**Упражнения, направленные на обучение детей неагрессивным способам разрядки гнева и агрессии.**

1. Комкать и рвать бумагу.

2. Бить подушку или боксерскую грушу.

3. Топать ногами.

4. Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать (нарисовать плохое настроение, обиду, и т.д.), скомкать и выбросить бумагу.

5. Втирать пластилин в картонку или бумагу.

6. Посчитать до десяти.

7. Спортивные игры, бег.

8. Хорошо снимают агрессию водные процедуры.

Музыка для релаксации (3-5 минут):

1. Бах И.С. «Ария из сюиты №3»
2. Шуберт Ф. «Аве Мария», 2 часть симфонии №8.
3. Беллини В. «Каватина Нормы».
4. Вивальди А. «Зима».
5. Бетховен Л. Фортепианные сонаты №8, №14, №23 (вторые части).
6. Чайковский П. «Анданте кантабиле» из 5 симфонии, «Июнь», «Октябрь» из цикла «Времена года».

При прослушивании музыки в целях коррекции агрессии ребёнка целесообразно предложить нарисовать свои образы прослушиваемой музыки, используя цвета, которые успокаивают, снимают напряжение мышц:

1. синий,
2. зелёный,
3. голубой,
4. жёлтый,
5. розовый.