**Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения**.

*«Снеговик».* (С трех лет)

Взрослый и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 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, представьте, 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, маленькие мягкие игрушки) 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 мурлычут.

*«Каратист».* (С трех лет)

На пол кладется обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делает 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.

*«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами».* (С трех лет)

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «ТЫ — капуста». В ответ: «А ТЫ — редиска» или «А ТЫ — слива» и т.д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «ТЫ – колокольчик», «А ТЫ — розочка».

**Игра, которая способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии.**

*«Капризная лошадка».* (С трех лет)

Взрослый рассказывает сказку о лошадке, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой 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 и цокала копытцами. Еще она брыкалась вот так. Когда заканчивались капризы, то ЛУ становилась довольной и веселой. Она скакала и ржала: «Иго-го!»

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