



**ВИКОНУЄМО ФІЗИЧНІ ВПРАВИ,
ЩО РОЗВИВАЮТЬ УЯВУ**

ВИКОНУЄМО ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЩО РОЗВИВАЮТЬ УЯВУ

Фізичні вправи та рухова активність — це не лише спосіб підтримати та зміцнити здоров'я, а й потужний інструмент для розвитку уяви, яка є важливим компонентом процесу формування всебічно розвиненої особистості. Фізичні вправи творчого характеру базуються на ігрових елементах, візуалізації, імпрровізації та синхронізації рухів із сюжетами. Ефективно для розвитку уяви використовувати елементи стретчингу, фітболу, йоги та ін.

Уява допомагає генерувати нові ідеї, розв'язувати складні завдання, знаходити цікаві рішення та розширювати межі мислення. Стимуляції уяви сприяє, зокрема, рухова активність, адже фізичні вправи активізують роботу мозку, покращують міжпівкулеву взаємодію, а відтак загальний емоційний стан. Вправи, як-от **«Фантазуй та рухайся»**, **«Оживи казку»**, **«Перетворись на ...»**, **«Уяви, що ти ...»**, **«Передай рухом настрій»**, **«Хто ми, не скажемо, а рухами покажемо»**, **«Незвичайна подорож»**, **«Пантоміма»**, розвивають нашу уяву завдяки активному рухові. Вони базуються на ігрових елементах, візуалізації, імпрровізації та синхронізації рухів із сюжетами.



ПРИКЛАДИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТВОРЧОГО ХАРАКТЕРУ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКОВІ УЯВИ:

Образні вправи

Це фізичні вправи, які сприяють формуванню уявлення про конкретні предмети або явища. Під час виконання таких вправ діти перетворюються на **«сонечка»**, **«літачки»**, **«човники»** або живих істот: **«птахів»**, **«тварин»** чи казкових героїв, виконуючи властиві їм рухи.



Сюжетні вправи

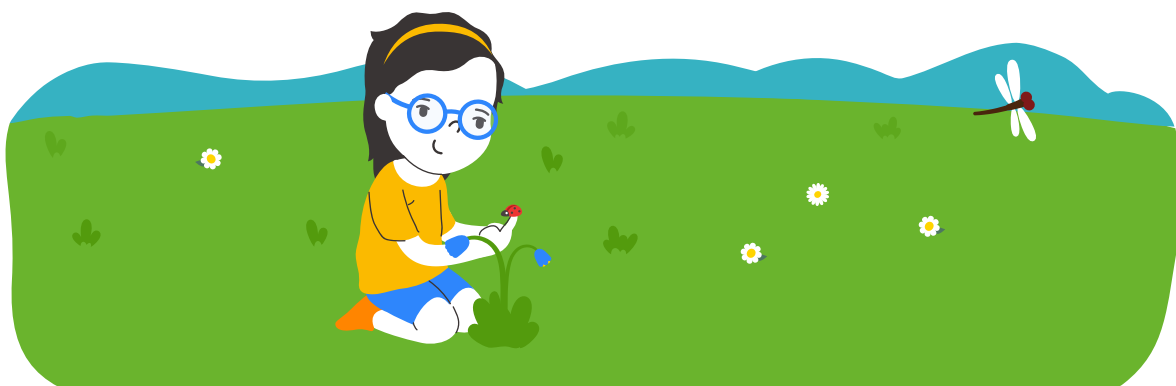
Це фізичні вправи, які виконуються в межах сюжету певної історії чи казки. Наприклад, **«Мандруємо Північчю»**. Під час уявної подорожі діти долають різні перешкоди: ходять на лижах, підіймаються на снігові намети, долають льодові затори тощо.

Імітаційні вправи

Це фізичні вправи, орієнтовані на відтворення рухів. Залежно від рівня розвитку уяви це може бути відтворення рухів, які дитина спостерігає в навколишньому середовищі, або тих, які демонструють дорослий чи інша дитина. Тобто відтворення **«готових»** рухів. Наприклад, вправа **«Кімната кривих дзеркал»**. Діти повторюють рухи ведучого, начебто віддзеркалюючи їх. Ще вправа **«Дерева»**. Спостерігаючи за деревами, діти виконують рухи, які нагадують рухи гілок, стовбура, листочків.

