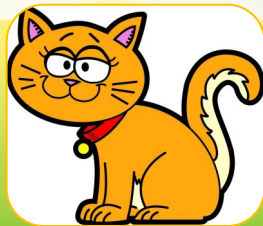


### **Злые-добрые кошки.**

**Цель:** 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, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. 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 ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг с другом.



### **Упрямая подушка** **Цель:** снятие агрессии.

Взрослые подготавливают волшебную, упрямую подушку с темной наволочкой и вводят ребёнка в игру-сказку: волшебница-фея (или другой любимый сказочный персонаж) подарила нам подушку. Это подушка не простая, а волшебная внутри неё живут детские упрямки. Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки. Ребёнок бьёт кулаками подушку, а взрослый приговаривает: сильнее, сильнее (снимается стереопит и эмоциональный зажим) когда движение ребёнка становится медленнее игра постепенно останавливается (2-3 мин.) Взрослый предлагает послушать упрямки в подушке: все ли упрямки вылезли? Ребёнок прикладывает ухо к подушке, одни слышат, другие дети не слышат. Взрослый говорит, что упрямки испугались и молчат (этот приём успокаивает ребёнка после возбуждения).



Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение

№ 8 «Солнышко»

**Игры для детей  
старшего дошкольного  
возраста, направленные  
на снятие агрессии.**

Подготовили и провели  
воспитатели :Куранова  
Елена Витальевна и Лебедева  
Надежда Андреевна.



**Игры в детском саду**, направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

### Воробьиные драки

**Цель:** 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.

«Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

### Жужжа

**Цель:** снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить Жужжу, кривляясь перед ней. Жужжа, жужжа, выходи,



Жужжа, Жужжа, догони!

«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жужже»).

### Обзывалки

**Цель:** знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети передают по кругу мяч, при этом



называя друг друга разными необходимыми названиями. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов...

Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...».

Например «А ты морковка».

В заключительном круге

упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты моя радость!»

### Бумажные мячики

**Цель:** снятие коллективной агрессии.

Дети делятся на две команды и становятся напротив друг друга. Расстояние между командами должно быть приблизительно 4 метра. Каждый ребенок берет листок и скомкивает его таким образом, чтобы получился мячик. По команде воспитателя дети начинают перекидывать мячики на сторону противника. Цель – как можно быстрее забросить мячи на территорию противника. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячиков.



### Рубка дров

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



**Проведение:** Скажите следующее: 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.

### Тучки

**Цель:** снятие агрессивности.

Из бархатной бумаги

синего цвета

вырезать тучи. Под музыку

П. И. Чайковского

«времена года» наклеить тучи на лист

акварельной бумаги.

Дождь нарисовать

пальчиковыми

красками синего и

голубого цвета.





### **«Липучка»** (подвижная игра)

**Цель:** развить умения взаимодействовать со сверстниками, снять мышечное напряжение, сплотить детский коллектив.

**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 «липучка» берет за руку, присоединяя его к своей компании. Затем ни 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.



### **«Мороженое»**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Содержание.** Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки напряжены, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»



### **Хороводная игра «Зайка»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

**Содержание.** Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют: Зайка, зайка! Что с тобой? Ты сидишь совсем больной. Ты в ставай, вставай, скачи! Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши! Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

№ 8 «Солнышко»

**Игры для детей  
старшего дошкольного  
возраста на снятие  
мышечного  
напряжения.**

Подготовили и провели  
воспитатели :Куранова  
Елена Витальевна и Лебедева  
Надежда Андреевна.



## «Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра»

**Цель:** учить расслаблять мышцы лица и всего тела в «неприятной ситуации».

**Содержание.** Группа детей рассаживается по кругу. Педагог включает тихую музыку, и говорит: «закройте глаза, постарайтесь расслабиться и представить себе теплый чудесный денек.

Над вашими головами проплывает серое облачко, на которое вы помещаете все свои горести, печали, неприятности, заботы. Яркое голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца ласкают ваши волосы, щеки, нос, руки. Постепенно ваше тело расслабляется, вы спокойны, вам хорошо и уютно, вы хотите взлететь на встречу к солнцу, небу. А сейчас мы постепенно открываем глаза и постараемся новые ощущения, такие как лёгкость, тепло и уют сохранить в себе на целый день».

## Лягушки»

**Цель:** расслабление мышц лица.

Внимательно посмотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Показать движение губ, соответствующее артикуляции звука «и», обратить внимание на напряжение и расслабление губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Мы весёлые лягушки  
Тянем губы прямо к ушкам!  
Потяну – перестану!  
Губы не напряжены  
И расслаблены...



## «Драка».

**Цель:** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

**Содержание.** Представьте, что вы с другом поссорились. Вот – вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко – прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание. Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук.



## Упражнение «Штанга»

**Цель:** расслабить мышцы спины.

**Содержание.** Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами.

Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз



## «Лимон»

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Содержание.** Ведущий предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее



сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

## «Орешек»

**Цель:** на расслабление мышц лица.

**Содержание.** Представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. (Показать, как надо сжать зубы.) Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало, рот приоткрылся, всё расслаблено. Слушайте и делайте, как я. Зубы крепче мы сожмём, А потом их разожмём. Губы чуть приоткрываются...

