

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств г. Невельска»

СБОРНИК
«Комплексные упражнения
в игровой форме
для развития координации
и двигательных навыков
начинающих скрипачей»

составитель:

*преподаватель по классу скрипки
МБОУ ДО «ДШИ г. Невельска»
Гармышева О.Г.*

художественное оформление:

*преподаватель отделения изобразительного искусства
Капустина М.Н.*

г. Невельск
2024 г.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Упражнения на умение управлять состоянием мышц.....	4
3. Упражнения на формирование правильной осанки.....	11
4. Упражнения на координацию движения рук.....	15
5. Упражнения для левой руки.....	17
6. Упражнения для правой руки.....	25



1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Идея создать сборник упражнений в игровой форме для развития координации и двигательных навыков начинающих скрипачей возникла с целью систематизировать и обобщить работу по формированию основных игровых приёмов начального обучения скрипачей, в том числе учитывая собственный педагогический опыт.

В детскую школу искусств для обучения игре на скрипке поступают дети в возрасте 4 – 6 лет, который обычно называют дошкольным. Это возраст, в котором окружающий мир познается в основном в игровой форме. В игре дети проявляют все свои умения и способности, что дает возможность добиться заинтересованности, сосредоточенности и соответственно нужного результата.

На первоначальном этапе, а он самый трудный в обучении игре на скрипке, задача преподавателя в работе с начинающими скрипачами добиться свободного состояния всех групп мышц. Упражнения в данном сборнике научат ребенка ощущать различное состояние своих рук, ног, корпуса, а также будут способствовать легкости и свободе игрового аппарата, что, несомненно, важно на любом этапе обучения.

В сборнике материал распределен по следующим разделам: упражнения на умение управлять состоянием мышц, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на координацию движения рук, упражнения для левой руки, упражнения для правой руки.

В основе сборника лежат упражнения из так называемой «Гимнастики скрипача». Каждое упражнение имеет аннотацию, рисунок-схему и небольшие стихотворения, которыми можно сопровождать выполнение упражнений.

Данные упражнения выполняются в игровой форме и имеют образные названия. Маленькие ученики делают упражнения с большим желанием, интересом и удовольствием. Упражнения помогают ориентироваться в состоянии мышц, вырабатывают свободу всего корпуса, ног, плечевого пояса, рук, ловкость пальцев, координацию и независимость движений разных частей игрового аппарата, а также позволяют более детально и точно формировать постановку рук и навыки игровых движений.

Упражнения решают сразу несколько задач: тренируют мозг, развивают мышечную, зрительную, слуховую память, мелкую моторику, мышление, внимание, сосредоточенность, фантазию и образное мышление, знакомят ребенка с окружающим миром, расширяют кругозор, дают знания и представления о предметах и явлениях, знакомят ребенка с ощущениями своего игрового аппарата.

Эти упражнения можно использовать на уроках как небольшие физкультминутки и применять не только в работе с начинающими скрипачами, но и для учащихся старшего возраста.

Приведенный в сборнике комплекс упражнений позволит максимально приблизить ребенка к будущим игровым движениям. Возможно, не все упражнения окажутся полезными, преподаватель может выбрать те упражнения, которые на его взгляд являются в данной ситуации наиболее приемлемыми, либо видоизменить или дополнить их.

2. УПРАЖНЕНИЯ НА УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СОСТОЯНИЕМ МЫШЦ

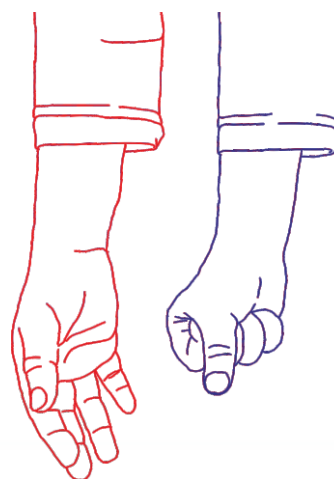
Цель упражнений: воспитывать способность произвольно управлять мышечным напряжением, регулировать его, научиться понимать разницу между напряжением мышц и их расслаблением.

Упражнение «Камень».

Задание. Ученик опускает руки, сильно сжимает кулачки и, разжимая, расслабляет.

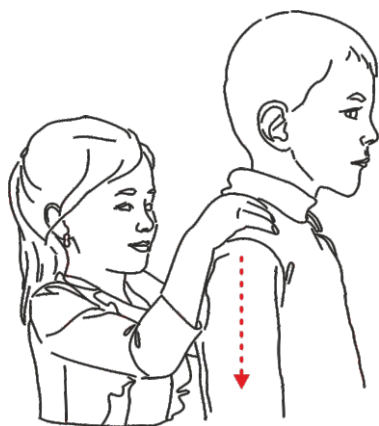
1. Сжимаем сильно кулачки,
Они как камень стали,
Но если мы их разождем,
Наш кулачок свободным станет.

2. А теперь всем детям встать,
Руки вниз и так стоять.
Пальцы сжать, потом разжать,
Много раз так повторять.



Упражнение «Тяжелые и легкие руки».

Задание. Преподаватель и ученик по очереди кладут свою руку друг другу на плечо, затем на кисть руки с разным нажимом.

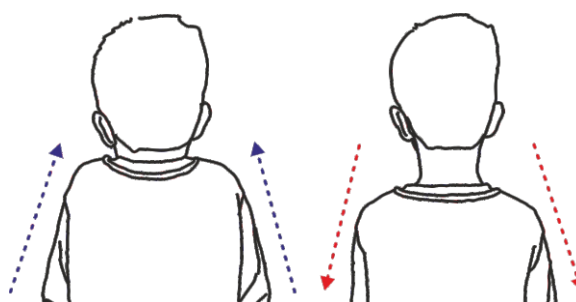


Бывают руки непростые,
На вид, как все – обычные,
Попробуй, ты, на них нажми,
Вдруг станут непривычными,
Массивными, тяжелыми,
Грузными, свинцовыми,
Но если их отпустишь ты,
Вмиг станут легкими они.

Упражнение «Удивляемся».

Задание. Ученик поднимает и опускает свободные плечи. Упражнение освобождает плечевой пояс.

Поднимаем - напрягаем,
Опускаем - расслабляем,
Плечиками мы играем
Словно удивляемся!



Упражнение «Гора – птичка».

Задание. Изображая гору, ученик напрягает всё тело, ноги словно врастают в пол, руки опущены вниз. Ученик должен быть настолько напряжён, чтобы преподаватель не мог его сдвинуть с места.

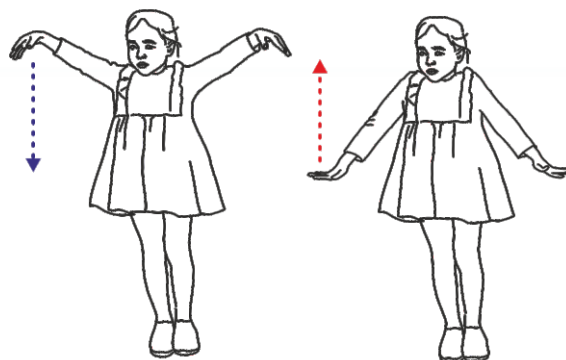
Изображая птичку он, напротив расслабляется так, чтобы руки словно крылья, могли спокойно и легко двигаться. Упражнение помогает отличить напряжённое состояние тела от свободного.

*Начинается игра-
Ты и я теперь гора.
Что нам волны ураганы?
Мы стоим как великаны!
Мы из камня, не из теста,
Нас непросто сдвинуть с места.*

*Птичка, птичка – невеличка,
Вьётся, летает, щебечет, поёт,
Легко и свободно крыльями машет,
Своих птенцов домой зовет.*



гора



птичка

Упражнение «Рукопожатие».

Задание. Преподаватель предлагает ученику поздороваться за руку, причём сжимать ладонь преподавателя нужно изо всех сил, затем постепенно ослабить сжатие и уронить руку. Внимание фиксируется на изменении мышечных ощущений. Позволяет почувствовать, как рука постепенно переходит из зажатого, напряжённого состояния в свободное.

*Говорю тебе «Привет!»
Руку жмешь ты мне в ответ.
Руку жмем сильнее,
Мышцы напрягаем,
Руку жмем слабее,
Мышцы расслабляем.*



Упражнение «Деревце».

Задание. Ученик тянет руки вверх, растопыривая пальцы, приговаривая: «Расти, расти, деревце, тянись, тянись к солнышку». «Листочки завяли» - расслабились и упали пальцы. «Упали листочки» - свободно опустились кисти. «Упали веточки» - согнутые в локтях руки повисли на уровне плеч. «Совсем упало, согнулось деревце» - ученик сгибается в поясе, руки висят расслабленно. Затем необходимо восстановить тонус мышц, действуя в обратном порядке: «Полили деревце, оно выпрямилось» и т.д. Упражнение учит произвольно расслаблять различные группы мышц.

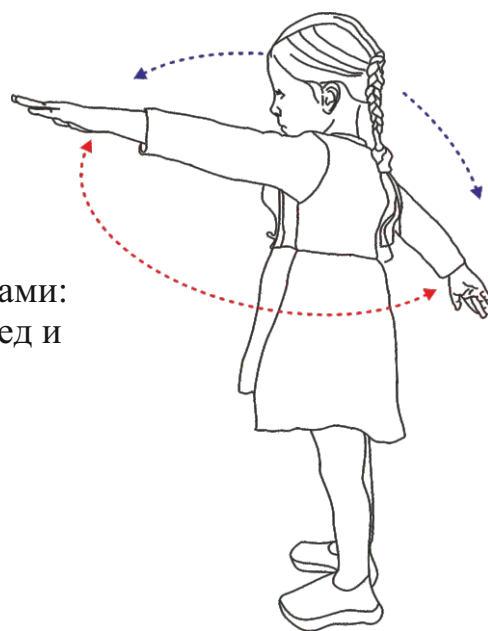
*А теперь без промедленья,
Начинаем превращенье.
Станем мы деревьями,
Сильными, большими.
Наши корни очень крепки,
Наши ручки словно ветки,
Мы под солнцем и дождем,
К небу тянемся, растем.
Ну, а в жаркие денечки,
Все давно сидят в тенечке.
Нас никто ни поливает,
Листья наши облетают,
Веточки совсем упали,
Ствол деревьев смотрит вниз.
Вдруг откуда не возьмись,
Тучка резко набежала,
Всех дождем нас поливала.
Ствол поднялся, ветки тоже,
Листья снова зашумели,
На деревья птицы сели,
Стало дерево сильнее,
Выше, краше, зеленее.*



Упражнение «Мельница».

Задание. Ученик имитирует движение мельницы руками: вытянув их, делает круговые маховые движения вперед и вверх, затем – назад и вверх, и так несколько кругов.