Асоціативні вправи

Це фізичні вправи, у яких рухи довільні, відповідають особистим асоціаціям та враженням від чогось. Наприклад, вправа **«Малюємо тілом»**. Діти малюють у повітрі фігури, що відповідають їхнім власним емоціям чи запропонованим ситуаціям. **«Квітуха галявина»** — вправа, яка дає змогу дитині шляхом виконання дихальних вправ уявити себе на природі. Такий вид вправ є складнішим порівняно з попередньо розглянутими, тож їх починають проводити із дітьми середнього дошкільного віку.



Імпровізаційні вправи

В основі таких фізичних вправ — комбінація рухів відповідно до власних вражень, уявлень чи почуттів дитини. Це можуть бути танцювальні імпровізації, де рухи відображають уявлення дитини про тематику музики та емоції від музичного супроводу. Також за допомогою руху дитина може передати будь-яке природне явище (хурделицю, повітря, зливу), колір, відчуття (смуток, радість). Фізичні вправи такого типу доречно проводити зі старшими дошкільниками.

За формою взаємодії можуть бути **індивідуальні** та **колективні** творчі фізичні вправи. Індивідуальні вправи — це ті, у яких дитина виконує рухи самостійно, орієнтуючись на власні образи. Колективні передбачають взаємодію у команді для створення спільного сюжету (однак залишається можливість обрання кожною дитиною власного персонажа).



Цікавими та ефективними в роботі з розвитку уяви засобами фізкультури є використання **стретчингу**. Вправи стретчингу мають імітаційний характер та поєднуються в єдину за змістом ігрову ситуацію. Під час тренування дитина стає персонажем казкового сюжету, перевтілюється та відображає за допомогою рухів певні образи. В такий спосіб розвивається творче мислення та уява, рухова пам'ять, навички орієнтування в русі й просторі, увага.

Не менш продуктивними для розвитку уяви є заняття **фідбол-гімнастикою**. Великий м'яч сам по собі є тим атрибутом, який спонукає дошкільника фантазувати. Виконуючи фізичні вправи на фідболі, дитина може «гойдатися на морських хвилях», «мандрувати Всесвітом». Під час стрибків на м'ячі вона перетворюється на «кенгуру» чи «зайчика», у положенні лежачи на м'ячі може «плавати, як справжні морські мешканці» тощо.

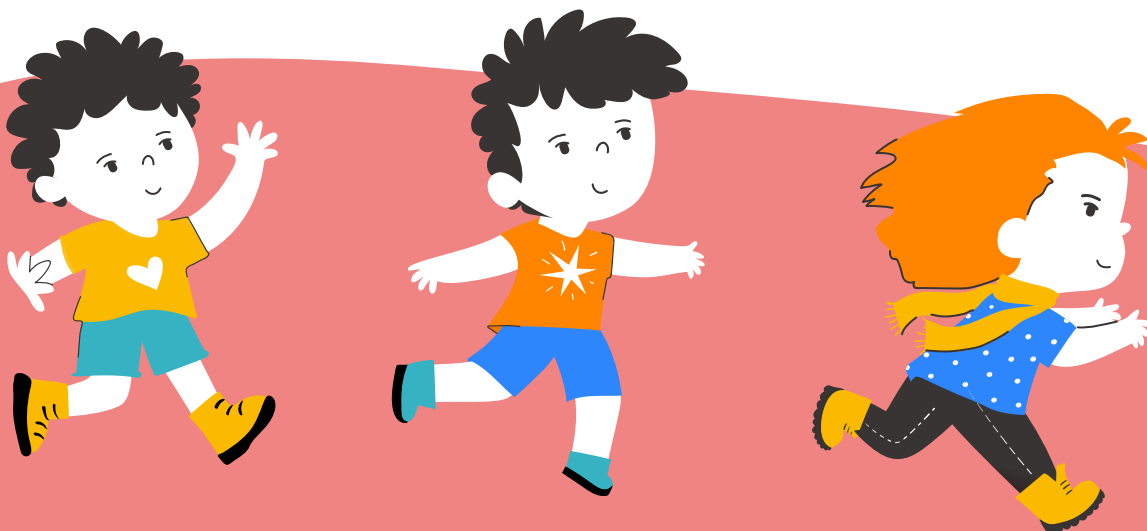


Прості вправи з **йоги** гарно розвивають координацію й уяву. Завдяки асанам, які поєднують рух і візуалізацію, діти вчаться уявляти себе будь-ким чи будь-чим. Наприклад, у вправі **«Дерево»** діти уявляють себе рослиною, що росте до самого неба. У вправі **«Кішка»** уявляють себе гнучкою тваринкою та вигинають спину.

