

Добрый день.

## Тема «Базовые упражнения для развития координации действий и силы прижатия струны пальцами левой руки»

Данная тема рассчитана на 1 занятие

**Задача занятия:** развить координацию движений пальцев рук и силу прижатия струн

Координация — это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение.

Выполним приведенные ниже упражнения, помня при этом, что пальцы левой руки будем использовать следующим образом:

- Первый палец (*указательный*) — используется для зажимания струн на *первом* ладу.
- Второй палец (*средний*) — используется для зажимания струн на *втором* ладу.
- Третий палец (*безымянный*) — для зажимания струн на *третьем* ладу.
- Четвертый палец (*мизинец*) — зажимает струны на *четвертом* ладу.

### Упражнения (очень простые):

1. Извлеките звук из открытой (любой) струны .
2. Затем, извлеките звук из той же струны, зажатой на *первом* ладу.
3. Извлеките звук из открытой струны (любой, и советую разнообразить).
4. Затем, извлеките звук из той же струны, зажатой на *втором* ладу.
5. Извлеките звук из открытой (любой) струны .
6. Теперь, извлеките звук из той же струны, зажатой на *третьем* ладу.
7. Извлеките звук из открытой (любой) струны .
8. Затем, извлеките звук из той же струны, зажатой на *четвертом* ладу.
9. А теперь на каждой струне извлеките звуки, играя поочередно первые четыре лада ( 1-я струна: 1-2-3-4 лады; 2-я струна: 1-2-3-4 лады и т.д.), тем самым извлекая по 4 ноты.
10. Следующим упражнением мы изучим очень простую мелодию «В траве сидел кузнечик».

Это самое приятное и простое упражнение для пальцев рук — всем известная песенка «**В траве сидел кузнечик**».

Это очень простая **тренировка для пальцев рук**, но эффективная! В этом задании ошибки практически исключены! Проверьте себя!

## Табы мелодии:

(Ми)E||-5-0-5-0-5-4-4---|4-0-4-0-4-5-5---| -первая струна

(Си)H||-----|-----| -вторая

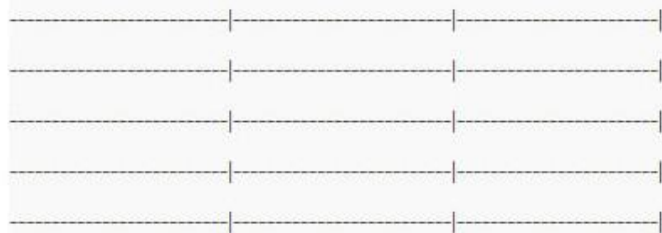
(Соль)G||-----|-----| - третья

(Ре)D||-----|-----| - четвертая

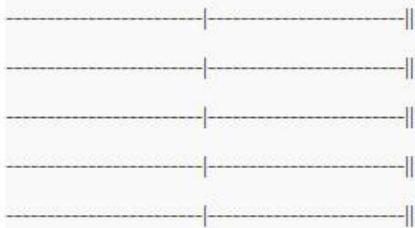
(Ля)A||-----|-----| - пятая

(Ми)E||-----|-----| -шестая

-5-0-5-0-5-4-4---|4-0-4-0-4-5-5---|-5-7-7-7-7-----|



-7-8-8-8-8---|8-8-7-5-4-5-||



Попробуйте того же «кузнечика», но уже с добавлением второй струны и басовых:

