**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №60 компенсирующего вида» г. Сыктывкара**

**«Использование креативной гимнастики в работе с дошкольниками как эффективной технологии здоровьесбережения в условиях ДОО»**

**инструктор**

**по физической культуре**

**Давыдова Наталия Валериевна**

**Сыктывкар**

**2022г.**

Содержание

1. Пояснительная записка…………………………………………….…..3

2.Цель и задачи применения креативной гимнастики

в работе с дошкольниками…………………………………………….…4

3.Основные принципы и правила организации

креативной гимнастики с дошкольниками……………………………...6

4.План организации совместной деятельности с дошкольниками

через использование технологии «Креативная гимнастика» ………….8

5.Ожидаемые результаты и критерии их оценки……………………….9

6.Заключение……………………………………………………………..10

Список литературы

Приложения

**«Гимнастика,  физические упражнения, ходьба должны**

**прочно войти в повседневный быт  каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и  радостную жизнь».**

**Гиппократ**

**1.Пояснительная записка**

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Законы РФ «Об образовании» (ст. 51); «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования (далее - ФГОС ДО). По ФГОС ДО одним из приоритетных направлений деятельности дошкольной образовательной организации (далее - ДОО) является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОО. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

-формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

-организация образовательного процесса в ДОО без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии по [ФГОС](https://pedsovet.su/fgos) ДО отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

-закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

-повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;

-проведение профилактической оздоровительной работы;

-ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;

-мотивация детей на здоровый образ жизни;

-формирование полезных привычек;

-формирование валеологических навыков;

-формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;

-воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС ДО, в ДОО используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

-медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

-физкультурно-оздоровительные ([проведение подвижных игр](https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey), спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, [организация прогулок](https://pedsovet.su/dou/progulki_v_detskom_sadu) и т.д.);

-валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);

-валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);

-здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Кроме того, внедрение здоровьесберегающих технологий в нашей ДОО повышает результативность коррекционно - образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. При планировании и проведении различных видов деятельности учитываются их возрастные особенности; создание благоприятного психологического климата в группе; распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей. Как результат - данные технологии способствуют снижению заболеваемости; снижению усталости и утомляемости; укрепляют здоровье и формируют у детей устойчивый интерес к двигательной деятельности.

Для решения задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья наших воспитанников мы находим возможности для организации интегрированной образовательной деятельности с использованием такой здоровьесберегающей технологии, как креативная гимнастика.

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. Нетрадиционные виды упражнений представлены: «оригами ногами», игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включает в себя: музыкально-творческие игры и специальные задания, а также, комплекс специальных упражнений и игр на развитие коммуникации и общению языком тела. Игровой метод придает учебно - воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**2.****Цель и задачи применения креативной гимнастики**

**в работе с дошкольниками**

Креативная гимнастика - физические упражнения, направленных на развитие гибкости, ловкости, двигательных навыков через легкую, игровую форму. Она является лучшим средством для привлечения ребенка к физическому воспитанию.

Главное достоинство этого вида гимнастики в наличии игрового момента. Через игру, простые и понятные упражнения малыш тренирует свое тело, поднимает себе настроение. Дети дошкольного возраста познают мир через игру, поэтому использование игровых элементов — дополнительная мотивация на повторение за родителями.

**Цель креативной гимнастики** — развитие всех групп мышц, улучшение работы внутренних органов и систем, формирование крепкого иммунитета– развитие творческих и созидательных способностей воспитанников.

В процессе проведения креативной гимнастики реализуются важные для здоровья и физического развития ребенка **задачи:**

* приучение ребенка к физическим упражнениям;
* улучшение опорно-двигательного аппарата, осанки;
* повышение гибкости выносливости;
* увеличение силы;
* совершенствование координации;
* развитие памяти, внимания.
* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
* воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
* развивать лидерство, инициативу, чувство т приучение ребенка к физическим упражнениям;

**Дополнительными плюсами применения креативной гимнастики являются:**

* развитие чувства ритма, музыкального слуха, улучшение танцевальной пластики — при использовании музыки в качестве фона к занятию;
* расширение кругозора, творческого мышления, способности самовыражения — при подаче упражнений вместе с обучающим, развивающим или воспитательным материалом (карточки, видео, рассказ, стихи и т. д.).
* Креативная гимнастика — занятия, направленные на развитие и приучение ребенка к физическому воспитанию при помощи игры, игрового сюжета или игровой формы.

