

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования «Детская школа искусств»  
муниципального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
Городской округ город Радужный

**СБОРНИК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИГРЕ НА ФОРТЕПИАНО**

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ  
ЮНОГО ПИАНИСТА**

Составила: преподаватель  
Синюкова Ф.Л.



г. Радужный

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	3
1. Пальчиковая гимнастика (пальчиковые игры) . . . . .	4
2. Специальные упражнения для рук пианиста . . . . .	8
3. Упражнения на расслабление, освобождение тела от зажимов . . . . .	11
4. Упражнения для глаз, офтальмотренаж, самомассаж глаз . . . . .	12
5. Советы как превратить игру на фортепиано в удовольствие . . . . .	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ . . . . .	21

## ВВЕДЕНИЕ

### Уважаемые ученики!

Фортепиано – это особый, очень сложный инструмент. Сидя за инструментом, вам одновременно приходится выполнять много задач – зрительных, слуховых, двигательных, эмоциональных, интеллектуальных.

Как невозможно представить выступление спортсмена без разминки, певца – без распевания, а танцора – без предварительных занятий у балетного станка, так и игра на пианино требует определенных упражнений, так как исполнительская деятельность предъявляет к вам, юные музыканты комплекс психофизических требований. В связи с этим юным пианистам необходимо сохранять и укреплять свое физическое и психическое здоровье.

Что же такое культура здоровья музыканта? Культура здоровья – это не только информированность в области здоровьесбережения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье. Физическое и психическое здоровье и работоспособность наряду с умениями игры на фортепиано являются основополагающими факторами успешной музыкально-исполнительской деятельности. Это подтверждается известным девизом: «Искусство любит сильных!». Вся жизнь музыканта направлена на максимальную реализацию творческо-исполнительских способностей на протяжении долгих лет.

Специфика игры на пианино такова, что здесь в одинаковой степени задействованы все десять пальцев рук, а значит, постоянная тренировка необходима каждому из них. Что же это за упражнения и для чего они нужны? Неважно, какое произведение вы собираетесь играть: задумчивый ноктюрн, бравый марш или искрометную польку – пальчики должны слушаться вас беспрекословно.

Упражнения, которые представлены в данном сборнике, помогут вам сохранить свое здоровье и устанавливать положительный настрой на выполнение домашних заданий по специальности и успешно обучаться игре на фортепиано.

## 1. Пальчиковая гимнастика (пальчиковые игры)

### НАЗВАНИЯ ПАЛЬЦЕВ

(из сборника Л.П. Хереско «Музыкальные картинки»)

Пять пальцев на руке своей *(Пальцы сжаты в кулак).*  
назвать по имени сумей.

Первый палец – боковой *(Ритмично прижимать к кулаку*  
называется большой. *и отводить большой палец).*

Палец второй – *(Движение повторяется как с большим пальцем).*  
указчик старательный, -  
не зря называют его  
указательный.

Третий твой палец – *(Движение повторяется).*  
как раз по середине,  
поэтому средний  
дано ему имя.

Палец четвертый *(Движение повторяется).*  
зовут безымянный,  
неповоротливый он  
и упрямый.

Совсем как в семье, *(Движение повторяется).*  
братец младший – любимец,  
по счету он пятый  
зовется – мизинец

### СЕМЬЯ

Упражнение «на разогрев» разгибательных мышц пальцев. Согнуть пальцы в кулак, затем, пальчики поочередно, начиная с большого, показываются, но до конца не выпрямляются и слегка кланяются. На последней строчке кланяются вместе одновременно. Обратить внимание на то, чтобы пальцы не находились в напряженном состоянии.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - Я!

Вот и вся моя СЕМЬЯ!

## **МАЛЬЧИК-С- ПАЛЬЧИК**

(Русский фольклор)

Упражнение на сгибательные и разгибательные движение пальцев и на развитие точности, чуткости кончиков пальцев. Ударять поочередно большим пальцем остальные пальцы.

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.  
Песню пел да плясал  
Своих братцев развлекал

## **НОГИ И НОЖКИ**

Упражнение на выработку свободных движений пальцев, упражнение можно выполнять по очереди, шагая 2 и 3 пальцами, 3 и 4 пальцами, 4 и 5 пальцами)

Топ-топ!  
Большие ноги  
Шли по дороге:  
То-о-п, то-о-п.  
Маленькие ножки  
Бежали по дорожке:  
Топ-топ-топ! Топ-топ

## **НОЖНИЦЫ**

Упражнение на выработку свободных движений пальцев, упражнение можно выполнять по очереди 2 и 3 пальцами, 3 и 4 пальцами, 4 и 5 пальцами.

