



Мастер – класс

**«Гибкость и мелкая моторика рук
как важный элемент подготовки
концертной деятельности гитариста»**

**А. С. Никитин,
педагог дополнительного образования**

Цель:

обобщение и обмен опытом с педагогами.

Задачи:

- познакомить аудиторию с теорией развития гибкости рук и мелкой моторики при игре на гитаре;

- обучить аудиторию системе упражнений на развитие гибкости и мелкой моторики рук.



Упражнения для укрепления и развития рук имеют несомненные достоинства.

Это простота, универсальность, отсутствие каких-то специальных приспособлений и, что немаловажно, **безопасность.**

Несложные в техническом отношении, они обеспечивают мощную тренировку и подготовку пальцев к достаточно сложным действиям, которые необходимы для выступления на сцене музыканту.

Выполняемые упражнения можно разделить на 3 группы:

- Разогрев и массаж кистей (упр. №1-7)
- Растягивание мышц кистей (упр. №8-12)
- Расслабление кистей (упр. №13-15)

Разогрев

1. Растирание ладоней.
2. Растирание тыльной стороны ладони.
3. Растирание промеж пальцев.
4. Растирание тыльной стороны пальцев в неполном кулаке.
5. Хлопки ладонями.
6. Прохлопывание тыльной стороны ладони.
7. Хватание.

Растягивание.

8. Растягивание большого пальца к запястью.
9. Растягивание большого и указательного пальцев на плоскости.
10. Растягивание пальцев ладони, сгибая к тыльной стороне ладони.
11. Растягивание мышц пальцев и запястья с упором руки, стоя.
12. Замок на выворот.

Расслабление.

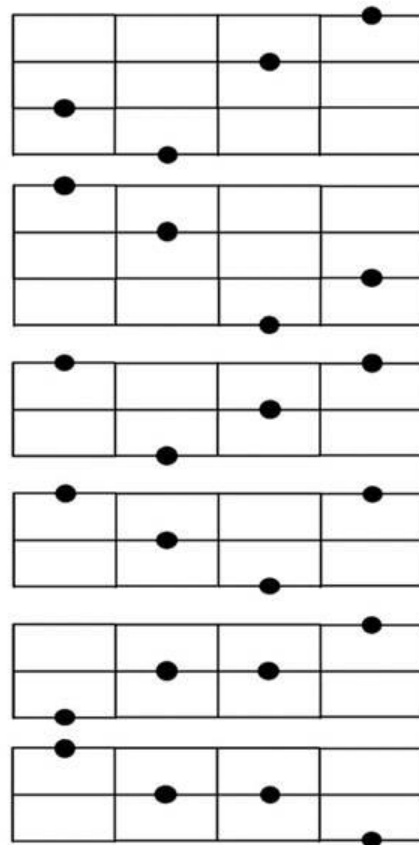
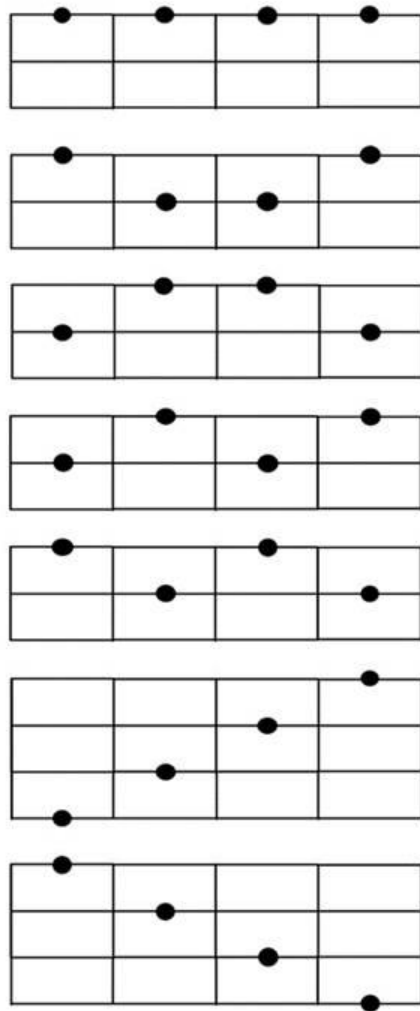


13. Волна.

14. Вращение кистей.

15. Расслабление рук в покое.

Упражнения
для развития
моторики рук.



**Спасибо за внимание.
Надеюсь наше занятие
обогастило ваши знания.
Всего вам доброго!**

