**Игры и упражнения к занятию № 1 «Будем знакомы!».**

***(Из комплекса мероприятий по преодолению агрессивного поведения детей, в основу которого положена «Игротерапия общения», тесты и коррекционные игры. М. А. Панфиловой, «Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и семье» Сазоновой Н.П., Новиковой Н.В. и «Тренинг эффективного взаимодействия с детьми» Лютовой Е.К., Мониной Г.Б.)***

**1. Приветствие.**

Цель: Создание атмосферы психологической безопасности, сплочение группы.

*Упражнение «Мое имя».*

Цель: создание атмосферы принятия, развитие положительной самооценки, развитие чувства доверия друг к другу.

Все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч, при этом бросающий мяч называет свое имя.

*«Запомни имя».*

Все участники сидят в кругу на стульях. По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч, при этом бросающий мяч называет свое имя и имена предыдущих игроков.

**2. Упражнение «Угадайте, кто это?»**

*Цель:* оценить психоэмоциональное состояние; прояснить самооценку ребенка; формировать позитивное отношение к себе.

*Ход игры*: Взрослый предлагает детям догадаться, о ком он будет говорить. Затем, давая описание внешности каждого ребенка, подчеркивает позитивные черты. Например: «У этой девочки светлые волосы, аккуратная прическа, красивые голубые глаза, привлекательная родинка на щеке, милая улыбка» и т. д.

**3. Игра «Все – некоторые – только я».**

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель:

– Сейчас все, кого будут касаться мои слова, быстро встанут со своих стульчиков и постараются занять освободившиеся места. Попробуем? Начали!

– Все девочки.

– Все, у кого сегодня хорошее настроение.

– Все, у кого сегодня полосатые носки.

– Все, на ком надеты брюки.

– Все, у кого четыре ноги.

– Все, у кого по пять пальцев на руках.

И т.д.

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог помогает детям сделать вывод о том, что все люди разные, но в чем-то они похожи.

*Примечание*: упражнение проводится в быстром темпе.

**4. Творческое задание «Ладошки».**

Коллективное рисование на листе большого формата пальчиками и ладошками.

Тема рисунка выбирается детьми: «Наше солнышко», « На полянке у опушки..» и т.д.

Краска наливается в плоские мисочки, розетки, ставится вода.

Правило - каждый палец набирает одну определённую краску. Вымытые пальцы тут же вытираются салфеткой.

Готовая картина вывешивается на стене в группе.

**5. Прощание.**

*Упражнение «Колокол».*

*Цель*: закрепление положительных эмоций от работы на занятии, создание у каждого участника чувства принадлежности к группе.

Дети, встав в круг и взявшись за руки, три раза поднимают и опускают их, при этом произнося слова: БУМ. Первый раз тихо, второй – громче, третий раз – очень громко. Вместе с последним криком размыкают руки.

Игры и упражнения к занятию № 2 «Нам всё ясно и понятно!».

*Цель:* Знакомство с интонированием речи, мимикой, пантомимикой. Развитие внимания к эмоциональным состояниям других.

**1. Приветствие.**

*Упражнение «Все мы здесь».*

Все стоят в кругу, держась за руки. Первый участник начинает говорить: (называет свое имя) здесь и поворачивается к соседу слева, улыбаясь при этом и т.д. Затем то же самое повторяет следующий. В конце воспитатель подводит итог: “Все мы здесь”.

 **2. Игра «Узнавание эмоций».**

*Цель:* развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении. Формирование моральных представлений, коррекция поведения.

Возраст: 4-10 лет.

*Форма проведения*: индивидуальная и групповая.

*Ход игры*: Каждый ребенок по очереди задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию.

Каждый ребенок выбирает себе одну карточку с изображением какого-либо эмоционального состояния и рассказывает, когда, в какой ситуации он бывает таким («Я радуюсь, когда...», «Я злюсь, когда...», «Я огорчаюсь, когда...» и т. д.).

