**Игры для детей дошкольного возраста,**

**способствующие выходу гнева, снятию эмоционального и мышечного напряжения**

**1. Игры для снятия напряжения и выхода отрицательных эмоций.**

 **"Брыкание"**

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он 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. 1. "Брыкание"

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Мед­ленно он 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.

  **"Уходи, злость, уходи"!**

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со сей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с громким криком "Уходи, злость, уходи"! упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу "звезды", широко раздвинув ноги и руки, спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

 **Совместные настольные игры**

Для работы с агрессивным ребенком можете с успехом использовать различные настольные игры, которые предусматривают игру как поодиночке, так и совместно. Например, игра «Конструктор». Вам и вашему ребенку предлагается собрать какую-нибудь фигуру из деталей «Конструктора».

В ходе совместных настольных игр дети овладевают навыками совместного бесконфликтного общения.

 **«Кулачок»**

Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

Упражнение способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрегации и мышечной релаксации.

 **«Подушечные бои»**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...»

ЗАМЕЧАНИЕ: Игры начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

 **«Детский футбол»**

Вместо мяча - подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый - судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель - забить в ворота гол.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

 **«Падающая башня»**

Из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника - штурмом запрыгнуть на нее, издавая победные крики, типа: «А-а-а», «Ура!» и т. д. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены.

ЗАМЕЧАНИЕ:

1. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

2. После каждого штурма «болельщики» издают громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д.

 **«Ругаемся овощами»**

Предложите детям поругаться, но не плохими словами, а... овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска»; «Ты – морковка»; «А ты – тыква» и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

 **«Необычное сражение»**

Количество участников — не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленький мячей или собранных заранее высохших еловых шишек.

Представив, что в предстоящей «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы беречь.

ЗАМЕЧАНИЕ: Объясните, что попадание мячом или шишкой — это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

**Высвобождение гнева**

Ребёнок встаёт лицом объекту, на который будет вымещаться агрессия (кровать, мягкий стул или куча подушек). Он наносит удары по этому объекту. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Наносить их можно пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон или рукой. В нанесение удара включается всё тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

 **Два барана**

Помните: «Рано-рано два барана повстречались на мосту?» Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся – проиграл. Можно издавать звуки: «Бе-е-е».

ЗАМЕЧАНИЕ: следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

**Жужа**

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. «Жужа» терпит, но, когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам.

ЗАМЕЧАНИЕ: взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными.

 **Кукла «Бобо»**

Вы, наверное, заметили, что агрессия у ребёнка постепенно накапливается, и, когда ему удаётся выплеснуть её, он снова становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребёнку возможность выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Эта кукла не продаётся, но вы можете очень легко сделать её сами, например, из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» - и кукла готова. Можно сделать её более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, так же прикрепите к нему «ручки», «ножки», и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребёнок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребёнок становится более спокоен в повседневной жизни.

 **Игра "Медведи и пчелы".**

Дети делятся на две группы. Одна группа — пчелы, другая — медведи.

Медведи воруют мед у пчел и убегают, а пчелы догоняют их. Напомнить детям, что медведи, воруя мед, должны радо­ваться, а пчелы — выражать гнев.

**Игра «Воробьиные драки»**

*(снятие физической* *агрессии)*

Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» бо­ком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упа­дет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры («ле­чат крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начи­наются и заканчиваются по сигналу взрослого.

**Игра «Минута шалости»**

*(психологическая разгрузка)*

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется — прыгает, бегает,. кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 ми нуты объявляет конец шалостям.

**Игра «Злые – добрые кошки»**

*(снятие общей агрес­сии)*

Детям предлагается образовать большой круг, в центре ко­торого на полу лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения».

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хло­пок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ве­дущим: «Сильнее, сильнее, сильнее ...», — и ребенок, изобра­жающий кошку, делает все более и более «злые» движения.

По повторному сигналу ведущего «превращение» заканчи­вается, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повто­ряется.

Когда все дети побывают в «волшебном круге», обруч уби­рается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий.) Категорическое пра­вило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример воз­можных действий, после чего продолжает игру.

По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превра­щаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

**Игра «Каратист»**

*(снятие физической агрессии)*

Дети образуют круг, в центре ко­торого на полу лежит физкультурный обруч. Только на этот раз в «волшебном круге» происходит «превращение» в каратиста (движения ногами).

Как и прежде, дети, стоящие вокруг обруча, вместе с веду­щим хором произносят: «Сильнее, сильнее, сильнее...», — по­могая этим игроку выплеснуть агрессивную энергию максималь­но интенсивными действиями.

**Игра «Боксер»**

*(снятие физической агрессии)*

Это вариант игры «Каратист», и проводится он аналогично, но действия в обруче можно производить только руками. По­ощряются быстрые, сильные движения.

