Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

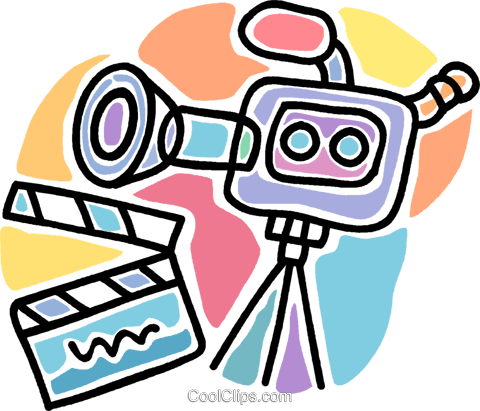
«Центр развития творчества детей и юношества

города Новотроицка Оренбургской области»

**ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ: МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

Составитель: Пилич М.В.

педагог дополнительного образования



г.Новотроицк, 2018 г.

*«Креативность – это творческая направленность, врождённо свойственная всем, но теряемая большинством под воздействием сложившейся системы воспитания, образования и социальной практики». Абрахам Маслоу*

Упражнения, представленные в методической разработке, направлены на развитие креативности мышления, помогут обучающимся избавиться от внутренних барьеров, стереотипов, научиться преодолевать стеснение.  
Креативность важна в любой сфере деятельности. Нестандартный подход помогает найти выход из самой сложной ситуации.

Все занятия необходимо повторять систематически, в начале занятия или по мере выявления проблемы у обучающихся.

***Упражнения на развитие визуального мышления***

**1.** **Немой сюжет.** Самостоятельно придумать, снять и смонтировать небольшую видео-историю, содержание и смысл которой будут понятны зрителю при отсутствии закадрового текста. Примерный хронометраж – 1 минута.

**2. Сумасшедший генетик.** Дать учащимся чистый лист бумаги и фломастер. Попросить нарисовать нечто, которое будет сочетать в себе как можно больше признаков всех известных вам зверей. Получится, например, лиса с рыбьей чешуей, или длинношеий заяц с копытами. А потом попросить объяснить то, что получилось.

***Упражнения на развитие писательского воображения***

**1.** **Прокачка.** Найти в газете (журнале) событийную статью и переработать ее текст в телевизионную версию по традиционным шаблонам сюжета. Примерный объем текста сюжета – 1000 знаков.

**2. Продавец.** Учащимсяпредлагаетсявзять любой предмет и продавать его в течение 3 минут, для этого описать его качества эпитетами. Повторять упражнение регулярно, увеличивая время до 3 минут.

**3. Продолжение – мать учения.** Учащимся включают любую телепередачу или фильм, предлагают послушать 1 минуту, а затем выключают звук и просят продолжить повествование. Упражнение вначале выполняется 30 секунд, а затем время повествования увеличивают до 10 минут.

**4. Языковое разделение.** Педагог выбирает предмет в комнате и дает задание учащимся – найти ассоциацию: «разобрать» предмет по более низким классам, поднять на более высокие или придумать ему аналогию (уйти в другие предметы класса). Учащиеся работают по 5 минут с одним предметом. Например: ноутбук → асус → телефон → кнопочный → лифт → грузовой → автомобиль → ауди → марка →...

## Разбивай и связывай5. Загадка Льюиса Кэрролла. Писатель Льюис Кэрролл придумал загадку, которая стала культовой. Звучит она так: «Чем ворон похож на стол?» Это упражнение строится на ее основе – отлично развивает креативность и поиск неожиданных решений.

Один учащийся говорит животное – «ежик». Второй называет неживой предмет – «мопед». Педагог задает вопрос: «Чем ежик похож на мопед?»

***Пример:*** У мопеда есть шипы на колесах, у ежика тоже есть шипы-иголки, он может собраться в клубок как колесо. Когда сходство найдено, участники меняются ролями. Можно усложнить задачу. Один учащийся называет состояние, а второй выбирает любой предмет – третий говорит, что у них общего. «Чем любовь похожа на комод?»

**6. Я начну, а ты продолжи.** Упражнение выполняется всей группой. Один учащийся начинает рассказ на любую тему, по сигналу ведущего следующий продолжает рассказ. Спустя 5 минут назначается новый ведущий.