E||-5-5-5-4-4---|4-4-4-5-5---| - первая струна

H||-5-5-----|5-5-----| - вторая

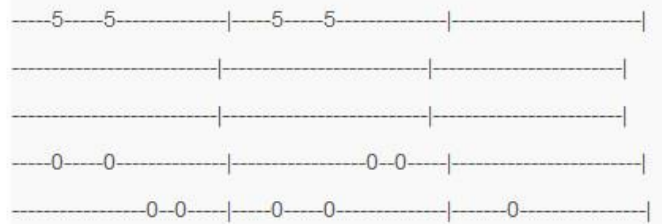
G||-----|-----|

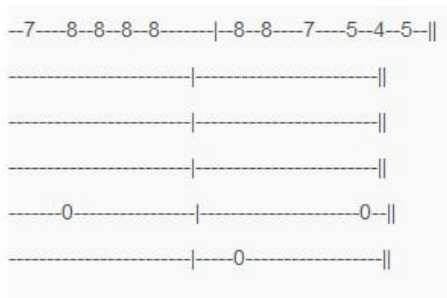
D||-----|-----|

A||-0-0-----|0-0-----| - пятая

E||-----0-0---|0-0-----| -шестая струна

-5-5-5-4-4---|4-4-4-5-5---|-5-7-7-7-7-----|





Видеоурок по разбору

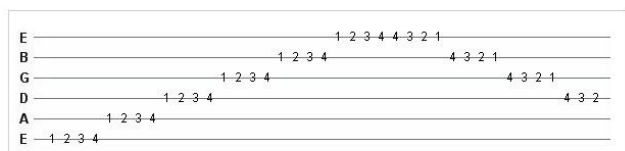
<https://nagitaru.ru/uprazhneniya-dlya-levoy-ruki/>

### 11. Более сложное и более эффективное упражнение для пальцев левой руки

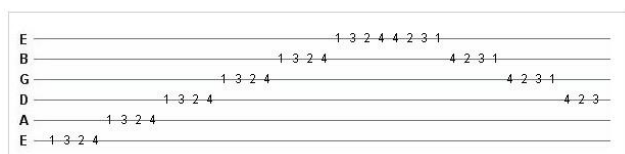
Играть нужно по всему грифу гитары, начиная с *первого* лада 6-й струны (указательный палец), затем 6-ю струну на *втором* ладу (средний) – *третьем* (безымянный) – *четвертом* (мизинец), далее переходим на 5-ю струну, первый лад → 2-3-4... Затем на 4 струну — 3 струну — 2 струну. Дойдя до 1-й струны четвертого лада (мизинец), сдвигайте мизинец на пятый лад и проигрываете все в обратном порядке.

Когда дойдете до верха, пройдя по 6-й струне, сдвигайте указательный палец со второго лада на третий и движемся снова вниз. Так по всему грифу до 12 лада.

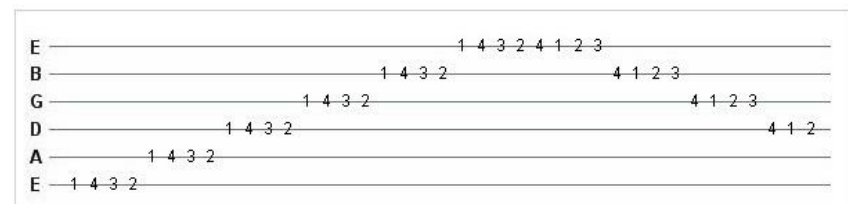
Упражнение 1. Самое простое. Пальцы поочередно извлекают по одной ноте.



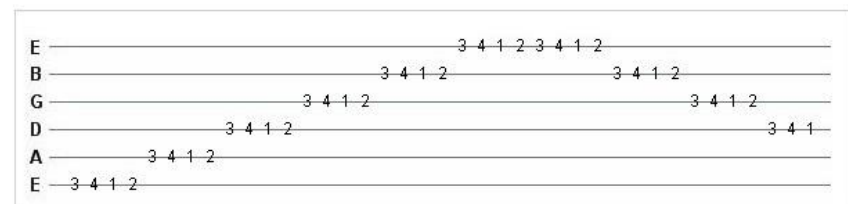
Упражнение 2. Уже посложнее. Требуется координация пальцев.



Упражнение 3. Еще более сложное упражнение, но нужно освоить и его.



Упражнение 4. Самое сложное.



### Напутствие:

Советую сначала данные упражнения проигрывать очень медленно. Обращайте внимание не на скорость, а на четкость и точность выполнения. Держите темп

(лучше воспользоваться метрономом), струны не должны дребезжать.

С каждым днем прибавляйте темп, чтобы пальцы не обленились!

<https://nagitaru.ru/uprazhnenie-dlya-paltsev-levoy-ruki-razminka/>

**МОЛОДЦЫ!!!** Думаю, у вас все получилось.

По итогам занятия оцени себя сам:



Все получилось и без ошибок;



Все получилось, но допустил несколько ошибок;



Получилось, но допустил много ошибок.