

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Центр внешкольной работы «Галактика»

Играем с радостью!

*Сборник здоровьесберегающих упражнений
для учащихся
по курсу «Фортепиано»*

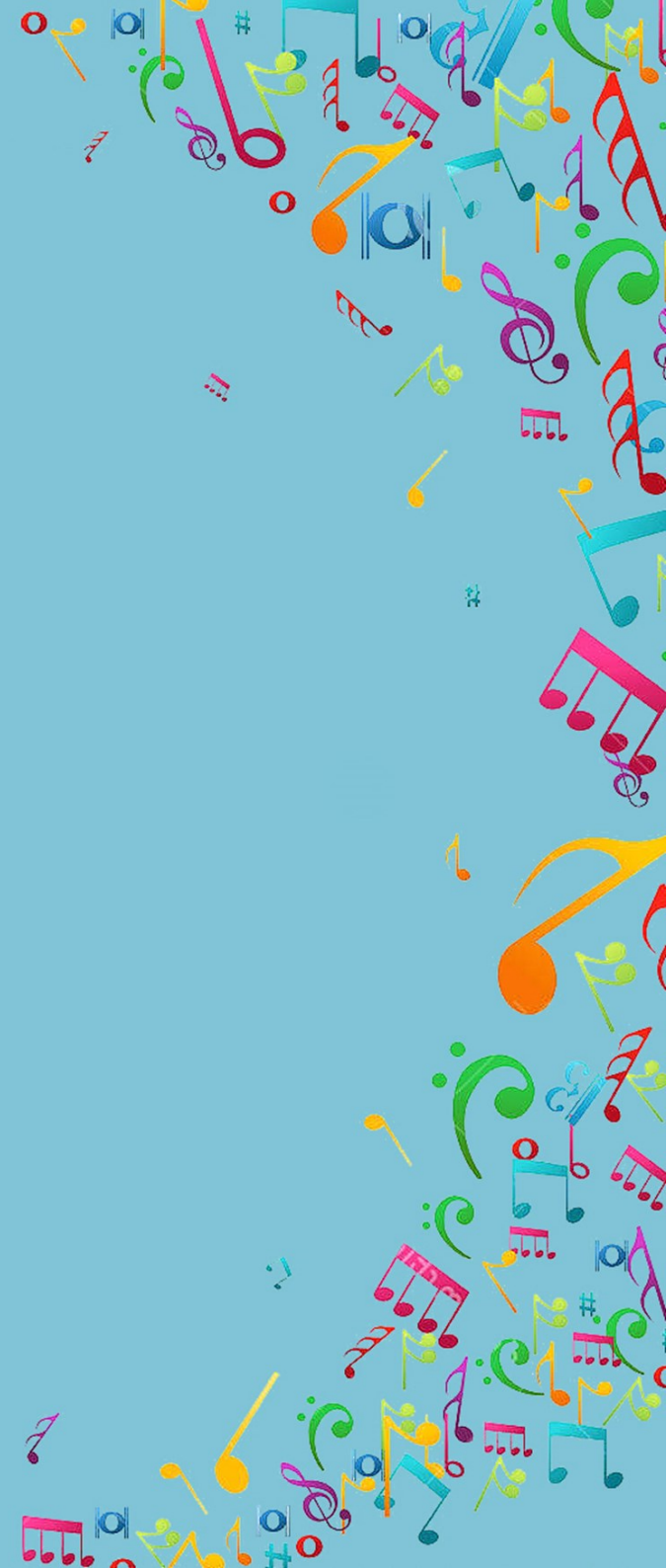
Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Рубцова Ксения Анатольевна

Новосибирск 2020 г.



