

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:** Снятие невербальной агрессии, 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 «Жужжа»**

**Цель:** формирование умения у 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:** «Жужжа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужжа» 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 «Жужжей». Педагог должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

### **Упражнение «Толкалки»**

**Цель:** формирование умения 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 возвращается 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 удастся выбраться из сети, взрослый может попросить **детей помочь рыбке**.

### **Игра «Рубка дров»**

Цель: помощь 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:** формирование умения у 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, глядят его по спинке и называют ласковым именем. Водящий пробует угадать, кто его погладил и назвал.

### **Упражнение «Апельсин (или Лимон)»**

**Цель:** 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 раздастся 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 котяткам: ласково, показывая лапки, и – зло, показывая коготки.

### **Упражнение «Ящик с обидками»**

Цель: посредством активных действий выплескивание негативных переживаний.

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 жестикация. 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.