**Упражнения для растяжки пальцев для игры на гитаре**

**1.**Положите руки на стол ладонями вниз и левой рукой похлопывайте неторопливо и равномерно по столу, а правой рисуйте на столе большие круги! Затем руки меняются заданиями!

**2.** Под метроном, и легко касаясь стола ладонями рук, одновременно левой и правой рукой рисуем на столе квадрат. Синхронно и асинхронно.

**3.** Большой палец левой руки в умеренном темпе дотрагивается до подушечек остальных пальцев в направлении от указательного к мизинцу и обратно. Большой палец правой руки «идет» в том же направлении и темпе, но касается каждого пальца дважды! Затем руки меняются!

**4.**Усложняем 3 упражнение! «Шагаем» большими пальцами обеих рук одновременно в такой  последовательности:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Счет** | **Пальцы левой руки** | **Пальцы правой руки** |
| **1** | **1** | ***i*** |
| **2** | **2** | ***i*** |
| **3** | **3** | ***m*** |
| **4** | **4** | ***m*** |
| **1** | **3** | ***a*** |
| **2** | **2** | ***a*** |
| **3** | **1** | ***e*** |
| **4** | **2** | ***e*** |

**5.** Не маловажно иметь хорошую растяжку для левой руки! Для растяжки подойдет следующее упражнение: правой рукой тянуть соседние пальцы левой руки, а именно пальцы 1-2, 2-3, 3-4.

**6.** Первое время, когда я только начинал учиться играть на гитаре, я выполнял такое **упражнение для пальцев обоих рук**, при этом появляется небольшое напряжение в сухожилиях пальцев. Это упражнение мне показал репетитор, и какое-то время я пытался его повторить, пока не начало получаться. Если у вас получится сделать этот финт и мизинцами будет просто блестяще! Я с мизинцами до сих пор не могу совладать!

**7.** Ну и напоследок беговое упражнение для пальцев , также координирующее руки и пальцы между собой!