Пара ножниц есть у нас,  
Пригодятся нам не раз.  
Кто из нас такой отважный,  
Что разрежет лист бумажный?

## **КОЗА**

Упражнение на растяжение кисти и для подготовки скачков. С первым и 3, 4 пальцами образуется колечко, 2 и 5 пальцы выпрямлены, кисть руки делает круговые движения.

Идет коза рогатая, идет коза бодатая.  
Навстречу к ней козел спешит, дорогу уступить велит.

## ДОЖДЬ

Упражнение на правильную постановку пятого пальца. Нужно выполнять движения 5 пальцев в соответствии с текстом стихотворения.

Что такое, что мы слышим?  
Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошёл сильней  
И по крыше бьёт быстрее.

## КРЮЧОЧКИ

Упражнение для развития цепкости всех пальцев рук. Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно расцепить. И другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.

## ПАУЧОК

Паучок ходил по ветке, *(Руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут»*  
А за ним ходили детки. *По предплечью, а затем по плечу др. руки)*  
Дождик с неба вдруг полил, *(Кисти свободно опущены, выполняем*  
*стряхивающие*  
Паучков на землю смыл. *движения; хлопок ладонями по столу/коленям)*  
Солнце стало пригревать, *(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к*  
*другу,*  
Паучок ползет опять, *пальцы растопырены, качаем руками.)*  
А за ним ползут все детки, *(Действия аналогичны первоначальным.)*  
Чтобы погулять по ветке. *(“Паучки” ползают по голове.)*

## ГУСЬ

- Где ладошки? Тут? *(Спрятать руки за спинную)*  
- Тут! *(Протянуть руки вперед ладонями вверх.)*  
- На ладошках пруд?  
- Пруд!  
- Палец большой – это гусь молодой. *(Поочередно загигать пальцы обеих*  
*рук.)*  
Указательный поймал,  
Средний гуся оцципал,  
Этот палец печь топил.  
Этот палец суп варил.  
Полетел гусь в рот, *(Разжать кулаки, поднять руки вверх,*  
А оттуда - в живот! *встряхнуть кистями.*  
Вот! *Хлопнуть в ладоши.)*

## ЗАСОЛКА КАПУСТЫ

Мы капусту рубим, *(Движения прямыми кистями вниз-вверх.*  
Мы морковку трем, *Движения кулаков к себе и от себя.*  
Мы капусту солим, *Движения пальцев, имитирующие посыпку солью.*  
Мы капусту ждем. *Интенсивное сжатие обеих рук в кулаки.)*

## ЗАМОК

На двери висит замок, *(пальцы ритмично соединяются в замок*  
Кто его открыть бы смог? *несколько раз. )*  
Потянули, потянули *(Руки тянутся в разные стороны)*  
Покрутили, покружили *(покрутить сцепленными пальцами),*  
Постучали, постучали, *(не расцепляя пальцев, постучать ладонями)*  
И открыли! *(расцепить пальцы, развести руки в стороны).*

## АЛЫЕ ЦВЕТКИ

Наши алые цветки *(Ладони соединены в форме тюльпана.*  
Распускают лепестки. *Пальцы медленно раскрываются. Плавное*  
Ветерок чуть дышит, *покачиваются, затем они медленно*  
Лепестки колыхнет. *закрываются. Кисти рук покачиваются.)*  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки.  
Тихо засыпают,  
Головками качают.

