

**Подвижная игра как средство коррекции и профилактики агрессивного поведения в старшем дошкольном возрасте**

Инструктор по физической культуре  
Чебушева Ю.В.



**Агрессия** – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным, приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (*отрицательные переживания, страх, подавленность и т. п.*)).

**Агрессивное поведение** — одно из самых распространенных нарушений среди детей дошкольного возраста, так как это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели.

Существует два вида **агрессии**: «доброкачественная» и «злокачественная». Первая появляется в момент опасности и носит оборонительный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма **агрессии**. «Злокачественная» **агрессия** представляет собой жесткость и деструктивность. Часто возникает спонтанно.

Выделяют множество факторов, влияющих на появление **агрессии**:  
нежелательный стиль воспитания в семье (*гипер- и гипоопека*);  
просмотр **агрессивных** телепередач и компьютерные игры со сценами насилия;  
недостаток родительской ласки и тепла, а также физические наказания;

индивидуальные особенности человека (*сниженная произвольность, низкий уровень активного торможения и т. д.*);

неразумные, не соответствующие **возрасту требования**, ограничения и наказания, накладываемые родителями по отношению к ребенку.

социально-культурный статус семьи и т. п.

Часто неожиданные **агрессивные** реакции могут появляться в период **возрастного кризиса**. Если это **поведение** нетипично для ребенка и взрослых, тогда оно означает, что у него возникли определенные трудности и он нуждается в помощи окружающих.

Одной из причин появления **агрессивных** реакций может быть внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству.

Задачи **психокоррекционной работы с агрессивными детьми**:

развитие умения понимать состояние другого человека;

развитие умения выражать свои эмоции в социально приемлемой форме;

обучение способам снятия напряжения;

развитие навыков общения;

формирование позитивного самовосприятия на основе личностных достижений.

Детям важно давать выход своей **агрессивности**. Как же это сделать?

Можно предложить:

подраться с подушкой или побить «грушу»;

с силой смять газету или же рвать ее;

сильно потопать;

нарисовать или слепить из пластилина того, кого хочется побить, и разорвать этот рисунок или смять пластилиновую фигуру;

использовать «мешочек для криков» «стакан для криков»;

поколотить стол надувным молотком.

Одним из способов **психокоррекции агрессивного поведения в группе является игра**. Она способствует снижению вербальной и физической **агрессии**, помогает снять эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

"Обзывалки»

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!"

"Два барана"

Цель: снять невербальную **агрессию**, предоставить ребенку возможность "легальным образом" выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Педагог разбивает детей на пары и читает текст: "Рано-рано два барана повстречались на мосту". Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки "Бе-е-е". Необходимо соблюдать "технику безопасности", внимательно следить, чтобы "бараны" не расшибли себе лбы.

"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.

"Жужа"

Цель: научить **агрессивных** детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

"Жужа" сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. "Жужа" терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, **стараясь поймать того**, кто обидел ее больше всех, он и будет "Жужей". Взрослый должен следить, чтобы "дразнилки" не были слишком обидными.

"Бумажные мячики"

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (*газеты*) так, чтобы получился плотный мячик. "Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: "Приготовились! Внимание! Начали!" Игроки каждой

команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду "Стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию". Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

### "Дракон"

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

**Играющие становятся в линию**, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". **Игра** продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

### "Маленькое привидение"

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев. "Ребята! Сейчас мы с вами будем **играть** роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение: (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук "У". Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить "У", если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить". Затем педагог хлопает в ладоши: "Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!"

Важно помнить, что **агрессивный ребенок**, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его **агрессия** — это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события!