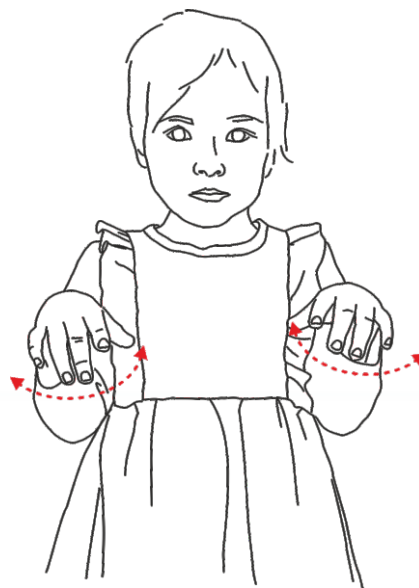
*Крылья нашей мельницы,
Крутятся, не ленятся!
Быстро крутится крыло,
Мелет мельница зерно,
А из смолотой муки,
Испекли мы пироги.*



Упражнение «Дерево с листьями».

Задание. Руки ученика согнуты в локте, прижаты к корпусу. Тело – «ствол», предплечье, направленное вверх, – «ветка»; свободно свешивающаяся ладонью книзу кисть – «листок». Начинает дуть ветер, «лист» трепещет. Ветер дует всё сильнее, амплитуда встряхивания кисти увеличивается. Ветер утихает полностью, кисть свободно повисает. Ветер изменил направление и дует в противоположную сторону. Кисть пальцами разворачивается к плечу. Такое же $pp < ff > pp$ ветра. Ветер стихает окончательно, «лист» висит на «ветке». Упражнение вырабатывает свободную подвижность кистей рук.

*Дует ветер с юга,
Дует ветер с вьюгой,
И с востока налетает,
Дует ветер все сильней,
Листьями, травой играя,
Листву с дерева срывая.
Ветер, ветер, ветерок,
Поиграй со мной дружок,
Ветер стих, все тише, тише,
Листик наш повис на крыше,
Ветер снова набежал,
И листочки все поднял,
Закружились, полетели,
И на землю тихо сели.*



Упражнение «Урони руки».

Задание. Ученик делает лёгкий взмах обеими руками и «бросание» их с одновременным наклоном туловища вниз, руки должны свободно упасть и ещё долго продолжать «болтаться», при этом снимая напряжение с плеч – повиснуть и качаться самостоятельно, пока не остановятся. Для правильного соблюдения дыхания в этом упражнении можно сделать глубокий выдох во время наклона: «О-о-о-х». Упражнение для раскрепощения плечевого пояса.



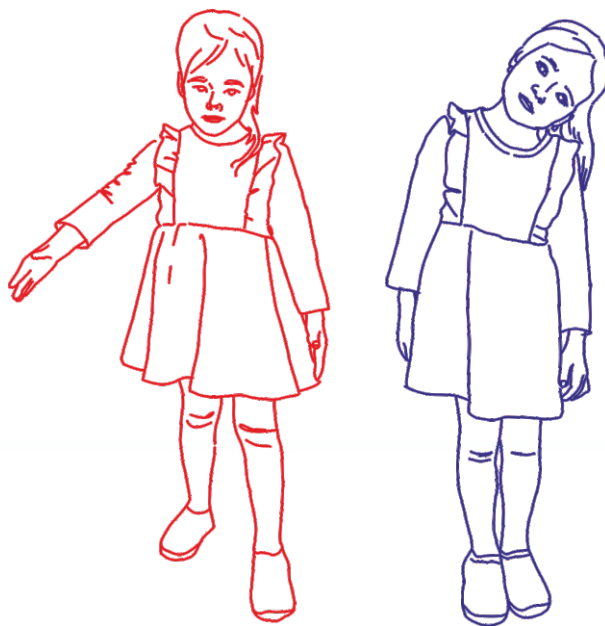
*Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись,
И друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!*

Упражнение «Куклы».

Задание. Преподаватель предлагает ребенку изобразить деревянную куклу в положении стоя: напрячь мышцы ног, корпуса и отведенных в сторону рук. Преподаватель может показать, как двигается деревянная кукла, поворачивать ребенка, сгибать руки, ноги. Тряпичная кукла: плечи и руки опустить, руки висят плетями вдоль тела неподвижно. Чтобы проверить насколько расслабился ребенок можно попросить потрясти руками короткими толчками, поворачивая то вправо, то влево. Плечи остаются в расслабленном состоянии.

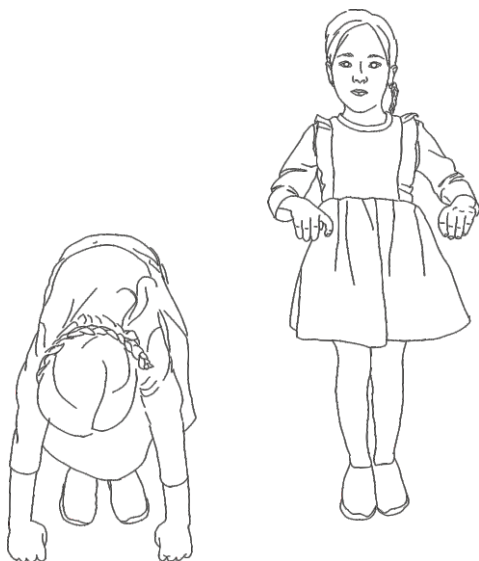
*Я кукла деревянная,
Я музыку люблю,
Как ключик повернете,
Я песенку спою.*

*Я куколка тряпичная,
Бантик мой в горошек.
Платьице нарядное,
Туфельки на ножках.
Я куколка тряпичная,
Так прятки я люблю,
Куда бы вы не спрятались,
Везде я вас найду.*



Упражнение «Штанга».

Задание. Исходное положение – стоя. Просим ребенка представить, что он поднимает тяжелую штангу (лучше всего показывать на своем примере). Необходимо наклониться, взять ее, сжать кулаки. Медленно поднять руки, представляя как тяжело. Далее руки резко опускаются вниз и свободно падают вдоль туловища. Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.



*Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом,
Штангу с пола поднимаем,
Крепко держим и бросаем,
Наши мышцы не устали,
И еще послушней стали,
Нам становится понятно,
Расслабление приятно!*

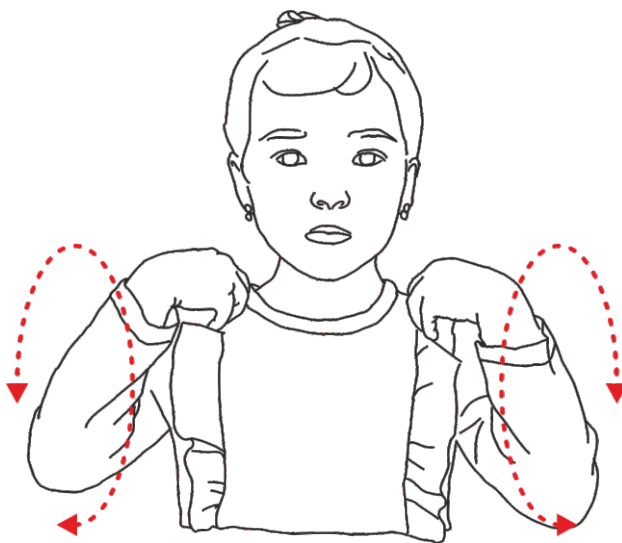
Упражнение «Фонарики».

Задание. Руки ученика согнуты в локтях, кисти у плеч, круговые движения вперед, потом назад.

*1. Ручки мы в локтях согнем,
И на плечики кладем,
Если вдруг темно нам станет,
Фонарем мы сами станем.*

*Крутим их на раз вперед,
Крутим их на два назад,
Будем делать шарики,
Получатся фонарики!*

*2. От фонариков в ночи,
Как от солнышка лучи,
Во все стороны глядят,
Заставляют щурить взгляд.
Помогают дом найти,
И не сбиться на пути.
С ними веселее всем,
И не боязно совсем.*



Упражнение «Ножницы».

Задание. Ученик вытягивает руки перед собой, делает скрестные движения рук, затем, отводит их в стороны.



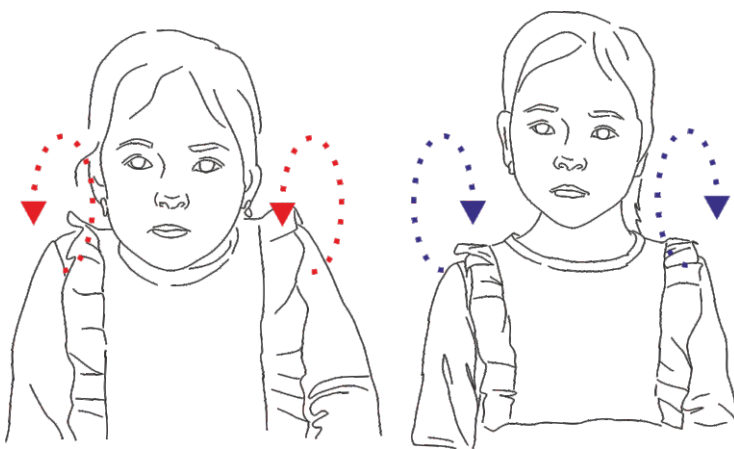
*1. Руки вытянем вперед,
Словно ножниц лезвия,
Воздух ими разрезаем,
Ножницы изображаем.*

*2. Если ножницы достану,
То волшебником я стану,
Вырезаю из бумаги
Птиц, машины, башины, флаги,
Их раскрашу, просушу,
Всем знакомым покажу.*

Упражнение «Круги плечами».

Задание. Руки ученика опущены вдоль туловища, делает круговые движения плечами вперед, потом назад.

*Это круг и это круг
Много есть кругов вокруг!
Круг плечами нарисуем,
Много, много раз подряд.
Круг встречается повсюду!
Солнце — круг, колечко — круг,
Детский обруч хулахуп,
Колесо машины, мяч,
Сушки, пряники, калач...
Шарик, яблоко, тарелка,
Блюдец, компас и часы,
Хоровод, лицо, монетка
И кружочек колбасы.*



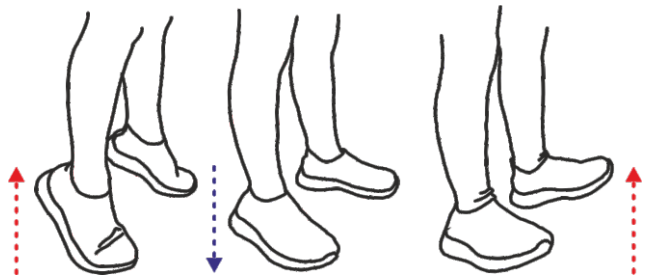
3. УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Цель упражнений: Укрепление мышц спины ребенка, закрепление практических умений и навыков, способствующих формированию правильной осанки, профилактика нарушения осанки.

Упражнение «Неваляшка».

Задание. Ученик стоя качается с пятки на носок. Спина прямая.

