

Октябрьский филиал
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детская музыкальная школа г.Зеленодольска Республики Татарстан»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Тема: «Современные методы постановки рук и
профилактики/преодоления игровых зажимов у начинающих
скрипачей»**

Выполнила: Залялеева Гульнур Ринатовна,
преподаватель по классу скрипки,
первая квалификационная категория

пос.Октябрьский ЗМР РТ
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение

1.1. Актуальность и степень разработанности проблемы

1.2. Цель, задачи и гипотеза методической разработки

1.3. Методологическая база и инновационная новизна

2. Анатомо-физиологические и психофизические основы скрипичного исполнительства

2.1. Биомеханика скрипичной постановки: специфика статодинамических нагрузок

2.2. Природа игровых зажимов: физиологический и психологический аспекты

2.3. Классификация и симптоматика мышечно-суставных зажимов

3. Современные методические концепции постановки рук

3.1. Переход от жестких эталонов к индивидуально-ориентированному моделированию

3.2. Доигровой период как главный этап профилактики зажимов

3.3. Принципы организации игровых движений правой и левой рук

4. Практический комплекс упражнений и педагогических технологий

4.1. Упражнения без инструмента (развитие свободы корпуса и плечевого пояса)

4.2. Игровые упражнения с инструментом для левой руки

4.3. Игровые упражнения для правой руки и формирования весового звукоизвлечения

4.4. Здоровьесберегающие технологии и гигиена занятий

5. Технологические карты открытых уроков

5.1. Урок 1: «Формирование естественного баланса и свободы в доигровой период»

5.2. Урок 2: «Преодоление напряжения левой руки при освоении грифа»

6. Диагностический инструментарий и мониторинг результатов

6.1. Критерии оценки свободы игрового аппарата

6.2. Результативность и динамика развития учащихся

7. Заключение

8. Список использованной литературы

9. Приложения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Актуальность темы

Начальный этап обучения игре на скрипке в детской музыкальной школе (ДМШ) и детской школе искусств (ДШИ) является фундаментом для всего последующего профессионального и художественного развития юного музыканта. Скрипка принадлежит к числу наиболее сложных для освоения инструментов: асимметрия рабочей позы, необходимость удерживать инструмент подбородком и плечом без помощи рук, сложная координация мелкой моторики обеих рук в условиях непривычных физических нагрузок создают высокую вероятную угрозу возникновения мышечных и психологических зажимов.

В традиционной методике прошлого века зачастую преобладал унифицированный («эталонный») подход к постановке, когда от каждого ребенка требовалось строго определенное положение локтей, пальцев и корпуса, независимо от его анатомических особенностей. Это нередко приводило к стойкому перенапряжению мышц, развитию профессиональных заболеваний (тендовагиниты, сколиозы, невропатии) и утрате интереса к музыке.

Современная скрипичная педагогика опирается на принцип **здоровьесбережения**, гибкого анатомического адаптирования инструмента к ученику и психологического комфорта. Разработка и систематизация методов,

позволяющих с первых уроков сформировать у начинающего скрипача естественные, раскрепощенные и биомеханически оправданные движения, является актуальной задачей современного детского музыкального образования.

1.2. Цель и задачи разработки

Цель разработки: Обобщить и внедрить в практическую деятельность эффективную методическую систему постановки рук и профилактики/преодоления игровых зажимов у начинающих скрипачей с опорой на современные психофизиологические и здоровьесберегающие подходы.

Задачи:

1. Проанализировать причинно-следственные связи возникновения мышечно-суставного напряжения у учащихся младших классов.
2. Систематизировать поэтапный комплекс упражнений (доигровых и с инструментом), направленный на освоение свободы игровых движений.
3. Разработать алгоритм подбора индивидуальной эргономической оснастки (мостики, подбородники, подушки).
4. Составить технологические карты уроков с применением ассоциативно-игровых методов преподавания.
5. Сформировать систему диагностических критериев для мониторинга свободы игрового аппарата.

