

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 208 г. Нижнеудинск»

*Игры и упражнения по креативной гимнастике
для детей старшего дошкольного возраста*



Составитель:
инструктор по физической культуре
Колесникова С.Ю.

г. Нижнеудинск, 2022г.

Актуальность:

Окружающий нас мир стремительно меняется. Меняются эпохи, меняются технологии и общество. В основе любого прогресса, прежде всего, стоит человек, человек творческий и креативный. В современном обществе востребованными становятся люди, способные мыслить нестандартно, создавать что-то новое необычное и находить оригинальные решения в любой ситуации.

Дошкольный возраст – это период не только приобретения и усвоения определенных знаний, навыков, которые необходимы для общего развития, это движение ребенка по ступеням познания мира и себя в нем, проявлений креативности и реализации в творчестве.

Цель – развитие способности к импровизации и творческой инициативе в двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Условия развития креативности детей старшего дошкольного возраста

Одним из важнейших факторов развития креативности детей является создание условий, способствующих формированию их творческих способностей. На основе анализа работ нескольких авторов, в частности Дж. Смита (О.М. Дьяченко, 1994), Б.Н. Никитина и Л. Кэррола (В.И. Ефремов, 2001) выделено шесть основных условий успешного развития творческих способностей детей.

Первым шагом к успешному развитию креативности является раннее физическое развитие малыша: раннее плавание, гимнастика, раннее ползание и хождение. Затем

раннее чтение, счет, раннее знакомство с различными инструментами и материалами.

Вторым важным условием развития креативности ребенка является создание обстановки, опережающей развитие детей. Необходимо, насколько это возможно заранее окружить ребенка такой средой и такой системой отношений, которые стимулировали бы его самую разнообразную творческую деятельность и исподволь развивали бы в нем именно то, что в соответствующий момент способно наиболее эффективно развиваться.

Третье, чрезвычайно важное, условие эффективного развития креативности вытекает из самого характера творческого процесса, который требует максимального напряжения сил. Дело в том, что способность развиваться тем успешнее, чем чаще в своей деятельности человек добирается «до потолка» своих возможностей и постепенно поднимает этот потолок все выше и выше. Такое условие максимального напряжения сил легче всего достигается, когда ребенок уже ползает, но еще не умеет говорить. Процесс познания мира в это время идет очень интенсивно, но воспользоваться опытом взрослых малыш не может, так как объяснить такому маленькому еще ничего нельзя. Поэтому в этот период малыш вынужден больше, чем когда-либо, заниматься творчеством, решать множество совершенно новых для него задач самостоятельно и без предварительного обучения (если, разумеется, взрослые позволяют ему это делать, они решают их за него).

Четвертое условие успешного развития креативности заключается в предоставлении ребенку большой свободы в выборе деятельности, в чередовании дел, в продолжительности занятий одним каким-либо делом, в выборе способов и т.д. Тогда желание ребенка, его интерес, эмоциональный подъем послужат надежной, гарантией того, что уже большее напряжение ума не приведет к переутомлению, и пойдет ребенку на пользу.

Доброжелательная помощь взрослых – это и есть *пятое* условие успешного развития креативности. Самое главное здесь – не превращать свободу во вседозволенность, а помощь в подсказку. К сожалению, подсказка – распространенный среди родителей способ «помощи» детям, но она только вредит

делу. Нельзя делать что-либо за ребенка, если он может сделать сам. Нельзя думать за него, когда он сам может додуматься (В.И. Ефремов, 2001).

Для творчества необходимо комфортная психологическая обстановка и наличие свободного времени, поэтому *шестое условие* успешного развития творческих способностей – тёплая дружелюбная атмосфера в семье и детском коллективе. Взрослые должны создать безопасную психологическую базу для возвращения ребенка из творческого поиска и собственных открытий. Важно постоянно стимулировать ребенка к творчеству проявлять сочувствие к его неудачам, терпеливо относиться даже к странным идеям несвойственным в реальной жизни. Нужно исключить из обихода замечания и осуждения.

Создание благоприятных условий недостаточно для воспитания ребенка с высоким творческим потенциалом, хотя некоторые западные психологи и сейчас считают, что творчество изначально присуще ребенку и, что надо только не мешать ему свободно самовыражаться. Практика показывает, что такого невмешательства мало: не все дети могут открыть дорогу к созиданию, и надолго сохранить творческую активность. Педагогическая практика доказывает, если подобрать соответствующие методы обучения, то даже дошкольники, не теряя своеобразия творчества, создают произведения более высокого уровня, чем их необученные самовыражающиеся сверстники.