**Предлагаемые ребенку упражнения должны быть:**

* простыми и доступными. Кроха должен с первого раза повторить за вами предложенное упражнение, без необходимости долго думать;
* соответствовать возможностям малыша. Предлагайте только те задачи, которые под силу вашему ребенку, избегайте сложных заданий, если вы не уверены, что крохе они под силу;
* разнообразны, часто сменяемыми. Для сохранения интереса со стороны ребенка нужно стараться менять упражнения до того, как они станут для малыша скучными. Обычно предлагают от 3 до 7 повторов;
* не перегружающие нервную и мышечную энергию ребенка. После гимнастики кроха должен быть бодрым и веселым, появление усталости недопустимы;
* воздействовать на разные группы мышц. Старайтесь давайте нагрузку на разные части тела: руки, ноги, пресс, спину. При составлении программы занятия составляйте очередность заданий так, чтобы упражнения на одну группу мышц не шли подряд.

**3.****Основные принципы и правила организации**

**креативной гимнастики с дошкольниками**

**Основные принципы:**

* наглядность: демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений.
* доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному,
* систематичность: регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
* сознательность: понимание выполняемых действий, активность.
* оздоровительная направленность: при проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку.
* творческая направленность: результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

Чтобы малышу было интересно, рекомендуется использовать различный инвентарь:

* игрушки;
* спортивные снаряды;
* обучающие карточки;
* видеоинструкции и т.д.

Хорошо стимулирует детей повторять за родителями предложенные движения — использование различных названий, понятных ребенку, призывающих имитировать знакомые предметы или живые существа (“летаем как птички”, “прыгаем как лягушки”, “стоим как цапля”). Такой подход интригует малышей, побуждает в них желание подражать одушевленных и неодушевленным предметам или существам.

**Есть несколько правил, которые нужно знать взрослым:**

* используйте “зеркальный метод”. Если вы говорите, что ребенку нужно поднять правую руку, то вы поднимаете левую, чтобы малыш отзеркаливал ваши действия. Не нужно заставлять ребенка лишний раз думать, какой рукой или ногой ему двигать;
* Предлагайте детям повторять за вами, а не объясняйте на словах. Дети дошкольного возраста лучше понимают язык тела, чем словесную, даже качественную инструкцию;
* Выполняйте предложенные упражнения четко и правильно, чтобы, подражая вам, малыш сразу учился правильной технике выполнения;
* Завершайте выполнение упражнения до того, как оно станет неинтересным для ребенка.

**Медицинские противопоказания:**

Использование креативной гимнастики для детей дошкольного возраста практически не имеет противопоказаний. С осторожностью ее нужно применять для деток с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, сложными заболеваниями внутренних органов. Желательно предварительно проконсультироваться с лечащим врачом.

Креативная гимнастика — легкий способ физического развития ребенка дошкольного возраста, который стимулирует появление новых двигательных навыков, является профилактикой нарушения осанки, улучшает работу внутренних органов и систем. Воспользовавшись простыми и понятными упражнениями, вы сможете предложить ребенку не только хорошее настроение, но и повысить его иммунитет, выработать привычку соблюдать принципы здорового образа жизни.

