руки не были напряжены, поскольку его цель – не разработать мышцы рук, а лишь уметь их расслаблять и совершать движения расслабленными руками.
- **Упражнение «Боксёр»** (1. «Маршируем дружно» М.Раухвергер репертуар 1 младшей группы, 2. «Во саду ли в огороде» рпп). Для того чтобы почувствовать руку «из корпуса», ребенок имитирует движения боксера, с силой выбрасывая руки вперед, как бы угрожая противнику. При этом, ни в коем случае, нельзя поднимать плечи. Упражнение очень полезно для ощущения целостности рук.
- **Упражнение «Дирижер»** (1. «Колыбельная для Зайчонка» муз.Красевой репертуар средней группы, 2. «Примерение» О.Геталова). Ребенок «дирижирует» под музыку (в домашних условиях родителям можно включать записи любимых произведений ребенка). Это упражнение помогает включить в работу все мышцы, вырабатывает плавность и пластичность движений. Важно следить за правильным дыханием, тогда плечи остаются в покое, не поднимаются. Грудные мышцы расправлены. Ни в коем случае нельзя сутулиться! Это упражнение способствует развитию пианистических движений и правильному дыханию.
- **Упражнение «Полет большой красивой птицы»** (1. «Большие крылья» Армянская народная мелодия репертуар подготовительной группы, 2. «Как за синею рекой»). Ребенок свободно взмахивает руками, имитируя полет большой, красивой, нежной птицы (например, лебедя). Педагогу необходимо выделить слова: «нежной», чтобы

движения рук были плавными; «большой» - большая амплитуда движений; «красивой» - чтобы добиться изящества в движениях.

- **Упражнение «Стирка»** (1. «Полечка» Д.Кабалевский репертуар средняя группа, 2. «В траве сидел кузнечик» В.Шаинский). Ребенок представляет, что стирает какую-либо вещь. Постирал – надо стряхнуть. Во время упражнения педагог говорит: «Если стряхивать хорошо – брызги разлетаются далеко, а если стряхивать зажатými 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 зажатými – они все здесь, у тебя остаются. И их никто не услышит».

Третья группа упражнений чрезвычайно важна для воспитания пианиста. Предлагаемый комплекс упражнений нормализует кровообращение в подушечках пальцев и помогает ощутить целостность всей руки.

- **Упражнение «Маленькие пластилиновые шарики»** (1. «Дождик» рнм репертуар средняя группа, 2. «Примирение» О.Геталова). Это упражнение вырабатывает чувствительность кончиков пальцев. Ребенок катает воображаемые пластилиновые шарики между 1 – 2, 1 – 3, 1 – 4 и 1 – 5-м пальцами.
- **Упражнение «Марширующие гномы»** (1. «Марш» Э.Парлова репертуар 2 младшая группа, «Марш гномиков» К.Лоншан-Друшкевичова). 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. Преподаватель, а дома мама, дает команду, какими пальцами шагать. Можно рассказать историю о забавных гномах, которые шагают ножками, сидя на стульчиках. Обратить внимание ребенка на то, что ноги гнома шагают, колени согнуты, а сидит он спокойно, не подпрыгивая. Ребёнку становится понятно, что кисть остается в спокойном состоянии, а двигаются только согнутые пальцы.

- **Упражнение «Кружки»** (1. «Маленькие ладошки» З.Левина репертуар 1 младшей группы, 2. «Серенькая кошечка» В.Витлина). Рисование в воздухе кружков поочередно 2, 3, 4 и 5-м пальцами (сначала в одну, а потом в другую сторону), ощущая палец как продолжение руки (вся рука как-бы один «длинный палец»).
- **Упражнение «Вешалка»** (1. «Вот так вот» обр.Г.Фрида репертуар 1 младшей группы, 2. «Жил-был у бабушки серенький козлик»). Зацепиться за открытую крышку клавиатуры кончиками пальцев (одними подушечками, не сгибая суставы) и почувствовать свободу висящих рук. Для проверки ощущения раскачивать руки во все стороны (ведь вешалка раскачивается, но не падает, так как держится за крючок).

Подводя итог вышеизложенному, заметим, что в рамках занятия описываемые упражнения снимают накопившееся мышечное напряжение, усталость детей. В домашних же условиях они способствуют повышению общего тонуса исполнительского аппарата детей и развивают физические возможности ребенка для исполнения технически сложных произведений, а также, регулярная практика упражнений способствует профилактике профессиональных заболеваний пианистов.

Литература

1. Геталова О., Визная И. «В музыку с радостью» Для начального музыкального образования. Издание второе, исправленное и дополненное. – СПб: Композитор: 2017.
2. Дополнительное образование как система технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие. - /Н.В.Сократов и другие. – Оренбург.: 2001.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии. – М.: АРКТИ, 2003.
4. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Методические рекомендации. – Оренбург.: 2001.
5. Шмидт-Шкловская А. О воспитании пианистических навыков. – Ленинград.: Музыка, 1985.