Развитие творческих способностей на физкультурных занятиях у детей старшего дошкольного возраста в дошкольном учреждении

Успех в жизни в значительной мере зависит от умения человека нестандартно мыслить, находить оригинальные пути разрешения проблем и конфликтов, видеть несколько возможных решений и прогнозировать их последствия. Поэтому, если мы хотим воспитать успешную, счастливую, конкурентоспособную личность, следует с детства развивать ее креативные способности.

Основой полноценного гармоничного развития личности ребенка является его физическое воспитание и общее оздоровление. Специально организованная физкультурно – оздоровительная работа в нашем детском саду способствует

формированию и развитию творческой личности при условии создания креативности развивающей среды. Прежде всего, мы обеспечиваем позитивный микроклимат для свободы ребёнка и познания им своего «Я», содействуем реализации его личностного потенциала, побуждаем к творческой импровизации, формируем любознательность, рефлексивность, адекватную самооценку. Этой цели мы достигаем, используя психогимнастику, эмоциональные упражнения, игры для развития воображения, фантазии применяя их на физкультурных занятиях, при индивидуальной работе, занятиях на улице.

Например, в развитии творческих способностей помогают нам включение двигательного воображения, подражание животным, сказочным героям. Подражая животным, ребёнок двигается мягко, плавно. Им присуща природная красота движений, которая у взрослых теряется. Упражнения, основанные на подражании животным, служат сохранению и развитию изначально заложенной простоты и гармоничности детских движений. Они дают хорошую физическую нагрузку, комплексно развивая все мышцы и системы организма. А главное дети очень любят перевоплощаться в знакомые образы. В создании образа ребёнку. Необходимо использовать пластику движений, мимику, передать голосом характер персонажа. Подвижные сюжетно-образные игры со словами, диалогом между ведущими и остальными игроками помогают застенчивому ребёнку раскрыться, перебороть свой страх и наоборот шумные, гиперактивные дети учатся приёмам самообладания. Детям очень нравятся двигательные импровизации, творческие задания.

Основанием для подбора упражнений, игр для занятий в нашей работе мы выделили три аспекта:

Психологический: учтены возрастные возможности детей.

Педагогический: осуществлена связь содержания игр и упражнений с жизнедеятельностью детей в окружающем их социуме (семья, детский сад, город, страна).

Эстетический: учтена художественно – образная основа музыкальных произведений (релаксационные упражнения, танцы) и литературных источников.

На физкультурных занятиях дети получают возможность относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Они не только передают знакомый образ в движении, но и учатся создавать новое движение, измерять и преобразовывать его структуру. Этому способствуют творческие композиции. Посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки; показывают действия по сказкам, различным сюжетам, знакомые упражнения «обновляют» новыми структурными частями.

Организовывая и управляя детскими играми для развития способностей к импровизации и творческой инициативе, мы пользуемся общими правилами, которые используем постоянно:

1. Игра должна приносить радость. Не заставлять ребенка играть, а создать условия для возникновения интереса, проявления познавательной и творческой активности.
2. Оживлять игру внесением нового содержания и правил, придумыванием другой игры, выполнением новых ролей.
3. Непринужденная обстановка в ходе игры. Не надо сдерживать двигательную активность детей, пусть они при выполнении игровых действий прыгают, бегают, ползают, сидят на полу.
4. Хвалить ребенка за успехи, особенно если он впервые усвоил действия, выполнил ответственную роль.
5. Наблюдать, анализировать, как ребенок выполняет правила игры, роли, игровые действия.
6. Строить свои взаимоотношения с детьми на взаимном доверии, искренне разделять с детьми их радость, успехи, быть образцом внимательного отношения к людям, взаимопомощи, вежливости, культуры поведения.

Воспитывая креативного ребенка, мы даем ему возможность выполнять любые задачи самостоятельно, не смотря на то, сколько бы времени это не занимало и помним, что каждый ребенок индивидуален.

Таким образом, используя в своей работе нестандартные упражнения,

специальные задания, творческие игры - дают предпосылки к развитию способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Игры, упражнения для развития креативности у детей старшего дошкольного возраста

Упражнение «стоп-кадр»

Описание упражнения

Участники свободно перемещаются по залу. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 с, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения.