## ПРОГУЛКА

Пошли пальчики гулять, *Пальцы рук сжаты в кулаки, большие*  
. *пальцы опущены вниз и как бы прыжками*  
. *двигаются по столу .*  
А вторые догонять, *Ритмичные движения по столу указательными*  
*пальцами*  
Третьи пальчики бегом, *Движения средних пальцев в быстром темпе*  
А четвертые пешком, *Медленное движение безымянных пальцев по*  
*столу.*  
Пятый пальчик поскакал, *Ритмичное касание поверхности стола обоими*  
. *мизинцами*  
И в конце пути упал. *Хлопок кулаками по поверхности стола.*

## ЦВЕТОК

Вырос высокий цветок на поляне, *(Руки поставить вертикально, ладони –*  
*друг к другу, округлить.*  
Утром весенним раскрыл лепестки. *Развести пальцы.*  
Всем лепесткам красоту и питание *Пошевелить пальцами.*  
Дружно дают под землей корешки. *Ладони — вниз, тыльной стороной*  
*друг к другу, пальцы развести.)*

## **2. Специальные упражнения для рук пианиста**

Здоровьесберегающие упражнения для рук пианиста – это специальные упражнения, которые условно можно разделить на три группы:

- упражнения на растяжку,
- упражнения на гибкость;
- упражнения на подвижность.

Повторяя эти несложные упражнения ежедневно, вы очень скоро заметите, что ваши пальчики приобрели заметную гибкость, легкость и подвижность. После такой гимнастики вы сможете легко осилить любое, даже очень сложное музыкальное произведение.

### **МАЛЕНЬКИЕ ПЛАСТИЛИНОВЫЕ ШАРИКИ**

Это упражнение вырабатывает чувствительность кончиков пальцев. Необходимо катать воображаемые пластилиновые шарики между 1 – 2, 1 – 3, 1 – 4 и 1 – 5-м пальцами.

### **РАЗМИНКА**

Начинаем «зарядку» для пальцев с поглаживания: каждый пальчик по несколько раз гладим от кончика к основанию, а затем делаем движение, как будто моем руки.

### **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. Обратите внимание на то, что ноги гнома шагают, колени согнуты, а сидит он спокойно, не подпрыгивая. Кисть должна оставаться в спокойном состоянии, а двигаются только согнутые пальцы.

### **РАСТЯЖКА**

Упражнение на растяжку. Положите на стол какой-нибудь мелкий предмет, положите кисти рук ребенка на край стола на расстоянии 20-30 см друг от друга. Необходимо отвести в сторону большие пальцы обеих рук и опустить их за край стола, пытаясь остальными пальчиками обеих рук поочередно дотянуться до предмета: сначала указательными, потом средними, безымянными и мизинцами. Необходимо почувствовать, как большие пальчики "не пускают" своих "братьев" достать предмет.

Повторив это упражнение 3-4 раза, нужно встряхнуть кистями так, будто стряхиваете с них воду.



### **ЗАРЯДКА**

(Упражнение на подвижность первой фаланги первого пальца)

Первый наш привык к порядку,  
Утром делает зарядку:  
Раз наклон и два наклон –  
Вот как ловко скачет он.

### **ОСА**

(Упражнение на подвижность первого сустава указательного пальца)

Оса села на цветок  
Пьет она душистый сок

### **ЗАИНЬКА**

(Упражнение на растяжку и взмахивание от первого сустав 2 и 3 пальцев, на подготовку мелизмов)

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ**

Тренировка пальчиков на гибкость. Пружинящими движениями осторожно отгибаем каждый палец к тыльной стороне ладони, после чего нужно несколько раз сжать кулаки и резко, с силой их распрямить.

Затем сложить ладони вместе, одну ладошку расслабить, а второй медленно отгибать расслабленную кисть назад. И так поочередно нужно разминать обе ладошки. По окончании упражнения необходимо снова несколько раз «стряхнуть воду».

### **КРУЖКИ**

Рисование в воздухе кружков поочередно 2, 3, 4 и 5-м пальцами (сначала в одну, а потом в другую сторону). Рука при этом должна быть полностью расслаблена. Особенно нужно следить за рисованием кружка 1-м пальцем. Он должен работать легко, без напряжения, не сгибаться в суставе.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДВИЖНОСТЬ**

Положите обе кисти рук на стол и поочередно поднимайте каждый палец вверх, сначала медленно, потом быстрее. Следите за тем, чтобы поднимался только один палец, а остальные оставались на месте. Можно делать это упражнение под музыку, тогда вы получите не только пользу, но и удовольствие. В завершении гимнастики еще раз сделайте несколько встряхивающих движений.

## **ПОЦЕЛУЙЧИКИ**

Сложите вместе основания ладоней, кончики пальцев соедините, чтобы между ладонями получилось пространство в виде перевернутой капли. Держите пальцы несколько скругленными. Разнимите мизинцы, соедините их обратно. Затем разъедините и соедините безымянные пальцы – и так все пальцы по порядку.