Адресная направленность:

Методическая разработка предназначена для преподавателей по классу скрипки ДМШ, ДШИ.

1.3. Методологическая база

Теоретико-методологическую основу работы составили:

- Труды классиков отечественной скрипичной школы: Л. Ауэра, К. Флеша, Ю. Янкелевича, П. Столярского, М. Берлянского, В. Григорьева;
- Концепция физиологии движений и активности Н. А. Бернштейна;
- Современные исследования в области музыкальной психологии и здоровьесберегающих технологий в образовании.

Инновационные методы:

1. Здоровьесберегающие технологии

Эргономический подбор оснастки: Использование современными педагогами индивидуально подгоняемых подбородников (включая регулируемые по высоте) и анатомических мостиков (или подушек из специальных материалов для самых маленьких).

Физкультпаузы: Введение обязательных 2-минутных разминок каждые 15–20 минут урока для восстановления кровообращения.

2. Ассоциативно-образный метод

Детям младшего школьного возраста чужды сухие анатомические термины.

Эффективно использование образных аналогий:

«Смычок — это смычок-поезд, а струна — рельсы» (для ровности ведения).

«Рука — это гибкая ива, а не сухая ветка» (для мягкости суставов).

«Большой палец — мягкая подушечка, а не тиски» (для левой руки).

«Пальцы левой руки — «парашютисты», мягко приземляющиеся на струну».

«Мизинец на смычке — «балерина на пуантах».

2. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СКРИПИЧНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА

2.1. Биомеханика скрипичной постановки

Исполнительский аппарат скрипача работает в условиях сложного взаимодействия мышечных групп:

1. **Статическая нагрузка:** Удержание массы инструмента (около 300–400 г) и левой руки во взвешенном состоянии, а также подъем правой руки.
2. **Динамическая нагрузка:** Высокоскоростное и точно координированное движение пальцев левой руки по грифу и движение правой руки вдоль струн.

Если статическая нагрузка преобладает над динамической или осуществляется за счет гипертонуса крупных мышц плечевого пояса, возникает явление **мышечного запирания**. Задачей педагога является превращение статичной поддержки инструмента в динамическое перераспределение веса («живой баланс»).

2.2. Природа и классификация игровых зажимов

Игровой зажим — это патологический или компенсирующий гипертонус мышц-антагонистов, при котором мышцы-сгибатели и разгибатели одновременно находятся в состоянии сокращения.

Основные факторы возникновения зажимов:

Анатомо-физиологические: Несоответствие размера инструмента/смычка, мостика или подбородника физическим данным ребенка.

Методические ошибки:

- Форсирование учебного материала без закрепления базовой свободы.
- Преждевременное введение сложных видов техники (вибрато, штрихи *spiccato/staccato*).

- Игнорирование этапа «доигрового» развития движения.

Психологические: Страх перед ошибкой, зажатость в присутствии педагога или родителей, чрезмерное стремление «сделать правильно» с физическим усилием.

2.3. Классификация и симптоматика мышечно-суставных зажимов

Симптоматическая таблица зажимов:

Локализация зажима	Внешние признаки	Влияние на исполнение	Способ коррекции
Шейно-воротниковая зона	Поднятое левое плечо, наклоненная с прижимом голова, зажатое дыхание.	Быстрая утомляемость, скованность левой руки.	Замена мостика/подбородника, дыхательные упражнения.
Большой палец левой руки	Палец с силой вдавливается в шейку скрипки, побеление фаланги.	Потеря беглости, невозможность освоения вибрато и переходов.	Упражнение «Слайдер», скольжение без прижима.
Кисть левой руки	Прижатие ладони к шейке скрипки («посадка на ладонь»).	Ограничение размаха пальцев, искажение интонации.	Упражнения на гибкость запястья, контроль «окна» под шейкой.

