**ИГРЫ ДЛЯ ОТРЕАГИРОВАНИЯ АГРЕССИИ, СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ**

**Разогрев-упражнение «Шум растет»**

Ход: Ведущий говорит: «Ребята, мы сегодня научимся играть в новую игру, где «разговаривать» будут ваши щечки и горлышки. Называется игра «Шум растет». Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок. Разговаривал он так: «Ш-ш-ш». Но Шумок постепенно рос, взрослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!». Наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж. Давайте все вместе покажем, как рос Шумок.

Инструкция (педагог детям): «Скажите, кого из вас часто ругают за то, что он кричит? Для нашего упражнения как раз требуются такие ребята. Давайте разделимся на две группы и посоревнуемся в крике. А один из вас отойдет в сторону, назначим его судьей - он будет решать, какая группа сумеет громче и дружнее крикнуть. Кричать будем так: сначала начнем на корточках и не очень громко. Затем будем постепенно подниматься на ноги, одновременно усиливая крик и поднимая вверх руки. По взмаху моей руки нужно мгновенно замолчать и опустить руки. Прежде чем начинать, я еще раз напом­ню, что побеждает не обязательно самая громкая, но самая дружная группа».

**«Нехочухи»**

Инструкция: «Ребята, большинство из вас умеют быть послушными детьми. Сегодня мы немного поучимся не слушаться, а точнее - говорить «нет» разными частями своего тела. Упражнение будем выполнять вместе, в первый раз я покажу его вам сама. Начнем с головы. Сказать «нет» головой - значит интенсивно помотать ею в разные стороны, постепенно увеличивая скорость, как будто хотим сказать «нет, нет, нет». Теперь попробуем говорить «нет» руками, помашем перед собой сначала правой, по­том левой рукой, а затем обеими вместе, как будто хотим от чего-то отказаться, оттолкнуться. Дальше перейдем к ногам. Взбрыкните сначала правой ногой, потом левой, потом поочередно. Старайтесь вкладывать силу в каждое движение. Можно присоединить и голос. Попробуйте на каждое движение выкрикивать «нет» все громче и громче.

**«Воробьиные драки»**

Цель: снятие физической агрессии.

Ход: 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.

**«Рвакля» (с 3 лет)**

Цель: помогает снять напряжение, дает выход деструктивной энергии.

Материал: ненужные газеты, журналы, бумаги; широкое ведро или корзина.

Ход игры: Ребенок может рвать, мять, топтать бумагу, делать с ней все, что заблагорассудится, а потом бросать ее в корзину. Малышу может понравиться прыгать на куче бумажек они отлично пружинят.

**«Минута шалости»**

Цель: психологическая разгрузка

Ход: Ведущий по сигналу (удав в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.