

***Картотека упражнений
для снятия агрессии
и беспокойства у детей с ОВЗ***



Учитель- дефектолог/логопед
Пивнева З.Л.

Брыкание

Ребенок ложится на ковер лицом вверх. Ноги свободно раскинуты. Начинает медленно «брыкаться», касаясь ногой пола и постепенно увеличивая скорость «брыкания» и на каждое движение выкрикивая: «Нет!»

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, снятию мышечного напряжения.

Поза покоя

Ребенок садится ближе к краю стула, опираясь на его спинку, руки свободно лежат на коленях. Взрослый медленно, тихим голосом, с длительными паузами читает:

**Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая-
Очень легкая, простая.
Замедляются движенья,
Исчезает напряженье...
И становится понятно-
Расслабление приятно.**

Упражнение направлено на умение расслабляться, успокаиваться.

Возьми себя в руки

Ребенку говорят: «Как только ты чувствуешь, что рассердился, хочешь кого – то ударить, что- то кинуть, удержиись, лучше схвати себя за локти и сильно прижми руки к груди -это поза сильного, выдержанного человека».

Упражнение рассчитано на развитие саморегуляции.

Рисунок «Я в будущем»

Попросите ребенка нарисовать каким он будет, когда вырастет. Обсудите с ним рисунок, акцентируя на том, ребенка нарисовать каким он будет, когда вырастет, акцентируя на том, как сложатся в будущем его отношения с родными и друзьями.

Упражнение позволяет осознать возможности преодоления замкнутости, дает перспективу уверенности в своих силах.

Мимическая гимнастика

Предложите ребенку немного «погримасничать»:

- * сморщить лоб, поднять брови (удивиться);
- * сдвинуть брови, нахмуриться (удивиться);
- * расслабить мышцы лица (изобразить безразличие);
- * широко открыть глаза и рот, руки сжать в кулаки, напрячься (испугаться);
- * расслабить мышцы лица, прикрыть веками глаза (показать «ленивого»);
- * расширить ноздри, сморщить нос (изобразить брезгливость);
- * сжать губы, прищурить глаза (изобразить презрение);
- * улыбнуться, засмеяться, подмигнуть (обрадоваться);

Упражнения направлены на развитие выразительной мимики.

«Дневник настроений»

Пусть ребенок заведет тетрадь, в которой каждый день отмечает свое настроение:

- «солнышко»- радость;
- «листочек»- спокойное, ровное настроение;
- «тучка»- грусть, обида;
- «молния»- злость, гнев;

И при этом попытается объяснить, почему у него то или иное настроение.

Упражнение ориентировано на усиление внимания к эмоциям, причинам колебания настроения.

«Заколдованный ребенок»

Предложите ребенку игру- его заколдовали, и на все вопросы он может отвечать только жестами. Он должен « рассказать» вам о том, как его заколдовали, кто, показать свое настроение в этот момент и т.д. Взрослый переводит его «рассказ», проговаривая то, что ему показал ребенок.

Упражнение направлено на развитие мимики и моторики.

«Кто я?»

Ребенок и взрослый, по очереди каждый о себе, старается дать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?», используя для этого всю палитру своих чувств, эмоций, настроений. Например: «Я- Маша», «Я- девочка...»

Упражнение дает возможность взглянуть на себя со стороны и оценить свои возможности.

Ролевая гимнастика

1. Рассказать двестише или скороговорку:
шепотом; максимально громко; со скоростью улитки; с «пулеметной» скоростью; как робот; как иностранец и т.д.;
2. Посидеть:
как пчела на цветке; как наездник на лошади и т.д.;
3. Походить:
как младенец; как старик; как лев и т.д.;
4. Улыбнуться:
как кот на солнышке; как само солнышко и т.д.;
5. Попрыгать:
как кузнечик; как козлик; как кенгуру и т.д.;

Упражнения направлены на расширение ролевого диапазона.