**4.** **План организации совместной деятельности с дошкольниками через использование технологии «Креативная гимнастика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки проведения** | **Тематика** | **Образно игровые движения** | **Музыкально – творческие игры** | **Специальные игры и упражнения** |
| Сентябрь | Диагностика |  |  |  |
| Октябрь | Комплекс №1 | «выразительная ходьба» (ходьба с закрытыми глазами; с концентрацией внимания на телесных ощущениях при вхождении в образ: «усталость», «бодрость», «напряженность», «страх», «расслабленность») | «Кто я» | «Создай образ» |
| Ноябрь | Комплекс №2 | «создай образ предмета» (имитация движения неодушевленных предметов (паровоз, башенный кран, ножницы, циркуль) | «Море волнуется» | «Импровизация под песню» |
| Декабрь | Комплекс №3 | «пробеги как…» (вхождение в образ различных животных) | «Ай да я» | «Художественная галерея», |
| Январь | Комплекс №4 | «придумай свой прыжок» | «Творческая импровизация» | «Выставка картин» |
| Февраль | Комплекс №5 | игровое упражнение «нарисуй свой бросок» | «Бег по кругу» | «Танцевальный вечер» |
| Март | Комплекс №6 | «проползи как …» (змея, жук, следопыт). | «Займи место» | «Повтори за мной» |
| Апрель | Комплекс №7 | «придумай упражнение с мячом». | «Я танцую» | «Магазин игрушек, посуды, машин и др.» |
| Май | Комплекс №8  Диагностика | игровые задания: «сад скульптур», «театр поз» | Повтор всех игр | Упражнения «Создай образ» |

Комплексы подробно расписаны в приложении №1

**5.****Ожидаемые результаты и критерии их оценки**

К концу учебного годаребёнокдолжен **уметь:**

* Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
* Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
* Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
* Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под    другую музыку;
* Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
* Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
* Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
* Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
* Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Дети **должны знать:**

* Назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
* Правила подвижных игр.
* Основные танцевальные позиции рук и ног;
* Понятия: круг, шеренга, колонна.

**6.****Заключение**

В заключении хочется отметить, что педагог, развивающий креативность дошкольников проходит через сложный, а подчас и длительный процесс создания условий, необходимых для успешного развития творческого потенциала детей, наибольшее значение из которых имеют:

-восприятие ребёнка как личности, вне зависимости оттого, что и как он делает, безусловное уважение и принятие его таким, какой он есть;

-внимательное и чуткое отношение ко всем проявлениям творческой активности дошкольника;

-предоставление ребёнку психологической свободы: свободы выбора, свободы в выражении своих чувств и переживаний, в возможности самому принимать решения;

-повышение и укрепления самооценки дошкольников;

-организация системы обучения или создание креативной воспитательно-образовательно среды ДОУ.

**Список литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. — СПб, 2000. — 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. — М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. — 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. — 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. — Ярославль: Академия развития, 2000. — 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. — 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» — танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. — СПб.: Детство-пресс, 2000. — 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. — СПб.: Детство-пресс, 2000. — 40 с.

**Приложение №1**

**Комплексы креативной гимнастики для дошкольников**

**Комплекс 1**

***Игра «Обзывалки»***

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

«Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривайте условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты…морковка!» Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты…солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Проводится ее в быстром темпе.

***Игра«Попроси игрушку»***

Цель: обучить детей эффективным способам общения

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

***Игра «Попроси игрушку»***

Цель:обучить детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и. д.).

После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять.

***Игра «Прогулка на теплоходе»***

Инструкция: сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись, но и не напрягайся. Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени так, как тебе удобно. Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться. Если ты можешь закрыть глаза - закрой, если нет, посиди с открытыми глазами.

Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох, давайте попробуем еще раз. Открой глаза, как ты себя чувствуешь? Что ты ощущаешь во время выполнения дыхательного упражнения? Какое сейчас настроение?

Снова закрой глаза и представь, что ты находишься на борту красивого современного белого теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие по самому сказочному, теплому, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное и долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твое тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходит напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничего не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности.

**Комплекс 2**

***Игра «Два барана»***

Цель: снять вербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение направить энергию детей в нужное русло.

Мы разбивали детей на пары и читали текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе - е - е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

***«Прогулка с компасом»***

Цель: формировать у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий-других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

***Игра «Доброе животное»***

Цель:способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорил: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! на вдох - делаем шаг вперед, на выдох - шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох - два шага назад. Вдох - два шага вперед. Выдох- два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук - шаг вперед, стук - шаг назад т т.д. мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

***Игра«Прогулка в горах»***

Представь, что ты стоишь у каменистого подножья высокой горы, в тени ее склона. Вокруг - только редкая поросль невысоких деревьев со скудными кронами.

