**ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ
СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ И АГРЕССИЮ

«Снеговик»**(с трех лет)

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и течении 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

**«Буратино»
(с четырех лет)**Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребенком:
1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.
2. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Все тело стало твердым, как Буратино.
3. Напрягите плечи, руки, пальцы, представте, что они деревянные.
4. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.
5. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.
А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем.

**«Сражение»
(с двух лет)**Игроки бросаются легкими предметами (шарики из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.
 **«Злые – добрые кошки»
(с двух лет)**По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (только понарошку), добрые кошки ласкаются и мурчат.

**«Каратист»
(с трех лет)**На пол кладется обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!». Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.
 **«Боксер»
(с трех лет)**Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

**«Капризная лошадка»
(с трех лет)**Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далекой стране жила лошадка по имени ЛУ. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», — говорила ЛУ. Она капризничала и цокала копытцами. Еще она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и веселой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

**Помните, самое главное – это не не во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия – это родительская любовь. Почаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!**