

Ruchowa ekspresja twórcza

Treść

Metoda gimnastyki twórczej (ekspresyjnej)

Metoda autorstwa Rudolfa Labana, nazywana jest także metodą improwizacji ruchowej. Ważną rolę odgrywa tu inwencja twórcza ćwiczącego, jego pomysłowość, fantazja, oraz doświadczenie ruchowe. Operuje się w niej zadaniami ruchowymi otwartymi i zamkniętymi, opowieścią ruchową, ruchem zabawowo - naśladowczym, inscenizacją, improwizacją ruchową, pantomimą, mimiką, groteską, kanonami ruchowymi, ćwiczeniami muzyczno - ruchowymi przy użyciu instrumentów perkusyjnych, oraz muzyki żywej i mechanicznej, zabawami rytmiczno - tanecznymi, elementami tańców regionalnych i narodowych, które komponuje się następnie w małe układy. Czasami wprowadza się również ruch naśladowczy, bądź też wykonywany w formie ścisłej. Jest to niezbędne zwłaszcza przy wprowadzaniu ćwiczeń muzyczno - ruchowych i tańców.

Omawiana metoda nie służy jednak nauczaniu techniki ruchu gimnastyczno - sportowego, lecz rozbudzaniu zdolności tanecznych już od najmłodszych lat. W swojej metodzie R. Laban uważa taniec jako zdolność wypowiedzenia swoich wrażeń, uczuć, oraz przeżyć przy pomocy ruchu. Jak wszystkie metody twórcze, tak i omawiana metoda nie zaleca żadnego z góry narzuconego toku. Najistotniejsze jest przestrzeganie trzech zasad:

- wszechstronności,

- stopniowania trudności,

- naprzemienności wysiłku i rozluźnienia, koncentracji i rozproszenia.

Nauczyciel staje się tutaj współuczestnikiem i współpartnerem zabawy.

Metoda ruchowa ekspresji twórczej daje możliwość rozwijania się w zakresie (między innymi):

- wycucia własnego ciała,

- wycucia przestrzeni,
- wycucia ciężaru ciała (siły),
- doskonalenia płynności ruchów,
- kształtowania umiejętności współdziałania z partnerem, grupą.

Stosowanie gimnastyki twórczej w przedszkolu owocuje zwiększeniem intensywności zajęć ruchowych i zaangażowaniem dzieci w podejmowaną działalność. W gimnastyce tej, bowiem zadania ruchowe następują szybko po sobie, nie wymagają dłuższych objaśnień, pokazu, oczekiwania na swoją kolej, oraz charakteryzują się płynnością ruchu i totalną pracą wszystkich organów i narządów ustroju ze znaczącym udziałem centralnego układu nerwowego.

Metoda gimnastyki ekspresyjnej, która rozwija zdolności twórcze i odkrywcze w pracy z dziećmi w przedszkolu, może ujawniać się w trojaki sposób:

- sporadycznie w formie krótkich wstawek uatrakcyjniających zajęcia,
- przez prowadzenie większych fragmentów zajęć,
- przez prowadzenie całych jednostek metodycznych omawianą metodą.

Przewiń do początku