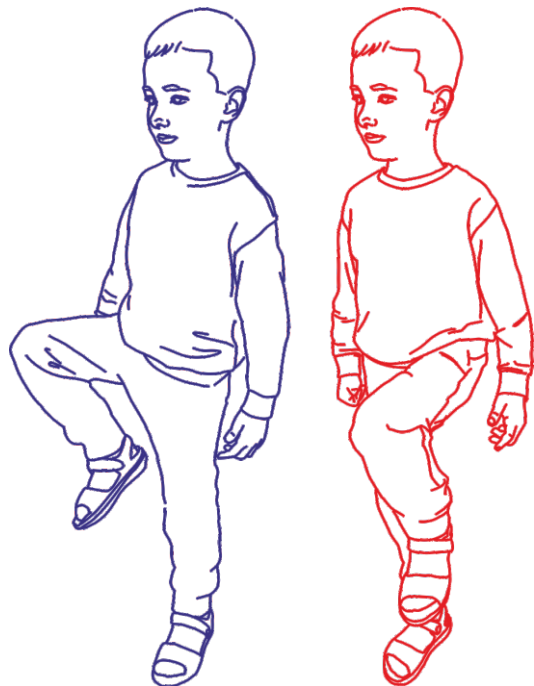
*Мы как будто неваляшка,
Туда-сюда качаемся,
С пятки прямо на носочек,
Весело катаемся.*



Упражнение «Шаги на месте».

Задание. Ученик отводит плечи назад, ноги свободно сгибает в коленях.

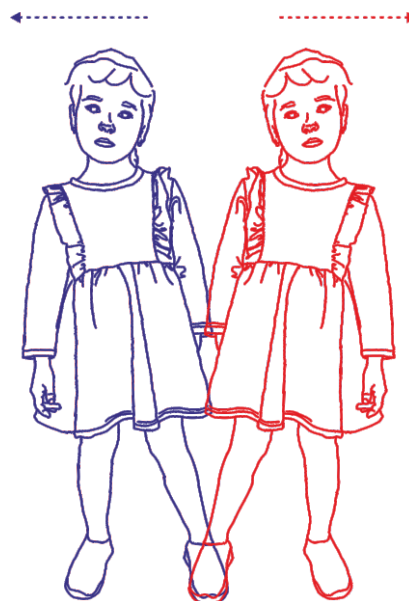
1. Как у наших у ребят
Ножки весело стучат,
Наш народ удаленький,
Хоть и очень маленький.
Лишь устанут ножки,
Мы похлопаем в ладошки.
2. Раз-два-три-четыре-пять,
Будем мы с тобой шагать,
Шаг на месте выше ногу
Всем готовиться к уроку
Не ленись, старайся,
Делай, не стесняйся!
3. Занимай свои места:
Шаг на месте правой, левой,
Раз, два, раз, два!
Прямо спину вы держите,
Раз, два, раз, два!



Упражнение «Маятник».

Задание. Ученик раскачивается с ноги на ногу, не поднимая стоп от пола.

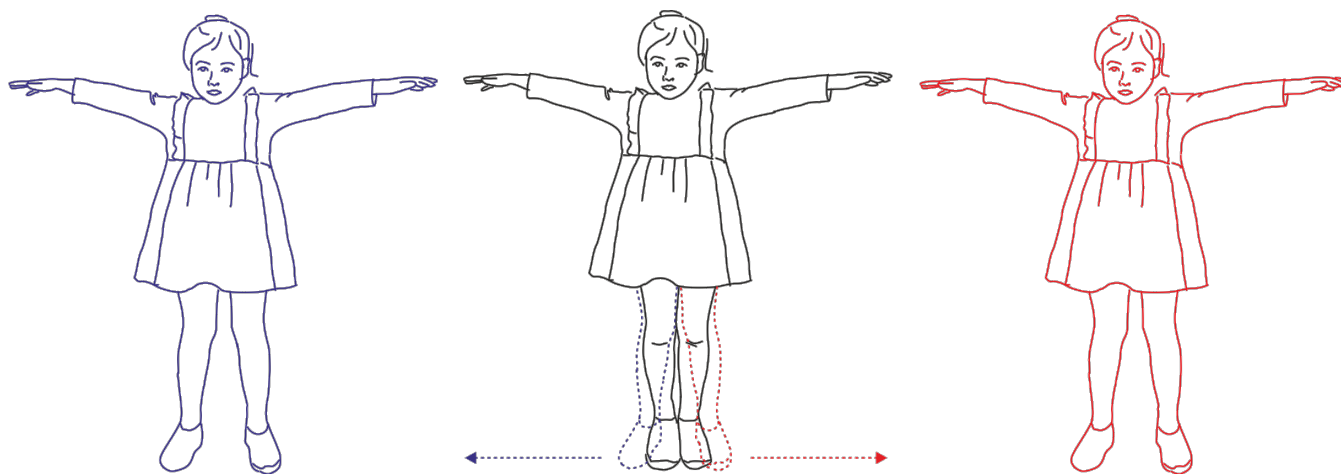
1. Мы стоим на двух ногах,
Как маятник качаемся,
Влево, вправо, влево, вправо,
А потом начнем сначала.
2. Вперед – назад,
Вперед – назад
Маятник качается!
Влево – вправо,
Влево – вправо
Детям очень нравится!



Упражнение «Крылья».

Задание. Ученик расставляет руки в стороны, отставляет правую ногу вправо, затем левую – влево.

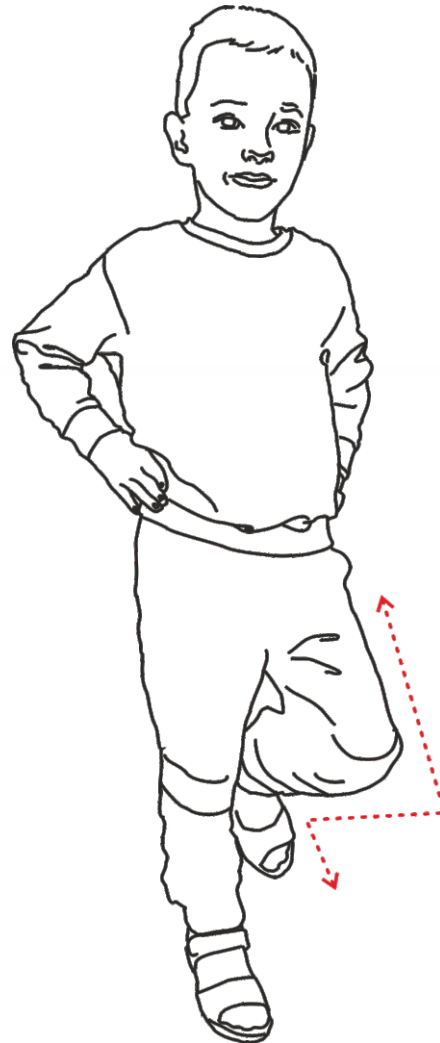
*Руки - крылья я расставляю,
Ногу вправо, ногу влево,
Важной птицей пошагаю,
Ногу вправо, ногу влево.*



Упражнение «Цапля».

Задание. Ученик стоит по очереди на каждой ноге.

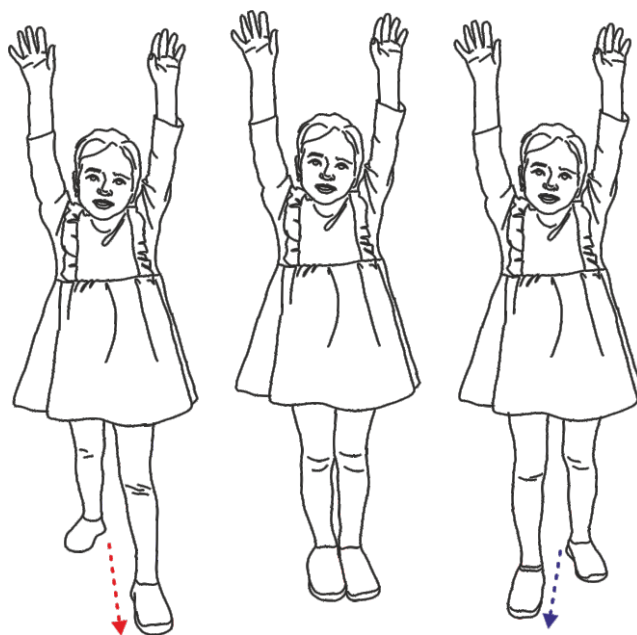
1. На одной ноге как цапля,
Мы стоим не шевелясь,
Равновесье стойко держим,
Чтобы на пол не упасть.
2. На одной стою ноге,
А другую грею.
Не купила сапоги,
А теперь жалею.
Гусь умнее!
Он обут,
В красные сапожки,
Он гуляет целый день —
И не зябнут ножки.
3. Я спросил у цапли серой,
Что за странная манера —
На одной ноге стоять?
Стала цапля размышлять,
А потом спросила — вслух:
«А ты — зачем стоишь на двух?»
4. Любит цапля водоёмы,
Где стоячая вода,
На одной ноге спокойно,
Долго там стоит она!
5. Стоит на одной ножке,
Цапля на дорожке,
Вторую поджимает,
О чём-то там мечтает.
6. Цапля весь день по болоту ходила,
Среди кувшинок лягушек ловила.
Очень, наверное, цапля устала —
На одной ножке чуть - чуть задремала.



Упражнение «Жираф».

Задание. Ученик поднимает руки, ноги по очереди отставляет назад и на место.

1. В Африке живу я важный,
Весь пятнистый, двухэтажный.
У меня спокойный нрав,
Я - приветливый Жираф!
2. Узнать жирафа просто,
Узнать его легко:
Высокого он роста
И видит далеко.
3. Я - живой подъемный кран,
Обитатель жарких стран.
Со стволов многоэтажных,
Рву и листья, и банан.



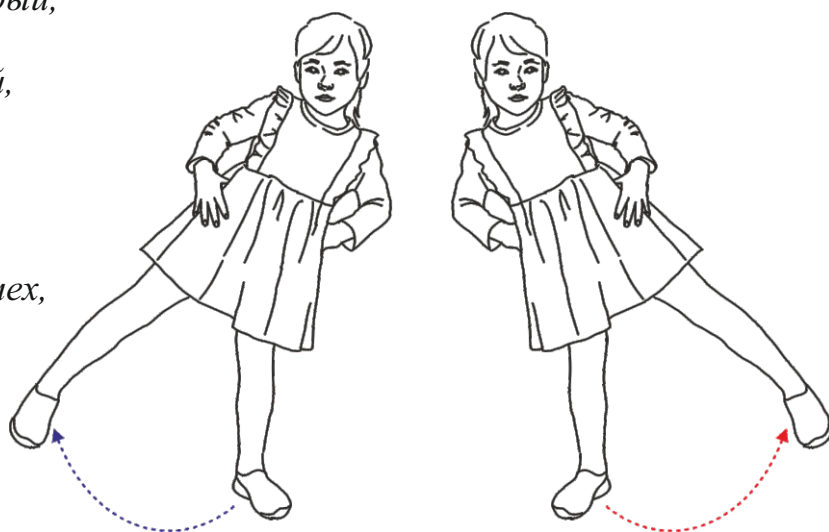
Упражнение «Мишка».

Задание. Ученик раскачивается с ноги на ногу, поднимая стопы от пола, перемещает вес с одной ноги на другую. Учитель ребёнка правильно стоять, равномерно распределяя вес на обе ноги. Несколько раз походив, как косолапый, ученик очень хорошо запоминает, что при игре на скрипке надо стоять не на одной ноге, а на двух.

