**Игры для снятия отрицательных эмоций**

**Топ-хлоп**

*Место проведения.* Дома или на улице.

*Как играть.* Встаньте напротив друг друга. Начинайте одновременно хлопать в ладоши, а потом топать ногами. Сначала по одному разу, потом по два раза, потом по три и т. д. Считайте хлопки вслух.

**Шерстяная война**

*Место проведения.* Дома.

*Что необходимо.* Небольшие по размеру клубки ниток.

*Как играть*. Если участников игры много, разделитесь на две команды. Каждой команде выдайте одинаковое количество клубков. По сигналу одновременно бросайте клубки друг в друга.



**Дискотека**

*Место проведения*. Дома.

*Что необходимо.* Быстрая музыка.

*Как играть.* Танцуйте вместе с ребёнком как хочется, главное, чтобы было весело и побольше движений. Возьмите малыша за руки и руководите его движениями.

**Делай, как я!**

*Место проведения*. Дома.

*Как играть.* Выполняйте различные упражнения, чередуя движения на напряжение и расслабление мышц. Сначала потянитесь высоко-высоко, потом сядьте на пол, как будто кукловод отпустил ниточки, привязанные к вашему телу. Покажите как вы, например, надуваете воздушный шар, бьёте по мячу, подметаете пол, обнимаетесь, прощаетесь, переключаете каналы на пульте телевизионного управления, играете на пианино, протираете окно и т. д.

**Рвалки**

*Место проведения*. Дома.

*Что необходимо.* Несколько листов бумаги или старая газета.

*Как играть.*«Давай намусорим немножко, а потом всё уберём!». Возьмите приготовленную бумагу и вместе с ребёнком порвите её на много-много кусочков. Когда бумага закончится, так же вместе уберите обрывки.



**Попади в цель — 1**

*Место проведения*. Дома.

*Что необходимо*. Маленький мячик, обруч (тазик, ведёрко).

*Как играть*. Бросайте мячик, пытаясь попасть внутрь обруча.

**Попади в цель — 2**

*Место проведения*. На улице.

*Что необходимо.* Камешки, нарисованный на земле или выложенный по контуру камешками круг.

*Как играть.* Бросайте по очереди камешки, пытаясь попасть ими в круг.

**Рисование мелками**

*Место проведения.* На улице.

*Что необходимо.* Мелки, асфальт или любая другая поверхность, позволяющая рисовать на ней мелом.

*Как играть*. Пусть ребёнок много и разнообразно рисует, чертит различные линии, не заботясь о точности изображаемого.

**Футбол**

*Место проведения.* На улице.

*Что необходимо.* Футбольный мяч или мяч похожего размера.

*Как играть.* Пинайте мяч друг другу. Если кто-то из вас не смог поймать мяч, значит, забит гол.

**Волейбол**

*Место проведения.* На улице.

*Что необходимо.*Мяч среднего размера. Невысокий турник, скамейка, ветка дерева.

*Как играть*. Перебрасывайте мяч через преграду.

**Полоса препятствий**

*Место проведения*. На улице.

*Что необходимо*. Игровой комплекс на детской площадке.

*Как играть.* Проложите маршрут: где пробежать, под чем проползти, через что перелезть. Зафиксируйте время, затем по команде ребёнок начинает преодолевать препятствия.

*Примечание.* При составлении маршрута помните, что он должен быть безопасен для здоровья ребёнка.