Оглавление

| | |
|---|----|
| От автора | 3 |
| Раздел 1. Разминка | 4 |
| Упражнения для крупных мышц | 5 |
| Пальчиковая гимнастика | 9 |
| Раздел 2. Динамические паузы | 15 |
| Упражнения для глаз | 16 |
| Восстанавливаем дыхание | 17 |
| Расслабляем мышцы спины | 20 |
| Двигаемся под музыку | 23 |
| Раздел 3. Отдыхаем после занятия | 24 |
| Расслабляем мышцы спины | 24 |
| Восстанавливаем дыхание | 25 |
| Расслабляем мышцы рук | 26 |
| Расслабляем мышцы шеи | 27 |
| Расслабляем мышцы ног | 28 |
| Исправляем осанку | 29 |





ОТ АВТОРА

Дорогой друг!



Ты занимаешься музыкальным искусством! Музыка способна оказывать на человека благотворное действие!

Однако часто пианисты теряют здоровье, долго сидя за инструментом: у них начинает искажаться осанка, болеть спина, портиться зрение.

В этом сборнике собраны упражнения, которые помогут тебе сохранить и укрепить здоровье в процессе твоего обучения игре на фортепиано.

В разделе *Разминка* ты найдешь упражнения, которые помогут тебе быстро и хорошо разогреть руки для красивой и техничной игры на фортепиано.

В разделе *Динамические паузы* ты познакомишься с упражнениями, с помощью которых ты восстановишь дыхание, позволишь отдохнуть мышцам глаз, спины, и даже немного подвигаешься под музыку.

Раздел *Отдыхаем после занятия* посвящен упражнениям, которые помогут тебе исправить осанку и расслабить мышцы шеи, рук, ног и спины после занятий.

Упражнения этого сборника подходят для любого возраста. Их ты можешь **выполнять дома самостоятельно или с помощью друзей и взрослых!**

Ты можешь сам сочинять свои варианты и названия для этих упражнений!

Фантазируй! Твори! Успехов тебе!

Раздел 1. Разминка

В движениях пианиста участвуют:

- ◆ плечевой пояс,
- ◆ плечо,
- ◆ предплечье,
- ◆ кисть,
- ◆ пальцы
- ◆ и даже весь корпус (наклоны, покачивания и изменения той или иной позы во время игры).

Для сохранения твоего здоровья тебе нужно научиться ***грамотно распределять нагрузку*** на мышцы своего игрового аппарата.

В начале любого занятия по фортепиано нужно разогреть мышцы, то есть, провести ***динамическую разминку***.

В качестве разминки выполняй:

- ◆ упражнения для расслабления крупных мышц (спины, плеч);
- ◆ пальчиковую гимнастику для активизации мелких мышц.

Ты можешь проявить фантазию, и сочинять свои упражнения, придумывать для них свои названия.

Упражнение «Лифт»

Это упражнение поможет тебе вытянуть позвоночник, после длительной игры на фортепиано.

Встань ровно.

Соедини пальцы рук «в замок».

Поднимай руки вверх и потягивайся (представь, что «лифт поехал наверх») (как на рисунке).

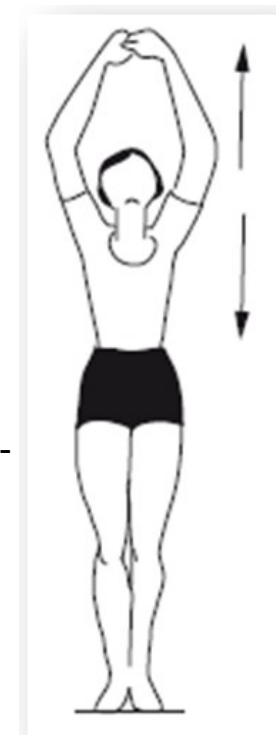
Вернись в исходную позицию.

Выполняй это упражнение несколько раз.

Если хочешь, подбери музыку к этому упражнению.

Например, русскую народную хороводную песню «Во поле береза стояла».

Выполняй упражнение с собственным музыкальным сопровождением.