1. Мишка ходит косолапый,
Сильно расставляя лапы
Мишка шишки собирает,
И варенье нам он сварит,
Мишка песенки поет,
Любит кушать сладкий мед,
Весь лохматый, цветом бурый,
На лицо немного хмурый.
Мишка, друг мой косолапый,
Ты же добрый, ты не злой.
Ну, давай скорее лапу -
Прощаемся с тобой!

3. Нет у мишки слуха,
Не умеет петь —
Сам себе на ухо
Наступил медведь...

2. Шел медведь — косматый мех,
Нес в мешке веселый смех.
Зацепил мешком за сук —
Смех посыпался вокруг.



4. УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ РУК

Цель упражнений: развитие координационных способностей у детей, тренировка способности мозга одновременно координировать работу обеих рук.

Упражнение «До свидания» - «Иди сюда».

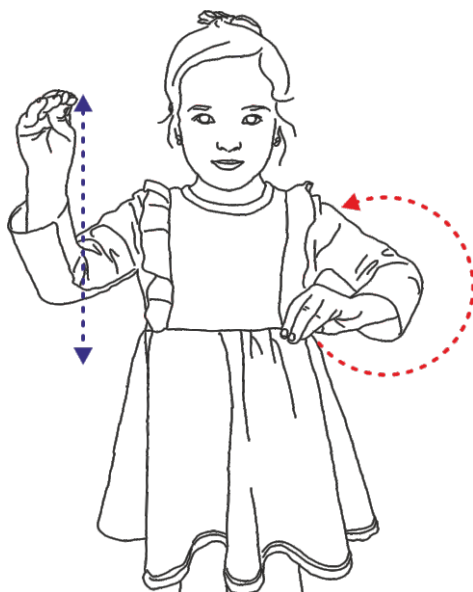
Задание. Ученик сгибает руки в локтях, правая ладошка машет «до свидания», а левая – «иди сюда».

1. Каждый скажет на прощанье,
Уходя, всем «До свиданья».
Другу уходить пора
Скажем мы ему «Пока».
2. «До встречи! До свидания!»
Скажи всем на прощание,
Завтра будем мы опять
Улыбкой новый день встречать!
3. Говорю «Иди сюда»,
Буду, рада вам всегда,
До свиданья говорю,
Попрощаться я хочу,
Значит, мне домой пора,
До свиданья, всем пока.



Упражнение «Солнышко» - «Дождик».

Задание. Одной рукой ученик в воздухе рисует круг, другой - вертикальные линии.



За окошком дождик льёт,
По минутам день ползёт.
Надоело долго ждать,
Буду солнце рисовать.
Нарисую солнце,
Приклею на оконце,
Стало в комнате светлей,
Сразу стало веселей.
И скажу я вам, друзья,
Жить без солнышка нельзя!

Упражнение «Лево» - «Право».

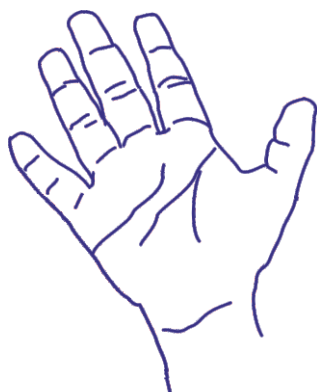
Задание. Преподаватель просит ученика дотянуться левой рукой до правого уха, правой рукой - до левого колена и т.д.

1. Очень важно направленья
Всем детишкам понимать,
Чтобы правильным движеньем
Нам на скрипочке играть!

2. Здравствуй, правая рука!
Здравствуй, левая рука!
Здравствуй, правая нога!
Здравствуй, левая нога!

3. Где право, где лево -
Где лево, где право?
Легко вам отвечу,
Подумавши здраво.
Это правая рука,
Она послушна и крепка.
Правой - ложку я держу,
Смычком по струнам я вожу,
Это левая рука,
Очень важная она!
Держать скрипку помогает,
Пальчики на струны ставит.

4. Давай поиграем мы в игру,
Кто быстрее достанет,
Правое ухо левой рукой,
Левое ухо правой рукой.
А потом все также с ногой.
Правое колено левой рукой,
Левое колено правой рукой.



Право



Лево

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕВОЙ РУКИ

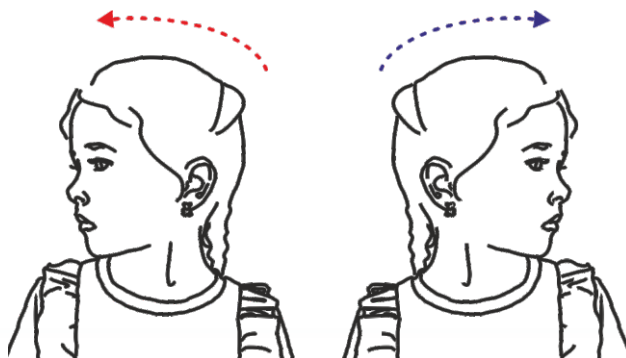
Цель упражнений: освобождение мышц левой руки, формирование мелкой моторики пальцев, организация рациональных игровых движений, подготовка к правильному положению левой руки сначала без инструмента (скрипки), потом с инструментом.

Упражнения для левой руки без инструмента (скрипки)

Упражнение «Повороты головы».

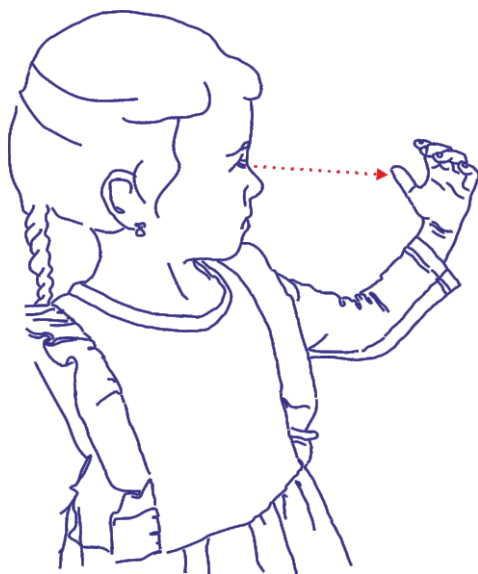
Задание. Ученик медленно поворачивает голову влево и вправо.

*Притворяемся совой,
Вертим нашей головой.
Крутим влево,
Крутим вправо,
Повторяем все сначала!*



Упражнение «Зеркальце».

Задание. Ученик кисть ладони левой руки поворачивает к себе, пальцы округлы, как бы удерживают зеркальце. Направляет «зеркальце» то на себя, то левее себя. Некоторым ученикам, у кого подъём руки влечёт за собой напряжение, движение обеими руками облегчит осуществление его одной левой рукой. Параллельно с её подъёмом рекомендуется вырабатывать лёгкий поворот головы влево.

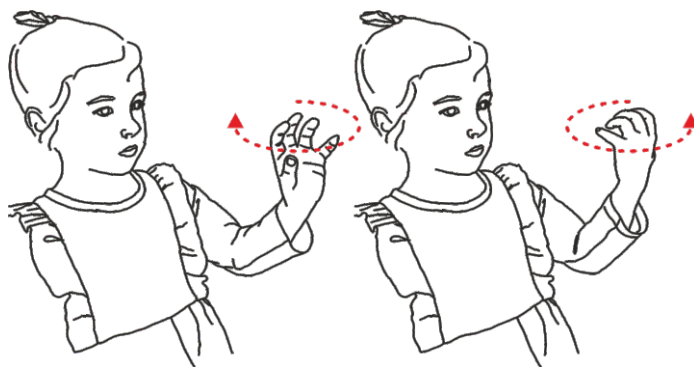


*Зеркальце в руке держу,
На себя в него гляжу.
Если скрипку так держать,
Будешь правильно играть!*

Упражнение «Яблочко».

Задание. Вращать кисть с округлой формой пальцев влево и вправо.

1. Круглое, румяное,
Я расту на ветке,
Любят меня взрослые,
И маленькие детки.
2. В саду на дереве растет,
Красивый, вкусный, сочный плод,
Я подскажу: на букву Я,
Он начинается, друзья.
3. Яблочко в руке держу,
Вправо, влево им кручу,
Кисть вращаю не спеша,
Кругло пальчики держу.

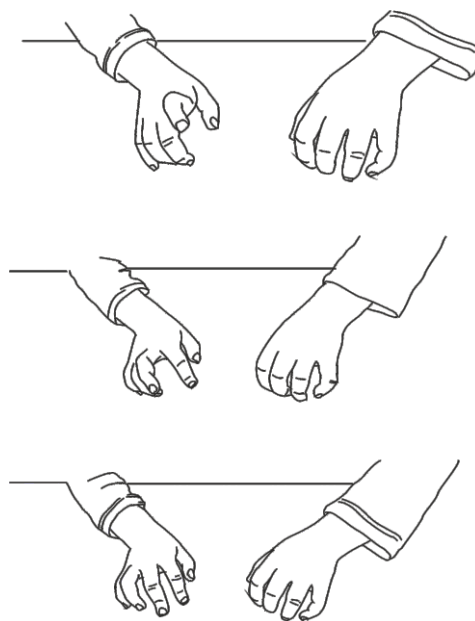


Упражнение «Пальцы говорят».

Задание. Ученик ударяет всеми пальцами по поверхности стола, поднимая и бросая кисть. Обе руки лежат на столе. Проговаривать стихи, имена и т.п.

1. Ручки на столе лежат,
И пока что крепко спят,
А теперь одна проснулась,
И тихонько потянулась.
Это правая рука,
Улеглась опять она,
Видно, будет отдыхать.
Нужно ей еще поспать.
Вот и левая проснулась,
Тоже сладко потянулась.
Теперь две руки проснулись -
Сильно-сильно потянулись.
Большой пальчик подними,
И тихонько постучи.
Тук-тук-тук, тук-тук-тук,
Раздается снова стук,
На руке твоей другой
Пальчик постучал большой.
Мы по очереди всеми,
Будем пальцами стучать,
И, потом конечно, вместе,
Будем дружно отдыхать.

2. Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальцы поиграть
Вместе весело скакали,
Вместе весело стучали,
Прыгали, плясали,
И скучать нам не давали.

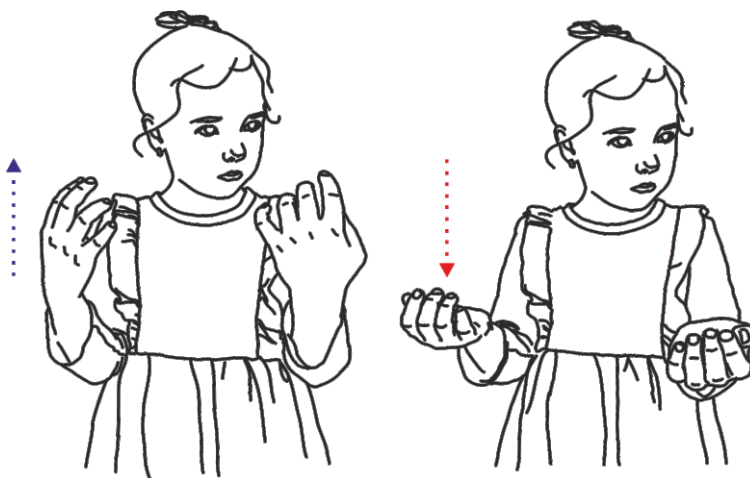


Упражнение «Веер».

