Организация мастер-класса для родителей старших дошкольников по снятию агрессии и напряжения — отличная идея. Вот несколько упражнений и игр, которые можно использовать на мастер-классе:  
**Упражнения и игры**  
1. **Игра "Эмоциональный мешок"**  
    - Материалы: Мешок с мягкими игрушками или предметами, символизирующими разные эмоции.  
    - Описание: Родители выбирают игрушку и делятся воспоминаниями или ситуациями, когда они испытывали соответствующую эмоцию. Это поможет осознать и обсудить свои чувства.  
2. **"Медленный танец"**  
    - Описание: Поставьте спокойную музыку. Родители и дети медленно двигаются по комнате, словно "тянутся" к небу или "плывут" по воде. Необходимо акцентировать внимание на дыхании и расслаблении тела.  
3. **"Дерево чувств"**  
    - Материалы: Бумага, фломастеры.  
    - Описание: Нарисуйте дерево, где листья — это разные эмоции. Родители и дети могут приклеивать листья с написанными эмоциями или рисовать свои. Это поможет визуализировать и обсудить чувства.  
4. **"Зоотерапия"**  
    - Описание: Познакомьте родителей с концепцией зоотерапии. Предложите упражнения, где каждый представляет себя животным, например, как "медведь" (усиливает силу) или "кролик" (учит расслабляться). Пусть каждый поддержит движения характера животного.  
5. **"Рисуем агрессию"**  
    - Материалы: Бумага, краски или фломастеры.  
    - Описание: Попросите детей и родителей нарисовать, как выглядит агрессия. Это поможет осознать и выразить внутренние чувства через искусство.

6. **"Пальчиковая гимнастика"**  
    - Описание: Сделайте упражнения для расслабления рук и пальцев. Например, "сжать-распустить", "погладить", "поймать невидимую энергию". Это помогает снять напряжение.  
  
7. **"Дыхательные упражнения"**  
    - Описание: Научите родителей и детей простым дыхательным техникам, таким как "глубокое дыхание через нос" и "выдох через рот". Важно делать это в группе, чтобы создать атмосферу спокойствия.  
  
8. **"Путешествие в страну спокойствия"**  
    - Описание: Сделайте короткую медитацию с визуализацией, где все представляют себя на расслабляющем месте (пляж, лес). Родители могут закрыть глаза и следовать вашим инструкциям.  
  
9. **"Трубочка гнева"**  
    - Материалы: Пластиковые трубочки.  
    - Описание: Позвольте детям дуть в трубочки, когда они чувствуют гнев. Это поможет выпустить напряжение и агрессию, ассоциируя дуновение с эмоциями.  
  
10. **"Командные игры"**  
    - Описание: Проведите игры, требующие сотрудничества, такие как "Переправа через реку" (все должны перебираться на другую сторону, не касаясь земли), что помогает выстраивать командный дух и уменьшать стрессы.  
  
**Завершение**  
- **Обсуждение**: После каждой активности обсуждайте с родителями и детьми, что они чувствовали и как упражнения помогли им.  
- **Рекомендации**: Дайте родителям советы, как можно продолжать эти практики дома.

**МАДОУ** **детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников**

**№ 363 «Золотой петушок»**

**Мастер-класс**

**для родителей старших дошкольников**

**по снятию агрессии и напряжения**

**( упражнения и игры)**

**Составитель:**

**Педагог- психолог ВКК**

**Сигова Елена Валерьевна**

**Екатеринбург**

**2025 г.**