**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ТЕМУ:**

**«КОМПЛЕКС ИГР НА СВОБОДУ КОРПУСА И МУЗЫКАЛЬНО-ИГРОВОГО АППАРАТА»**

По методу А. Артоболевской полезно выполнять подготовительные упражнения в виде игр до первого соприкосновения с клавишами, а также детям с мышечным зажатием.

**1. Игры стоя.**

**Игра №1. «Шалтай-болтай».** Встань прямо, руки опусти вниз, слегка нагнувшись вперед. Начинай покачивать руки навстречу друг другу или параллельно, постепенно наклон увеличивай. Попутно ритмично приговаривай «Шалтай-болтай висел на стене, Шалтай-болтай свалился во сне». Данная игра поможет тебе почувствовать свободу в плечах, локтях и кистях.

**Игра №2. «То березка, то рябина».** Встань прямо, подыми руки вверх и под музыку известной песни «То березка, то рябина» плавно покачивайся из стороны в сторону, руки «колышаться» как веточки на ветру, корпус слегка наклоняй то в одну, то в другую сторону, подобно стволу тонкого деревца.

**Игра №3. «Старая мельница».** Встань прямо, руки расслабь и начни раскачивать их вокруг плеча, сначала в одну сторону, потом в другую. Делай упражнение, ритмично повторяя слова «Старая мельница крутиться, вертится». Другой вариант – вытяни руки вперед и крути кистями сначала в одну, потом в другую сторону, держа шарики в ладошках.

**Игра №4 «Крылатые качели».** Поочередно подними руки вверх и опусти вниз, подобно крыльям. Важно, чтобы ведущей частью руки была кисть, именно кисть поднимает руку вверх и ведет вниз. Локоть слегка согнут. Выполняй под музыку «Крылатые качели». Все делай очень плавно, в характере звучания песни.

**Игра №5 «Пружинка».** Упражнение делается около стенки. Упирайся на стенку круглыми пальчиками и пружинь, т.е. то падай на стенку, то отталкивайся от нее. Обращай внимание, чтобы пальчики не были прямыми и жесткими, а тоже мягко пружинили.

**2. Игры у инструмента.**

Правильная посадка за инструментом – это один из важных моментов. Садись на полстула, ногами плотно упирайся в пол или подставку.

**Игра №1 «Ведерочки».** Сидя за инструментом, наклоняйся то в одну, то в другую сторону, будто, то одной, то другой рукой поднимаешь ведерочко с водой. При этом следи, чтобы спина оставалась ровной.

**Игра №2 «Кивочки, да-нет».** Здесь потребуется помощь родителей. Пусть они будут задавать тебе любые вопросы, а ты в зависимости от ответа кивать «да» или «нет». Упражнение делай за инструментом с прямой спиной и с хорошим упором ногами.

**Игра № 3 «Наклоны»**. Сидя за инструментом, с ровной спиной наклоняйся, то к инструменту, то от инструмента. Самое главное чтобы наклоны выполнялись с ровной спиной.

**Игра №4 «Ванька-встанька».** Сядь за инструмент, спина ровная, упор в ногах. Руки положи на крышку инструмента и зацепись пальчиком за рояльные петли и подтянись так, чтобы подняться в положение стоя. Затем расслабься и снова сядь на стул.

**3. Игры с пальчиками.**

**Игра №1 «Поцелуйчики».** Ладошки складывай так, чтобы пальчики кончиками подушечек касались друг друга, низ ладоней тоже соприкасаются, а между ладонями образуется окошечко, похожее на перевернутую капельку. В разбивку называй номер пальчиков и соприкасайся ими.

**Игра №2 «Зацепочки».** Эта игра сначала проводится с родителем, пальчики ученика поочередно цепляются за пальцы родителя и ребенок старается слегка подтянуть к себе кончики пальцев мамы или папы. При этом нужно цепляться не всей подушечкой, а только верхней ее частью. Затем можешь проводить данное упражнение самостоятельно, цепляя кончики пальцев одной руки за кончики другой.

Все упражнения повторяй несколько раз подряд. Тренируйся и будь упорен в выполнении заданий. Тогда получишь результат.