

Государственное общеобразовательное казенное  
учреждение Иркутской области «Специальная  
(коррекционная) школа г. Усть-Илимска»

# Игровая

# картотека «ЛУЧИКИ»

Автор-составитель:  
педагог-психолог  
Т. В. Селищева



# Игровая картотека «Лучики» содержит игровые упражнения , эмоциональные разминки способствующие:

- Развитию познавательной сферы, проявлению познавательного интереса и активности.
- Созданию условий для развития творческого воображения.
- Формированию элементов произвольности психических процессов у детей с интеллектуальной недостаточностью во всех видах деятельности.
- Проявлению инициативы и самостоятельности во всех видах деятельности.
- Развитию сопереживания, сочувствие к взрослым и сверстникам.
- Развитию сотрудничества, сплочения классного коллектива.
- Формированию саморегуляции.
- Развитию умения работать в группе сверстников.
- Повышению самооценки и отработка навыка уверенного поведения.
- Снятию мышечного и эмоционального напряжения.
- Развитию мимических движений.



## Упражнение «Земля и Луна»

**Цель:** Развивать взаимодействие детей друг с другом.

Необходимые материалы: круглая скатерть или что-то подобное ей; один большой и один маленький мячи.

Взрослый я хочу поиграть с вами в игру, которая называется «Земля и Луна». Я не знаю, получится ли она у нас сразу, но мы будем тренироваться, и с каждым разом у нас будет получаться все лучше.

Станьте в круг, обеими руками возьмите скатерть и держите ее на уровне бедер. Я положу на скатерть мяч. Это - Земля. Вы можете попробовать покатавать Землю по кругу... А вот и Луна - кладу ее сюда же, Луной у нас будет этот маленький мяч. Обе они должны катиться по кругу по небесам — скатерти. *(Мячи могут сталкиваться, это нормально.)*

## Игра 'Солнечный зайчик'.

**Цель:** Расслабление мышц лица. Взрослый говорит: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

## Игра «Обиженный кустик»

**Цель:** Развивать эффективные способы общения

Взрослый перед началом игры объясняет правила. Один из детей играет роль обиженного кустика, которому сломали несколько веточек. Он садится в центр круга и грустит. Дети по очереди пытаются утешить, пожалеть его.





## **Игра 'Клубочек»**

**Цель: Развивать сплоченность группы.**

Взрослый просит выбрать одного ребёнка, который будет выполнять роль "катушки", а вы все возьмитесь за руки. Тот, кто стоит первым, пусть даст руку взрослому

У нас получилась ниточка, закрепленная на катушке. Я возьму за руку последнего из вас и буду водить всех по кругу до тех пор, пока вся нитка не "намотается" на катушку.

Теперь почувствуйте, какой у нас получился крепкий, дружный клубок. Давайте немножко поживем в нем, вместе подышим. А сейчас руки не отпускаем, я снова беру последнего ребенка за руку, и мы начинаем разматываться.

## **Игра**

**«Подари мне свою улыбку»**

**Цель: Развивать симпатию друг другу.**

Взрослый: «Улыбка - это символ человечности, тепла и согласия.

Подарите друг другу улыбку и комплимент».

**Релаксация «Смешинка».**

**Цель: Снижение**

**эмоционального напряжения.**

Взрослый произносит: «Сегодня мы будем веселиться. Просто так.

Хочется нам - и веселимся. Садитесь в кресла и настраивайтесь смеяться.

Просто смешно, и все тут. Я помогу вам. Пальчик покажу. Смотрите, какой он смешной! Улыбаемся.

Смеемся. Сначала тихонько, потом громче. Ой, смешинка в рот попала! Хохочем во все горло (гонг). Молодцы! Достаточно. Веселые вы ребята. А кто смеялся громче и больше всех?»?



## Игра «Кого укусили комарик»?

**Цель:** Снятие эмоционального напряжения.

Дети садятся в круг. Взрослый проходит по внешней стороне круга, гладит детей по спинам кисточкой, пером, ватой, а одного из них незаметно от других тихонько щиплет – «кусает комариком». Ребенок, которого «укусил комарик», должен «пискнуть» как комар.

## Упражнение «Нюхаем цветы»

**Цель:** Расслабление мышц лица.

Взрослый обращается к детям: «Давайте понюхаем цветы. Покажите, как вы это делаете.

Раз поднесите обе руки к носу, представляя, что в них цветы, вдохните их аромат, улыбнитесь, задержите дыхание. Два - опустите руки, делая выдох (3-4 раза.)»

## Упражнение «Я - «Звезда».

**Цель:** Формировать адекватную самооценку.

Взрослый предлагает каждому участнику выбрать для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (артист, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т. д.) Затем ребёнок проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя.) Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».



### Игра «Что в моем мешке?»

**Цель:** Развивать зрительную и тактильную память.

Взрослый на глазах ребенка кладет в мешок несколько предметов. Это могут быть игрушки, кубики, предметы одежды. Предметы называются. Затем взрослый достает из мешка по одному предмету. Когда остается последний предмет, взрослый спрашивает: «Что осталось в мешке?». Ребенок должен назвать предмет, который лежит в мешке. Можно увеличить число предметов, предлагать назвать количество оставшихся предметов, перечислить их.