Задание. Ученик качает кисть к себе и от себя, как бы обмахиваясь.

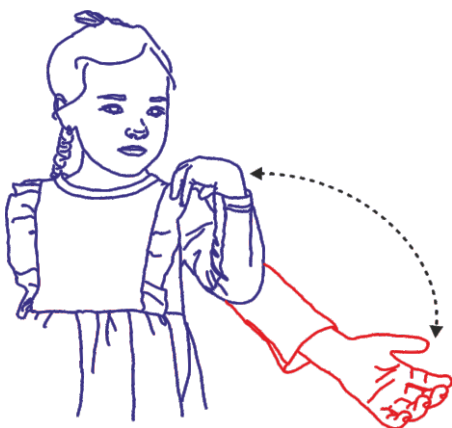
1. В жаркий солнечный денёк
Очень нужен холодок,
Расправляйся веерок
И пошли нам ветерок.
Веер, веер, веерок
Веет легкий ветерок.

2. Солнце светит очень ярко
И ребятам стало жарко.
Достаем красивый веер-
Пусть прохладою повеет.



Упражнение «Погоны».

Задание. Ученик сгибает и разгибает в локте левую руку, как будто дотрагивается до воображаемых погон на плечах.



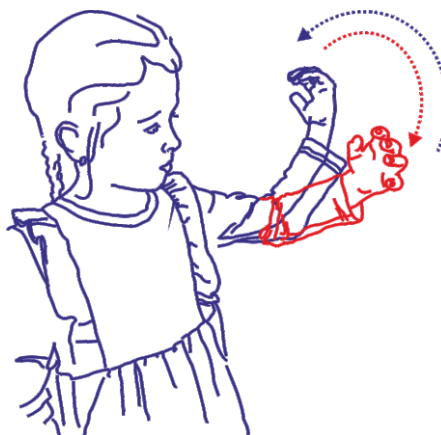
Представляем, что как будто,
На плечах у нас погоны,
И рукою левой нужно,
Постараться их достать.

Левый локоть мы сгибаем,
Плечи кистью достаём,
Упражнение выполняем.
Повторять не забываем.

Упражнение «Руль».

Задание. Лево́й руко́й, свободно согнутой в локте, ученик «рулит» влево и вправо.

Руку я согнул в локте
Будто руль в моей руке,
Влево раз и вправо два
Руль кручу туда-сюда.



Упражнение «Прыжки на батуте».

Задание. Исходное положение левой руки как при держании инструмента. «Грифом», или «батут» становится большой палец, на который поочерёдно опускаются остальные пальцы - сперва 1-й, затем 2-й, 3-й, 4-й. При выполнении этого упражнения следует отрабатывать чёткое опускание пальцев на подушечку и активный их подъём, отскок.

1. Раз, два, три, четыре, пять,
Будут пальчики скакать,
Первый пальчик, словно мячик,
А второй как будто зайчик,
Третий скачет, как кузнечик,
А четвертый как сверчок,
Прыгает на свой шесток.



2. Наши пальчики,
Ловко как мячики,
Скачут и прыгают,
Скачут и прыгают.

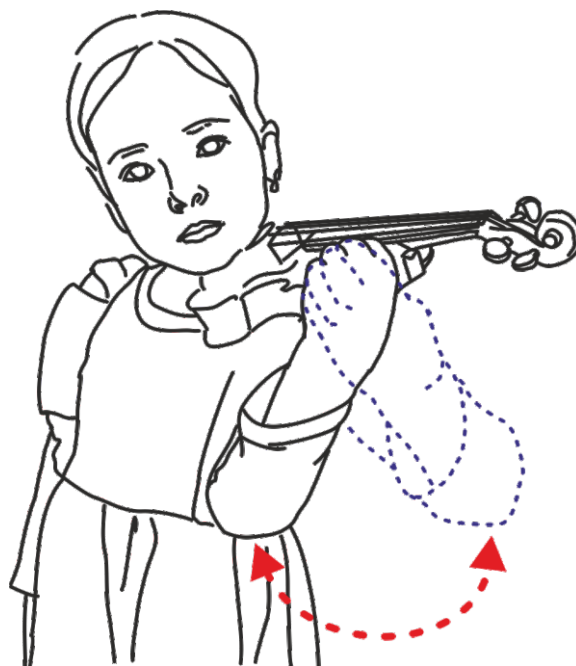
Упражнения для левой руки с инструментом (скрипкой)

Упражнение «Локоть-Маятник».

Задание. Все пальцы ученика округло опираются на правое плечо верхней деки. Локоть свисает и слегка свободно раскачивается «как маятник». Преподаватель поддерживает скрипку.

1. Пальцы кругло расставляю,
Я на скрипкино плечо,
Локоть – маятник качаю,
И свободно и легко.

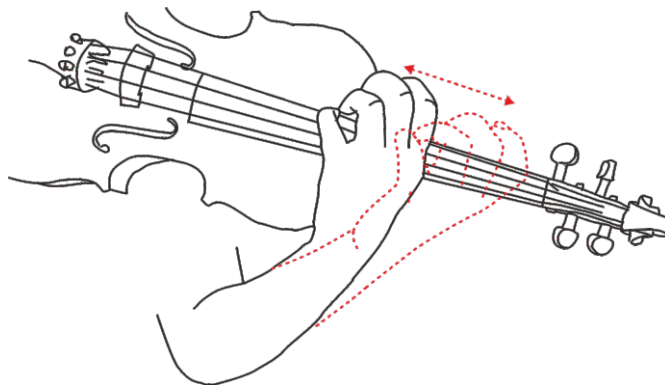
2. Пальчики крючки округло,
Висят на скрипке справа,
Покачаю локоть влево,
Покачаю локоть вправо.



Упражнение «Путешествие по струнам».

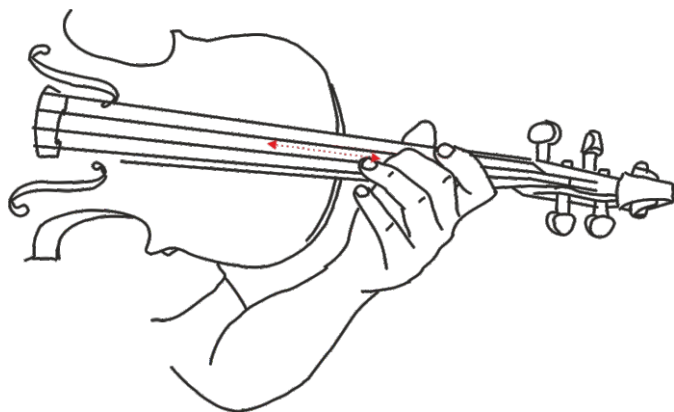
Задание. Пальцы ученика, обхватывая гриф, скользят до четвертой позиции и обратно, слегка прикасаясь к струне.

*Путешествовать по струнам,
Можно даже целый день,
Занимательно ведь очень,
И тебе совсем не лень,
Вверх взобрались,
вниз спустились,
Будто мы с горы скатились,
Мимо ноты пролетают,
Знаки, паузы, ключи,
И они нас заставляют,
Быть внимательным в пути.*



Упражнение «Путешествие одного пальца».

Задание. Ученик скользит вдоль грифа по очереди каждым пальцем на разных струнах (помнить о «рулевом» движении локтя).



*Каждый пальчик отправляем,
В путешествие по струнам,
В этом локоть-руль поможет,
Без него никак нельзя нам,*

*Палец наш на соль струне,
Локоть в правой стороне,
Палец встал на ре струну,
Локоть влево поверну,
А когда на ля и ми,
Руль под струнами держи.*

Упражнение «Палец-солдат».

Задание. Ученик покачивает большим пальцем вдоль грифа.

*Пальчик большой, как солдат на посту,
Службу свою он несет поутру,
Ходит свободно вперед и назад,
А мы проверяем, чтоб был не зажат.*

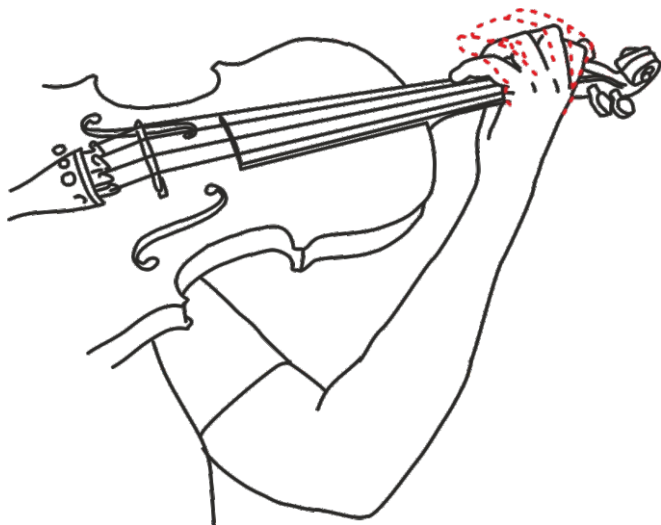


Упражнение «Перекидывание пальцев».

Задание. Ученик одновременно опускает и поднимает все пальцы в группе, слегка касаясь струны (по очереди на разные струны) и «рулит» локтем.

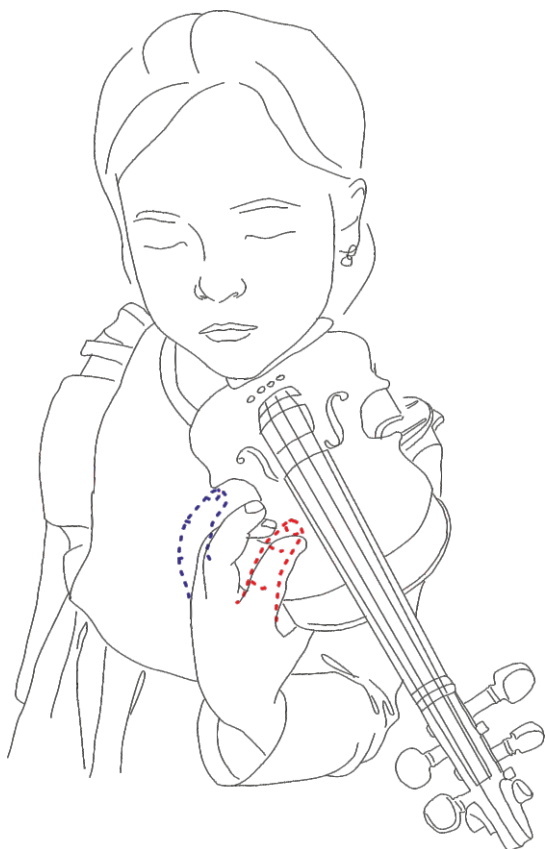
1. Перекидываем пальцы,
Скрипки струн слегка касаясь,
Опускаем, поднимаем,
Опускаем, поднимаем,
Рулим локтем вправо, влево,
Пальцам нашим помогаем.

