

### **Metoda gimnastyki twórczej R. Labana**

Metoda ta nazywana jest również metodą improwizacji ruchowej. W metodzie tej nauczyciel ma dużą swobodę wyboru zadań ruchowych. Wyjaśnia on dzieciom, co mają robić, natomiast jak one to zrobią, będzie wynikało z ich pomysłowości, wyobraźni, umiejętności doświadczeń ruchowych. Pokaz nauczyciela na zajęciach prowadzonych tą metodą nie jest potrzebny. W metodzie tej wykorzystuje się różne formy ruchu, takie jak: odkrywanie, naśladowanie, inscenizacja, mimika, pantomima, gimnastyka.

Metoda ruchowej ekspresji twórczej oparta jest na 16 tematach generalnych, z których każdy uwzględnia inny charakter ruchu, bądź różnorodne zestawienia czynności.

#### **Tematy stosowane na zajęciach w przedszkolu dotyczą głównie tematów o najniższym stopniu trudności:**

- wycucie własnego ciała;
- wycucie ciężaru (siły, energii) i czasu;
- wycucie przestrzeni;
- wycucie płynności ruchów i ciężaru (siły, energii) w przestrzeni i w czasie;

**Gimnastyka twórcza (ekspresyjna)** mocno podkreśla zależność między specyfiką ruchu a przeżyciami i stanami psychicznymi. Tak np. pochylenie głowy, skłon całego ciała i trwanie w tej pozycji oznacza posłuszeństwo, pokorę, poddaństwo, szacunek lub smutek, senność. Wyprostowany tułów z podniesioną głową oznacza dumę, godność, zarozumiałość, pewność, odwagę. Ruch i pozycje symetryczne oznaczają harmonię, spokój, skończoność, stateczność, zaś ruch i pozycje asymetryczne – dysharmonię, niepokój, dynamikę, agresywność, bunt. Szczególną uwagę skierował Laban na ruchy i pozycje asymetryczne i skośne linie ruchu; są one szczególnie charakterystyczne dla jego gimnastyki ekspresyjnej. Linie skośne nazwał on „czwartym wymiarem”. R. Laban twierdził, że „nie tylko ruch jest wyrazem stanów psychicznych, lecz i odwrotnie: przez określony ruch czy pozycję można wywołać odpowiednie stany psychiczne (przeżycia).”

**Gimnastyka twórcza** unika komend, szablonowych kolumn ćwiczebnych, wprowadza zaś przyjemny nastrój sprzyjający twórczości, stosuje często muzykę, przybory, przyrządy, pracę w parze i w grupie oraz różne formy aktywizacji ruchowej (pantomima, improwizacje ruchowe, inscenizacje, groteska, sceny dramatyczne, ćwiczenia muzyczno – ruchowe, tańce regionalne i narodowe itp.). Nauczyciel, wymagający od swych wychowanków kreatywności, sam musi się wykazać tą cechą tworząc coraz to nowe pomysły zadań ruchowych dostosowanych do wieku dzieci, warunków pracy i temperamentu swych podopiecznych oraz wykorzystując regionalne formy kultury muzyczno – ruchowej, zabaw, zwyczajów i obyczajów.

Dzieci poznają nowe sposoby wyrażania siebie i swoich odczuć poprzez ruch własnego ciała zgodnie z rytmem muzyki lub własnej wyobraźni. Na zajęciach występuje tak pożądana integracja grupy, dzięki kontaktom między wszystkimi jej członkami, także między dziećmi bardziej lub mniej sprawnymi ruchowo. Dzieci uczą się przestrzegać norm

i zasad współżycia grupowego. Poznają też różne gatunki muzyki, wyrabiają sobie nawyk wsłuchiwania się w jej przesłanie, dostosowując się do poleceń osoby prowadzącej niezależnie od tego, czy jest to nauczyciel, czy kolega z grupy. Kształtuje to umiejętność reakcji na znaki umowne, symbole, rozwija poczucie rytmu, umiejętność swobodnego i spontanicznego wyrażania muzyki ruchem całego ciała, co w rezultacie usprawnia motorykę.

Zabawy tego typu dają wiele radości i okazji do spontanicznej aktywności, rozładowania nadmiaru energii, a także prowadzą do wyciszenia nagromadzonej energii.

Źródło:

[www.przedszkola.edu.pl/metoda-gimnastyki-tworczej-r--labana.html](http://www.przedszkola.edu.pl/metoda-gimnastyki-tworczej-r--labana.html)