Узкая тропинка, усыпанная мелкими камнями, ведет далеко вверх. Проходя по этой дорожке, ты замечаешь множество маленьких, но очень душистых цветов. И ты вдыхаешь приятный сладковатый аромат горных фиалок, терпкий, тягучий запах лаванды. Солнечные лучи касаются цветов теплом нежных лепестков и играют бликами различных оттенков: от голубого до сиреневого - синего. Они приносят расслабление и успокоение.

По мере того как ты поднимаешься, легкий ветерок обдувает твое лицо. Ты полной грудью вдыхаешь приятный целебный горный воздух. С каждым шагом чувство радости от предвкушения чего-то нового, желанного наполняет тебя. Походка становится легкой, летящей. Такое впечетление, что твои ноги едва касаются земли.

И вот, последний шаг, и ты оказываешся на самой вершине горы, тебя освещает яркий, безбрежный свет. Ты ощущаешь полное доверие к этому месту. Яркий свет обнимает тебя, и ты ощущаешь его необыкновенную силу.

Огромное чувство любви, радости и безопасности охватывает и переполняет тебя. Ты сливаешься с этим светом. Теперь ты сам свет: яркий, излучающий жизненную энергию.

**Комплекс 3**

***Игра «Тух - тиби - дух»***

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное слово заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по - настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух - тиби - дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время то времени останавливайтесь перед кем - либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух - тиби - дух»сердито, через некоторое время они не могут не

смеяться.

***Игра«Я вижу…»***

Цель:установить доверительные отношениямежду взрослым иребенком, развивать память и внимание малыша.

«Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами «Я вижу…»

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

***Игра«Ласковые лапки»***

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребёнка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребёнком и взрослым.

***Игра«Летнее поле»***

Представь себе, что ты идешь по-летнему, залитому солнцем, полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овевает твое лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые - они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вздохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью охватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, после исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза.

**Комплекс 4**

***Игра«Толкалки»***

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Говорилось следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: «Стоп».

Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

***Игра«Зайчики»***

Цель:**д**ать ребёнку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просил детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий - силу, темп, резкость - и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся!

Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит.… А кулачки напряженно стучат!…А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

Кроме упражнения «Зайчики» рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделы «Как играть с тревожными детьми».

***Игра«Головомяч»***

Цель:развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Говорилось следующее: «Разбейтесь на пары, и ложиться на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4-5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

***Игра«Горы»***

Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.

Ты оглядываешься вокруг. Со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, с каменного уступа медленно падает вода горного потока. Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя.

Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты - орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность.

**Комплекс 5**

***Игра«Жужа»***

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

***Игра«Аэробус»***

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что доброжелательное взаимное отношение товарищей по «команде» даёт уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу летать «летать». Один из детей 9по желанию) ложится животом вниз на и разводит руки в стороны, как крылья самолета. С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля…

Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер.

Ковер Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

***Игра«Камушек в ботинке»***

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения ребенка.

В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен и сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, когда назревает конфликт группы. Каждый участник имеет возможность вербализовать, то есть выразить словами, свое состояние, и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения. Если зачинщиков назревающего конфликта несколько, они смогут услышать о чувствах и переживаниях друг друга, что, возможно, позволит сгладить ситуацию.

Игра проходит в два этапа:

1 этап (Подготовительный). Дети сидят в кругу. Педагог спрашивает: «Ребята, случалось ли, что вам в ботинок попадал камушек?» обычно дети активно отвечают на вопрос. «Случалось ли, что вы так и не вытряхивали камушек, а, придя, домой, просто снимали ботинки?».

2 этап: Педагог говорит: «Когда мы сердимся, чем-то озабочены, взволнованы, нами это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы сразу же почувствуем неудобство, вытащим его оттуда, то нога останется невредимой. А если оставим камушек на месте, то у нас, скорее всего, возникнут проблемы. Поэтому всем людям - и взрослым, и детям - полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят.

Давайте договоримся: если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы все сразу поймем, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом.

Подумайте, не чувствуете ли вы сейчас какого-то неудовольствия, чего-то такого, что мешало бы вам. Если чувствуете, скажите нам: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Олег ломает мои постройки из кубиков». Если же вам ничего не мешает, вы можете сказать: «У меня нет камушка в ботинке».