**7. 10+10.** Учащиеся выбирают любое слово, которое обязательно должно быть существительным. Далее пишут 5 прилагательных, которые, по их мнению, ему больше всего подходят. Например, «носки» — черные, теплые, шерстяные, зимние, чистые. Затем пробуют написать еще 5 прилагательных, которые совсем не подходят. Оказывается, сделать это очень трудно. Поэтому педагог просит их покопаться в различных сферах восприятия и найти нужные слова.

**8. Активизация «пассивного» запаса слов.** Для выполнения необходим текст из журнала или газеты. Суть задания состоит в замене одних слов другими. Например, все встретившиеся в тексте глаголы заменяются другими глаголами, подходящими по смыслу. Подобное можно проделывать также с именами существительными и именами прилагательными. Можно положить на столы учащихся словари. Данное упражнение ценно для расширения «активного» словарного запаса.

**9.** **Легкий стресс.** Учащиеся разбиваются по парам. Один задает тему, другой говорит 3 минуты на эту тему. Учащиеся должны говорить внятно, красиво, логично. Учащиеся могут выбирать любые темы, но лучше переходить от знакомых к незнакомым. Таким образом, создается лёгкий стресс и заставляющий мозг работать в ускоренном режиме. Поначалу будет трудно вспомнить больше 1 предложения на тему, потом мысль будет развиваться, но логика построения предложений, по-прежнему будет страдать. Упражнение следует повторять несколько занятий.

**10. Что было бы если…** Для развития креативности можно предложить поразмышлять на самые невероятные темы. Кодовое название этому упражнению "Что было бы, если ..."  
Например:  
Что было бы, если бы свиньи могли летать?

Что было бы, если бы люди вели ночной образ жизни?

Что было бы, если бы стулья могли говорить?

Отвечая на эти вопросы, самое главное нужно «зрить в корень», то есть не отвечать поверхностно, а раскручивать ситуацию в самые невероятные стороны.

**11. Толковый словарь.** Педагог просит учащихся представить, что они составляют толковый словарь и им нужно дать максимально четкое определение слов. Учащиеся начинают с простых предметов, потом переходят на более сложные, абстрактные (например: любовь, календарь, утопия, фабула, креативность).

***Упражнения на развитие***

***зрительной памяти и внимания***

**1**. **Найди ошибку.** Посмотреть выпуск информационной программы и найти в ней «битые» планы (планы из архивов). Объяснить, чем обосновано их использование. Приоритет для просмотра – итоговые информационно-аналитические программы.

**2. Спрятанные имена.** Учащимся необходимо отыскать во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите ко**фе дя**де» — Федя).

- Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!

- Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.

- Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!

- Ковал я железо ярким днем.

**3. От пункта А до пункта Б.** Учащиеся определяют маршрут, который они сегодня проходили (например, от дома до школы). Вспоминают все яркое и необычное, что они увидели. Составляют карту необычных примет.

***Упражнение на развитие техники чтения***

**1.** **Учимся у телевизора.** В качестве учебного материала можно использовать сюжеты федеральных телеканалов, которые были бы близки подросткам – чтобы в них была не глобальная политика, а истории из жизни обычных людей, желательно старшеклассников или студентов. На сайтах федеральных телеканалах можно найти текст к сюжету, распечатать, раздать его каждому учащемуся и для начала попросить проработать текст самостоятельно. Обучающиеся рисуют «партитуру» – стрелочками и черточками обозначают акцент на ключевые слова, паузы и интонации. Затем копируют аудиофайл, созданный из выбранного сюжета. Надевают наушники и слушают, как этот текст прочитал корреспондент. Корректируют партитуру. И наконец, начинают читать вместе с корреспондентом, пытаясь в точности повторить все его интонации. Сидя в наушниках, каждый работает самостоятельно.

После того, как каждый поработал самостоятельно, можно приступить к работе в группе. Запустить видеофайл сюжета без звука. Включать звук только на синхронах (стендап, интервью, лайф). Текст между синхронами читают учащиеся, по очереди, без наушников – самостоятельно. Педагог сразу услышит все недочеты, а подростки увидят, удалось ли им выдержать темп. Педагог поправляет явные ошибки в интонации в расстановке пауз. Учащиеся пробуют прочитать эти места еще раз. Так можно сделать упражнение несколько раз.

После этого включить сюжет со звуком. Вместе с корреспондентом учащиеся читают хором. Это также полезно проделать два-три раза.