Упражнение «Цветок»

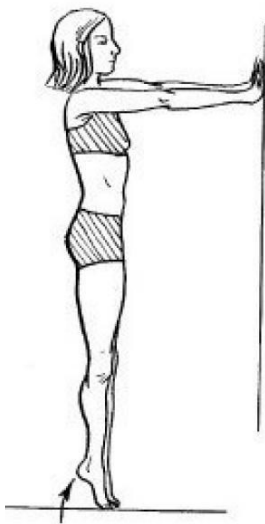
Это упражнение тебе полезно будет выполнять после длительного сидения за инструментом.

Оно помогает предотвратить искривление позвоночника, нарушение осанки.

Встань ровно. Руки опуст и вдоль т уловища.

Выполняй перекаты с пятки на носок: как—будто ты цветок, который тянется к солнцу и снова прячется (как на рисунке).

Можешь держаться за стул или за стену.



Вернись в исходное положение.

Упражнение выполняй от 5 до 10 раз.

Упражнения для крупных мышц

Упражнение «Новая тумбочка»

Упражнение выполняй с напарником.

Им может стать кто—то из взрослых или друзей.

Представь, что ты —новая тумбочка, к которой еще не приделали ножки—она не может стоять.

Исходная позиция: напарник кладет свою ладонь тебе между лопаток (как на рисунке).



Ты медленно падаешь назад на руку напарника.

Твой напарник, немного покачав тебя на своей руке, возвращает тебя в исходное положение.

Старайся доверять своему напарнику.

Когда напарник держит тебя на своей руке, постарайся расслабить мышцы рук, шеи, плеч и спины.

Только тогда твои мышцы будут работать правильно!

Упражнение «Дерево»

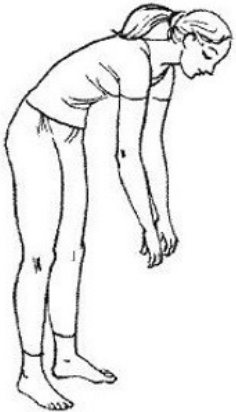
Упражнение выполняется вместе с напарником.

Представь, что ты превратился в красивое дерево. Твои руки – это ветки.

Исходная позиция: ты стоишь прямо, опусти и свободно руки вниз, слегка наклоняясь вперед – «ветки дерева свободно висят».

Напарник говорит: «подул ветер, и ветки начинают качаться». Ты начинаешь покачивать руки навстречу друг другу, то скрещивая их, то разводя в стороны.

Твой напарник говорит: «ветки тяжелые, на них много листьев» Ты начинаешь наклонять вперед корпус (как на рисунке).



Напарник говорит: «ветер утихает».

Ты медленно переходишь в исходное положение.

Исправляем осанку

После длительного сидения за инструментом, у тебя может развиться сутулость.

Эти упражнения для исправления осанки выполняй после занятия.

Упражнение «Стена»

Встань спиной к стене.

Прижмись к стене затылком, спиной, ягодицами и пятками (рисунок 1).

Сделай несколько шагов вперед, в сторону, опять вернись к стене и прими исходное положение;

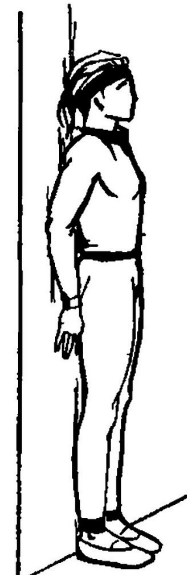


Рисунок 1

Присядь с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены (рисунок 2);

Повтори приседание, сделав шаг вперед, и вернись в исходное положение (рисунок 1).

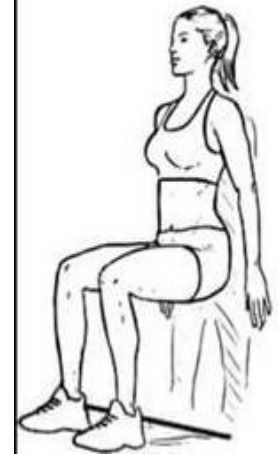


Рисунок 2

Расслабляем мышцы ног

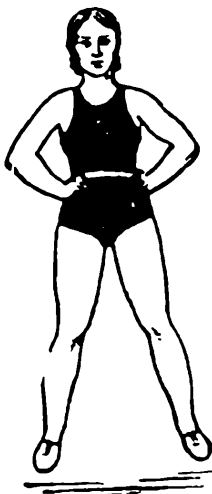
Упражнение «Палуба»

Это упражнение поможет тебе расслабить мышц ног после длительного сидения за инструментом.