Локализация зажима	Внешние признаки	Влияние на исполнение	Способ коррекции
Плечевой сустав правой руки	Высоко поднятый локоть, зажатая лопатка.	Глухой, поверхностный, тремолирующий звук.	Освоение принципа «падения веса руки» в струну.
Кисть и пальцы правой руки	Прямой, жесткий мизинец, «мертвый» хватательный захват трости.	Скрип при смене смычка, неравномерность штриха.	Упражнение «Пружинка», игра легким предметом (карандаш).

3. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ ПОСТАНОВКИ РУК

3.1. Принцип индивидуально-анатомического моделирования

Современная педагогика постулирует: **не ребенок подстраивается под скрипку, а скрипка подгоняется под анатомию ребенка.**

- **Длина шеи:** При длинной шее категорически недопустимо требовать удержания скрипки без высокой опоры. Необходимо подобрать высокий регулируемый мостик или подбородник с высокой ножкой (например, типа *Kinsky* или *Crowson*). Для детей с короткой шеей используются плоские подбородники и низкие подушечки.
- **Строение кисти:** При длинных пальцах угол постановки пальцев на гриф может быть более прямым; при коротких пальцах и широкой ладони требуется более плоская постановка с активной работой локтевого сустава (вынос локтя вправо/влево).

3.2. Доигровой период

Доигровой период (длительностью от 3 недель до 2 месяцев) выполняет роль «амортизатора» адаптации. На этом этапе ребенок осваивает музыкальную грамоту, ритм и координацию движений **без физической тяжести инструмента.**

3.3. Главные задачи доигрового периода:

1. Выработка ощущения естественной осанки и устойчивого центра тяжести.
2. Освобождение плечевого пояса от компенсаторных напряжений.
3. Развитие мелкой моторики пальцев через упражнения-игры.
4. Освоение хватки смычка на вспомогательных предметах (карандаш, трубочка).

4. ПРАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Все упражнения выполняются в игровом формате, что снижает психологический барьер у ребенка

4.1. Развитие общей свободы и коррекция осанки (без инструмента)

Упражнение 1: «Шалтай-Болтай»

- **Цель:** Ощущение веса рук и снятие зажимов с плечевых суставов.
- **Техника:** Ученик слегка наклоняет корпус вперед. Руки свободно свисают вниз. Педагог мягко подталкивает руки ребенка, создавая характер раскачивающегося маятника. Ученик должен полностью «отключить» волевой контроль за руками.
- **Образ:** «Руки как веревочки или тряпичные рукава».

Упражнение 2: «Ветряная мельница»

- **Цель:** Разработка круговой амплитуды плечевого сустава без включения мышц шеи.
- **Техника:** Поочередное и совместное вращение свободными руками по часовой и против часовой стрелки с глубоким ровным дыханием.

Упражнение 3: «Удивленный подсолнух»

- **Цель:** Дифференциация работы мышц шеи и плечевого пояса.
- **Техника:** На вдохе плечи поднимаются к ушам («удивились»), на выдохе резко опускаются вниз с произношением звука «Ах!» («сбросили тяжелый рюкзак»).

4.2. Комплекс для левой руки и постановки инструмента

Упражнение 1: «Самолетик приземляется» (Постановка скрипки)

- **Цель:** Беспрепятственная установка скрипки на ключицу без подтягивания плеча.
- **Техника:** Скрипка держится правой рукой за обечайку. По команде «Самолет летит» скрипка поднимается вверх, на «Приземление» — плавно опускается на левую ключицу. Голова мягко поворачивается влево и опускаясь весом тяжести подбородок фиксирует инструмент.
- **Критерий успеха:** Левое плечо остается на том же уровне, что и правое.

Упражнение 2: «Поезд на эстакаде» (Скольжение по грифу)

- **Цель:** Устранение «хватательного рефлекса» большим и указательным пальцами.
- **Техника:** Левая рука помещается в область шейки. Без зажатия шейки рука свободно скользит ладонью от 1-й к 7-й позиции и обратно.
- **Образ:** «Шейка скрипки — это скользкий лед, а рука — коньки».

