**Консультация для педагогов**

***«Игры и упражнения на коррекцию детской агрессивности»***

Детская агрессивность в дошкольном возрасте почти всегда носит временный, ситуативный характер, легко поддается коррекции и при правильной организации жизни в детском саду и в семье не закрепляется как черта личности, а сглаживается и исчезает. Однако это происходит только при терпеливой и согласованной работе педагога, психолога и самих родителей.

Игры и упражнения на коррекцию детской агрессивности.

За последнее время в России увеличилось число людей, проявляющих в поведении агрессивные тенденции и стремления.

Проявление агрессивности часто наблюдается в детском коллективе среди дошкольников и младших школьников. Это объясняется тем, что дети еще не научились контролировать свое поведение, поступки.

Как закономерная форма поведения у определенной категории детей, агрессия не только сохраняется, но и развивается, формируясь в устойчивое качество личности.

Сталкиваясь со случаями агрессии, многие педагоги дошкольных образовательных учреждений затрудняются в выборе адекватных средств реагирования.

Профилактика агрессивности - это совокупность педагогических действий, направленных на обучение ребенка способам конструктивного взаимодействия, а не на подавление агрессивного поведения у детей как деструктивной формы.

С целью развития коммуникативных навыков, снижения агрессивности, воспитания нравственных чувств, повышения уровня эмпатии, обучения способам конструктивного взаимодействия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать игры, упражнения направленные на коррекцию поведения.

Игра: *«Нет, нет, нет!»*

Цель: снятие мышечного напряжения.

Техника проведения :ведущий *(педагог, психолог)* предлагает детям лечь на спину на ковер, свободно раскинуть ноги. Затем медленно начинать брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. На каждый удар ногой ребенок говорит: *«Нет»*, увеличивая частоту удара, ребенок повторяет: *«Нет, нет, нет!»*

Игра: *«Маленький котенок»*

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного настроя в группе.

Техника проведения: дети находятся на ковре, звучит спокойная, тихая музыка. Ведущий *(педагог, психолог)* обращается к детям и предлагает придумать сказку про маленького котенка, который:

- нежится на солнышке;

- потягивается;

- умывается;

- царапает лапками с коготками коврик.

Игра *«Колючий ежик»*

Цель: снятие агрессии, мышечных зажимов.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* предлагает детям мысленно представить себя ежиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого им необходимо *«защищаться иголками»* и сильно *«сжиматься в клубочек»*. А, когда опасность минует, *«неприятели»* разбегутся, ежики соберутся в круг *(дети собираются в круг, берутся за руки)*. Вместе с ведущим по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнышку, взявшись за руки, чтобы *«согреться»*. Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе.

Игра повторяется 3 раза.

Игра *«Коварные хищники»*

Цель: снятие агрессии, мышечного напряжения.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* предлагает детям на выбор представить себя хищником (тигром, львом, волком, рысью, медведем, леопардом и т,д., расположиться друг от друга на безопасном расстоянии. Затем *«хищники»* начинают показывать друг другу свою силу и храбрость. Показав все свои возможности, хищники успокаиваются, уважая силу и достоинство каждого.

Упражнение *«Лодочка»*

Цель: снятие мышечных зажимов, напряжения.

Техника проведения: ребятам предлагается встать сбоку у ковриков – *«лодок»*, руки спрятать за спину. Затем ведущий *(педагог, психолог)* показывает движения и объясняет: «Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!

Крепко ножку прижимаем, а другую расслабляем.

Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.

Напряженье улетело и расслабленно все тело.

Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.

Дышим легко…ровно…глубоко…»

Упражнение *«Возьмем себя в руки»*

Цель: регулирование внутреннего состояния.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* говорит детям о том, что, когда они испытывают неприятные эмоции (злость, раздражение, желание ударить, толкнуть кого-либо, то этого можно избежать - *«взять себя в руки»*, сдержаться и остановиться.

Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

Упражнение*«Такие разные кошки»*

Цель: снятие агрессии, развитие эмпатии, группового взаимодействия.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* предлагает детям образовать большой круг, в центре которого, на полу лежит физкультурный обруч. Ведущий говорит, что это *«волшебный круг»*, в котором будут совершаться *«волшебные превращения»*.

Для этого нужно войти внутрь обруча и по сигналу ведущего *(хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой)* превратиться в злую-презлую кошку, которая *«шипит»* и *«царапается»*, при этом выходить из *«волшебного круга»* нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: *«Сильнее, сильнее, сильнее…»*, ребенок, изображающий кошку, делает все более и более *«злые»* движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. В игре может участвовать и сам ведущий.

Главное 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.

В заключение игры ведущий предлагает*«злым кошкам»* стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети *«превращаются»* в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу *(гладят друг друга по спине, голове, берутся за руки)*.

Игра: *«Липучка-приставучка»*

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие групповой сплоченности, взаимодействия.

Техника проведения: дети двигаются, бегают по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников, приговаривая: *«Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать»*. Каждого пойманного ребенка, *«липучки»* берут за руку и присоединяют к своей компании.