Расставь ноги шире и прижми их к полу.

«Качнуло палубу» – **перенеси массу тела на правую ногу, прижми ее к полу.**

Левую ногу расслабь, немного согни в колене (как на рисунке).



Выпрямись и расслабь ноги.

Повтори упражнение с другой ноги.

Выполняй это упражнение несколько раз.

Если хочешь, подбери к этому упражнению музыку.

Выполняй его с музыкальным сопровождением (например, «Вальс цветов» П.И. Чайковского из балета «Щелкунчик»).

Упражнение «Супертехника»

Упражнение выполняй вместе с напарником.

Представь себе, что ты—супертелефон, который может модифицироваться в мягкое одеяло.

Напарник говорит: «Телефон» - исходная позиция (рисунок 1).

Произносит: «одеяло» - расслабленная поза (рисунок 2).

Это упражнение поможет мышцам твоей спины стать свободными!

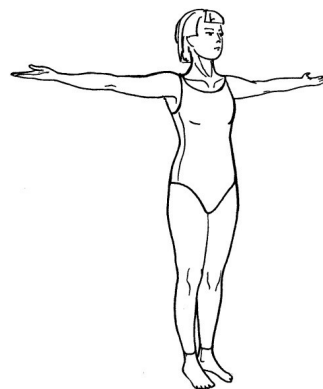


Рисунок 1



Рисунок 2

«Качели»

Задание выполняется вместе с напарником.

Встань, опусти руки, так, чтобы они свободно висели вдоль туловища.

Напарник говорит: «качай!». **Ты начинаешь раскачивать руки взад-вперед – «качать качели»** (как на рисунке).



Напарник говорит: «сильней, сильней!» Ты постепенно увеличиваешь амплитуду, выше и выше.

Напарник говорит: «Солнышко!».
Твоя рука должна сама прокрутиться вокруг своей оси – «сделать солнышко».

Это упражнение выполнять отдельно

каждой рукой.

Оно помогает освободить мышцы плеч и рук.

Расслабляем мышцы шеи

Упражнение «Любопытная Варвара»

Встань ровно. Ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

Поверни голову максимально влево (как на рисунке 1).

Теперь **вправо** (как на рисунке 2).

Подними голову, рассмотри потолок (как на рисунке 3).

Медленно **опусти голову вниз,** прижми подбородок к груди (как на рисунке 4).

Вернись в исходное положение.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

Расслабляем мышцы рук

Упражнение «Лимон»

Это упражнение поможет тебе расслабить мышц рук после долгих занятий за инструментом.

Опусти руки вниз и представь себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

Медленно сжимай правую руку в кулак (как на рисунке 1).



Рисунок 1

Почувствуй, как напряжена правая рука.

Брось «лимон» и расслабь руку (как на рисунке 2).



Рисунок 2

Выполни это упражнение попеременно правой и левой рукой.

Пальчиковая гимнастика

После динамической разминки, переходи к пальчиковой гимнастике.

Это подготовит твои руки к игре на инструменте.

Пальчиковая гимнастика очень полезна для твоего здоровья.

Она:

- ♦ развивает координацию движений;
- ♦ мелкую моторику рук;
- ♦ компенсирует работу левого полушария;
- ♦ тренирует внимание;
- ♦ улучшает цепкость пальцев;
- ♦ освобождает плечевой пояс;
- ♦ укрепляет локтевой и кистевой суставы;
- ♦ развивает координацию.

Упражнение «Ладонь-кулак»

Это упражнение поможет тебе не только разогреть руки. Оно улучшает мыслительную деятельность, улучшает память и внимание.

Положи ладони на стол.

Прижми к столу (рисунок 1).