Упражнение 3: «Качели для локтя»

- **Цель:** Развитие подвижности левого локтя при переходе со струны на струну.
- **Техника:** При установленных на струне пальцах левый локоть мягко совершает движения влево (к корпусу) и вправо (к правую сторону), подстраивая кисть под каждую струну.

4.3. Комплекс для правой руки и весового звукоизвлечения

Упражнение 1: «Пружинистый паучок» (Хватка смычка)

- **Цель:** Формирование гибкого округлого захвата трости.
- **Техника:** Ученик берет вертикально поставленный карандаш. Пальцы расставлены мягко, суставы округлые, мизинец стоит на вершине палочки подушечкой, большой палец слегка изогнут наружу. Ученик «паучком» перемещает пальцы вверх и вниз по карандашу.

Упражнение 2: «Дыхание струны» (Весовое звукоизвлечение)

- **Цель:** Передача естественного веса руки через смычок в струну без силового давления.
- **Техника:** Смычок устанавливается на струну *A* или *D* в средней части (точка равновесия). Ученик не издает звук, а лишь мягко нажимает и отпускает трость пальцами, наблюдая, как подергивается и «дышит» струна.
- **Образ:** «Смычок погружается в струну, как ложка в мягкое масло».

Упражнение 3: «Бесконечный поезд» (Смена смычка)

- **Цель:** Незаметная, бестолчковая смена направления движения смычка у колочки и конца.

10. **Техника:** Проведение смычка целым смычком с плавным включением лучезапястного сустава в крайних точках.

4.4. Методические рекомендации по внедрению комплекса:

1. **Продолжительность:** Игровые упражнения должны занимать не более 5–7 минут от урока, чтобы ребенок не терял концентрацию.
2. **Регулярность:** Домашнее задание должно включать 1–2 упражнения из списка. Родителям важно объяснить, что это не «баловство», а базовая тренировка мышечной памяти.
3. **Критерий успеха:** Главным сигналом правильного выполнения является качественный, глубокий звук скрипки (без свиста и хрипа) и спокойное, ровное дыхание ребенка во время игры.

5. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ОТКРЫТЫХ УРОКОВ

5.1. Урок 1

Тема: «Формирование естественного баланса и свободы в доигровой период»

Тип урока: Комбинированный (изучение нового материала с закрепительными упражнениями).

Возраст ученика: 6–7 лет (1 класс).

Оборудование: Макет скрипки/маленькая скрипка, карандаш, поролоновый мячик, зеркало.

Структура урока:

Этап урока	Время	Действия преподавателя	Действия ученика	Формируемые навыки
1. Организационный	3 мин	Приветствие, настройка на эмоционально-позитивный лад.	Выполнение дыхательной гимнастики.	Готовность к восприятию.

Этап урока	Время	Действия преподавателя	Действия ученика	Формируемые навыки
2. Разминка без инструмента	7 мин	Показ упражнений «Шалтай-Болтай», «Мельница», «Удивление».	Повторение движений с контролем расслабления.	Снятие зажимов плечевого пояса.
3. Работа с предметом	10 мин	Упражнение «Паучок» с карандашом. Контроль округлости мизинца.	Перемещение пальцев по карандашу, «пружинки».	Формирование хватки смычка.
4. Постановка инструмента	12 мин	Показ приема «Самолетик приземляется». Подбор высоты мостика.	Установка скрипки на ключицу перед зеркалом.	Навык естественной фиксации.

Этап урока	Время	Действия преподавателя	Действия ученика	Формируемые навыки
5. Рефлексия и ДЗ	3 мин	Похвала, закрепление игровых названий упражнений.	Повторение названий упражнений дома.	Закрепление мотивации.