***Игра«Летний дождь»***

Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозовых туч.

Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила и энергия.

Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняя тебя новой жизнью, новыми идеями.

Ты видишь, как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным.

**Комплекс 6**

***Игра«Рубка дров»***

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» её во время игры.

Говорилось следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг оставалось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

***Игра«Сороконожка»***

Цель:научить детей взаимодействию со сверстниками, способствовать сплочению детского коллектива.

Несколько детей (5-10 человек) встают друг за другом, держась за талию впередистоящего. По команде ведущего Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями, (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача играющих - не разорвать единую цепь.

***Игра«Дракон»***

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - «голова», последний - «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

***Игра«Подъем на гору»***

Ты видишь себя в долине. Неподалеку от тебя высится большая гора, и ее вид вызывает у тебя чувство приподнятости… Ты чувствуешь, что тебе необходимо подняться на эту гору…

Ты подходишь к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаешь медленно подниматься по ней…

Ты идешь медленно и впитываешь все, что видят глаза: склон, камни, деревья, кустарники…

Постепенно ты начинаешь ощущать, как накапливается усталость в мышцах тела, особенно в мышцах ног, но по-прежнему продолжаешь подниматься…

Тропа заканчивается, и перед тобой только вершина и каменный склон, по которому можно добраться до нее… Ты продолжаешь подниматься, карабкаясь по камням. Склон становится все круче и круче, и тебе постоянно приходится помогать себе руками…

Ты продолжаешь подниматься, воздух становится более прохладным и разряженным… Ты поднялся уже очень высоко, до уровня облаков… Они уже окружили тебя, и ты не видишь ничего, кроме обволакивающей белой дымки…

Путь все труднее, ты медленно и осторожно поднимаешься, хватаясь руками за камни… Дыхание становится более частым…

Облака рассеиваются ты поднялся уже очень высоко, воздух становится еще холоднее… Однако ты чувствуешь себя хорошо…

Ты поднялся на вершину, тебя охватывает чувство радости и необычайного подъема. Ты осматриваешься вокруг, смотришь вниз и видишь долину, из которой начинал свой путь… Тебя, охватывает чувство радости и гордости, ощущение удачно пройденного пути и удовлетворение от того, что ты достиг намеченной цели. Запомни эти ощущения…

Теперь медленно и спокойно спускайся. Спуск проходит быстро и гладко, и вот уже ты стоишь внизу, по-прежнему сохраняя чувство радости от достижения цели и ощущение победы над собой и обстоятельствами. Запомни эти чувства.

**Комплекс 7**

***Игра«Маленькое привидение»***

Цель:научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение, (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили - и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

***Игра***«***Подводное путешествие»***

Вода теплая, прозрачная и немного зеленоватая…

Каждый камень на дне отчетливо виден… Видны россыпи разнообразных раковин. Солнечные лучи, проникая сквозь воду, ярко освещают дно…

Подводные камни устланы зеленым ковром водорослей… Рыбы кажутся светло - зелеными с темными пятнами и полосками. Они непрерывно снуют туда и обратно как рой пестрых бабочек.

Кое - где на дне песок сменяется обломками гранита…

**Комплекс 8**

***Игра«Бумажные мячики»***

Цель:дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой листбумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждый из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

**Приложение№2**

**Музыкально – творческие игрыиспользованием креативной гимнастикис детьми в разных возрастных группах**

**В группах для детей младшей и средней группы:**

***Творческая игра «Кто я?»***

Назначается ведущий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Воспитатель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т. Д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается, и водящий должен угадать, кого дети изобразили, выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и др.

***Творческая игра «Я танцую»***

Дети самостоятельно импровизируют движения под предложенную песню или музыку.

***Подвижная игра «Море волнуется»***

Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они качают руками вперед-назад, произнося слова: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура – замри!». После слова «замри» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Воспитатель отмечаем детей, принявших наиболее красивые, оригинальные позы.