Сожми одновременно два кулака (позиция «кулак-кулак») (рисунок 2).

Разожми пальцы одной руки и прижми ее к столу (позиция «рука-кулак») (рисунок 3).

Для усложнения увеличь темп движения.

Если хочешь, выбери ритмичную музыку и выполняй это упражнение с музыкальным сопровождением.

Например, марш или польку.



рисунок 1

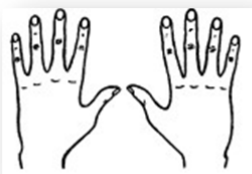


Рисунок 2



Рисунок 3

Восстанавливаем дыхание

Упражнение «Задувай свечу»

Это упражнение поможет тебе восстановить ровное и свободное дыхание после занятий за фортепиано.

Сделай глубокий вдох.

Набери в легкие как можно больше воздуха.

Вытяни губы трубочкой.

Медленно выдыхай, как бы дуя на свечу, при этом длительно произноси звук «у».

Если у тебя есть мыльные пузыри или игрушка—вертушка, можешь выполнять это упражнение с их помощью.



При этом **воздух должен выходить равномерно.**



Раздел 3. Отдыхаем после занятия

Расслабляем мышцы спины

Упражнение «Кошка»

Для его выполнения тебе понадобится небольшой коврик.

Исходное положение: встань на четвереньки, поставь руки на пол.

Сделай глубокий выдох, округли спину и опусти голову (рисунок а).

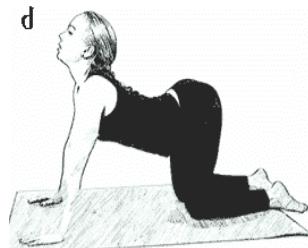


Постарайся расслабить мышцы, дыши ровно и спокойно. Удержи такое положение несколько секунд.

Сделай вдох, подними голову и выгни спину (рисунок б).

На вдохе вернись в исходное положение.

Повтори упражнение несколько раз.



Упражнение «Домик»

Это упражнение поможет тебе разогреть пальцы, и сделает их крепкими.

Представь, что твоя рука - это домик, в котором кто-то живет.

Чтобы узнать, кто там живет, надо туда постучаться.

Стучаться надо громко, чтобы хозяева услышали (хорошо поднимать каждый палец и стучать так чтобы был слышен звук).

Поставь кисть с собранными пальцами на крышку инструмента или на стол – «домик» (рисунок 1.)

Поочередно поднимай каждый палец и стучи им по столу так, чтобы был слышен стук (рисунок 2.)



Рисунок 1

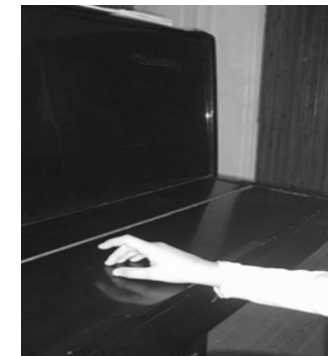
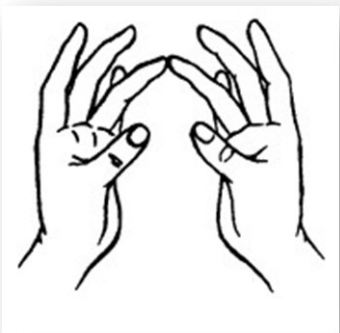


Рисунок 2

Упражнение «Здравствуйте!»

Это упражнение поможет тебе не только разогреть пальцы. С его помощью ты можешь укрепить свое здоровье. Потому что пальцы рук и ладони имеют особые точки, разминая и растирая которые можно оздоравливать организм.

Кончиками больших пальцев поочередно прижимай кончики указательных, средних, безымянных пальцев и мизинцев: «здравься с каждым пальцем».
(как на рисунке).



Старайся прижимать пальцы друг к другу так, чтобы хорошо ощущать их подушечки.

Упражнение выполняй в бодром темпе.

Если хочешь, подбери музыку (например, веселую польку). И выполняй упражнение с собственным музыкальным сопровождением.

