

## ИГРЫ НА СНИЖЕНИЕ АГРЕССИИ И ОСЛАБЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

### **«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...»

Игры начинаются взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

### **«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)**

Каждому участнику достается «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. 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.

Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, он способен покорить.

После каждого штурма «болельщики» издаются громкие крики одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!», «Победа!» и т. д.

### **«По кочкам» (для детей с 5 лет)**

Подушки раскладываются 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. Взрослый тоже прыгает по кочкам. Если между «лягушками» дело доходит до серьезного конфликта, он подсказывает 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. Следите, чтобы ударяя руками по подушке, дети не попадали очень часто по рукам соседа. Отдельные попадания полезны.

**«Брыкание» (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 сопротивляется «нападению» и при этом громко кричит: «Нет!» Упражнение длится 2—3 минуты, затем пары меняются ролями. «Нападающий» давит только руками, а не телом. 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». 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.