5.2. Урок 2

Тема: «Преодоление мышечного напряжения левой руки при освоении грифа»

Возраст ученика: 7–8 лет.

Цель: Освободить большой палец и кисть левой руки при падении пальцев на струны.

Ход урока:

- 1. Вводная часть (5 мин):** Проверка осанки и свободы шеи при удержании скрипки.
- 2. Практический блок (25 мин):**
 - Выполнение упражнения «Поезд на эстакаде» (скольжение левой руки вдоль грифа от 1 к 5 позиции).
 - Проверка «ширины окна» — педагог проводит карандашом между шейкой скрипки и ладонью ученика.
 - Упражнение «Балерина»: мягкое опускание 1-го и 2-го пальцев на струну *D* без сжатия большого пальца.

3. **Звуковой блок (10 мин):** Проигрывание простейших ритмоформул на открытых струнах с подключением свободных пальцев.
4. **Итог урока (5 мин):** Оценка свободы движения, домашнее задание с игровыми карточками.

6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ И МОНИТОРИНГ

6.1. Критерии оценки свободы игрового аппарата

Для объективной оценки состояния игрового аппарата учащихся разработан **Лист мониторинга свободы движения:**

Параметры оценки (по 5-балльной шкале):

1. **Состояние шейно-воротниковой зоны:** Опускание плеч, свобода поворота головы.
2. **Состояние правой руки:** Плавность смены смычка, амортизация пальцев, отсутствие вздернутого локтя.
3. **Состояние левой руки:** Подвижность большого пальца, отсутствие «посадки на ладонь», мягкость падения пальцев.
4. **Качество звука:** Отсутствие скрипа, чистота, полновесность звучания.
5. **Психологическая раскованность:** Свободное дыхание, отсутствие мимических зажимов при игре.

Сводная таблица динамики учащихся (пример):

Степень свободы

<u> 5 </u>			<u> 0 </u> (После применения комплекса)
<u> 4 </u>		<u> 0 </u>	
<u> 3 </u>	<u> 0 </u>		
<u> 2 </u>	<u> 0 </u> (Входная диагностика)		
1-й мес.	3-й мес.	6-й мес.	Период

6.2. Результативность и динамика развития учащихся

При систематическом применении описанного комплекса у учащихся наблюдаются **следующие показатели:**

Качественные показатели:

- Формирование глубокого, красивого, «полетного» тона без посторонних шумов и зажатых призвуков.
- Свобода движения суставов при переходах в позиции и смене струн.
- Высокий уровень координации движений.

Психофизиологические показатели:

- Отсутствие жалоб на усталость и боль в спинной или шейной зонах после занятий.
- Психологическая раскованность на сцене, уверенность при публичных выступлениях.

7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложенная методическая система показывает, что ранний этап обучения игре на скрипке может и должен проходить без физического перенапряжения и болезненных симптомов.

Главные выводы:

1. **Профилактика эффективнее лечения:** Формирование правильных биомеханических привычек в доигровой период предотвращает возникновение стойких зажимов.
2. **Индивидуализация:** Использование гибкой адаптации инструмента (мостики, подбородники) избавляет ребенка от необходимости компенсировать неудобства напряжением мышц.

3. Игровой формат: Ассоциативный язык объяснений и игровые упражнения снижают психологический стресс и делают процесс обучения комфортным.