Двигаемся под музыку

После долгой работы за фортепиано, необходимо подвигаться.

Нужно, чтобы такая динамическая пауза была тебе и приятна и полезна.

Движения, которые ты будешь выполнять под музыку с различным ритмом, подарят тебе не только радость, но и здоровье.

Предлагаем тебе освоить:

- ♦ Шаг польки
- ♦ Кружение вальса
- ♦ Маршевую поступь

В сети интернет ты всегда сможешь найти яркие примеры исполнения музыки разных жанров.

В качестве музыкального сопровождения, ты можешь использовать: **марши советских композиторов, вальсы П.И. Чайковского, польки И. Штрауса** и другие шедевры мирового музыкального искусства.

Упражнение «Ракета»

**Встань прямо. Ноги вместе, руки подняты вверх.
На вдохе – хорошо подтянись, поднимись на носки**
(рисунок 1).

На выдохе – опусти руки, встань на всю стопу
(рисунок 2).

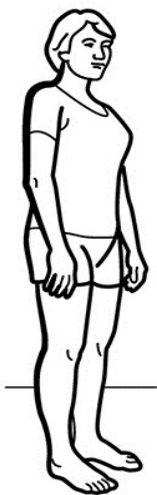


Рисунок 2

Выполняй это упражнение 4-5 раз.

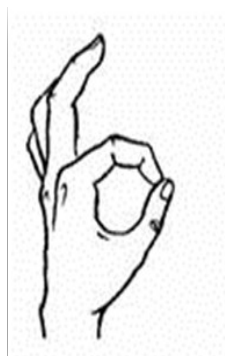


Рисунок 1

Упражнение «Воздушные щелчки»

**Кончик указательного пальца правой руки сильно
вдави в подушечку большого пальца.**

Остальные пальцы подними вверх (как на рисунке).



**Резким движением делай сильный
щелчок в воздух (4 раза).**

По аналогии выполняй щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцами обеих рук.

Если хочешь, выбери ритмичную музыку и выполняй это упражнение с музыкальным сопровождением.

Например, марш или польку в среднем темпе.

Помни! При выполнении этого упражнения тебе нужно соразмерять прилагаемые усилия при выполнении этого упражнения.

Не нужно прикладывать слишком много сил!

Ты можешь перенапрячь мышцы рук и пальцев.

Твоя задача—разогреть пальцы!

Упражнение «Крючки»

Это упражнение поможет тебе не только быстро разогреть пальцы и подготовить их к работе.

Твои пальцы станут цепкими и крепкими.

Ты можешь выполнять перед исполнением гамм, аккордов или арпеджио как на занятии, так и в домашних условиях.

Сцепи мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их было трудно расцепить

(как на рисунке).

По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными, мизинцами.

Если хочешь, выбери ритмичную музыку и выполняй это упражнение с музыкальным сопровождением. Например, марш или польку в среднем темпе.

Помни! При выполнении этого упражнения тебе нужно соразмерять прилагаемые усилия при выполнении этого упражнения.

Не нужно прикладывать слишком много сил! Ты можешь перенапрячь мышцы рук и пальцев.

А твоя задача—разогреть пальцы!



Упражнение «Стрела»

Встань прямо. Руки свободно опусти вдоль туловища.

Полностью выдохни воздух.

На вдохе подними руки (рисунок 1).

Сложи ладони, потянись вверх.

Задержись в этой позиции на несколько секунд.

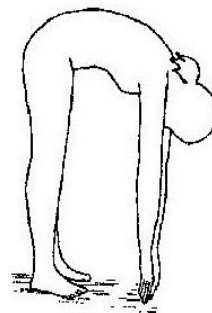


Рисунок 2

Выдохни и опусти вниз (рисунок 2).

Выполни это упражнение несколько раз.



Рисунок 1

Расслабляем мышцы спины

Упражнение «Потянулись»

Встань прямо.

Выдохни через нос.

Вдыхай и одновременно поднимай руки.