2. Перекидываем пальцы,
Скрипки струн слегка касаясь,
Соль струна, рулим направо,
Ре струна левее надо,
Ля струна и ми струна,
Рулит локоть без труда.



Упражнение «Птичка на скрипке».

Задание. Левая рука держит скрипку за правое плечо. Каждый палец падает («клюет») по очереди на верхнюю деку и отскакивает. Упражнение делать ритмично, проговаривая стишок. То же повторять на струнах в удобной для ребенка позиции.



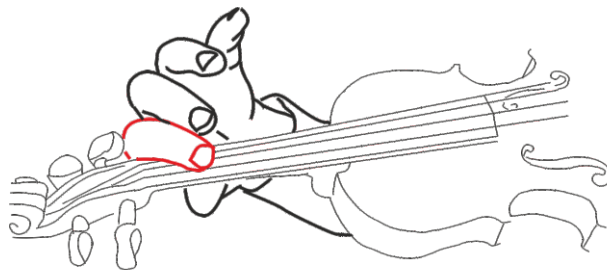
1. Птичка – невеличка,
Резвая синичка,
Из леса прилетела,
И на скрипку села.
Крыльями махала,
Зернышки склевала,
Песенку нам спела,
Взяла и улетела.

2. Андрей-воробей!
Не гоняй голубей,
Гоняй галочек
Из-под палочек.
Не клюй песок,
Не тупи носок!
Пригодится носок
Клевать колосок.

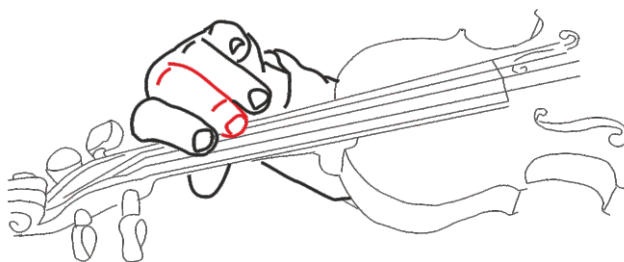
Упражнение «Кузнечик».

Задание. Ученик ставит каждый палец по очереди на струну и активно отскакивает.

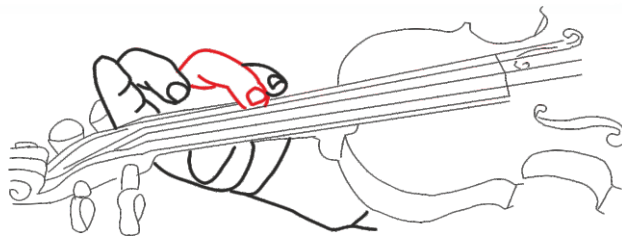
1. На тропинке возле речки,
Целый день грустил кузнечик,
Он с утра не ел, не спал,
Скрипку новую искал,
Утром рано на опушке,
Испугался он лягушки,
По траве густой скакал,
Где-то скрипку потерял.
Не печалься. Стихнет ветер,
Солнце сядет, будет вечер.
Светлячок фонарь зажжёт,
Скрипку для тебя найдет.



2. Пальчики – кузнечики,
Прыгают легко,
Со струны на струнку,
Взлетая высоко.



3. По траве скакал кузнечик –
Развесёлый человечек.
По цветочкам – чок-чок,
Как проворливый сверчок.
В магазин он заходил,
Себе скрипочку купил.
Он на скрипке стал играть,
Песни с ветром распевать.
Все друзья его проснулись,
Весне с солнцем улыбнулись.

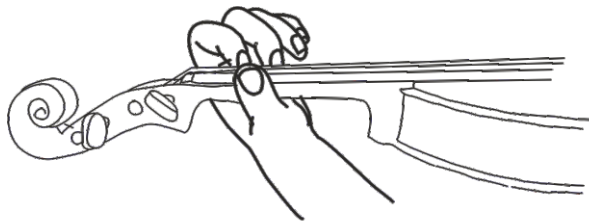


4. Растет трава большая
В тени больших берез.
На скрипке там играет,
Кузнечик - виртуоз!

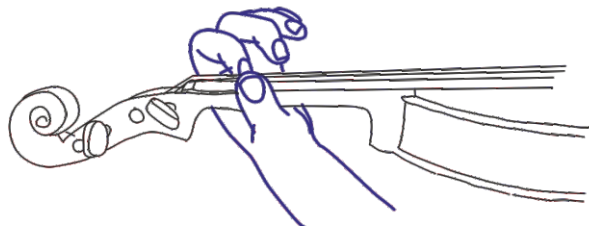
Упражнение «Пальцы танцуют».

Задание. Ученик ставит пальцы парно на струну и по очереди поднимает то один, то другой.

1. Пара пальцев как танцоры,
В танце делают узоры,
Пляшут танец на струне,
Четко двигаясь, стараясь,
По команде поднимаясь.



2. Пара пальцев как пушинки,
Пляшут в танце как пружинки,
Первый палец мы подняли,
И на место быстро встали,
Второй палец поднимаем,
Так же четко выставляем,
Сделав это упражнение,
Продолжаем мы движение.



6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВОЙ РУКИ

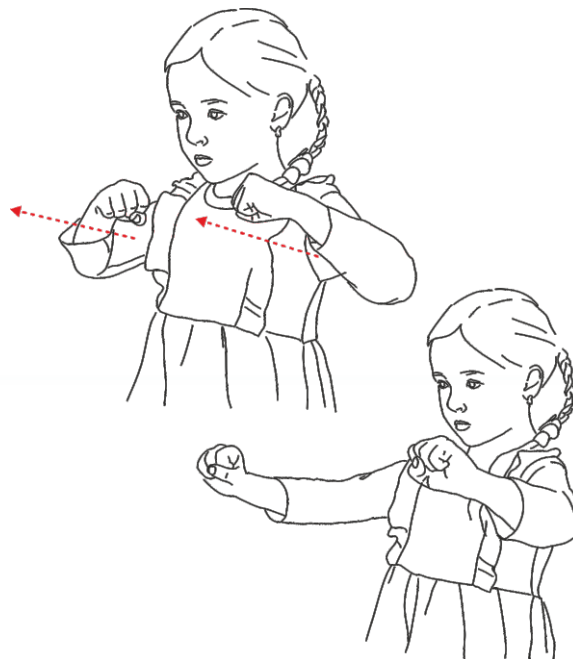
Цель упражнений: подготовить правую руку к держанию смычка, добиться естественного, легкого, свободного положения (постановки) пальцев сначала на карандаше, а потом на смычке.

Упражнения для подготовки к игре смычком

Упражнение «Весла».

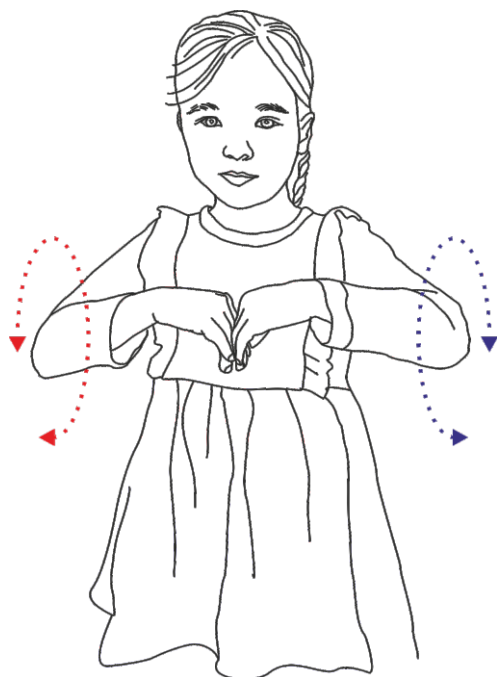
Задание. Ученик сгибает и разгибает руки в локтях, как будто гребет веслами.

1. В лодке восемь молодцов,
Замечательных гребцов,
Крепко держим мы весло,
Нам грести не тяжело,
Если рядом в лодке друг,
Если есть шестнадцать рук,
Дружно веслами мы машем,
Все победы будут наши.
2. Я веслами сильно гребу,
По речке я лодку веду.
Мне надо очень постараться,
Чтоб быстро к финишу добраться.



Упражнение «Круги локтями».

Задание. Ученик сгибает руки в локтях на уровне груди и вращает назад.

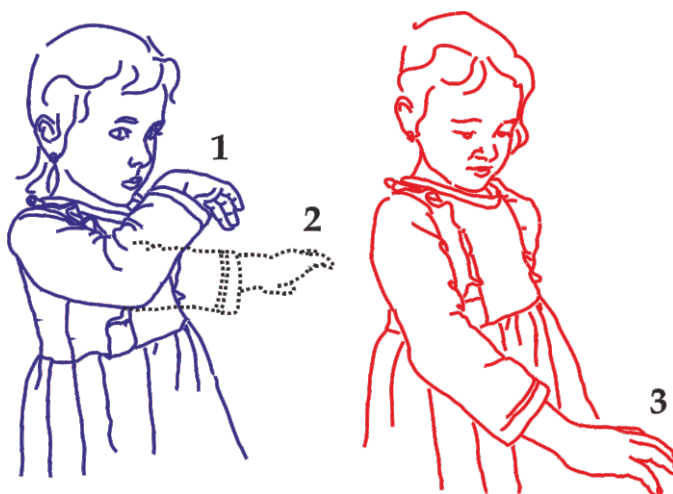


Делаем круги локтями,
Раз, два, три, четыре, пять,
Плечи наши расправляем,
Мышцы наши укрепляем,
Развиваем силу, ловкость,
Гибкость, стойкость и проворность.

Упражнение «Часики».

Задание. Ученик сгибает руку в локте и ставит на уровне талии. Поднимает кисть к носу (смотрит на часы близко), затем в исходное положение, далее отводит руку вперёд (смотрит на часы издалека).

Наши часики – рука,
Тик так, тик-так,
Водим верх и водим вниз,
Тик так, тик-так,
Смотрим время на часах,
Тик так, тик-так,
Не устанем никогда,
Тик так, тик-так.
Часики вперед идут,
Тик так, тик-так.
За собою нас зовут.
Тик так, тик-так.



Упражнение «Прогоним муху».

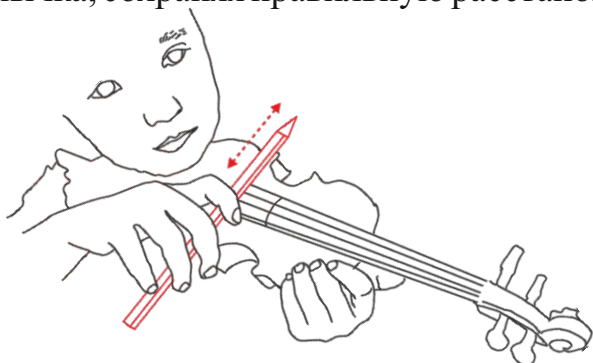
Задание. Ученик проводит правой и левой рукой по каждому плечу, будто бы смахивает муху.

