**ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ**

****

**3 игры для снятия напряжения у ребёнка**

**Игра «Утилизатор»**

Дайте ребёнку старые газеты, журналы, коробки и так далее. Скажите, что это все нужно превратить буквально в мелкую крошку. Пусть он рвет, топчет, мнет, режет. Делает все, что захочет. Это прекрасно выплескивает и внутреннюю агрессию.

**Игра «Отбивная»**

Дайте ребёнку большую подушку и скажите, что из нее нужно выбить всю пыль или превратить в плоскую отбивную. Можно делать это руками, можно прыгать на ней, в общем, любой креатив, который придумает ребёнок.

**Игра «Перевоплощение».**  Ребенку нужно по вашей команде изображаться различных животных, например, кошку, тигра, льва, медведя и так далее. При чем нужно создать именно устрашающий образ: рычать, шипеть, кричать и так далее. Часто, кстати, в итоге это заканчивается смехом и позитивом!