



Упражнения для начинающих музыкантов

Сборник упражнений
для работы в ДШИ

Составитель преподаватель Стасевич И.А.
31.08.2020

**Трудное сделать правильным, правильное - привычным,
привычное - легким, легкое - прекрасным...**

«Нет искусства без упражнений,
нет упражнений без искусства»
Протагор.

1. Организация корпуса

1. Упражнение А.Шмидт-Шкловской – А.Артоболевской – поднимаясь на носки, медленно и плавно, вместе со вздохом поднимите ненапряженные руки вверх; кисти висят свободно. Затем легко разведите руки в сторону и вместе с выдохом, свободно наклонившись вперед, тяжело уроните расслабленные руки вниз, голову также опустите. В таком положении предоставьте рукам раскачиваться до тех пор, пока они не остановятся.
2. Упражнение А.Шмидт-Шкловской – чувствуя прогнутую спину, потрясите поднятыми вверх кулаками (тыльной стороной вперед) – «погрозите» ими.
3. Упражнение А.Артоболевской «Шалтай-болтай» - наклониться вперед, руки висят в расслабленном состоянии, затем раскачивать их в разные стороны.
4. Упражнение Г.Нейгауза – при недостатке свободы тела: одну руку, стоя, совершенно «безжизненно», как мертвый груз, опустить вдоль тела, другой же, активной, взяв её за кончики пальцев, постепенно поднимать как можно выше и, достигнув высшей точки, внезапно отпустить её, с тем, чтобы она упала.
5. Упражнение «Ласточка» - для укрепления мышц спины.
6. Упражнение Т.Смирновой «Кукла» - за инструментом качание корпуса, вовремя напрячься – кукла на витрине, и расслабиться – кукла поломалась.

7. Упражнение А.Шмидт-Шкловской – рука должна быть слегка отставлена от корпуса, так, чтобы в подмышечной впадине чувствовался воздух.

8. Упражнение А.Шмидт-Шкловской – наиболее удобна посадка, при которой можно было бы в любую минуту встать, не приготавливаясь заранее.

9. Упражнение выработки правильного движения рукой. Можно положить карандаш на ту часть клавиатуры, в которой надо играть. Взять его, остановить движение и заметить, какое положение занимает локоть.

2. Организация кисти

1. «Полёт птицы» (по Т.Смирновой) – рука как крыло.



2. «Радуга» (по Л.Баренбойму) – нарисовать в воздухе радугу.

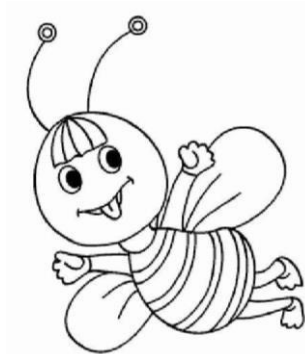


Ой ты радуга-дуга, под тобой лежат луга.

В небы ты повисла словно коромысло.

Я красивую такую в пол-минуты нарисую.

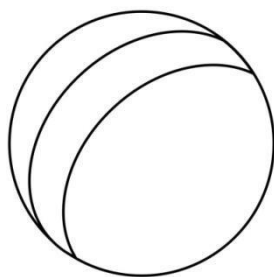
3. «Пчелка» (по О.Геталовой) – полёт пчелы по клавишам.



4. «Угадай-ка» - плавный дугообразный перенос руки с одной клавиши на другую, угадывая клавиши.

5. «Подышать рукой» - вверх вдох, вниз выдох.

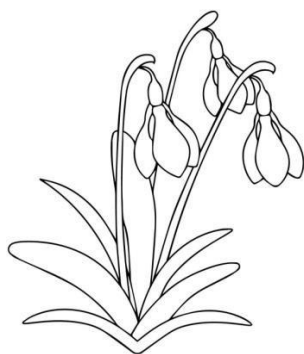
6. «Мяч» (по Т.Смирновой) - подбрасывание руки, как мячик.



Мой веселый звонкий мяч , ты куда помчался вскачь. Желтый, красный,голубой не угнаться за тобой.

7. Поднять руки вверх и свободно бросить, броски на колени, крышку фо-но, на клавиатуру.