### Игра «Я вижу».

**Цель:** Развивать умения внимательно слушать друг, друга. Взрослый говорит ребенку: «Я вижу, что...». Ребенок спрашивает: «Что ты видишь». Взрослый отвечает «Я вижу, называет имя ребенка, который кричит и прыгает вокруг меня». Ребенок выполняет действие, названное взрослым, пока он снова не скажет «Я вижу, что...». Ребенок должен остановиться и снова спросить: «Что ты видишь?» Взрослый называет что-то новое (я вижу воробушка, он прыгает и клюет хлебные крошки, мальчика, который улыбается, (имя) скачет на лошадке, порхающую вокруг меня прекрасную бабочку, перепрыгивающую с кончи на кочку лягушку. Желательно закончить игру в спокойном темпе.





## **Упражнение «Три мудреца»**

**Цель: Развивать согласованность в движениях.**

Взрослый объясняет детям что им необходимо в такт произносимому тексту менять местами лежащие на коленях ладони (можно перемещать ладони с одного плеча на другое).

Три мудреца в одном тазу  
Поплыли по морю в грозу.  
Будь попрочнее старый таз,  
Длиннее был бы наш рассказ.

## **Упражнение «Гора с плеч»**

**Цель: Расслабление мышц плеч и рук.**

Взрослый говорит: «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо ещё что – то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань широко, расставь ноги, подними плечи и отпусти их.

## **Игра «Люблю — не люблю».**

**Цель: Развивать мимическую подвижность лица.**

Взрослый называет называет разнообразную пищу; остальные мимически реагируют, показывают своё отношение к данному продукту или блюду.

## **Игра «Кораблик»**

**Цель: Развивать сплочение, установление доверительного контакта между детьми.**

Взрослый предлагает «Один из детей -матрос, остальные дети - кораблик в бушующем море.

Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!» (В роли матроса должны побывать все дети.)



## **Упражнение «Спаси птенца».**

**Цель: Развивать эмпатию.**

Взрослый говорит: «Представь, что у тебя в руке маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх.

А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным дыханием, спокойным и глубоким, приложи ладони к своей груди, отдай доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе».

## **Игра-шутка «Воробышки».**

**Цель: Предоставление возможности проявить активность пассивным детям.**

Взрослый детям предлагает превратиться в прыгающих воробышков. Они встают в круг, взявшись за руки, закрывают глаза, помолчав 3-5 секунд, открывают глаза, улыбаются и говорят друг другу спасибо.

## **Игра «Дружба начинается с улыбки...»**

**Цель: Развивать симпатию.**  
Взрослый предлагает детям взять друг друга за руки. Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую улыбку (по очереди).





## Игра «У птички болит крылышко»

**Цель:** Развивать сочувствие, сопереживание.

Взрослый предлагает ребятам «пожалеть птичку». Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать, что он грустит.

Первым «жалеет» ее сам ведущий, который надевает на руку куклу-котенка и его лапками гладит «птичку» со словами: «Птичка ... (Саша, Маша) хорошая». Затем другие дети надевают куклу-котенка на руку и тоже «жалуют птичку».

## Игра "Жучки и ветерок".

**Цель:** Развивать переключение внимания.

Взрослый предлагает детям ползать по ковру, изображая жучков. Когда взрослый говорит: "Ветерок" - жучки ложатся на спинку и начинают двигать руками и ногами, показывая, что не могут перевернуться. Затем взрослый говорит детям, что жучки - молодцы и все-таки смогла перевернуться на лапки и могут ползать дальше. Игра повторяется несколько раз.

## Игра «Покажу, как я люблю»

**Цель:** Развивать внимание к сверстникам.

Взрослый говорит, что можно показать человеку, что ты его любишь, только прикосновениями, без слов. Далее один из ребят превращается в маму, другой – в ее сыночка, и показывают, как они любят друг друга. Следующая пара – «мама» и «дочка», потом «бабушка» и «внук» и т.п.



**Игра «Обижаться не могу, ой, смеюсь, кукареку!»**

**Цель: Отреагирование и выплеск отрицательных эмоций.**

Взрослый начинает при этом говорить слова: «Обижаться не могу...» - ребенок продолжает:

«Ой, смеюсь, кукареку!»

Если ребенок обижается, он садится на «волшебный стульчик».

**Игра «День и ночь».**

**Цель: Развивать умение сосредоточиться на слуховой информации.**

Взрослый говорит: «День» - дети играют, бегают, делают что хотят. Когда взрослый говорит: «Ночь» - дети ложатся на ковер и отдыхают. Игра повторяется несколько раз.

**Игра «Звериное пианино»**

**Цель: Развивать умения проявлять внимание к сверстникам и к самому себе.**

Взрослый раздает детям карточки с изображениями животных, голосами которых будут звучать «клавиши» (кошка, собака, свинья, мышка и т.д.). Дети садятся на корточки в одну линию. Они – клавиши пианино, которые звучат голосами разных животных. Потом взрослый дотрагивается до головок детей, как будто нажимает клавиши. Клавишам нужно звучать голосами соответствующих животных.



# Рекомендации по применению игровой картотеки

## «Лучики»

- Рекомендованный возраст детей

для применения игровых упражнений, эмоциональных разминок с 7 лет с интеллектуальной недостаточностью.

- Игровые упражнения, педагог может предложить детям 2-3 раза в неделю в ходе непосредственной образовательной деятельности, на переменах .

- Ежедневно после интеллектуальной нагрузки.

- В младшем школьном возрасте в ходе проведения игр педагог может выборочно повторить игры или упражнения, которые вызвали интерес у детей. Также педагог может предложить проводить игровые упражнения водящему выбранного из детей, что в дальнейшем