## **ТАНЕЦ**

(Упражнение на снятие зажатости пальцев)

Четыре пальца правой руки (кроме большого) поднять вверх и выполнять круговые движения.

### **3. Упражнения на расслабление, освобождение тела от зажимов**

#### **ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ**

Эта игра помогает освободить плечевой пояс, локти и кисти. Встаньте прямо с опущенными руками, слегка нагнувшись вперед. Покачивайте руками в одном направлении. Постепенно наклон корпуса можно увеличивать.

#### **ПЛАВНЫЕ ПОКАЧИВАНИЯ**

Упражнение на расслабление корпуса и рук. Встаньте и поднимите руки вверх. Представьте, что ваши руки – это веточки дерева, которые плавно покачиваются из стороны в сторону. Выполните это упражнение 10-12 раз.

#### **ПРУЖИНКИ**

Упражнение на разработку кистей рук. Упражнение делается стоя у стены. Необходимо упереться в стенку всеми пальчиками, потом оттолкнуться от нее, вернуться обратно. Важно обращать внимание на то, чтобы пальчики не были прямыми и жесткими, а мягко пружинили.

#### **ВЕДЕРОЧКИ**

Упражнение убирает зажимы в грудном отделе. Сидя за инструментом, наклоняйтесь то влево, то вправо, как будто поднимаете ведра с водой то с одной, то с другой стороны. Следите, чтобы спина оставалась ровной.

#### **НОВАЯ И СЛОМАННАЯ ИГРУШКА»**

«Новая и сломанная кукла» (для девочек), «Солдатык и медвежонок» (для мальчиков). Оно выполняется стоя или сидя. «Новая кукла» - стоять или сидеть как кукла на витрине (с напряженной спиной) – до двадцати секунд, затем полностью расслабиться (кукла сломалась) - от 5 до 10 секунд. Выполнять от трех до шести раз. «Солдатык и медвежонок» - представить нового оловянного солдатыка, всегда стоящего прямо и ровно и мягкого, ленивого, толстенького медвежонка.

#### **ПОЛЕТ БОЛЬШОЙ КРАСИВОЙ ПТИЦЫ**

Необходимо свободно размахивать руками, имитируя полет большой, красивой птицы. Необходимо следить за тем, чтобы движения рук были плавными.

#### **4. Упражнения для глаз, офтальмотренаж, самомассаж глаз**

Упражнения для глаз необходимо чередовать с другими видами деятельности на уроке.

##### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №1**

Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости:

- 1) сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд; (повторить 6-8 раз);
- 2) быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд; (повторить то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд);
- 3) сомкнуть веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массировать их круговыми движениями в течение одной минуты;
- 4) сомкнуть веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; (повторите 3-4 раза).

##### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №2**

Упражнения по укреплению глазных мышц необходимо выполнять в медленном темпе упражнения (и.п. - стоя и сидя).

- 1) Движения глазами вверх (на потолок) и вниз (на пол) - 8-10 раз (голова неподвижна).
- 2) Движения глазами слева направо и обратно - 8-10 раз (голова неподвижна).
- 3) Круговые движения глазами в одну и другую сторону - 4-6 раз.
- 4) Все предыдущие упражнения повторить с закрытыми глазами.
- 5) Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5 с - 4-6 раз.
- 6) Быстро моргать 10-15 с, с/делать перерыв на 5-10 с, повторить - 2-3 раза.
- 7) Выставить палец руки перед лицом на расстоянии 25-30 см от глаз. Медленно переводить взгляд с пальца вдаль и обратно.
- 8) Нажимать на верхнее веко тремя пальцами каждой руки по 2-3 с три-четыре раза.
- 9) Вытянуть руку и смотреть на конец пальца. Медленно приближать палец к лицу, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

##### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №3**

**для снятия утомления и расслабления глазных мышц**

1. И. п. – стоя:

- а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.;
- б) поставить указательный палец на расстоянии 25 – 30 см. от глаза, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть 3-5 сек., опустить руку, повторить 4 – 5 раз.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч:
  - а) опустить голову, смотреть на носок левой ноги;
  - б) поднять голову, смотреть на правый верхний угол комнаты;
  - в) опустить голову, смотреть на правый носок ноги;
  - г) поднять голову, смотреть на левый верхний угол комнаты.Повторить 3 – 4 раза.
3. И.п. – стоя у окна (без очков):
  - а) посмотреть на вершины деревьев перед окном;
  - б) перевести взгляд и назвать любой предмет на земле;
  - в) посмотреть на облака или летящую птицу;
  - г) назвать транспорт стоящий или проезжающие по дороге.Повторить 2 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №4**  
**для снятия статического напряжения с мышц глаза**  
**и улучшения кровообращения**