Упражнение «перекинь мяч»

Описание упражнения

Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в

стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Покажи движениями

Описание упражнения

Участники делятся на четыре подгруппы, которые получают по одной карточки из каждого списка:

- _ Время суток (утро, день, вечер, ночь).
- _ Время года (зима, весна, лето, осень).
- _ Стихии (вода, земля, огонь, воздух).
- _ Эмоция (страх, гнев, интерес, обида).
- _ Профессия (водитель, врач, повар, учитель).
- _ Вид спорта (хоккей, плавание, прыжки с трамплина, фигурное катание).

Когда карточки распределены, каждая из подгрупп получает задание: подготовить небольшие этюды, изобразив с помощью движений каждое из доставшихся им картинки. Поочередно демонстрируют свои этюды, говорить при этом нельзя. Представители других подгрупп, выступающие в роли зрителей, угадывают, о каких именно словах идет речь.

«Волшебный бинокль»

Описание упражнения

Ведущий просит участников расслабиться, принять удобную позу, закрыть глаза и начинает не спеша, размеренно зачитывать инструкцию, делая паузы в местах, обозначенных многоточиями: «Представьте себе, что к вам в руки попал волшебный бинокль. Глядя в него, что вы видите? Что происходит? Где вы находитесь?»

«Ожившие игрушки»

Предложите ребенку изобразить игрушку, как его игрушка будет ходить, сидеть, говорить, если оживет.

«Танцы»

Предложить детям изобразить, как, пританцовывая, возвращался в дом самовар, чашки, тарелки. Аналогично по другим произведениям.

«Прыжки и полеты»

Делая зарядку или занимаясь другими физическими упражнениями на занятиях по физкультуре, предложить детям попрыгать, как кенгуру, зайцы, лягушки.

А во время бега можно предложить детям изобразить, как летают ласточки, или журавли, утки, воробьи и т.д.

Предложить станцевать ребенку танец Маленьких Лебедей, но не носочках, а на пяточках, на внутренней стороны стопы, на коленках и т.д.

Приседать просто так тоже бывает скучно, попробуйте приседать, стоя на пяточках, или зажав между колен теннисный мячик, держать на вытянутых руках раскрытую книжку или газету.

«Зарядка»

Дети, как и взрослые, не всегда любят делать зарядку. Пусть ваш ребенок покажет вам утром, какую зарядку делают по утрам космонавты, пожарники (или кем они хотят стать в будущем?)

«Поймать»

Предложить ребенку изобразить, как вратарь ловит мяч, а как вратарь ловит шайбу?

Как ловят бабочку, или как ловят рыбу, а как пытаются вытащить огромную рыбу?

Волшебные превращения

Игра развивает воображение и образную память, образное движение (способность изображать животных, какие-нибудь предметы)

- Задача — жестами, мимикой, звуками изобразить животное или какой-нибудь предмет.
- Другие игроки должны угадать, что было показано, и рассказать, как они догадались.

«Магазин игрушек»

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин, дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Руководитель (продавец) спрашивает покупателя (ребенка), что он хочет купить. Покупатель отвечает: «куклу». Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте что хотите!». В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, и прежний продавец встает в круг. Игра продолжается.

«Создай образ»

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

- пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;
- в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, волку, медведю);
- ловить бабочку или муху, перевоплотившись в любого персонажа;
- изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

«Выставка картин»

Из играющих выделяются четверо: директор выставки и трое посетителей.

Остальные произвольно расходятся по залу (площадке), объединяются в группы по два, по три, по четыре человека, задумывают изображение каких либо сказочных героев из мультфильмов и сказок («Репка», «Красная шапочка», «Колобок», «Ну погоди» и т.д.). Спустя одну – две минуты «директор» отдает распоряжение: «Готовьте выставку!» Играющие располагаются вдоль стен (границ площадки) и занимают соответствующие места для изображения картин. По сигналу «директора» (например, три хлопка в ладоши) начинается осмотр «картин». Через 30-40 секунд, директор подает второй условный сигнал, все произносят «Выставка закрыта!» изображения картин прекращается, а посетители после краткого обсуждения называют две – три картины, которые им понравились больше других.