Упражнение является крайне эффективным, если выполнять его систематически. По ходу упражнения можно разбираться в том, почему выделены в качестве ключевых те или иные слова, как и почему меняется темп речи, какие интонационные приёмы использует журналист.

**2.** **Прыжок-остановка.** По команде «Прыжок» учащиеся начинают читать текст до команды «Остановка!», после которой они прекращают читать и отрывают взгляд от страницы. Педагог снова даете команду «Прыжок». Задача учащегося — быстро найти место, на котором он остановился в прошлый раз, и начать читать с него.

**3. Параллельное чтение.** Берется два одинаковых текста. Удобнее всего распечатать небольшой рассказ, по одному листу отдать учащимся, один берет педагог. После этого педагог начинаете вслух читать текст, а учащиеся присоединяются и читают одновременно с педагогом, следя за строкой. Читая, педагог то ускоряет, то снижает темп, заставляя учащихся изменять скорость чтения вслед за ним.

**4.Артикуляционная гимнастика.** Педагог делает подборку скороговорок, пословиц, поговорок и предлагает учащимся прочитать их с разной скоростью, с разным выражением. Педагог следит за тем, чтобы у учащихся не сбивалось дыхание, чтобы они четко выговаривал все звуки, в том числе окончания слов.

***Упражнения для развития навыков создания***

***закадрового текста и телевизионных сценариев***

**1.** **Сценарий.** Предложить обучающимся написать сценарий одного из ближайших выпусков той или иной телевизионной программы (желательно короткой, например, «Спокойной ночи, малыши»). Для этого им будет необходимо посмотреть (и желательно записать на тот или иной носитель) эту программу, и на бумаге написать в две колонки: в одной о том, кто и что говорил в этой программе, в другой о том, что в это время было на экране.

**2. Единый рассказ.** Выбрать сюжет федерального канала и удалить из распечатки закадровый текст, оставить только синхроны. На листочке оставить свободные поля там, где обучающиеся должны написать тексты собственного сочинения. Показать сюжет, выключая звук в тех местах, где идёт закадровая начитка. Можете вырезать её из видеофайла заранее. Сюжет придется показать не меньше трёх раз. Первый раз учащиеся смотрят его, пытаясь схватить общую логику изложения. На втором просмотре они записывают на листочках, какая картинка идет между синхронами. Во время третьего просмотра можно проговорить: о чём эти кадры, что на них происходит? Это поможет учащимся уточнить свои записи. Необходимо также проговорить, сколько времени занимает каждая часть, чтобы ориентировались на это, придумывая текст: что должно быть в этом месте – развернутое описание или короткая логическая связка?

Инструктируя перед началом работы, педагог обращает их внимание на то, что весь текст сюжета должен читаться как *единый рассказ*. Они должны подхватывать слова, прозвучавшие конце исходного синхрона и, как по мостику, привести зрителя к следующему синхрону. Работая над текстом, они решают логическую задачу: о чём мог рассказывать журналист в данной конкретной части сюжета, если он вел повествование от синхрона А к синхрону Б и использовал при этом такую-то картинку? Иногда для написания текста нужно знать какие-то факты, о которых рассказано в сюжете. Педагог делиться ими и отвечает на вопросы.

После этого учащиеся пишут закадровый текст. Ближе к завершению работы им понадобится посмотреть сюжет еще раз и соотнести то, что они написали, с картинкой. После того, как работа закончена, педагог включает сюжет – по-прежнему без авторского текста, – и каждый по очереди читает свой вариант. Всей группе сразу становится понятно: «схвачена» ли общая логика, соответствует ли текст картинке. Учащимся педагог раздает распечатку с оригинальным закадровым текстом для сравнения, обращая внимание на логику построения сюжета, анализирует, удалось ли её понять и отразить.

**3.** **Пазл.** Педагог заранее разбивает сюжет федеральных каналов на части: отдельно - аудиофайлы, отдельно - синхронны, отдельно - картинка, разрезанная по кадрам. Отдельно на листочке подготавливает текст. Задача учащихся - смонтировать сюжет заново, имея весь этот материал. Главный вопрос в этом задании – правильный выбор картинки, соответствующий закадровому тексту. Это что-то вроде пазла, который нужно собрать. То, что смонтировали учещиеся, сравнивается с исходным сюжетом, обсуждается результат.