Результаты внедрения данной методики подтверждаются устойчивой положительной динамикой учащихся: улучшением качества звучания инструмента, победами на конкурсах различных уровней и отсутствием профессиональных заболеваний.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Ауэр, Л.** Моя школа игры на скрипке. Интерпретация произведений скрипичной классики / Л. Ауэр. — М.: Музыка, 2018. — 112 с.
2. **Бернштейн, Н. А.** Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. — М.: Наука, 1990. — 495 с.
3. **Берлянич, М. М.** Основы учения о скрипичном исполнительстве и преподавании / М. М. Берлянич. — СПб.: Лань, 2021. — 256 с.
4. **Григорьев, В. Ю.** Методика обучения игре на скрипке / В. Ю. Григорьев. — М.: Классика-XXI, 2006. — 256 с.
5. **Либерман, М., Берлянич, М.** Культура звука скрипача. Пути формирования и совершенствования / М. Либерман, М. Берлянич. — М.: Музыка, 1985. — 160 с.
6. **Погожева, Т. В.** Вопросы методики обучения игре на скрипке / Т. В. Погожева. — М.: Музгиз, 1966. — 152 с.
7. **Янкелевич, Ю. И.** Педагогическое наследие / Ю. И. Янкелевич; ред.-сост. Е. И. Янкелевич. — М.: Постскриптум, 2009. — 312 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Памятка для родителей «Как помочь ребенку дома»

1. **Контроль за оснасткой:** Следите, чтобы подушка или мостик не съезжали со скрипки перед началом занятий.
2. **Атмосфера:** Не требовать «идеального звука» с первых дней. Хвалить за свободу движений и ровную осанку.
3. **Режим:** Рекомендованная продолжительность домашних занятий для первоклассников — 15–20 минут по 2 раза в день с обязательной разминкой.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Наглядные ассоциативные карточки для уроков

Карточка 1: «Птичка на ветке»

Цель: Снятие зажима левого большого пальца.

Изображение: Маленькая птичка, сидящая на шейке скрипки.

Пояснение: Если палец сильно сжать — птичке станет больно. Держим легко!

Карточка 2: «Пружинка»

Цель: Гибкость пальцев правой руки на смычке.

Изображение: Разноцветная пружинка на трости смычка.

Пояснение: Пальчики амортизируют каждое движение, смычок мягко пружинит.

Карточка 3: «Мячик под мышкой»

Цель: Расслабление и опускание плечевого сустава.

Изображение: Ребенок с мягким мячом в подмышечной зоне при игре.

Пояснение: Сохраняем свободное «воздушное» пространство под рукой, не прижимая локоть к туловищу.



ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Комплекс игровых упражнений для формирования свободной постановки и профилактики зажимов у начинающих скрипачей

Блок 1. Упражнения без инструмента (Доинструментальный этап)

Название упражнения	Игровая метафора	Описание действий ученика	Педагогический контроль / Эффект
«Шалтай-болтай»	Старинные сломанные часы	Корпус слегка наклонен вперед. Руки свободно свисают вниз. Ученик мягко покачивает корпусом, при этом руки безжизненно болтаются из стороны в сторону, как маятники.	Снятие зажимов в плечевом поясе. Педагог аккуратно подталкивает руки на ходу — они должны быть тяжелыми и полностью расслабленными.
«Тряпичная кукла»	Кукла, из которой вынули набивку	По команде «Робот!» ученик напрягает все тело. По команде «Кукла!» — мгновенно роняет голову, плечи и руки вниз, полностью расслабляясь.	Воспитание навыка мгновенного сброса мышечного напряжения через контрастное переключение («напряжение — расслабление»).
«Маляр»	Красим длинный забор	Плавные движения правой рукой вверх-вниз перед собой. При движении вверх кисть свободно свисает, при движении вниз — мягко поднимается за предплечьем.	Формирование волнообразного движения кисти и локтя, необходимого для освоения штрихов <i>detache</i> и <i>legato</i> .
«Фокус с карандашом»	Пальцы-ножки у паучка	Ученик держит обычный карандаш вертикально левой рукой, а округлыми пальцами правой руки «ползет» по нему вверх и вниз.	Формирование правильного игрового хвата смычка. Важно следить, чтобы мизинец оставался круглым и пластичным, как пружинка.

