**Консультация для родителей**

**«Игры и занятия с детьми для снятия агрессии»**

Подготовила Костерина О.Ю.

Воспитатель разновозрастной группы

ГБОУ СОШ № 469

Сшейте или купите большую игрушку или подушку. Придумайте ей имя. Когда у малыша появится желание покусаться, потолкаться, стукнуть, познакомьте его с этой игрушкой и объясните, что папу, маму бить нельзя (сказать, четко и строго).

Очень полезно для снятия агрессии **игры с водой, песком, глиной**. Летом разрешите даже очень маленькому ребенку повозиться в песке, в воде. В холодное время года это можно заменить купание в ванне. Дети постарше с удовольствием переливают воду из одной емкости в другую. Обеспечить им условия для этого занятия.

 Хорошо снимает напряжение **лепка из глины и пластилина**. Начинайте обучать мять в кулачке пластилин, глину как можно раньше. Не бойтесь, что малыш испачкаться или весь дом будет в пластилине. Просто будьте рядом и обучайте его с самого начала соблюдению определенных правил лепки (на картонке, в одном месте и пр.).

 **Подвижные игры.** Учите ребенка снимать напряжение через направленную игру. Учите ребенка снимать напряжения через направленную игру: догонялки, прыгалки, зарядку.

**Массаж.** Перед сном, после купания, делайте малышу легкий массаж спины, ножек, ручек, лица. Если на что – то ребенок реагирует отрицательно, то не стоит настаивать. Делайте то, что ему приятно.

 **Рисование красками**, лучше пальцами, хорошо снимает напряжение, создает положительный эмоциональный настрой. Будьте готовы к тому, что одежду ребенка придется стирать. Лучше такие рисунки делать на большом листе бумаги или старых обоев.

**Упражнения на релаксацию.**

Данные упражнения позволят вашим детям снять напряжения и расслабится.

**«Кулачки»**

Руки на коленях. Сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,

 Пальцы в кулачки.

Крепко с напряжением

Сжатые они.

Пальчики сжимаем,

Снова разжимаем.

Девочки и мальчики,

Отдыхают пальчики!

**«Кораблик»**

 Представьте себе что мы на корабле. Чтобы не упасть, расставьте пошире ноги и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Прижмите сначала к полу правую ногу, затем- левую.

Стало палубу качать,

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем!

«**Шарик»**

 Представьте себе, что вы надуваите воздушный шарик. Положите руки на живот.

Шарик мама нам достала.

Вдох- и тело легким стало,

Выдох- шарик ожил словно.

Дышим мы легко и ровно.

**«Олени»**

Посмотрите, мы – олени (руки скрещивают на голове)

Рвется ветер нам навстречу

Ветер стих;

Расправим плечи

Руки снова на колени..

А теперь немного лени..

Руки не напряжены и рассл-а-блены.

Знайте девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко.., ровно.., глубоко…