**4.** **Премия «Тэфи».** Выпуски новостей местных телекомпаний обычно рассказывают об одних и тех же событиях. В небольшом городе Новотроицке ежедневные новостные программы производят два телеканала. Это даёт замечательный материал для сравнения. Сравнивать можно в игровой форме. Например, поиграть в премию «Тэфи». Учащиеся становятся телеакадемиками и получают оценочные листы, в которых нужно отметить победителя в двух номинациях – журналистская и операторская работа. После подсчета результатов объявляется победитель. А затем обсуждается: почему именно этот сюжет занял первое место? В чем его преимущества? Какими фразами можно сформулировать идею каждого сюжета? Какова структура сюжетов? Выдержана ли логика изложения, или журналист компонует материал спонтанно, оставляя в голове зрителя лёгкую неразбериху?

Особенно интересно обращаться к работе региональных тележурналистов в тех случаях, когда взрослые коллеги работают с подростками на одних и тех же событиях. Их удачи и ошибки заслуживают со стороны учащихся особенно пристального внимания.

***Упражнения на развитие репортерских навыков***

**1.** **Придуманный репортаж.** Предложить обучающимся написать сценарий выбранного ими сюжета. Если это репортаж о предстоящем событии, учащийся должен написать предполагаемый закадровый текст с учетом предполагаемых интервью и описать предполагаемые съемки (представить себе, как будет выглядеть данное событие). Это поможет эффективно осветить событие, полноценно организовать съемку, обратиться к нужным героям или комментаторам вовремя и записать интересное и актуальное интервью. Если это тематический репортаж о той или иной проблеме, подобный подробный план до самих съемок поможет определить, что именно необходимо снимать, у кого брать интервью, какие задавать вопросы. Необходимо попросить учащихся соблюдать условную форму сценария, разделить описание закадрового текста и соответствующего видеоряда на две колонки.

**2. Ералаш.** Учащиеся разбиваются на группы. Каждой группе даётся сценарий одного из эпизодов «Ералаша» с задачей – снять за несколько занятий и смонтировать ролик. Во время этого упражнения отрабатывается и режиссура, и операторское мастерство, и актерские навыки, и монтаж, и командная работа.

**3.** **Телефонный разговор.** Каждый получает задачу: «Вам нужно снять сюжет о таком-то событии. Позвоните организатору и выясните подробности». Роль организатора может сыграть педагог. Или учащиеся могут меняться ролями. В течение десяти минут все готовят вопросы для телефонного разговора. Тех, кто разговаривает, сажают друг к другу спиной – отсутствие визуального контакта серьезно затрудняет общение. «Организаторам» дается установка: рассказывать только о том, что тебя спрашивают. Таким образом, журналист должен «выуживать» нужную ему информацию своими вопросами.

Чаще всего журналисты, прочитав два-три вопроса, которые они придумали заранее, замолкают, и в телефонном разговоре повисает пауза. Если это произошло, необходимо подключить в помощь журналисту всю группу.

Требуется проводить подобные тренинги регулярно, чтобы сначала ребята научились получать основную информацию (ответы на базовые вопросы – «кто?», «что?», «где?», «когда?», «зачем?», «как?»), а затем уже выясняли интересные подробности и генерировали творческие идеи для своего сюжета.

***Упражнения на снятие телесных зажимов***

**1. Марионетки**. Каждый участник представляет, что он кукла-марионетка, которую после выступления повесили в шкаф на гвоздик. Нужно представить, что они подвешены за различные части тела: за шею, палец, ухо, руку, плечо. При этом тело должно быть зафиксировано только в этой точке, а все остальное – расслаблено и болтается. Упражнение можно выполнять в произвольном темпе с закрытыми или открытыми глазами. Педагог должен следить за степенью расслабления учащихся.

**2. Напряжение-расслабление**. Учащиеся должны встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через несколько секунд нужно сбросить напряжение, а руку расслабить. Аналогичные упражнения нужно проделать с правой рукой, с обеими ногами, шеей, поясницей.