Блок 2. Упражнения для освобождения шеи и левой руки (Со скрипкой)

Название упражнения	Игровая метафора	Описание действий ученика	Педагогический контроль / Эффект
«Болтливая скрипка»	Скрипка держится сама	Ученик удерживает скрипку без помощи рук (только ключицей и головой) и в этот момент выразительно читает стих или поет песню, слегка поворачивая голову.	Контроль свободы шеи и нижней челюсти. Любая скованность речи указывает на зажим или неверно подобранный мостик.
«Лифт»	Скоростной лифт в небоскребе	Левая рука мягко обхватывает шейку скрипки и плавно скользит от первой позиции к корпусу скрипки (вдоль всего грифа) и обратно.	Устранение «смертной хватки» большого пальца левой руки. Палец должен мягко скользить по шейке, а не вцепляться в неё.
«Парашютисты»	Мягкая посадка на землю	Пальцы левой руки по очереди поднимаются высоко над грифом и мягко, «без стука», падают на струну под собственным весом.	Воспитание ненапряженного падения пальцев под действием силы тяжести. Исключает чрезмерное вдавливание струн.
«Обезьянка на качелях»	Локоть любит качаться	В процессе удержания инструмента ученик совершает свободные амплитудные покачивания локтем левой руки влево и вправо под корпусом скрипки.	Активизация рулевого движения локтя по системе Л. Когана и А. Янклевича, освобождение плечевого сустава левой руки.

Блок 3. Упражнения для правой руки (Со смычком на открытых струнах)

Название упражнения	Игровая метафора	Описание действий ученика	Педагогический контроль / Эффект
«Поезд на рельсах»	Смычок едет по рельсам	Ведение смычка по открытой струне строго параллельно подставке. Ребенок представляет, что смычок — тяжелый поезд, плотно стоящий на рельсах.	Развитие ощущения глубокого «сцепления» волоса со струной. Передача естественного веса правой руки без искусственного давления кисти.
«Балерина»	Мизинец на пуантах	Удерживая смычок у колодки, ученик поочередно округляет и выпрямляет мизинец правой руки, тем самым слегка наклоняя и приподнимая трость.	Тренировка мизинца как главного балансира веса смычка. Исключает жесткое втыкание прямого мизинца в трость.
«Пружинки»	Амортизаторы у машины	Положив смычок на струну в районе колодки, ученик мягко нажимает пальцами на трость (прогибая её к волосу) и отпускает. Звук быть не должно.	Развитие эластичности и амортизационных качеств всех мелких суставов пальцев правой руки, профилактика жесткой смены смычка.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Пальчиковая гимнастика

1. «Маленький мизинчик»

Маленький мизинчик плачет, плачет, плачет.

Безымянный не поймёт, что всё это значит.

Средний пальчик очень важный, не желает слушать.

Указательный спросил: «Может, хочешь кушать?»

А большой бежит за рисом, тащит рису ложку,

Говорит: «Не надо плакать, на - поешь немножко!»

2. «Колыбельная для пальчиков» (постановка левой руки).

«Первый пальчик хочет спать.

Второй пальчик лёг в кровать.

Третий рядом прикорнул.

А четвёртый уж уснул.

Утро ясное придёт,

Солнце красное взойдёт,

Будут птички распевать,

Будут пальчики вставать!

Четвёртый пальчик, подъём!

Третий пальчик, подъём!

Второй пальчик, подъём!

Первый пальчик, подъём!»

А теперь умываться и — на зарядку!

3. «Обезьянка» (постановка правой руки)

«Лезут пальцы вверх по трости,

Лезут вниз, в колодке в гости.

И так быстро, и так ловко,

Обезьянкой на верёвке»

4. «Дятел»

«Я по дереву стучу,

Червячка достать хочу.

Вот он скрылся под корой —

Всё равно он будет мой!»

5. «Закачалось деревцо» (развитие общей моторики, координации и внимания)

«Ветер дует нам в лицо

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише...

Деревцо всё выше, выше!

6. «Привет - пока»

«Я смотрю на гостей

Я смотрю на скрипку»