Маленькая муха,
Жужжала возле уха,
Чуть присела и опять,
Принялась летать, жужжать,
Мы ее догоним,
Мы ее прогоним.



Упражнение «Карандаш-смычок».

Задание. Ученик кладет свободные пальцы на карандаш на свои места, потом – на смычок. Правая рука с карандашом - «смычком» над струнами имитирует движения смычка, сохраняя правильную расстановку пальцев.



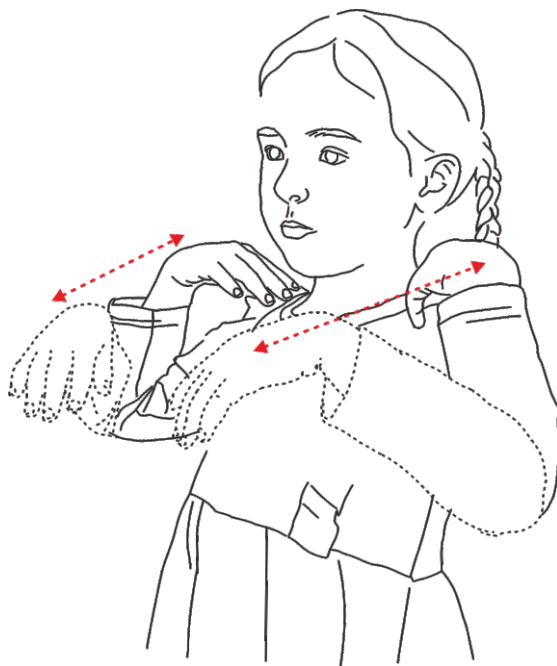
Беру я правою рукой,
Мой карандаш – смычок,
Беру свободно и легко,
Не сжавши в кулачок,
И пальчики, расставив верно,
Над струнами им поведу,
Заданье сделать мне поможет,
И я его не подведу.

Упражнение «Летит муха».

Задание. Ученик машет кистями обеих рук от себя.

1. Нелегко её поймать,
Даже со сноровкой,
Ведь умеет та летать,
Очень даже ловко,
Пробежит по потолку,
Наземь не сорвется,
Ей удобно наверху,
Там сидит, смеется,
Пусть во всю её бранят,
Только гладит брюхо,
Ведь недаром говорят:
Надоел как муха.

2. Муха целый день летает,
Всем надоедает,
Ночь настает,
Тогда перестает.



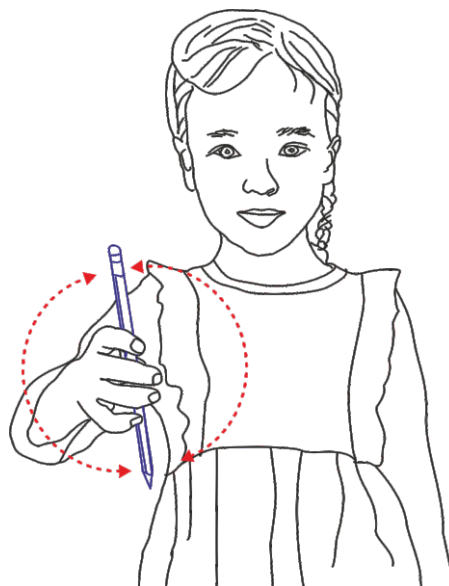
Упражнение «Солнышко».

Задание. Поворачивать кисть руки с карандашом вправо и влево. Поправлять постановку пальцев.

1. Свети нам, солнышко, свети!
Легко с тобой живется.
И даже песенка в пути,
Сама собой поется,
Мы в руку карандаш возьмем,
Им вправо, влево крутим,
Рисуем солнышко вдвоем,
Оно нам ярко светит.

2. Солнце встало из-за тучки,
Протянуло к тебе ручки.
Обняло, поцеловало
И удачи пожелало!
Солнышко веселое
Землю осветило
И ребятам в школе
Лучик подарило
Надо радость всем дарит
Лучик солнца разделить

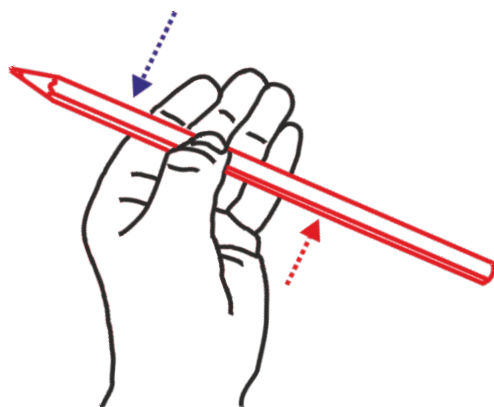
3. Вышло солнце в небеса
И глядит во все глаза.
Здравствуй, солнце золотое!
Хорошо гулять с тобою —
Словно добрыми руками,
Обнимаешь нас лучами.



Упражнение «Катать карандаш».

Задание. Ученик кладет карандаш на пальцы ладони, примерно на уровне второй фаланги. Большим пальцем напротив среднего пальца катает карандаш, сгибая и разгибая первую фалангу большого пальца, доходя до кончика пальца.

*Я по пальчикам ладошки,
Карандаш вверх, вниз катаю,
Чтобы пальчик разработать
Я фалангу разгибаю.
Я стараюсь, все катаю,
Чтобы палец мой большой,
Правильно на трость поставить,
И смычок играть заставить.*



Упражнение «Ракета».

Задание. Ученик держит карандаш вертикально, поднимает руку вверх и опускает вниз. Преподаватель следит за свободой кисти и расположением пальцев.

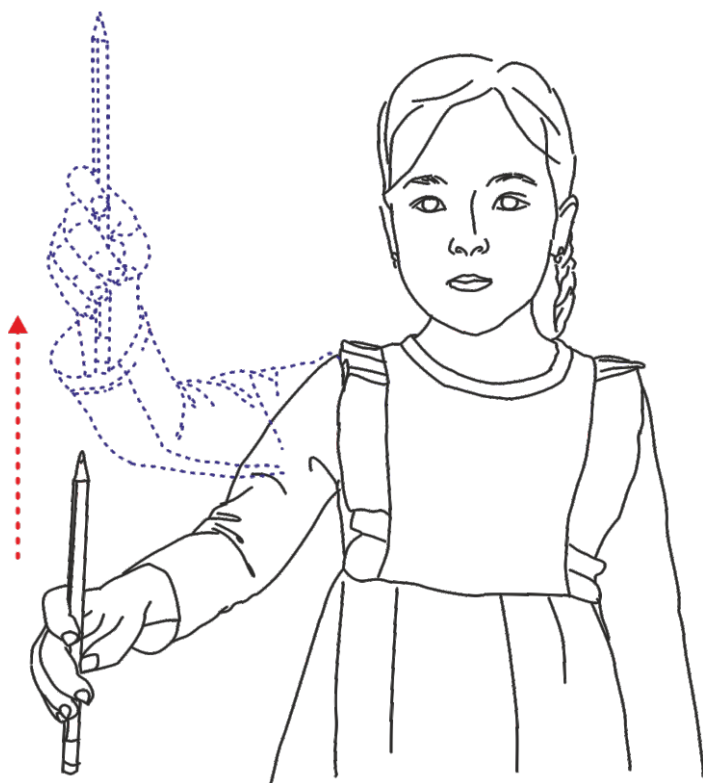
*1. А сейчас мы с вами дети,
Улетаем на ракете,
В руке ракета – карандаш,
Сейчас покажет пилотаж.*

*Космонавты - пальцы в сборе,
Полетим мы к звездам вскоре,
Вверх ракету поднимаем,
Вниз ракету опускаем,*

*Много раз так повторяем,
Проверять не забываем,
Всё, готовы мы в полет,
Ввысь несет нас быстролёт.*

*2. На космической ракете,
Полечу к любой планете,
К дальним звездам и Луне,
Но пока что лишь во сне,
А когда я стану взрослым,
Наяву слетаю к звездам!*

*3. Ждут нас быстрые ракеты,
Ждут нас дальние планеты,
На какую захотим,
На такую полетим,
Только есть один секрет,
Здесь лентяям места нет.*

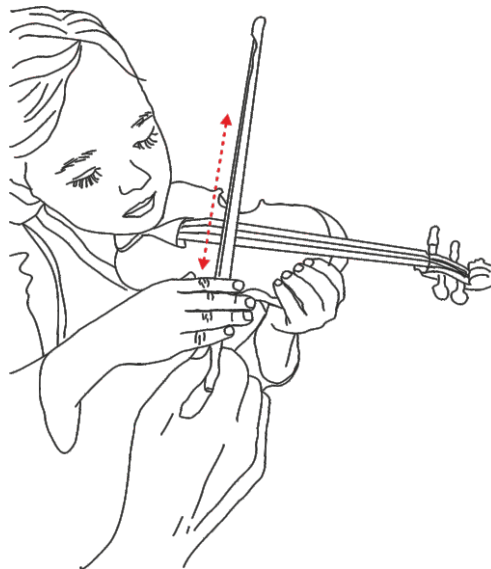


Упражнения со смычком

Упражнение «Кошечка».

Задание. Преподаватель держит смычок на струне, ученик гладит кистью своей руки трость, отрабатывая направление движений смычка параллельно подставке.

*На смычок наш села кошка,
И сидит не шевелясь,
Мне ее погладить нужно,
Очень нежно, не боясь.
Будем вместе с моей кошкой,
Все движенья изучать,
Очень мягонькой ладошкой,
Гладить трость и не скучать.*

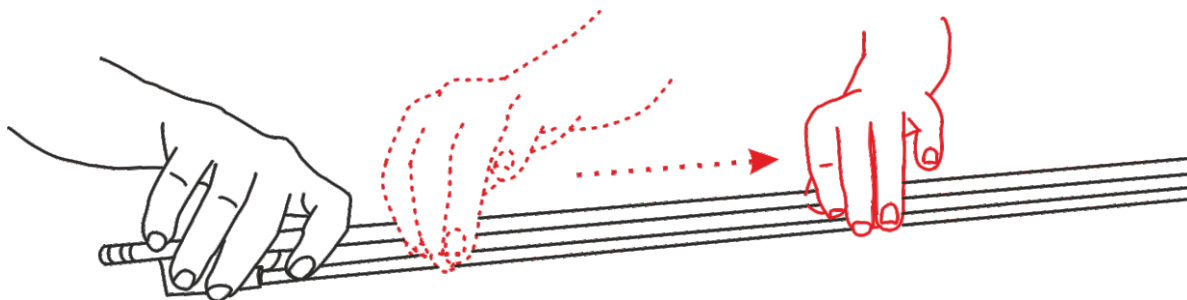


Упражнение «Колечко».

Задание. Ученик водит смычок вверх и вниз по кольцу на трости из пальцев левой руки с остановками «на станциях» в разных частях смычка. Управлять правой кистью (пронация-супинация).

*1. Сделаю из пальчиков,
Круглое колечко,
Вставлю я смычок в него,
Поведу вверх - вниз его,
Кисть сгибаю, разгибаю,
Остановки совершаю,
Постановку проверяю,
На ходу все исправляю.*

*2. Буду я смычком водить,
Делать остановки,
Проверяя на ходу,
Верность постановки.*



Упражнение «Шлагбаум».