8. «Подснежник» (по Т.Смирновой) – поднятие руки кистью вперед, пальцы всегда опущены, как подснежник – так же как и упр.7



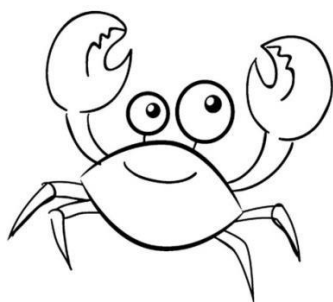
9. «Лифт» (по Т.Смирновой) – попеременное вертикальное поднятие правой и левой рук, так же броски, как и в упр.7



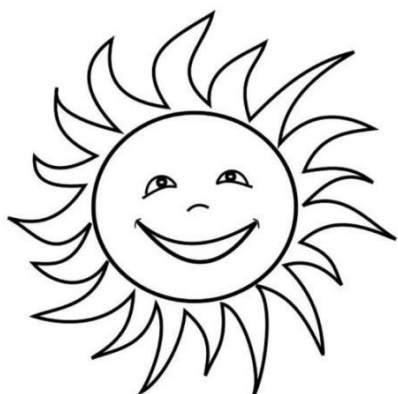
10. «Машинка» (по Т.Смирновой) – горизонтальное движение рук по клавиатуре «вождение машинки», усложняя –передавая из правой руки в левую.



11. «Старый краб» (по Л.Баренбойму) – движение кистью от 1-го к 5-му пальцу и обратно, так же двумя руками.



12. «Солнышко» - круговые движения кулачками по клавишам, солнышко ярко блестит.



13. «Барабанщик» (по Л.Москаленко) – с выстукиванием ритма стишка всеми пальцами, попеременно каждой рукой, парами пальцев – все пальцы в соединении с первым: 1-2, 1-3, 1-4. 1-5, и разными пальцами. Первый палец как бы противостоящий каждому из играющих с ним пальцев, помогает ощутить свод, как пружинистую арку.



Упражнение выполняется в 2-х вариантах:

- с постоянной аппликатурой: весь стишок выстукивается одинаковыми парами пальцев обеих рук – аппликатура всё время меняется:

Вес - на вес - на

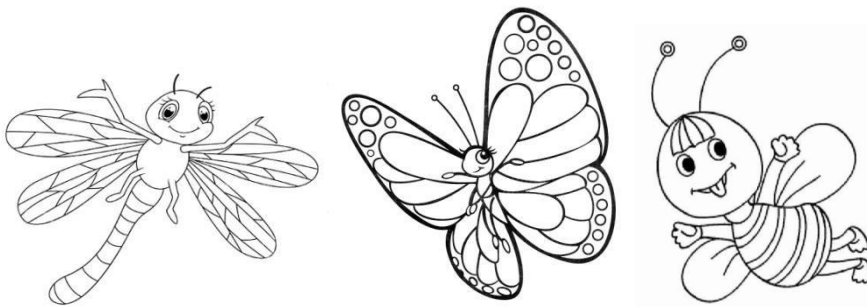
1-5 1-5 1-4 1-4

Л.р. п.р. л.р. п.р.

В лег – ком пла – тьи - це о – на
1-3 1-3 1-3 1-3 1-2 1-2 1-2
Л.р. л.р. п.р. п.р. л.р. л.р. п.р.

Во втором куплете аппликатура может повторяться в обратном порядке.

14. «Стрекоза. Бабочка. Пчелка» (по Л.Москаленко)



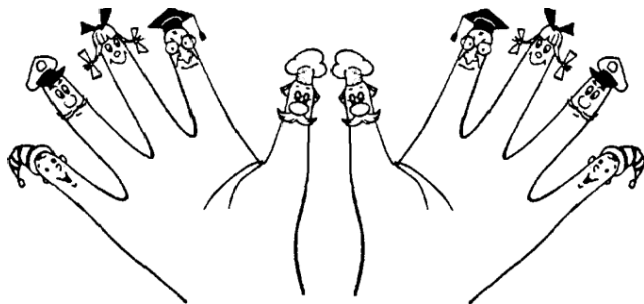
– сначала рука плавно поднимается и кладется на пюпитр, пальцы свободно раскрыты: стрекоза плавно взлетела, расправила крылышки и греется на солнышке. Рука так же плавно опускается на клавиатуру, 3 палец ставится на черную клавишу, пальцы собираются. Стрекоза села на сучок и собрала крылышки, чтобы не сломать их о ветки. Стрекоза легка, значит звук, извлекаемый 3 пальцем должен быть тихим, нежным. Собранные же крылышки придают кисти округлую форму.

15. Упражнение А.Артоболевской – 3 палец мягко погружаем (домик, горка, свод), палец держим, рука свободна. 2 и 4 пальцами играем терцию, 1 и 4 – кварту, 1 и 5 – квинту.

3. Организация и воспитание цепкости пальцев.

1. «Десять братьев» (по Л.Москаленко) - требует плотного прикосновения «подушечек» ногтевого фаланга пальца, чуткому

осязанию «дна» клавиши, конец пальца выполняет функцию опоры.