1. И.п. – сидя: закрыть глаза и широко открыть глаза с интервалом в 30 сек.  
Повторить 5 - 6 раз.
2. И.п. – сидя: посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы. Повторить 3 – 4 раза.
3. И.п. – сидя:  
вращение глазами по кругу по 2-3 сек. Повторить 3 – 4 раза.
4. И.п. – сидя:  
быстрое моргание в течение 1 – 2 минут.
5. И.п. – стоя перед окном: смотреть вдаль 3 – 4 минуты.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №5**  
**для улучшения упругости век, восстанавливает циркуляцию**  
**внутриглазной жидкости**

1. И.п. – сидя на полу:
  - а) ноги согнуть в коленях, руки в упоре сзади;
  - б) повернуть голову назад и увидеть предметы, расположенные в середине.Повторить 2 раза.
2. И.п. – сидя:
  - а) «спрячь глазки» (зжмуриться);
  - б) «у кого глазки больше» (широко открыть глаза);
  - в) «угадай фигуру».
3. И.п. – сидя в удобной позе, следить за предметом или игрушкой, не поворачивая голову:
  - а) нарисовать глазами геометрическую фигуру;
  - б) взглядом рисовать цифры, буквы.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №6**  
**для улучшения координации движения глаз и головы,**  
**развития сложных движений**

1. а) поднять глаза вверх;  
б) опустить глаза;  
в) посмотреть в правую сторону;  
г) посмотреть в левую сторону.  
Повторить 3 – 4 раза.
2. а) поднять глаза вверх;  
б) сделать ими круговое вращение по часовой стрелке;  
в) круговое движение против часовой стрелки.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч:  
а) посмотреть на носок левой ноги;  
б) поднять голову, посмотреть на лампочку на потолке;  
в) посмотреть на носок правой ноги;  
г) посмотреть на лампочку на потолке.  
Повторить 2 – 3 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №7**  
**для тренировки мышц глаз и восстановления**  
**кровообращения в области мышц глаза**

1. И.п. – стоя, руки с мячом внизу:  
а) поднять мяч перед глазами, широко открыть глаза, посмотреть на мяч;  
б) опустить мяч;  
в) поднять мяч перед глазами, прищурить глаза, посмотреть на мяч;  
г) опустить мяч.
2. И.п. – стоя, руки с мячом вытянуты вперед:  
качание рук влево, вправо, следя глазами за мячом 5 – 6 раз.
3. И.п. – стоя, руки с мячом внизу:  
а) медленное круговое вращение в правую сторону;  
б) вращение в правую сторону.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ №8**  
**для улучшения внутриглазной жидкости и улучшения координации**  
**глазных мышц в горизонтальной плоскости**

1. И.п. – сидя:  
а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1 – 2 сек.;  
б) снять пальцы.  
Повторить 3 – 5 раз.

2. И.п. – сидя:

- а) вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальцев вытянутой руки, расположенной по середине линии лица;
- б) медленно приближать пальцы, не сводя с них взгляда.

Повторить 3 – 4 раза.

3. И.п. – стоя, голова неподвижна, в руке игрушка:

- а) отвести полусогнутую правую руку с игрушкой в сторону;
- б) медленно передвигать игрушку справа налево и следить за ней глазами;
- в) повторить то же самое в обратную сторону.

Повторить 4 – 5 раз.

## **ОФТАЛЬМОТРЕНАЖ**

Разработан доцентом кафедры анатомии, физиологии и гигиены человека  
ПГПУ им. В. Г. Белинского Е. Каралашвили

### **«ФИЛИН»**

На счет 1-4 закрыть глаза, на счет 5-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

### **«МЕТЕЛКИ»**

Необходимо часто моргать на счет 1 – 5, не напрягая глаза. Повторить 4-5 раз.

