

Упражнения для развития у детей творческих способностей

Игры – перевоплощения.

1. «Деревянные и тряпочные куклы»

При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч, ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпочным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения исполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

2. «ЦВЕТОЧЕК»

Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно уронить кисти («спряталось солнышко, головка цветочка поникла»), согнуть руки в локтях («стебелек сломался»), и, освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволить корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, слегка согнув колени («завял цветочек»).

3. «ВЕРЕВОЧКИ»

Поднять руки в стороны и слегка наклониться вперед, уронив свободные руки. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока сами не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки.

4. «СТРЯХНЕМ ВОДУ С ПЛАТОЧКОВ»

Руки согнуть в локтях, ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить пассивно кисти вниз. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

5. «НЕЗНАЙКА»

Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их вниз).

«КРЫЛЬЯ САМОЛЕТА И МЯГКИЕ ПОДУШЕЧКИ»

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до концов пальцев (изобразить «крылья самолета»). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам — пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

6. «МЕЛЬНИЦА»

Свободное круговое движение рук: описывать руками большие круги, начиная вперед вверх. Движение маховое: после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывая круг, и свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, как «не свои»). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникало зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

7. «МАЯТНИК»

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяют; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается. Затем тяжесть тела также переносится на пятки. Носки от пола не отделяются.

Перенесение тяжести тела возможно в другом варианте: с ноги на ногу, из стороны в сторону. Движение осуществляется на расставленных ногах, руки прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола.

8. «ПАРОВОЗИКИ»

Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад-вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Размах движения во всех направлениях должен быть максимальным. При движении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно следить, чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперед, т. е. расширяя, а не сужая грудную клетку.

9. «КОШКА ВЫПУСКАЕТ КОГТИ»

Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук. Руки согнуть в локтях, ладони вниз, кисти сжать в кулачки и отогнуть вверх. Постепенно с усилием выпрямлять все пальцы вверх и разводить их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки согнуть кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулачок («кошка спрятала когти»), и, наконец, вернуть кисти в исходное положение. Движение повторяется несколько раз безостановочно и плавно, но с большим напряжением. Позднее в упражнение следует включить движение всей руки — то сгибая

ее в локтях и приводя кисть к плечам, то выпрямляя всю руку («кошка загребает лапками»).

10.«СКАКАЛОЧКА»

Руки опустить перед собой, пальцы обеих рук переплести, корпус слегка наклонить.

Перенести через сцепленные руки сначала одну, потом другую ногу. Руки остаются за спиной. Затем, не расплекая рук, проделать обратное движение и вернуться в первоначальное положение.

11.«ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ»

Положив руки на пояс, встать пяточками вместе, носочки отведя в стороны. Не спеша подняться на полупальцы, продолжая держать пятки вместе. После короткой паузы опуститься на всю ступню, не перенося тяжесть тела на пятки.

12.«ИГОЛКА С НИТКОЙ»

Игра развивает ориентацию в пространстве. Мама — «иглочка», ребенок — «ниточка». Куда движется иглочка — туда и нитка. Затем участники игры меняются ролями. Ребенок становится «иглочкой», а мама — «ниточкой».

13.«МЕДВЕДЬ В ЛЕСУ»

Игра развивает воображение. Ребенок лежит на полу в полусогнутом положении. Начинает изображать просыпающегося мишку: поднимается с пола медленно, неуклюже и при этом мягко рычит. Затем начинает ходить по «лесу», двигаясь на внешней стороне стопы. Ходит тихо, чтобы не нарушить тишину. Вдруг начинается дождь. Ладонки малыша превращаются в «дождик». Он говорит «кап-кап» и одновременно хлопает тихо два раза в ладонки. «Дождик» становится все сильнее. Голос ребенка тоже становится громче, и слова «кап-кап» произносятся чаще. Учащается и работа ладошек.

14.«НА КОВРЕ КОТЯТА СПЯТ»

Мама и ребенок изображают котят. Лежат на ковре спина к спине»
Можно подключить к игре сестру или брата, а мама будет читать текст мягко и спокойно.

Мама; На ковре котята спят.

Ребенок: Мур-мур, мур-мур.

Мама: Просыпаться не хотят.

Ребенок: Мур-мур.

Мама: Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне.

Ребенок мурлыкает.

Мама: Вот на спинку все легли.

Ребенок ложится на спину.

Расшалились все они: Лапки вверх и все подряд Все мурлыкают, шалят.

*Ребенок поднимает ноги вверх
и начинает активно ими работать.*

Мама берет игрушку-собачку и идет к котяткам.

Мама: Вот идет лохматый пес. Гав-гав. А зовут его Барбос. Гав-гав. «Тут котятка все шалит? Напугаю всех котят». *Мама шутливо гавкает, ребенок-котенок убегает.*

15. «ЗАИНЬКА СЕРЕНЬКИЙ»

Для этой игры потребуются две деревянные ложки и игрушка-заяц. Ребенок сидит на полу, а мама с игрушкой-зайцем заходит в комнату и говорит.

Мама: Заинька серенький

В гости пошел,

Заинька серенький

Ложки нашел. *Наклоняется и берет с пола ложки..*

Ложки нашел,

Да к дому подошел.

Подходит к ребенку.

Тук-тук-тук.

Ребенок: Кто там?

Мама: Заинька серенький.

А ты кто?

Ребенок: А я Мишутка-косолапый.

Мама: Ты Мишутка-косолапый

Из берлоги вылезай,

Из берлоги вылезай,

Да в ложки смело поиграй.

Ребенок изображает медведя, берет ложки и стучит, мама подпевает, можно включить музыку.

ВАРИАНТЫ:

а) — Я лисичка-сестричка.

— Ты, лисичка, из норы

Поскорее вылезай,

Поскорее вылезай,

Да в ложки смело поиграй

б) — Я Волк-зубами щелк.
— Ты Волчишко-серый хвостик
Из домика вылезай,
Из домика вылезай,
Да в ложки смело поиграй.

Игра «Перевоплощение».

Игра проводится в кругу, сидя на стульях. Один из детей получил задание превратиться в старую лампу. Ребенок должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощущать ее «характер». От лица этой вещи ребенок должен сочинить рассказ о себе. Закончив свой рассказ, ребенок дает задание своему соседу.

Музыкальное дополнение: по ходу рассказа ребенок должен изображать на подручных предметах звуки, которые мог бы издавать предмет, в который он превратился.