

## «Воробьиные драки»

**Цель:** снятие физической агрессии.

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. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

## «Минута шалости»

**Цель:** психологическая разгрузка.

Ведущий по сигналу (удар 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.

## «Злые – добрые кошки»

**Цель:** снятие общей агрессии.

Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое 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. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковым. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

## «Жужжа»

**Цель:** снятие общей коллективной агрессии.

Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить жужжу, кривляясь перед ней:

Жужжа, жужжа, выходи,

Жужжа, Жужжа, догони!

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

## «Обзывалки»

**Цель:** знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например, «А ты морковка». В заключительном круге упражнения участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например, «А ты моя радость!»

## Хороводная игра «Зайка»

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?  
Ты сидишь совсем больной.  
Ты вставай, вставай, скачи!  
Вот морковку получи! (2 раза)  
Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

## «Рисуем на ладошках»

**Цель:** снятие напряжения в области мышц рук, формирование доверия.

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой – вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например, море, ветер и т.д.). Затем пары меняются.

## «Ласковый мелок»

**Цель:** Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.

Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

## «Ласковый ветерок»

**Цель:** снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».

## «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, сердито-пресердито 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.

## «Ласковые лапки»

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

## «Час тишины и час «можно»

**Цель:** дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому — научиться управлять его поведением.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

«Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены. С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует ребенку (а тот их «не слышит»).

## «Передай мяч»

**Цель:** снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

## «Апельсин» («Лимон»)

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты)

## «Сдвинь камень»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Ребёнок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступнёй) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8 – 12 сек.) Затем нога возвращается в исходное положение; «нога тёплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

## «Муха»

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

## **Этюд «Король Боровик не в духе»**

**Цель:** Развитие умения распознавать эмоциональные состояния людей, снятие негативного состояния социально приемлемым способом.

Ведущий читает стихотворение, а дети действуют согласно тексту.

Шёл король Боровик  
Через лес напрямик.  
Он грозил кулаком  
И стучал каблуком.  
Был король Боровик не в духе:  
Короля покусали мухи!!!

## **Игра с подушками – «Выбивание пыли»**

**Цель:** снятие негативного состояния социально приемлемым способом.

Детям предлагается выбить пыль из подушки. «Наша подушка запылилась! Давайте поможем ей стать чистой и пушистой».

Дети выбивают подушку, тем самым снимая своё мышечное напряжение. Для выбивания выделяется специальная подушка, ни для каких других целей не используемая.

## **Уходи, злость, уходи!**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу и кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Время выполнения упражнения 3 минуты.

Затем дети ложатся в позу «звезды», спокойно лежат, слушая музыку.

## **«Тик-так-тук»**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжения.

Для проведения игры понадобится свисток. Перед началом игры воспитатель делит детей на три команды, и указывает на то, что данная игра потребует от них внимания: если будет дан один свисток – 1-я команда кричит «Тик!», два свистка – 2-я команда кричит «Так!», три – 3-я команда – «Тук!».

Сначала воспитатель даёт подряд один, два, три свистка и повторяет это 2 – 3 раза, а затем свистки следуют вперемежку. Побеждает та команда, в которой участники игры реже допускали ошибки.