### **«ДАЛЕКО-БЛИЗКО»**

После чтения, выполнения уроков, долгой игры на фортепиано нужно посмотреть в окно. Сначала посмотреть на предмет, находящийся далеко, а через 2-3 секунды – близко расположенный. Упражнение повторить 6-8 раз.

### **«ПОЙМАЙ ЗАЙКУ»**

Можно включить фонарик и запустить «солнечного зайчика» на прогулку. Поймав «зайчика» глазами, сопровождай его, не поворачивая головы. Упражнение длится в течение 4-5 секунд.



## САМОМАССАЖ ГЛАЗ

- 1) Тремя пальцами круговыми движениями массировать лоб от переносицы к вискам. Перед массажем и после него – поглаживание лба 2 -3 раза.
- 2) Тремя пальцами надавливать на брови, продвигая пальцы от переносицы к вискам. Повторить 3 – 5 раз.
- 3) Большими и указательными пальцами захватить брови и, слегка оттянув, сжать между пальцами и отпустить. Начинать щипковые движения около переносицы, продвигаясь к вискам. Повторить 3 – 5 раз.
- 4) Помассировать виски круговыми движениями двумя пальцами (указательным и средним) в одну и другую стороны по 9 раз.
- 5) Надавливая тремя пальцами на верхний край скулы, пройти по нему от переносицы к вискам по 3 – 5 раз.
- 6) То же самое по нижнему краю скулы от висков к переносице по 3 -5 раз. Не надавливать на глазные яблоки!
- 7) Средними пальцами надавить на боковые поверхности скулы 5 – 6 раз.
- 8) Круговыми движениями помассировать точку у внутреннего края глаз около переносицы по 7 раз в обе стороны.
- 9) Тремя пальцами массировать козелки обеих ушей по 9 раз в одну и другую сторону.
- 10) Сложить указательный и средний пальцы «вилкой» и хорошо растереть ими края ушных раковин снизу доверху.

## **5. Советы как превратить игру на фортепиано в удовольствие**

Вы устали от уроков фортепиано? Ваши ежедневные упражнения превратились в нежелательную повинность? Вам нужно превратить игру на фортепиано в удовольствие! Когда учеба становится тусклой обязанностью, теряется цель – научиться играть на фортепиано красиво, легко и с наслаждением. Вы можете снова наполнить свою практику радостью – используйте наши советы.

### **РАСТЯЖКА**

Растяжка – это важно. Растяжка поможет вам почувствовать себя расслабленно. Если периодически давать себе отдых, то вы не будете так уставать от игры на фортепиано. В следующий раз вам захочется снова сесть за инструмент. Растяжка – это не просто вытянуть кисти рук. Потяните спину, шею, ноги. Дайте отдых мышцам, ведь они хорошо поработали! Это хороший совет, поверьте. Растяжка не только полезна для вашего здоровья, в следующий раз, когда вы сядете играть, вы будете чувствовать себя отлично.

### **ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ**

Неожиданно, правда? Не похоже на обычный совет для пианистов. Однако этому есть объяснение. Поддержание необходимого уровня сахара в крови необходимо для вашего хорошего самочувствия и настроения. Ну а если вы будете в отличном настроении во время игры, то все будет гораздо лучше получаться. Это неудивительно, потому что так легче будет сосредоточиться – мозг лучше будет работать, если он получает достаточно питания.

Для многих пианистов хорошее питание становится не менее важным, чем, например, для спортсменов. Ухаживайте за своим организмом, и он подарит вам хорошую координацию и способность ясно мыслить – а это очень важно для игры на пианино.

### **БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ**

Что делать, если настроения нет, а заниматься и выполнять домашнее задание по специальности надо? Потратьте несколько минут, чтобы настроиться! Всего несколько минут! Подумайте о каникулах, помечтайте, поиграйте с котом или почитайте любимую книгу. Сделайте то, что может вас вдохновить. Но только несколько минут. Когда вы почувствовали себя лучше – за инструмент!

### **НАЧНИТЕ С ТОГО, ЧТО ВЫ ЛЮБИТЕ**

Вы же получаете удовольствие от произведения, которое получается особенно хорошо? Может быть, это какая-то вещь, которую вы хорошо знаете. Вспомните это чувство – руки сами бегают по клавишам, вы можете играть с закрытыми глазами, это дает невероятное чувство свободы...

Кстати, закончить домашние занятия тоже можно любимым произведением. Это дает определенное психологическое преимущество. Используйте это в ваших интересах!