Десять братьев – десять пальцев пришли в гости к своей тётё и хором поздоровались. Вышло так громко, что тётё испугалась. Тогда братья решили, что придя в гости, все будут только молча кланяться, а двое с одинаковыми именами – «вторые» или «четвертые» от имени всех вслух поздороваются. Братья приготовились к поклону – обе кисти поднимаются, предплечье же лежит на столе. Затем кисти снова опускаются в первоначальное положение «поклон», далее любая игра одноименных пальцев обеих рук «произносятся приветствия». Можно сопровождать словами «здравствуй» - движение длиной четверть или «здравствуй, тётё» - два движения восьмыми.

2. «Марширующие гномики» (по Т.Смирновой) – пальцы «шагают» ножками, как гномы. Работают 2 и 3, 2 и 4, 3 и 1, 2 и 1, и т.д. Ноги шагают, колени согнуты, а сидит он спокойно, не подпрыгивая, кисть остается спокойной, двигаются только согнутые пальцы.



3. Упражнение по Т.Смирновой – поможет научиться не подсчитывать номер пальца, а чувствовать его:

- ребенок кладет перед вами обе руки и закрывает глаза. Вы дотрагиваетесь до какого-либо пальца, и ребенок называет его номер;

- усложним задачу, прижимая несколько пальцев сначала на одной руке, затем сразу на двух руках. Ребенок называет номера, начиная с левой руки;

- ребенок поворачивается к вам спиной, держа руки за спиной. Вы касаетесь нескольких пальцев, он называет номер.

4. Упражнение «Грустные и весёлые пальцы» (по Л.Москаленко) – это упражнение разучивать во 2-м, 3-м классе. Поставим руки на пять клавиш от «до» до «соль». А теперь будем последовательно поднимать пальцы. Следите, чтобы пальцы не «смотрели» в потолок, они по-прежнему округлены. Мери этой округленности вы в дальнейшем научитесь дозировать в зависимости от того, какой звук хотите извлечь. Следите, чтобы палец, поднимаясь, освобождался. А теперь задайте себе какое-нибудь простейшее настроение (типа «грустно» или «весело») и темп. Смысл этого упражнения в том, чтоб почувствовать работу каждого пальца, момент напряжения (отталкивания) в клавише и расслабления в воздухе.

5. Упражнение А.Шмидт-Шкловской – перенесение рук с одной опоры на другую, взятие звука сверху и снизу. Исходное положение – руки на коленях, на счет «раз» - положите руки сверху на пюпитр, на счет «два» - возьмите звук, «три» - руки на колени, «четыре» - возьмите звук.

6. Упражнение А.Шмидт-Шкловской – проверка цепкости кончика пальца. Повиснуть одной рукой на кончике пальца, а другой стащить её.

7. Упражнение А.Шмидт-Шкловской – «Иди ко мне». Сгибайте к себе «из ладони» каждый палец отдельно (кроме первого) по два раза. Палец «целый», выполнять без напряжения в медленном и быстром темпе, лучше на вытянутой руке. Помогает почувствовать самостоятельность пальцев.

4. Организация движений первого пальца

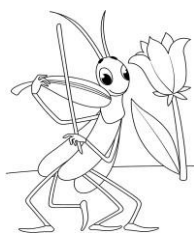
1. Упражнение по Л.Москаленко - «Подпольщик». Первый палец – наш подпольщик (разведчик), выполняющий важные задания, мы обязаны его беречь и охранять. Наш подпольщик живёт в лесу, поэтому строим для него шалаш. Шалаш строится из 4 пальцев, которые ставятся на одну плоскость – это может быть стол или рама клавиатуры. У шалаша должна быть высокая крыша – это свод, подпольщик не сможет жить с «проваленной крышей». Первое задание – «подпольщик выходит на связь». Первый палец проходит под ладонью и касается пальца педагога, «передает информацию (письмо)», затем возвращается в исходное положение. Обязательным условием игры является «неподвижность шалаша», особенно его «крыши». Если при движении первого пальца под ладонь. Запястье поднимется, пропуская палец, то подпольщик может быть обнаружен – шалаш движется, значит, там кто-то есть. Также, образно, можно представить 1 палец, как электричку, которая заезжает в тоннель. При этом тоннель не должен двигаться, не то обвалится на электричку. При переносе этого упражнения на клавиатуру «шалаш» крепится на одной стойке: 3 пальцем. К примеру, 3 палец находится на клавише «ре», 1 же палец поочередно играет «до» и «ми». При этом соблюдается условие неподвижности кисти и запястья. После освоения указанных упражнений можно перейти к исполнению гаммы домажор, поочередно каждой рукой от «до» малой октавы в противоположные стороны, применять следующую аппликатуру: 1-2, затем 1-3, потом 1-4 и т.д.

5. Организация движений запястья

1. «Дыхательное упражнение» (по Л.Москаленко) – кисть ставится или на 2,3,4 пальцы одновременно, или только на 3 палец.

