***Профилактика агрессивного поведения несовершеннолетних – формы работы.***

 Замечательный чешский психолог Зденек Матейчик сказал: «**Если у** **мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей**» Необходимо, чтобы у детей было как можно больше возможностей разряжать накопившуюся негативную энергию. Это могут быть и групповые спортивные секции и спортивный уголок дома, во дворе, где он это будет делать то, что хочется, лазить, прыгать, бросать мяч и пр.

 В качестве профилактических мер по проявлению агрессии у подростков психологи рекомендуют релаксацию и физкультурно-спортивную деятельность. Во время занятий спортом происходит самовыражение подростка через победы и достижения, что помогает избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой. Исследованиями установлено, девушки и юноши подростки, занимающиеся физической культурой и спортом не только на уроках физической культуры, но и в спортивных секциях имеют показатель агрессии ниже более чем в три раза по сравнению со сверстниками, не занимающимися физкультурно-спортивной деятельностью. Подросток учится контролировать свои эмоции в зависимости от официальных правил проведения соревнований и несёт ответственность во время игры не только за свои действия, но и за действия всей команды.

 Не все виды физической активности могут быть полезны для агрессивных детей (соревнования, показательные выступления).

***Рекомендуются:***

1. ***физические упражнения, носящие аэробный характер;***
2. ***бег «трусцой», плавание, лыжи;***
3. ***езда на велосипеде.***
4. ***подвижные игры:***
* «Бумажные мячики»

Цель игры: снизить беспокойство и напряжение; вернуть бодрость и активность.

Ход игры: Делятся на 2 команды, каждому даётся лист бумаги, из которого играющие должны сделать бумажный мячик. Чертится линия, разделяющая одну команду от другой. Все бросают бумажные мячики в течении 2-3 минут на территорию другой команды. По сигналу: »Стоп!» игра заканчивается.

* «Ругаемся овощами» (для детей с 5 лет)

Предложить детям поругаться , но не плохими словами , а овощами: «Ты – огурец», «А ты – редиска», «Ты – морковка» и т.д.

* «Подушечные бои» (для детей с 5 лет)

Играющие кидают друг в друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом может быть «Сражение двух племён»…

* «Детский футбол»

 Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья.

1. ***релаксационная гимнастика;***
2. ***Дыхательные упражнения;***
3. Особое предпочтение следует отдавать длительному ***равномерному бегу***, который благотворно влияет на психическое состояние, снимает напряжённость, улучшает самочувствие.
4. ***Все виды метания, точные движения с мячами:***
* Попади в цель;
* Прокати мяч;
1. ***Ходьба и бег по ограниченной площади, действия с одним предметом на двоих.***

 Детская агрессивность в дошкольном возрасте почти всегда носит временный, ситуативный характер, легко поддаётся коррекции и при правильной организации жизни в школе и в семье, не закрепляется как черта характера, а сглаживается и исчезает. Однако это происходит только при терпеливой и согласованной работе педагога, психолога, самих родителей. Если же пренебречь проявлениями агрессивности в дошкольном возрасте, то она может стать основной формой самовыражения ребёнка, его личностным качеством.

 Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность является средством профилактики агрессивного поведения и подростков, т.к в физкультурно-спортивной деятельности происходит формирование саморегуляции детей. Он становится более эмоционально устойчивым, коммуникативным, толерантным, приобретает адекватную самооценку и адекватную оценку других людей. Всё это способствует к снижению агрессивных проявлений в повседневной жизнедеятельности.