**2. Игры на саморегуляцию поведения и формирование сознательного контроля агрессии**

**«Час тишины и час «можно»**

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

 **Возьмите себя в руки**

Ребёнку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

**3. Игры, способствующие формированию социально одобряемых способов выражения агрессии и гнева**

**«Взаимоотношения»**

Игра построена на обсуждении стихотворение Л. Кузьмина «Дом с колокольчиком».

Стоит небольшой старинный

Дом над зеленым бугром

У входа висит колокольчик,

Украшенный серебром.

И если ты ласково, тихо

В него позвонишь,

То поверь,

Что в доме проснется старушка,

Седая-седая старушка,

И сразу откроет дверь.

Старушка приветливо скажет.

- Входи, не стесняйся, дружок.

На стол самовар поставит,

В печи испечет пирожок.

И будет с тобою вместе

Чаек распивать дотемна.

И старую добрую сказку

Расскажет тебе она.

Но если,

Но если, но если

Ты в этот уютный дом

Начнешь кулаком стучаться,

Поднимешь трезвон и гром,

То выйдет к тебе не старушка,

А выйдет Баба-Яга,

И не слыхать тебе сказки,

И не видать пирога.

После стихотворения идет обсуждение с детьми, подводится итог, что результат зависит от характера, способа выполнения, намерений. Одного и того же можно добиться разными путями, но эти пути также могут привести к разным результатам. Обсудите с ребенком, почему во второй части стихотворения к ребенку вышла не добрая старушка, а Баба-Яга.

**Маленькое приведение**

*Цель:* Научить в приемлемой форме выплеснуть накопившийся у агрессивного ребенка гнев.

« 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! »

 **Липучка**

*Цель*: Игра способствует развитию умения взаимо­действовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы..

Содержание*:* Все дети двигаются, бегают по комнате, же­лательно под быструю музыку. Двое детей, дер­жась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: «Я — липучка — приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, дер­жась за руки.

Если музыкальное сопровождение невоз­можно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

**Сердитая старуха**

Дети разыгрывают эпизод встречи старика и старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке» А. С. Пушкина:

Вот неделя, другая проходит...

Еще пуще старуха вздурилась,

Опять к рыбке старика посылает.

«Воротись, поклонися рыбке:

Не хочу быть столбовою дворянкой,

А хочу быть вольною царицей».

Испугался старик, взмолился:

«Что ты, баба, белены объелась?

Ни ступить, ни молвить не умеешь!

Насмешишь ты целое царство».

Осердилася пуще старуха,

По щеке ударила мужа.

«Как ты смеешь, мужик, спорить со мной

Со мною, дворянкой столбовою?

Ступай к морю, говорят тебе честью,

Не пойдешь, поведут поневоле».

Дети изображают мимику и движения старика и старухи, а затем участники игры меняются ролями.

Разыгрывание этого этюда позволяет почувствовать ощущение гнева, а также побыть на месте того, на кого этот гнев направлен.

 **Рисуем море**

Это упражнение (рисуночная игра) является логичес­ким продолжением предыдущего. Прочитав «Сказку о рыбаке и рыбке», дети рисуют море, настроение которого меняется с каж­дым приходом старика.

Вот пришел он к синему морю

Видит: море слегка разыгралось.

Вот пришел он к синему морю

Помутилось синее море.

Пошел старик к синему морю

Неспокойно синее море.

Старичок отправился к морю

Почернело синее море.

Вот идет он к синему морю

Видит: на море черная буря.

Так и вздулись сердитые волны,

Так и ходят, так воем и воют.

В процессе рисования можно предложить детям ответить на следующие вопросы:

1. Почему изменилось настроение моря?
2. Как менялся его цвет с каждым приходом старика?
3. Что нужно было сделать, чтобы море снова стало голубым и спокойным?

**Игра «Облака».**

Дети делятся на две группы. Первая группа изображает гневные облака, вторая — удивляется, глядя на гневные облака. Затем дети меняются ролями.

**Игровое упражнение «Произнеси фразу»**

Дети, по желанию, произносят любую фразу от имени удив­ленного или гневного облака.

**Игра «Клоуны ругаются»**

 «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Да, да, сердито ругаться друг на Друга «овощами и фруктами». Например: «Ты, — говорит клоун, — капуста!» А ребенок отвечает ... (пауза для того, что­бы ребенок придумал ответ). «А ты, — продолжает клоун, -клубника». Другой ребенок отвечает (ругает взрослого). Обра­щается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сиг­налом объявляет начало и конец игры, останавливает, если ис­пользуются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не толь­ко ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Например: «Ты — колокольчик...» (ребенок лас­ково называет взрослого). Интонирование должно быть адекват­ным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называ­ют друг друга цветами.