Разведи руки в стороны, насколько возможно (рисунок 1).



Рисунок 1

Удерживай позицию в течение 3 секунд.

На выдохе наклонись вперед, коснувшись руками пола (рисунок 2).



Рисунок 2

Расслабь руки, шею, голову, позволяй им свободно висеть.

Удержи эту позицию на несколько секунд. Вернись в исходное положение (рисунок 1).

Раздел 2. Динамические паузы

После проведения динамической разминки начинай само занятие по фортепиано. Оно включает:

игру на инструменте;

слушание музыки;

изучение нотной грамоты (у доски или за ст олом);

движение под музыку.

После длительной работы за инструментом, у тебя обычно особенно устают мышцы глаз и спины. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья, необходимо чередовать процессы напряжения и расслабления.

Таким образом, во время занятия полезно периодически проводить небольшие **динамические паузы.**

Они могут включать в себя:

- ♦ гимнастику для глаз;
- ♦ упражнения на восстановление дыхания;
- ♦ упражнения на снятие напряжения с мышц спины;
- ♦ движения под музыку.

Эти упражнения рекомендуется выполнять на **20 минуте твоего домашнего занятия**, когда наст упает ут омление.

Тогда твои домашние занятия будут приносить тебе и пользу, и радость!

Упражнения для глаз

зажмуривание (сядь на стул, крепко зажмурь глаза на 3–5 секунд, а затем открой их на это же время). Это упражнение помогает улучшить кровообращение и расслабить мышцы глаз.

частое моргание. Это упражнение направлено на тренировку мышц глаз, поддерживает их влажность.

легкий массаж век. Это упражнение улучшает кровообращение и помогает расслабить мышцы глаз.

чередование взгляда вдаль и вблизи (встань, вытяни руку вперед, посмотри на указательный палец, после чего медленно подведи его к глазам до тех пор, пока изображение не начнет двоиться). Это упражнение тренирует глаза видеть предметы на разном расстоянии, расслабляет глазные мышцы и увеличивает поле зрения и пространство для свободного движения глаз. Так как это упражнение достаточно утомительно для глазных мышц, то его не следует выполнять больше чем 5 минут на каждый глаз.

Выполняй эти упражнения в течении 5 минут между занятиями за музыкальным инструментом.

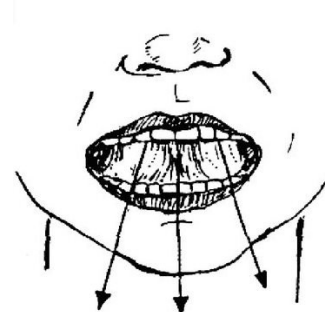
Следи за спокойным темпом и ровным дыханием во время выполнения этих упражнений.

Упражнение «Воздушный шар»

Сядь на стул. Расслабься. Улыбнись.

Медленно и длинно произноси звукосочетание: «Фс-с-с».

Старайся, чтобы воздух выходил постепенно, до конца, как будто из лопнувшего шарика.



Выполняй это упражнение от 5 до 10 раз.

Упражнение

«Качели»

Медленно и свободно произноси звукосочетание: «Фс-с», изображая рукой движение качели вправо-влево или вверх-вниз (как на рисунке).



Упражнение выполняется 4-6 раз.

Но помни! Очень важно сохранять спокойный темп и плавность движений.

Восстанавливаем дыхание

Упражнение

«Окно и дверь»

Встань ровно, выпрямись. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая.

Правой рукой зажми правую ноздрю, медленно вдохни через «окно» (рисунок 1.);

Левой рукой зажми левую ноздрю и медленно выпусти воздух через «дверь» (рисунок 2).

*Выполняй упражнение 4-6 раз.
Поменяй местами «окно» и «дверь».*

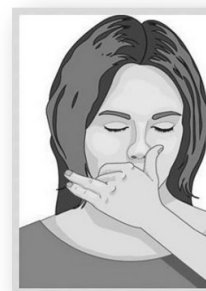


рисунок 1



рисунок 2