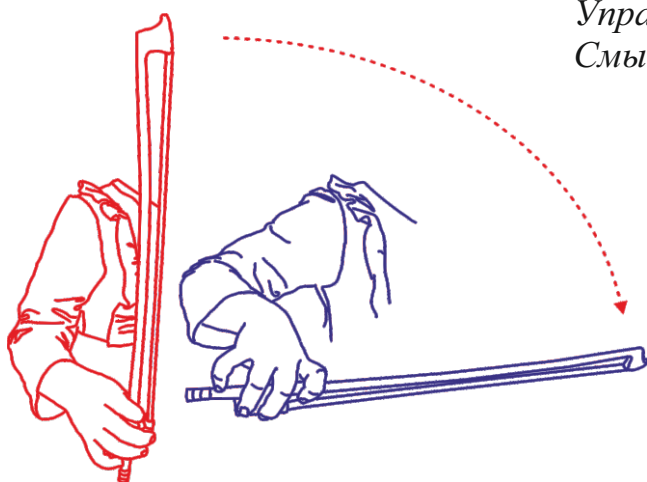
Задание. Смычок положить на стол (нижняя часть висит над полом). Ученик поворачивает кисть вправо, опираясь на мизинец – «шлагбаум поднимается», поворачивает кисть влево – «шлагбаум опускается». Наклон смычка из вертикального положения «шлагбаум открыт» в горизонтальное «шлагбаум закрыт» и возвращение в вертикальное. Наклоны смычка можно производить с помощью поворота кисти, либо задействовав плечо и предплечье.

1. Я волшебник переезда.
Руку только опущу,
Самосвал тяжеловесный
Пред собой остановлю.
Поезда проходят мимо,
Ночь прошла, день миновал.
Человек меня придумал,
И шлагбаумом назвал.
Я теперь стою в дозоре,
День и ночь, и в дождь и в снег.
Закрываю путь машинам,
Когда поезд мчится здесь.

2. В упражнение Шлагбаум,
Со смычком мы поиграем,
Выполняем две задачи,
Открывать и закрывать.

Опираясь на мизинец,
Мы шлагбаум открываем.
Повернем слегка кисть влево,
Чтоб закрыть и не впускать!

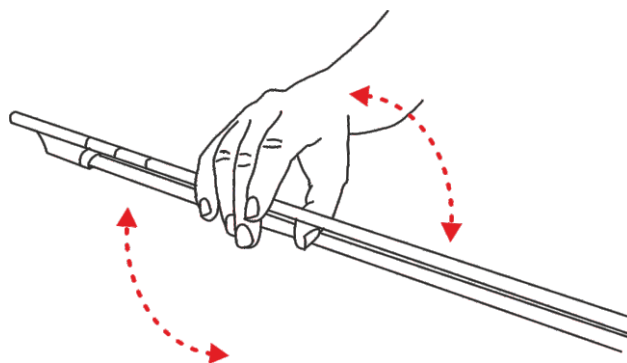
Открывать и закрывать,
Много нужно повторять,
Упражнение Шлагбаум,
Смычком научит управлять.



Упражнение «Брёвнышко».

Задание. Положить смычок на ребро большого пальца в центре тяжести трости и поворачивать вокруг своей оси с помощью среднего пальца.

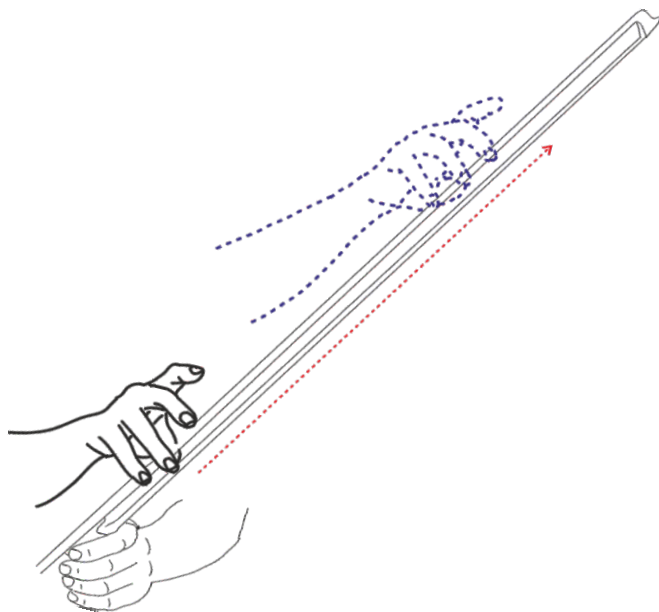
Я по бревнышку пойду,
Равновесие найду,
И оно поможет мне,
Удержаться на смычке,
Покручу вокруг оси,
На трости в центре тяжести.



Упражнение «Гусеница».

Задание. Смычок держит преподаватель вертикально, ученик перемещает пальцы по трости от колодки до конца.

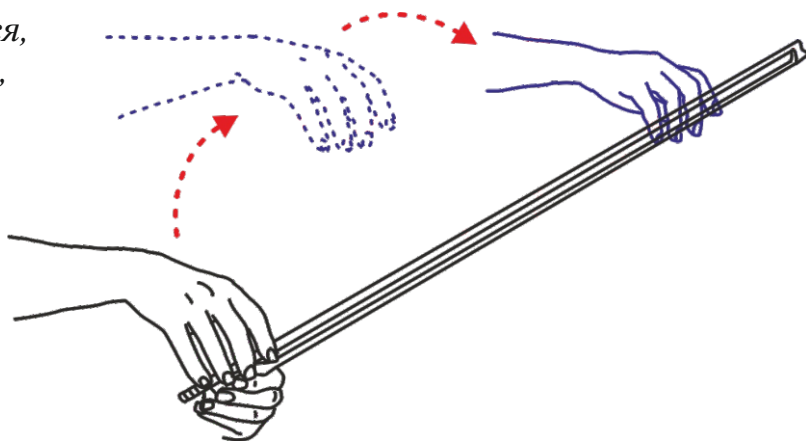
1. *Хоть имеет много ножек,
Все равно бежать не может.
Вдоль по листику ползет,
Бедный листик весь сгрызет.*
2. *Пальцами ползем по трости,
Не торопясь и не спеша,
Словно гусеница лапками,
В траве тихонечко шурша.*
3. *Перемещаем наши пальцы,
От колодки смычка до конца,
Чтобы наши пальцы-умельцы,
Не сжимали смычок никогда.*



Упражнение «Обезьяна на ветке».

Задание. Правая рука ученика висит расслабленно на смычке, опираясь только пальцами, и «перепрыгивает» на другие места. Преподаватель держит смычок.

1. *По деревьям и лианам
Любит прыгать обезьяна.
Хвост ей самый лучший друг,
У нее теперь пять рук!*
2. *Наши пальцы – обезьянки,
Вот такие шалунишки,
Резво прыгают на трости,
Эти шустрые мартышки.
Им на месте не сидится,
Им всем хочется резвиться,
По деревьям ловко скачут,
И как малыши не плачут.*

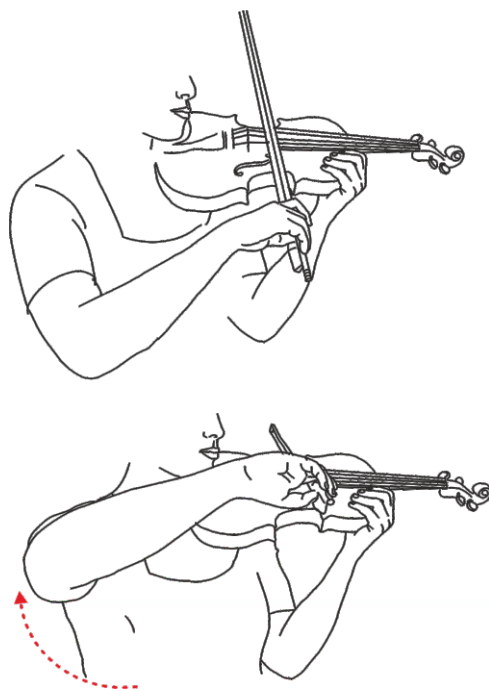


Упражнение «Качелька».

Задание. Ученик закрепляет смычок средней частью за игровую точку. Не извлекая ни звука, с помощью локтя, смычок переходит со струны на струну, словно качается на качели. Упражнение помогает ученику почувствовать рулевое движение локтя при игре на разных струнах.

*Поставим смычок на струны,
Ни звука не извлекая,
По струнам его покатаем,
Локтем себе помогая.*

*Как будто бы на качелях,
По струнам вверх, вниз катаем,
Рулевое движение локтя,
Стараясь, всегда проверяем.*



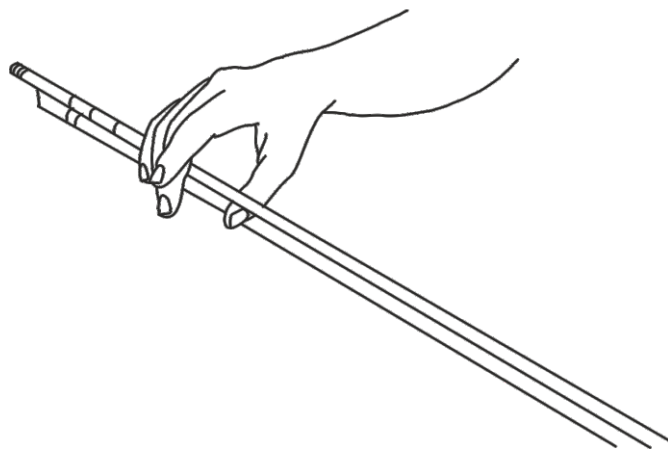
Упражнение «Весы».

Задание. Вариант 1. Определение центра тяжести трости смычка. Надо положить смычок на ребро большого пальца в центре тяжести смычка и удерживать его.

Вариант 2. Раскачивать средним пальцем смычок, находящийся на ребре большого пальца в центре тяжести трости. Затем можно усложнить это упражнение, смещая кисть от центра тяжести смычка к его колодке, развивая «пружинку» мизинца.

*1. На ребро большого пальца,
Мы положим трость смычка,
Центр тяжести находим,
Равновесие держа.*

*2. Весы бывают разные
В аптеке, в магазине,
На них все можно взвесить,
И все уравновесить.
А мы весы изобразим,
Но только на смычке,
В нем центр тяжести найдем,
И к равновесью приведем.*



Упражнение «Лифт».

Задание. Бумажную трубочку на трости ученик ведет правой рукой свободными пальцами вверх и вниз. Сколько «этажей в доме», столько и остановок. Следить за сгибанием и разгибанием кисти. Смычок держит преподаватель.

1. Для людей он быстрый и надежный,
А в движение тих и молчалив.
Механизм это очень сложный.
На этаж любой доставит лифт.

2. По трости мы своей рукой ведем,
Как будто лифт по этажам везем!
Сгибаем-разгибаем кисть,
И продвигаемся то вверх, то вниз.
Мы остановимся на каждом этаже,
Проверим легкость пальцев на смычке.

