

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций.



материал из кабинета педагога-психолога
2015год

«Подушечные бои» (для детей с 5 лет)

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...»

Дополнение: Игры начинает взрослый, давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию и контролирует на протяжении игры до ее окончания.

«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)

Каждому участнику дается пыльная подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

«Детский футбол» (для детей с 4 лет)

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.

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

«Падающая башня» (для детей с 5 лет)

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.

Дополнение: 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.

«По кочкам» (для детей с 5 лет)

Подушки раскладывают на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – лягушки, живущие на болоте. Вместе на одной кочке «капризным» лягушкам тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум лягушкам

тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую кочку.

Дополнение: Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подскакивает и помогает найти выход.

«Уходи, злость, уходи!» (для детей с 4 лет)

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей 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, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты. *Предостережение: Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень быстро по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.*

«Брыкания» (для детей с 6 лет)

Участники разбиваются на пары. Один лежит на полу, другой стоит напротив. По команде стоящий наваливается руками на согнутые в коленях ноги лежащего. Лежащий ребенок сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2-3 минуты, затем пары меняются ролями.

Предостережение:

1. «Нападающий» давит только руками, а не телом.

2. Защищающийся брыкается только ногами, без помощи рук.

«Два барана» (для детей с 5 лет)

«Рано – рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед 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».

Дополнение: Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Курицы и петух»

На скамейке – «насесте» тесно стоят «курицы», крепко уцепившись ступнями. «Петух», заложив руки за спину, гордо прохаживается вокруг «насеста». Неожиданно он толкает одну из «куриц». Та должна удержаться на «насесте», не столкнув при этом соседей. Тот, по чьей вине курицы упали, становится петухом.

«Штурм крепости» (для детей с 5 лет)

Из попавших «под руку» небьющихся предметов строится крепость (тапки, стулья, кубики, одежда, книги, одеяла и т.д. – все собирается в одну большую кучу). У играющих есть мяч – «пушечное ядро». По очереди каждый со всей силой кидает мяч во вражескую крепость. Игра продолжается, пока вся куча – «крепость» - не разлетится на куски. С каждым удачным попаданием штурмующие издают громкие победные кличи.

Дополнение: можно использовать мягкие модули, следите за безопасностью.

«Тигр на охоте» (для детей с 5 лет)

Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5-6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

«Жужа» (для детей с 6 лет)

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

Дополнение: Взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.

«Переезд» (для детей с 5 лет)

Осмотрите помещение, где занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы – все, что под силу, поменяйте местами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

«Час тишины и час «можно»» (для детей с 4 лет дома)

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.

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

«Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

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

Дополнение: Прежде чем поругать ребенка плохим словом вспомните это упражнение.

«Нет! Да!» (для детей с 5 лет)

Детки свободно бегают по помещению и громко кричат «Нет!» «Нет!». Встречаясь, заглядывают в глаза друг другу и еще громче кричат «Нет!», «Нет».

По сигналу ведущего продолжают бегать, но кричат уже «Да! Да!», заглядывая друг другу в глаза.