Когда все станут *«липучками»*, зазвучит спокойная музыка, дети встанут в круг и начнут танцевать.

Игра *«Злая Жужа»*

Цель: снятие агрессии.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* выбирает *«Жужу»*, которая садится на стул (*«в домик»*, остальные дети начинают дразнить Жужу, кривляться перед ней:

Жужа, Жужа, посмотри.

Жужа, Жужа, не сиди.

Жужа, Жужа, выходи.

Жужа, Жужа, догони!

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

Упражнение *«Рубим дрова»*

Цель: развитие группового взаимодействия, снятие агрессии.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* обращается к детям с вопросом: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Для рубки дров нужен топор, давайте представим, что он у нас в руках и покажем, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг вас осталось немного свободного места. Будем *«рубить дрова»*. Поставьте кусок *«бревна»* на воображаемый пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: *«Ха!»*

Для проведения этой игры необходимо разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной *«чурке»* по очереди.

Упражнение *«Серая тучка»*

Цель: развитие эмпатии, взаимодействия, снятие эмоционального напряжения.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* обращается к детям: «Представьте себе теплый, чудесный день *(звучит музыка)*. Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучики солнца и теплый ласковый ветерок прикасаются к вашим глазам и щекам. Вы видите, как по небу проплывает серая тучка. Давайте отдадим ей все наши обиды, огорчения, переживания, волнения, неприятности. Пусть они улетают от нас далеко-далеко и никогда-никогда больше не возвращаются. А мы станем радостными, добрыми, сильными, смелыми, отзывчивыми друг к другу. Радость, доброта, смелость, сила, поддержка нам всем необходимы.

Ребята, а теперь откройте глаза и улыбнитесь друг другу».

Упражнение *«Я злюсь, когда.»*

Цель: обучение детей способам снятия агрессии.

Техника проведения: детям предлагается 3 раза закончить фразу: *«Я злюсь, когда…»*. Затем, стоя в кругу каждому ребенку нужно взять в руки по одному листу цветной бумаги на выбор *(красный, желтый, зеленый, синий, оранжевый, голубой, черный)* скомкать ее, проговаривая фразу: *«Я злюсь, когда…»* и бросить в центр круга.

Упражнение "Рисунок на спине"

Цель: развитие эмпатии, группового взаимодействия.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* прикрепляет детям к спине лист бумаги и говорит о том, что сейчас они будут рисовать на спине друг друга, что захотят. Для этого нужно взять в руки любой понравившийся фломастер и начать передвигаться по (группе, подходить друг к другу и рисовать на спинах то, что им нравится. Нужно проявлять активность и не проходить мимо друг друга.

В завершении за активную работу дети вместе с педагогом аплодируют друг другу.

Упражнение *«Узнай меня»*

Цель: развитие эмпатии, снятие агрессивности.

Техника проведения: группа детей сидит на стульях ведущий *(педагог, психолог)* предлагает одному ребенку *(далее можно по очереди, или по желанию детей)* повернуться спиной к сидящим. Задача остальных детей заключается в том, чтобы подойти по очереди, погладить ребенка по спине и назвать его ласковым именем. Ребенок, к которому подходят дети, старается угадать, кто его погладил и назвал ласковым именем.

Упражнение *«Тух-тиби-дух»*

Цель: снятие негативных эмоций, сплоченность группы.

Техника проведения: ведущий (педагог, психолог, обращаясь к детям говорит: «Я скажу вам сейчас по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно начало действовать, необходимо сделать следующее. Сейчас вы будете ходить, ни с кем не разговаривать. А если вам захочется поговорить, то остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: *«Тух-тиби-дух»*. И продолжайте дальше ходить. Затем опять остановитесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Для того, чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комичный парадокс. Дети должны произносить слово *«Тух-тиби-дух»* грозно, сердито, через некоторое время они не могут не смеяться. Детский смех способен сплотить, объединить детей это очень важно для совместной деятельности в детском саду, в школе.

Упражнение *«Мы хоть и разные, но все - дружные, ласковые!»*

Цель: снятие агрессивности

Техника проведения: дети стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий *(педагог, психолог)* предлагает по очереди детям сказать о своей группе хорошие, добрые слова, похвалить каждого ребенка. Затем на счет *«три»* пожать руки, стоящим справа и слева, поднять сомкнутые руки верх и высоко дружно подпрыгнуть.

Упражнение *«Согреем птенца»*

Цель: развитие эмпатии, группового взаимодействия.

Техника проведения: ведущий *(педагог, психолог)* обращается к детям со словами: «Представьте, что у вас в руках беспомощный, маленький птенец, он нечаянно выпал из гнезда. Давайте, вытянем руки ладонями вверх. И, как будем *«согревать птенца»*, пряча его в ладошках; нежно, ласково подышим на него, согревая своим ровным дыханием, приложим ладони к своей груди, отдадим птенцу доброту своего сердца и дыхания.

А теперь раскройте ладони и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, не грустите — он еще прилетит к вам! Посмотрите друг на друга, улыбнитесь.