**Картотека игр, направленных на снятие агрессивности**

 **«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.**

Учитель - дефектолог 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.

**«ДОБРОЕ ЖИВОТНОЕ»**

**Цель: Способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и со­переживать.**

Учитель – дефектолог тихим таинственным голосом говорит: «Встань­те, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно боль­шое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага впе­ред, на выдох — два шага назад. Вдох — два шага вперед. Выдох — два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

**«РУБКА ДРОВ»**

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

Учитель – дефектолог спрашивает: «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.

**«БУМАЖНЫЕ МЯЧИ»**

**Цель: Дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.**

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плот­ный мячик. «Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каж­дая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние меж­ду командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!"

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону про­тивника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекра­тить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей сто­роне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неод­нократно.

**«ПОПРОСИ ИГРУШКУ» - ВЕРБАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ**

**Цель: Обучить детей эффективным способам общения.**

Группа делится на пары, один из участников пары (участ­ник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) дол­жен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные сло­ва, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали». Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**«ПОПРОСИ ИГРУШКУ» - НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ**

**Цель: Обучение детей эффективным способам общения.**

 Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Постарайся попросить у него игрушку так, чтобы тебе ее отдали, но бес слов одними жестами».

Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на во­просы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Ка­кие нужно было произносить слова?» Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверст­никами, так как в процессе выполнения упражнения они при­обретают навыки эффективного взаимодействия.

**«ТУХ-ТИБИ-ДУХ»**

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

«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, серди-то-пресерди-то 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.

**«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.**

«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».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

**«ГОЛОВОМЯЧ»**

**Цель: Развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.**

Инструкция: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на ко­лени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

**«ОБЗЫВАЛКИ»**

**Цель: Снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.**

Инструкция: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными и словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты... морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заклю­чительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: "А ты... солнышко!"»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обид­чивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, пре­дупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**«ПРОГУЛКА С КОМПАСОМ»**

**Цель: Формирование у детей чувства доверия к окружающим.**

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впере­ди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завя­зывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и на­зад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, из­бегая препятствий — других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чув­ствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**«ТОЛКАЛКИ»**

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

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на Расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего парт­нера. По сигналу ведущего начните толкать своего напар­ника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. 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.

**«КУЛАЧОК»**

**Цель: способствует осознанию эффективных форм поведе­ния, смещению агрессии и мышечной релаксации.**

 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.

**КУКЛА «БОБО»**

Вы, наверное, заметили, что агрессия у ребенка по­степенно накапливается, и, когда ему удается выплеснуть ее, он снова становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку возможность выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокойным в повседневной жизни.

**Картотека игр, направленных на снятие тревожности**

**«ДРАКА»**

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

Инструкция: «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глу­боко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Паль­цы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно проводить не только с тревож­ными, но и с агрессивными детьми.

**«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»**

**Цель: Снять напряжение, успокоить детей.**

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами бу­дем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите вообра­жаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увели­чиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже пред­ставила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы ша­рик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

**«КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»**

**Цель: Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.**

Инструкция: «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнения на расслабление мышц**

**«ШТАНГА 1»**

**Цель: Расслабить мышцы спины.**

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, штангу на пол, от­дохните. Попробуем еще раз».

**«ШТАНГА 2»**

**Цель: Расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.**

«А сейчас возьмем штангу более лёгкую и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксирова­ли это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тя­жело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

**«СОСУЛЬКА»**

**Цель: Расслабить мышцы рук.** «Ребята, я хочу загадать вам загадку: **«**У нас под крышей белый гвоздь висит, солнце взойдет, гвоздь упадет.»

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уро­ните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

**«ПОДАРОК ПОД ЕЛКОЙ»**

**Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.**

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подхо­дите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**«ДУДОЧКА»**

**Цель: Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.**

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»

Все перечисленные упражнения можно выполнять на занятии, сидя или стоя за партами.

**«ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ»**

**Цель: Расслабить мышцы рук, спины и груди.**

«Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз».

**«ВИНТ»**

**Цель: Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.**

«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за кор­пусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!»

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

**«НАСОС И МЯЧ»**

**Цель: Расслабить максимальное количество мышц тела.**

«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч сто­ит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воз­дух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после вто­рого "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал на­качивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь об­мякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.