Регулярне виконання таких фізичних вправ відкриває перед дітьми нові можливості для самовираження, пізнання світу та розкриття власного потенціалу.



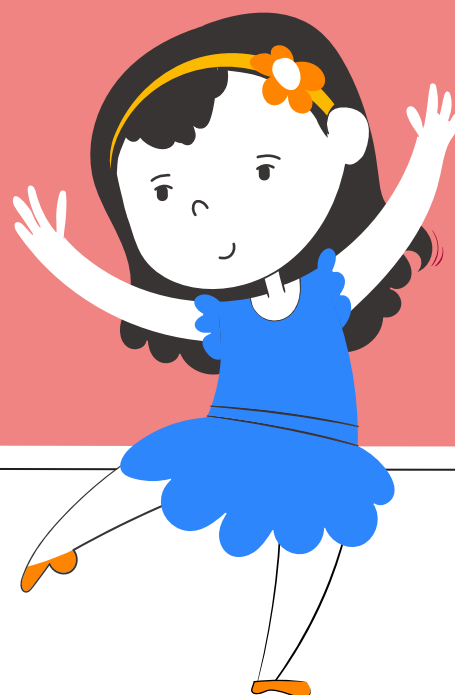
Також є багато рухливих ігор, які розвивають уяву, вчать дітей придумувати нові правила та ролі в грі. Це можуть бути всім знайомі ігри в хованки, естафети, наздоганялки. Додавання до них цікавих завдань перетворює їх на творчі. Наприклад, під час гри **«Наздожени»** можна запропонувати повторити маршрут та рухи гравця, якого доганяєш. Спочатку «втікачем» може бути дорослий. Він оббігає кімнату чи майданчик, зупиняючись на кілька секунд у різних місцях і виконуючи певні рухи, наприклад, такі, що імітують рухи звірів: зайця, лисиці, вовка тощо. Дітлахи, які наздоганяють, повинні точно відтворити всі дії і рухи. Потім роль «втікача» вже виконують діти, самостійно обираючи маршрут та обов'язкові для повторення рухи. Класичним прикладом рухливої гри, що розвиває уяву, є **«Море хвилюється раз»**, під час якої діти демонструють тілом рухи відповідно до завдань ведучого.



КІЛЬКА ПОРАД ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА РУХЛИВИХ ІГОР З МЕТОЮ РОЗВИТКУ УЯВИ:

- ◆ Систематично змінюйте види рухів, урізноманітнюйте творчі завдання — це сприятиме підтриманню інтересу дитини до рухової активності та розвитку уяви.
- ◆ Не обмежуйте дітей у їхніх фантазіях, підтримуйте та заохочуйте вигадкування власних історій, ролей і відповідного творчого вираження цих ролей через рух. Хваліть вихованців за прояви творчості!
- ◆ Створюйте творче тло та позитивну атмосферу під час організації фізичних ігор. Використовуйте казкові сюжети та історії про цікаві подорожі, незвичне спортивне обладнання, музичний супровід тощо.
- ◆ Проводьте фізичні вправи, що сприяють розвитку уяви, протягом дня, включайте їх до фізкультхвилинки, рухових пауз, до ранкової гімнастики, гімнастики пробудження, ігор на прогулянці.
- ◆ Забезпечте умови для організації та проведення рухової активності: переконайтеся, що місце для виконання фізичних вправ безпечне, одяг у дітей зручний, а дібрані вправи відповідають віковим особливостям.

Отже, використання в педагогічній діяльності фізичних вправ, що розвивають уяву, сприятиме формуванню світорозуміння дитини, допомагатиме через рух розкривати її творчі здібності, забезпечить цікаве пізнання навколишнього світу та закладе фундамент для успішного дорослого життя.





для кожної дитини