### **ПРИДУМАЙТЕ «РИТУАЛ»**

Ритуалы создаются осознанно, нежелание учиться рождается от бессмысленного повторения чего-либо. Что предпочитаете вы? Создайте ритуал, наполненный приятными вещами. Например: сделайте чашку чая, сока или молока (напиток, который вы любите), поставьте недалеко от инструмента, разложите ноты в том порядке, в котором хотите играть.

Улыбнитесь. Можно начинать! Кому-то может понравиться играть при мягком свете свечей. Вот как описывает свой ритуал одна пианистка: «Я делаю чашку чая, которую ставлю на небольшой стенд рядом с пианино, зажигаю свою любимую свечу. Выключаю яркое верхнее освещение, оставляя только свою лампу. Я рассматриваю ноты, которые буду сегодня играть и спрашиваю себя, что больше всего хочу сыграть. Раскладываю ноты по порядку и все, я готова!».

### **СОЗДАЙТЕ СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО**

Вы неаккуратны? Место вокруг пианино завалено вещами? Желание позаниматься может мгновенно пропасть, если для этого нужно разгрести завалы, убрать с пианино стопки книг, нот и другие ненужные предметы.

Пока вы будете заниматься уборкой, творческое настроение может совершенно сойти на нет. Если вас окружает беспорядок снаружи, такой же беспорядок будет и внутри вас. Если вы чувствуете, что зашли в тупик и ваши занятия превратились в сплошную скуку, возможно хорошая уборка решит проблему.

### **ИГРА НАОБОРОТ**

Ошибаетесь все снова и снова на одном и том же месте? Это может очень раздражать и отбить всякую охоту играть дальше. Попробуйте вот что. Начните с последней ноты трудного отрывка. Послушайте ее. Теперь двигайтесь назад, к началу такта. Играйте ноты по отдельности, затем по две. Продолжайте двигаться в обратном направлении, шаг за шагом. Медленно. Пока не дойдете до начала вашей музыкальной фразы. Из-за того, что вы играете наоборот, мозг создает новую картину происходящего. Это отличный способ избавиться от ошибок, на которых вы «застраили» из-за автоматизма.

### **ПОДУМАЙТЕ О ДВИЖЕНИИ И ФОРМЕ**

Несмотря на все усилия, продолжаете играть с неохотой? Ну что же, продолжайте. Играйте, ведь руки играют сами. Но вместо того, что бы думать о ритме, темпе, звуке, посмотрите на то, что делают ваши руки. Посмотрите как бы со стороны. Посмотрите на кисти, как они двигаются, какую форму принимают, как пальцы передвигаются с черных клавиш на белые, вниз и

вверх. Думайте о том, как руки принимают ту или иную форму. Это хорошо помогает разнообразить занятия и посмотреть на них с другой стороны.

### **ИЗМЕНИТЕ ПОРЯДОК**

Большинство пианистов имеют свой стандартный распорядок. Например: гаммы, арпеджио или этюд, а затем трудный отрывок, который вы в данный момент разучиваете, а после этого, возможно, произведения из старого репертуара. Вырвитесь из рамок! Измените что-нибудь, сознательно вырвавшись из шаблона

### **СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ!**

Это удивительно, но многие пианисты не слушают фортепианную музыку. Делайте это регулярно! Вы найдете художников, стиль которых вам поистине нравится. Вы откроете для себя то, чему действительно хотели бы научиться. Вы разовьете свой слух. В конце концов, это просто приносит удовольствие и вдохновляет!

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биран В.П. Великое счастье – видеть. режим доступа: <http://seeactive.by/books/biran-v-s-h-v.html#avetisov> .
2. Москаленко Л.А. Методика организации пианистического аппарата. – Новосибирск, 1989.
3. Интернет-ресурс <http://myfortepiano.ru/index.php>.
4. Коноваленко В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. – Москва.: Гном-Пресс, 2000.
5. Притужалов Е.С., Ольховская Е.Б. Генезис здоровья музыканта-исполнителя и объективная необходимость его укрепления средствами физической культуры. – Интернет-ресурс <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/3797>.
6. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Пальчиковая гимнастика. – М.: АСТ Астрель, 2007.
7. Хереско Л. П. Музыкальные картинки. Для фортепиано. Художник А. Финогенов. – Ленинград: Советский композитор, 1983.