Предлагается задание – «подышать рукой»: движение вверх – вдох, вниз – выдох. Обычно дети пытаются подменить движения запястья движением всей руки, педагог в этом случае должен слегка придержать локоть ученика в низком положении ближе к корпусу во время следующей попытки. Детям всегда легче удаются движения запястья вниз: оно с трудом поднимается и легко опускается в самое нижнее положение – «провисает». В этом случае ученику предлагается делать «большой, глубокий вдох» и «маленький выдох». Чтобы установить нижнее положение, педагог во время выполнения «выдоха» подставляет под запястье ученика палец, не давая возможности опустить его слишком низко.

3. «Кузнечик» из сборника Л.Баренбойма «Путь к музицированию» и песни В.Шаинского «Про кузнечика», где лягушки охотятся за кузнечиком, а он толчок ножками и высоко взлетая далеко прыгает. Прыгаем с клавиш на колени, затем вправо и влево со словами или песней (Слова: прыг-скок на листок, а потом на цветок, а потом на сучок, прыг-скок, прыг-скок).



4. Горизонтальные движения запястья – необходимы для достижения ровности звучания в гаммах, пассажах, коротких арпеджио и др. при необходимости избежать акцентов. Сюда подходит упражнение «Машинки».

5. Вращательные движения запястья. Упражнение «Рисуем круг» - 3 палец стоит на клавише. Запястьем руки рисуем круги в разные стороны. Руки соревнуются между собой – какая из них лучше нарисует круг. Тогда она становится «учителем» другой руки. В

первый год обучения это упражнение не нужно. Упражнение – положить руку на мячик и двигать кистью.

7. Игра весом руки

1.Подготовительные упражнения по Л.Москаленко.

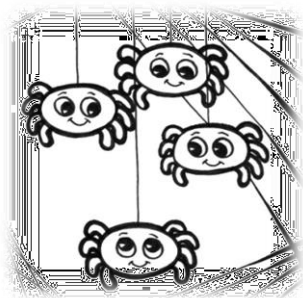
Педагог предлагает ученику изобразить подвесной мост самостоятельно. Ученик должен сам, зацепившись ногтевой фалангой за палец педагога (сбоку), повиснуть на нем, а затем другой покачивать свой локоть, чтобы удостовериться, что он свободно движется.

2.Упражнение Т.Смирновой «Вешалка»

3.Упражнение по Л.Москаленко – играть пятью пальцами подряд, по любым клавишам в удобном для ученика расположении, меняя весовую нагрузку на пальцы. Облегчение руки уменьшает динамику, утяжеление – увеличивает.

8.Упражнение Т.Смирновой «Паучки пошли в поход»

Паучок несёт тяжелый рюкзак (все пальцы подряд) пройдя пятью лапками, осторожно отдает рюкзак второму паучку. Ребенок переносит «тяжесть» из пальца в палец, из руки в руку.



8. Навык пальцевой игры

1.Упражнение на тренировку маховой силы пальцев.

Каждый из пальцев поочередно поднимается по возможности высоко и быстро, резко ударяет по клавише. При подъёме палец почти выпрямлен.

2. Упражнение.

Отработать каждым пальцем по отдельности удар в клавишу с последующим расслаблением пальца, затем от клавиши (как стаккато).

3. Упражнение (по Л.Москаленко)

Положите ладони на стол, потом, оставляя один палец на столе, другие поднимайте, а теперь уприте кончик пальца в поверхность стола, а другие поднимайте. Вы должны прочувствовать: вес руки на каждом пальце, пружинящее действие кончика пальца.

Список литературы:

Л.А.Москаленко «Методика организации пианистического аппарата в первые два года обучения» , г.Новосибирск, 1999год

Г.Нейгауз «Об искусстве фортепианной игры», г.Москва, 1958год

Т.И.Смирнова «Программа класса специального фортепиано интенсивный курс», г.Москва, 2008год

М.С.Москаленко «Ещё раз о фортепиано», г.Москва, 1997год

В.М.Спиридонова «Вопросы формообразования в музыкальном исполнительстве», г.Казань, 2001год

В.М.Спиридонова «Пианистическое развитие учащихся музыкальных школ и училищ на материале гамм и арпеджио», г.Казань, 2001год

В.М.Спиридонова «О фортепиано – исполнительском интонировании», г.Казань, 2005год

А.А.Абдуллина «Моделирование упражнений для начинающих обучения игры на фортепиано», г.Москва, 2005год

А.Шмидт-Шкловская «О воспитании пианистических навыков», г.Москва, 1985год

В.Сраджев «Развитие беглости в технической работе пианиста», г.Елец, 2000год

Г.Коган «Работа пианиста», г.Москва, 1963год

А.Артоболевская «Первая встреча с музыкой», г.Москва, 1970год

А.Баренбойм «Путь к музицированию», г.Ленинград, 1979год