**3. Зажимы по кругу**. Участники идут по кругу и по команде педагога напрягают правую руку, правую ногу, левую руку, левую ногу, поясницу, обе ноги, все тело. Напряжение в заданном участке тела должно быть сначала слабым и постепенно нарастать до предела. В состоянии предельного напряжения участники должны идти 15-20 секунд, потом по команде педагога нужно полностью сбросить напряжение, то есть расслабить напряженный участок тела целиком. По окончании каждой части упражнения по заданию педагога учащиеся прислушиваются к ощущениям своего тела, при этом продолжают спокойно идти по кругу и вспоминать обычное для себя напряжение в этом участке тела (свой привычный зажим). Затем ученики должны снова постепенно напрячь тело в этом месте, доведя зажим до предела, сбросить через 15-20 секунд. После следует напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с привычным зажимом. Повторять упражнение с собственными зажимами следует от 3-х до 5-ти раз. Учащимся рекомендуется повторять это упражнение 1-2 раза в день самостоятельно.

**4. Перекат напряжения.** Учащиеся должны напрячь правую руку до предела, затем постепенно расслабляя эту руку надо перевести напряжение полностью на левую руку. Потом полностью расслабляя левую руку нужно перевести напряжение на левую ногу, затем на правую, затем на поясницу, спину, шею.

**5. Пластилиновые куклы**. Это упражнение состоит из 3-х этапов, в ходе которых учащиеся должны превратиться в пластилиновых кукол. По первому хлопку педагога учащийся должен стать пластилиновой куклой, которую долго хранили в холодном месте, в связи с чем пластилин утратил пластичность и мягкость, он жесток и тверд. Второй хлопок педагога означает начало работы с куклами. Педагог должен менять позы кукол, а учащиеся должны помнить, что застывшая форма кукол осложняет его работу, он должен почувствовать, что материал (пластилин) сопротивляется. По третьему хлопку начинается последний этап упражнения. Предлагается представить, что в помещении с находящимися в нем застывшими пластилиновыми куклами вдруг одновременно включили множество отопительных приборов. Куклы размягчаются, и это - процесс, а не мгновенное перевоплощение: в первую очередь должны оплывать те части тела кукол, на которые ушло меньше пластилина – пальцы, шея, руки, затем ноги. В заключительной части упражнения куклы «стекают» на пол, превращаясь в бесформенную пластилиновую массу, что является абсолютным мышечным расслаблением.

**6. Потянулись – сломались.** Учащиеся должны встать прямо, руки и все тело устремляются вверх, но ступня полностью прилегает к полу, пятки нельзя отрывать ни в коем случае. Ведущий говорит: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше. Мысленно отрываем пятки от пола (пятки должны находиться на полу), чтобы стать еще выше. А теперь представьте, что кисти ваших рук сломались и повисли безвольно. Затем руки ломаются в локтях, плечах, плечи обвисли, голова повисла, туловище сломалось в талии, колени подогнулись; все упали на пол, лежим на полу расслаблено, безвольно, удобно. Прислушались к себе. Осталось где-то напряжение? Расслабили это место».

Во время выполнения данного упражнения педагог обязательно обращает внимание учащихся на следующие моменты: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае).

**7. Растем**. Участники встают в круг. Исходное положение: сесть на корточки, голову нагнуть к коленям, обхватить колени руками. Педагог говорит: «Представьте, что вы являетесь маленьким ростком, только что показавшимся из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и устремляетесь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Вы должны постараться равномерно распределить стадии своего роста. Постепенно можно усложнить упражнение, увеличив продолжительность «роста» до 10-20 стадий.

**8. Спагетти.** Педагог предлагает учащимся превратиться в спагетти, для чего следует расслабить руки от предплечья до самых кончиков пальцев. Учащиеся должны размахивать руками в разные стороны, и при этом контролировать абсолютную свободу рук. Затем освободить руки от локтя до кончиков пальцев, продолжая хаотическое вращение. Локтевой сустав надо держать согнутым, но при этом полностью освободить пальцы и кисти. Надо вращать ими и ощущать пружинистую вибрацию. Пальцы должны быть абсолютно свободны и струиться, как отварные спагетти.

**9. Огонь – лед**. В этом упражнении следует попеременно напрягать и расслаблять все тело. Упражнение выполняется в кругу. Педагог дает команду: «Огонь» и учащиеся начинают делать интенсивные движения всем телом. Степень интенсивности движений и плавность каждый учащийся выбирает сам произвольно. Педагог дает команду: «Лед», учащиеся должны застыть в той позе, в которой их застигла команда педагога, при этом следует напрягать все тело до предела. Педагог чередует эти команды несколько раз, меняя время выполнения обеих.