Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №30 комбинированного вида»

**Игры и упражнения для снятия агрессивности у детей дошкольного возраста**

Подготовили:

Ст. методист: Ермакова О.Ю,

Ст. методист Иванова И.Ю.

**С. Рождествено**

**2023 г.**

Игра *«Клоуны ругаются»*

Цель: **снятие вербальной агрессии**.

Ход **игры** : Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга *«овощами и фруктами»*. Например: *«Ты, – говорит клоун, – капуста!»* Дети могут выбрать пары, менять партнеров, *«ругаться»* вместе или по очереди, отругать всех **детей**.

Педагог руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая **агрессия**.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой **детей**. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: *«Ты – колокольчик»*. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т. п. и ласково называют друг друга цветами.

Упражнение *«Два барана»*

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

Ход **игры** : Педагог разбивает **детей** на пары и читает 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.

Упражнение *«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.

Ход **игры** : *«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»*. Педагог должен следить, чтобы *«дразнилки»* не были слишком обидными.

Упражнение *«Толкалки»*

Цель: научить **детей** контролировать свои движения.

Ход **игры** : Дети разбиваются на пары и встают на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем они поднимают руки на высоту плеч и опираются ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начинают толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвигает ребенка с места, он веозвращается в исходное положение. 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.

Упражнение *«Ласковый мелок»*

Цель: Развитие навыков общения, **снятие агрессивности**.

Ход **игры** : Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки *«стереть»* все нарисованное.

Упражнение *«Золотая рыбка»*

Цель: **Снятие агрессивности**, развитие навыков общения.

Ход **игры** : Все встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки. Это – сеть. Водящий – золотая рыбка стоит к кругу. Его задача - выбраться из круга, а задача остальных не выпустить рыбку. Если водящему долго не удается выбраться из сети, взрослый может попросить **детей помочь рыбке**.

Игра *«Рубка дров»*

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

Педагог: 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 осталось 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.

Упражнение *«Щепки плывут по реке»*

Цель: Развитие эмпатии, **снятие агрессивности**, развитие навыков невербального общения.

Ход **игры** : Дети встают в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один ребенок – щепка. Он медленно *«проплывает»* между *«берегами»*. *«Берега»* мягкими прикосновениями помогают *«щепке»*. Говорят ей ласковые слова, называют по имени. *«Щепка»* сама выбирает, с какой скоростью ей двигаться. Упражнение можно проводить с открытыми или закрытыми глазами.

Упражнение *«Маленькое привидение»*

Цель: Научить **детей** выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Педагог: 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!

Упражнение *«Тух-тиби-дух»*

Цель: **Снятие** негативных настроений и восстановление сил.

Педагог: Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное 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 от 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 комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово *«Тух-тиби-дух»* сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Упражнение *«Это я, узнай меня»*

Цель: Развитие эмпатии, **снятие агрессивности**.

Ход **игры** : Один ребенок поворачивается спиной к остальным сидящим. Дети по очереди подходят к нему, гладят его по спинке и называют ласковым именем. Водящий пробует угадать, кто его погладил и назвал.

Упражнение «Апельсин *(или Лимон)*»

Цель: направлено на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

Ход **игры** : Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Им предлагается представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок *(рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)*

«Разожмите кулачок, откатите апельсин *(некоторые дети представляют, что они выжали сок)* ручка теплая., мягкая., отдыхает.»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты, если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточного одного раза *(с левой и правой рукой)*.

Игра *«Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»*

Педагог: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: *«Рычи, лев, рычи!»*, пусть раздается самое громкое рычание». *«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы»*. Нужно попросить **детей рычать**, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце **игры может произойти***«крушение»*, и все валятся на пол.

Упражнение *«Ласковые лапки»*

Цель: **снятие напряжения**, мышечных зажимов, снижение **агрессивности**, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Педагог подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить *«зверек»* и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой *«зверек»* прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант **игры** : *«зверек»* будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

Игра *«Щит»*

Цель: **снятие напряжения**, мышечных зажимов, снижение **агрессивности**.

Ребенок прячется за *«щит»*, который держит взрослый или другой ребенок и в который можно стучать игрушечным мечом, кулаком и так далее.

Пантомима *«Кошка Добрая – Кошка Злая»*

Педагог: «Я возьму волшебный колокольчик и, когда он зазвенит, мы превратимся в котят. Встаем на четвереньки и изображаем кошку Добрую *(голова вверх, улыбаемся, спина вниз)* и кошку Злую *(голова вниз, спина выгнута, можно порычать)*».

Упражнение повторить несколько раз.

Упражнение *«Коготки и лапки»*

Педагог предлагает детям превратиться в котят и объясняет: «Если у котят хорошее настроение, то у них мягкие, расслабленные лапки. А если котята разозлились, то они выпускают коготки *(ручки напряжены)*». Ведущий предлагает помяукать котятам: ласково, показывая лапки, и – зло, показывая коготки.

Упражнение *«Ящик с обидками»*

Цель: посредством активных действий выплеснуть негативные переживания.

Ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

Игра *«Добрые волшебники»*

Ход **игры** : Дети садятся в круг, а педагог рассказывает им сказку: «В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого несчастного ребенка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть у нас такие заколдованные дети?»

Многие **дошкольники** охотно берут на себя роли *«заколдованных»*. Взрослый выбирает из них непопулярных, **агрессивных детей** и просит других помочь им: «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, называя ласковым именем?»

Как правило, дети с удовольствием берут на себя роль добрых волшебников. По очереди они подходят к **агрессивным** детям и стараются назвать их ласковым именем.

Упражнение *«Король Боровик не в духе»*

Цель: выражение гнева.

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;

Короля покусали мухи.

Упражнение *«Гневная гиена»*

Цель: выражение гнева.

Гиена, стоит у одинокой пальмы *(специально поставленный стул)*. В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,

Я гневная Гиена,

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика. Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

Упражнение *«Добрый и злой мячик»*

Цель: рефлексия **агрессивных детей**.

Ребенку дают мяч (например, теннисный, просят со всей силы ударить мяч об стенку и поймать его. Мяч отлетает и бьет ребенка. Затем ребенка просят кинуть мяч ласково. Мяч прилетает обратно прямо в руки.

Во время **игры** с ребенком проводится беседа о том, почему в первый раз мячик был *«злым»*, а во второй – *«добрым»*. Ребенок сам должен сделать вывод о том, что как кинешь мячик, таким он и вернется. Этот вывод надо помочь ребенку перенести и на социальные ситуации общения: *«Как относишься к людям, так и они в ответ относятся к тебе»*.

Игра *«Брыкание»*

Цель: разрядка **агрессивных импульсов и снятие** личностного напряжения.

Ход **игры** : Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит *«нет»*, увеличивая интенсивность удара.