



В музыкальной сфере домашние задания и их выполнение напрямую связано с систематикой и вовлеченностью в процесс родителей. Если математику можно сделать за пару минут, проверить и оставить до следующего урока, то любое занятие на инструменте требует многочасовых повторений. Более того, эти повторения должны быть осмысленными и приводящими ученика на новый уровень (как в компьютерных играх: пока один скилл не прокачал, второй - будет не доступен).

Более того, существует некая, пусть негласная, но действительно работающая пирамида становления профессионала, и в самой основе, как ни странно, стоит родитель, затем идет преподаватель и заключительным звеном является ученик. Почему так? Здесь нам откроет много психология разных возрастов, семейная психология и педагогика. До определенного возраста ребенок зависит от мнения родителей. И если в семье не поощряется занятие или родители равнодушны, то рано или поздно, обычно, ученик скатывается в учёбе. Также случаи, когда родители не хотят долго слушать тот или иной инструмент. И наоборот, там, где родитель постоянно участвует, ходит на занятия (хотя бы первые года), просит сыграть дома выученную программу, устраивают домашние концерты, восхищаются достижениями, пусть на

данном этапе не значительными, - ребёнок чувствует себя центром, полноценным артистом, пусть и среди домочадцев и гостей.

В домашней работе родители часто отстраняются от внимания к работе ребёнка, ссылаясь на то, что ничего не понимают в музыке. Но могу сказать, что мужья, дети музыкантов в течении времени становятся очень грамотными критиками. Если у родителей нет музыкального образования, то это не является поводом всё пустить на самотёк, это является поводом побыстрее вникнуть хотя бы в азы музыки.

Диктофон на уроке - отличный помощник. Конечно, не все преподаватели это поддерживают, но работает замечательно. Учитывая то, что не во всё и не всегда в школы пускают родителей. Диктофон может облегчить жизнь и ученику, и родителю, и, собственно, самому учителю.

Записи в дневнике необходимы не только как ведение документации и отражения успеваемости. Это связь с родителями. Хорошо, помимо обычного дневника, иметь тетрадь, в которой учитель будет подробно писать все замечания и процесс домашней работы. Зачастую такие задания не являются похожими с упражнениями, задаваемым обычной школой. Преподаватель по специальности пишет не просто конечный результат (упражнение 245 по русскому языку сделать = выучить две строчки произведения), но и там прописан сам процесс выучивания (правильные пальцы, играть медленно, с громким счётом). Даже если вы, родитель, ничего не понимаете в нотах (хотя при просьбе преподавателю, уверена, никто не откажется дополнительно объяснить и вам), то в том, насколько медленно играет ваше чадо и насколько громко считает, думаю, любой в состоянии услышать.

Пару-тройку лет такого внимания и совместных занятий окупятся с головой.

Далее, хотелось бы поговорить про вопрос, о котором пишут в методике, но на практике занимаются очень мало людей: переигранные руки. В методике преподавания предлагается решение таким способом: ученику снимается программа с техническими трудностями и оставляется кантилена. При игре медленных произведений, требующих глубокого звука и плавного голосоведения, предполагается, что ученик возобновит умения освобождать руку в процессе игры. Затем, когда в малых формах медленного темпа, игровой аппарат сможет правильно играть, во время освобождаясь, можно давать постепенно произведения в разных темпах.

Г. Е. Минскер, основываясь на работе Шмидт-Шкловской и работая с учениками, снимает всю программу и оставляет на первом этапе только упражнения. Пальцы при этом отталкиваются от клавиш или скользят по клавишам.

Весь вес тела распределяется между ногами, располагающимися под инструментом, и тазовыми костями, которые нужно чувствовать, сидя на краю стула. Тело при подобной не большой неустойчивости, освобождает руки. Появляется ощущение большей цепкости пальцев с клавиатурой.

Далее приведу несколько упражнений. См. Фото в конце.

При болях в руках помогает массаж. Желательно, конечно, профессиональный. Но часто видела, когда музыканты сами себе разминают руки. На войне, как говорится, все средства хороши.

Для спины (в народе "хололок") подойдут самостоятельные похлопывания скалкой, для рук - катание шариков, подойдут даже грецкие орехи (три шарика перекачивать в одной руке) фото 1, на предплечье, в районе сгиба локтя есть несколько точек, (они образуют собой цифру 7), зачастую там забиваются мышцы и там

полезно разминать эти точки ( см. Фото ниже) . Для рук разогревающие мази, солевые ванночки, компрессы на ночь.

Как ни странно, очень хороши спортивные напульсники. Они греют кисть и руки получают в постоянном разогреве. Не стоит пренебрегать даже самыми простыми способами лечения рук. Фото 2

#### Упражнение "Дуб"

Применяется в начальных классах, в основном. Хорошо для ощущения расслабленного игрового аппарата.

Становимся ровно, руки вытянуты вверх. Руки представляем ветками большого дерева (дуба). И теперь руки двигаются, словно ветки под сильным ветром. "Ветер" Сильный, поэтому нужно руки заводить за голову. Кисти стряхивать. Фото 3

#### Упражнение "Обезьянка"

Названо из-за того, что учитель и ученик попеременно повторяют его друг за другом. Вытягиваемся стоя, руки тоже вверх. Пальчики напряжённо тоже тянутся вверх. Затем постепенно рука "засыпает": кисти, локти, и в конце вся рука " сбрасывается". Хорошо помогает при зажатых руках. При этом упражнении удобно отследить в какой части руки больше всего зажатия. Фото 4

#### Упражнение "Блинчик"

Садимся на стул. Спина ровная. Кладём руки на колени, сгибаем спину и тянем руки, словно они являются чем-то тяжёлым. При это пальцы прямые и зажатые между собой. Когда руки на внешних бёдрах, мы опираемся на ладони и расслабляем пальцы. Пальцы "растекаются", словно тесто. Таким образом, мы расслабляем и растягиваем мышцы между пальцами. А это полезно для растяжки. Также рука учится не заниматься в локте, что очень распространено.  
Фото 5

#### Упражнение " Облако"

Приведено в качестве упражнения в сборнике Шмидт-Шкловской.

Сидя за инструментом, руки на клавиатуре. Делаем полукруг (как в балете) и проворачиваемся за рукой. Фиксируем позу и затем возвращаем руку на место,



прибивая воздух к клавишам. См. Фото 6.