Лучшие картины демонстрируются еще раз, их смотрят все играющие. После этого игра повторяется, но директором и посетителями назначаются другие дети.

«Ай, да я»

Дети стоят в кругу. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим становится тот, на кого указал предыдущий водящий.

«Займи место»

Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящего стула нет. Среди участников, по желанию, распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез. Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должна двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за ней движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Мелодия меняется, водящая начинает импровизировать её движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а первые быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают стулья. Оставшийся без места становится водящим.

«Снег-снежок»

Детям предлагается поймать воображаемую снежинку, превратиться в нее и исполнить танец снежинки. Далее дети лепят воображаемые снежки, кидают их друг в друга, а потом катают снежный ком для снеговика.

«Дождик»

Детям предлагается поймать воображаемую дождевку, перескочить через воображаемую лужу, надеть сапожки и погулять в них по мокрым дорожкам.

«Вкусные конфеты»

Детям предлагается почувствовать вкус конфеты и с помощью мимики передать свои ощущения.

«Интервью»

Педагог разделяет детей на две команды. Одна из команд - «эксперты», другая

«журналисты».

Педагог говорит:

-Каждому «журналисту» нужно выбрать себе «эксперта» и взять у него интервью по знакомой нам теме, например: «Город, в котором я живу».

Пожалуйста, играйте свои роли так, чтобы ваше поведение и речь были бы как у настоящих журналистов и «экспертов».

Педагог выступает в роли наблюдателя. Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно сыграла свои роли.

«Через стекло»

Участники разбиваются на пары. Педагог говорит:

-Представьте, что один из вас находится в поезде, а другой стоит на перроне, то есть вы отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Но вы можете видеть друг друга.

Участникам предлагается с помощью жестов передать друг другу содержание какого-либо сообщения.

Примеры сообщений:

-Я тебе позвоню, когда приеду;

-Напиши мне письмо. И др.

«Танец маленьких зверят»

Вы знаете «Таней маленьких утят», в котором движения танцующих напоминают движения утенка, открывающего клювик, машущего крылышками и хвостиком.

Попробуй на ту же мелодию придумать танец с движениями других животных и исполните его. У вас может получиться:

-танец маленьких котят;

-танец маленьких щенят;

-танец маленьких поросят;

-танец маленьких обезьянок.

«Море волнуется – раз ...»

Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два,

Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п.

Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры.

В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

«Игрушки»

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "неваляшка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в ладоши".

Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

«Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка.

Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

«Творческая импровизация»

Руководитель задает детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают легкие плавные движения. Изображают бабочек, птиц, стрекоз и т.д. На музыку марша дети придумывают различные общеразвивающие упражнения: приседы, наклоны. Изображают солдатиков, гимнастов и т.д. На музыку польки дети прыгают, бегают. Изображают зайчиков, лисичек, белочек и т.д. Лучшую творческую импровизацию руководитель отмечает и показывает всем.

«Займи место»

Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящей стула нет. Среди участниц распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез. Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должна двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за водящей движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Но вдруг мелодия сменилась. Водящая начинает импровизировать ее движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а остальные быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают свои места.

«Делай как я, делай лучше меня»

Играющие стоят по кругу лицом к центру. В центре стоит водящий и выполняет движения со словами. За ним все повторяют.

Шаг вперед.

Хлопок.

Шаг назад.

Хлопок.

Шаг вправо.

Два хлопка.

Шаг влево.

Два хлопка.

Идем вперед.

Раз-два-три, хлопок.

Идем назад.

Раз-два-три, хлопок.

А теперь, друзья, танцевать пора.

Звучит танцевальная мелодия, все танцуют вместе с ведущим. Мелодия затихает, и ведущий назначает вместо себя нового ведущего, который ему больше всего

понравился в танце. Игра начинается сначала.

Литература

- 1.Басин Е.Я. Психология художественного творчества (личный подход)- М.: «Знание», 1985.
2. Дубина Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников.- издательство «Книголюб», 2000.
3. Зяблицева М.А. Развитие памяти и воображения у детей.- Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
- 4.Скворцова В.О. Интеллект+креатив: развитие творческих способностей дошкольников – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
5. Котова Е.В., Романова Т., Кузнецова С.В. 244 упражнения для маленьких гениев. Развитие креативных способностей ребёнка-дошкольника «Феникс», 2010г.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. –«СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство- пресс», 2003г.