**Упражнение «Создай образ» (для развития пластической выразительности при создании образа).**

При проведении, воспитатель предлагает 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, медведю, волку);

- ловить бабочку или муху, перевоплотившись, в различные персонажи;

- изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, что бы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

**Примечания**: Приведенные выше задания, показывают путь, по которому можно искать и закреплять выразительные приемы создания игрового образа. Взрослый должен внимательно следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

**В группах для детей средней группы:**

***Игра – задание «Художественная галерея»***

Дети составляют фрагменты – сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен угадать, из какой сказки, мультфильма сказочный персонажи, представленные в застывших фигурках.

***Игра – задание «Магазин игрушек»***

Дети идут по кругу со словами: «Дин-дин-дин, Дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Воспитатель (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, а прежний покупатель встает в круг. Игра продолжается.

***Игра «Выставка картин»***

Из играющих выделяются четверо: директор выставки и трое посетителей. Остальные произвольно расходятся по залу (площадке, объединяются по 2 (3,4) человека. Задумывают изображения каких-либо сказочных героев из мультфильмов и сказок («Репка», «Красная шапочка», «Колобок», «Ну, погоди!» и др.). Спустя 1-2 минуты педагог отдает распоряжение: «Готовьте выставку!». Играющие занимают соответствующие места для изображения картин. По сигналу директора (например, три хлопка в ладоши) начинается осмотр картин. Через 30-40 сек. Директор подает второй условный сигнал, и все произносят: «Выставка закрыта!». Посетители описывают 2-3 картины, которые им понравились. А лучшие картины демонстрируют еще раз, их смотрят все играющие.

***Музыкально-творческая игра «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 может стать тот, на кого указал предыдущий водящий или любой ребенок по желанию.

***Музыкально-творческая игра «Импровизация»***

Воспитатель задает детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают легкие, плавные движения. Изображают бабочек, птиц, стрекоз и т. П. Под музыку марша дети придумывают различные ОРУ: приседы, наклоны. Изображают солдатиков, гимнастов и т. П. На музыку польки дети прыгают, бегают, изображая зайчиков, лисичек, белочек и т. П. Лучшую творческую импровизацию воспитатель отмечает и показывает всем.

**В группах для детей старших и подготовительных групп:**

***Специальное задание: «Танцевальный вечер»***

Включается разнообразная по характеру музыка, дети импровизируют.

***Музыкально-творческая игра «Займи место»***

Все играющие садятся на стулья по кругу спиной к центру. У водящего стула нет. Среди участников распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез. Звучит одна из выбранных мелодий. Водящий должен двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за ведущим движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Но вдруг мелодия изменилась. Водящий начинает импровизировать ее движениями, и к нему присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а остальные быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы детей 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 ведущим.

***Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня»***

Играющие стоят по кругу лицом к центру. В центре стоит ведущий 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 всех понравился в танце. Игра продолжается.

***Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной»***

Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют и т. Д. Сначала это задание выполняется без музыки, под счет, а затем под музыку. Лучшие водящие поощряются переходящим призом.

**Приложение №3**

**Образно игровые движения**

Задания и упражнения:

- «выразительная ходьба» (ходьба с закрытыми глазами; с концентрацией внимания на телесных ощущениях при вхождении в образ: «усталость», «бодрость», «напряженность», «страх», «расслабленность»).

- «создай образ предмета» (имитация движения неодушевленных предметов (паровоз, башенный кран, ножницы, циркуль).

- «пробеги как…» (вхождение в образ различных животных).

- «придумай свой прыжок».

- игровое упражнение «нарисуй свой бросок».

- «проползи как …» (змея, жук, следопыт).

- «придумай упражнение с мячом».

- игровые задан

Подвижные игры: - «где бывали, мы не скажем, а что делали – покажем»

«море волнуется …», «магазин игрушек»,» магазин посуды» «отгадай загадки»

«Мой веселый звонкий мяч»,«кто как ходит» и т. п.: «сад скульптур», «театр поз»

Упражнения «Создай образ» (для развития пластической выразительности при

создании образа).

При проведении, воспитатель предлагает 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, медведю, волку);

- ловить бабочку или муху, перевоплотившись, в различные персонажи;

- изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя

и действовали по-разному.

***Примечания:*** Приведенные выше задания, показывают путь, по которому можно искать и закреплять выразительные приемы создания игрового образа. Взрослый должен внимательно следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.