Дети вспоминают что-нибудь веселое и стараются выразить это мимикой, жестами, пластикой – всем телом. Наблюдают, как это делают другие.

Дети вспоминают что-нибудь печальное.

Дети вспоминают что-нибудь, вызывающее злость.

**3. Интонационные этюды.**

*Игра-пантомима “Черепаха” К.И. Чуковского.*

*Ход:* Дети делятся на группы (по 3-4 человека) – 2 лягушки и черепаха (стараться, чтобы все дети сыграли).

Воспитатель:

До болота идти далеко,

До болота идти нелегко,

“Вот камень лежит у дороги,

Присядем и вытянем ноги”.

На камни лягушки кладут узелок

“Хорошо бы вот здесь нам прилечь на часок”.

Вдруг на ноги камень вскочил

И за ноги их ухватил,

А они закричали от страха:

“Да ведь это же черепаха!”

**4. Прощание.**

*Упражнение «Спасибо за приятный день».*

Все стоят в кругу, один в центре. Первый к нему подходит и говорит, взяв за руки: “Спасибо за приятный день”. Затем подходит следующий ребенок и, взяв любого из круга за руку, говорит то же самое. Последний круг замыкает.

Игры и упражнения к занятию № 3 «Мир твой и мой».

*Цель*: Помочь детям почувствовать свою взаимосвязь с другими людьми. Снижение агрессии.

 **1. Приветствие.**

*Упражнение «Подари улыбку».*

Воспитатель предлагает детям поприветствовать друг друга следующим образом: повернуться к соседу, посмотреть в глаза и подарить ему улыбку, а затем сказать что-то приятное.

**2. Игра «Маленькие привидения».**

*Цель*: отреагирование гнева.

*Форма игры*: групповая.

*Ход игры:*

– Ребята! Сейчас мы с вами будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга.

По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами) и страшным голосом завывать: «У-у-у!».

Если я буду хлопать тихо, вы будете гудеть тихо, если я буду хлопать громко, вы будете пугать друг друга громким голосом.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Дав детям пошуметь, взрослый прекращает игру: «Молодцы!

Привидения пошутили – и достаточно. Давайте снова станем детьми!

**3. Игра «Жужа».**

*Цель*: отреагирование отрицательных эмоций.

*Форма проведения*: индивидуальная и групповая.

*Материал*: полотенце.

Ход игры: Выбирается ведущий — «Жужа», он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него, дразнятся, строят рожицы, щекочут его. Когда «Жуже» это надоест, он вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь ударить их полотенцем по спине.

Нужно настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными. А «Жужа» должен терпеть как можно дольше.

Следующим «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого он дотронется.

**4.Упражнение «Расслабление в позе морской звезды».**

*Цель*: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

*Форма игры*: групповая.

*Ход игры:*

Желательно упражнение выполнять под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить себе место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте — то, что им хочется).

*Продолжительность упражнения 1-2 минуты*.

В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

 **5. Прощание.**

*Упражнение «Мое настроение».*

Дети встают в круг и по очереди говорят, с чем можно сравнить их настроение.

**Игры для снятия излишнего мышечного напряжения.**

**«Обзывалки» (Кряжева Н.Л., 1997)**

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

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными 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.

**«Доброе животное» (Кряжева Н.Л., 1997)**

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

Ведущий 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 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 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».

**«Тух-тиби-дух» (Фопель К., 1998)**

*Цель:* снятие негативных настроений и восстановление сил.

Воспитатель: «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.

**«Попроси игрушку» — вербальный вариант (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)**

*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.

**«Зайчики» (Бардиер Г.Л. и др., 1993)**

*Цель*: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

**«Я вижу...» (Карпова Е.В., Лютова Е.К., 1999)**

*Цель*: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...».

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

**«Ласковые лапки» (Шевцова И.В.)**

*Цель:* снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации 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.