**Игры с детьми для снятия агрессии.**

***Антистресс - игрушки***

Те, которые нужно сжимать руками. Красочные мялки стабилизируют эмоциональный фон, а следовательно, улучшают настроение и качество сна.

***Игры с водой***

Переливать воду из одной ёмкости в другую. Рисовать на бортиках ванной пальчиковыми красками и смывать (проверьте заранее, иногда пальчиковые краски преподносят сюрпризы). В воде можно шлёпать ладонями, чтобы брызги летели во все стороны, создавать скульптуры из пены.

***Игры с песком***

Пересыпать из ёмкости в ёмкость, из влажного песка лепить объекты и использовать формочки. Закапывать и находить мелкие игрушки. Рисовать узоры сухим песком на бумаге.

***Игры с пластилином, глиной***

Лепить, катать, расплющивать, мять в кулаке. Мягкими видами пластилина можно рисовать (техника размазывания).

***Рисование***

Особенно пальчиками. Можно дать ребёнку очень большой лист бумаги, чтобы рисование проходило с размахом и подразумевало широкие, крупные движения.

***Активные игры***

И чем больше, тем лучше! Догонялки, кто быстрее, пятнашки, прыжки в длину, кто больше прыгает на одной ножке, бег на стопах и ладонях, бег с поднятием коленей, гусиный шаг, приставные шаги…

***Танцы***

Включаем любую активную музыку и устраиваем дискотеку!

