

***Игротренинг «Веселые ежики»
для детей старшего дошкольного возраста (4–7 лет).***

Цель тренинга

- Развитие мелкой моторики (стимуляция речевых центров).
- Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
- Формирование навыков взаимодействия в группе.
- Профилактика простудных заболеваний (активация иммунных точек).

Оборудование

- Массажные шарики Су-Джок (с шипами) по количеству детей + 1 для педагога.
- Массажные пружинные кольца Су-Джок (эластичные колечки) по количеству детей.
- Небольшая корзинка или «волшебный мешочек».
- Спокойная музыка (для этапа релаксации) и ритмичная (для основной части).

Ход игротренинга

1. Ритуал приветствия (2–3 мин)

Дети сидят в кругу на ковре.

Педагог: «Ребята, сегодня к нам в гости пришли необычные зверята. Они живут в волшебном мешочке и очень хотят с нами поиграть! Но сначала давайте поприветствуем друг друга и согреем ладошки».

- Игра «Ладочки»: Дети трут ладони друг о друга, затем хлопают в ладоши, передавая хлопок по кругу.

2. Сюрпризный момент – знакомство с «Ежиком» (2 мин)

Педагог достает из мешочка шарик Су-Джок.

Педагог: «Посмотрите, кто это? Это колючий ежик! Но он не простой, он волшебный. Он умеет лечить и дарить силу пальчикам. Давайте познакомимся с ним поближе».

3. Основная часть – Пальчиковая гимнастика с шариком (5–7 мин)

Дети берут по одному шарик. Педагог проговаривает текст, дети повторяют движения.

Упражнение «Ежик-шалунишка»

Дети катают шарик между ладонями.

Ежик, ежик, озорной, (катаем между ладонями)

Ты куда спешишь, родной?

Может, в лес, где ждут зверята? (катаем по тыльной стороне правой руки)

Может, ищешь ты ребят? (катаем по тыльной стороне левой руки)

Дети катают шарик по каждому пальцу (от кончика к основанию).

По дорожке длинной, узкой

Шел ежонок к нашей Любке (имя ребенка или просто «к ребятам»).

Встретил Мишку косолапого (большой палец),

Волка зубастого (указательный),

Зайку-побегайку (средний),

Лисичку-сестричку (безымянный)

И маленького мышонка (мизинец).

Упражнение «Разбуди пальчик»

Дети сжимают шарик в кулачке и резко разжимают пальцы, выталкивая шарик вверх.

Пальчик, пальчик, не зевай,

Ежика выпрямляй!

Раз, два, три – лети!

4. Упражнения с кольцами Су-Джок (3–4 мин)

Педагог раздает пружинные колечки.

Педагог: «А теперь наш ежик переоделся. Он надел волшебные колечки, чтобы покататься с горки».

Дети поочередно надевают кольцо на каждый палец и снимают его, массируя палец сверху вниз и снизу - вверх.

- На большой палец: «Этот пальчик — дедушка».
- На указательный: «Этот пальчик — бабушка».
- На средний: «Этот пальчик — папочка».
- На безымянный: «Этот пальчик — мамочка».
- На мизинец: «Этот пальчик — я. Вот и вся моя семья!»

5. Динамическая пауза / Игра в парах (3–4 мин)

Педагог: «Наши ежики любят не только колоться, но и дружить. Давайте покатаем ежиков друг другу».

- Дети садятся напротив друг друга (в пары). Один прокатывает шарик по руке другого, затем меняются.
- Игра «Прокати через ворота»: Дети строят ворота из своих ладоней (соединяют руки «мостиком») и прокатывают шарик под ладошками соседа.

6. Точечный массаж для здоровья (профилактика ОРВИ) (2–3 мин)

Используем шарик для воздействия на активные точки на ладони, связанные с носоглоткой (движения выполняются строго по кругу, без нажима).

- «Готовимся к прогулке»: катаем шарик по центру ладони.
- «Носик дышит»: круговые движения шариком по подушечке большого пальца (зона носа).
- «Горлышко поет»: круговые движения шариком по подушечке безымянного пальца (зона горла).

7. Релаксация «Ежик отдыхает» (2–3 мин)

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза. Шарик кладется на животик (или рядом с ладошкой).

Педагог (спокойным голосом): «Наши ежики набегались, устали. Они лежат на мягкой травке. Светит солнышко. Животики спокойно поднимаются и опускаются (дети кладут шарик на живот и следят за дыханием). Ручки и ножки отдыхают. Ежики засыпают, и мы вместе с ними набираемся сил...»

Через минуту: «Открываем глазки. Ежики проснулись, потянулись (потягиваются) и улыбнулись».

8. Завершение. Рефлексия (2 мин)

Педагог собирает шарики обратно в «волшебный мешочек».

Педагог: «Ребята, вам понравилось играть с ежиками? Что вам запомнилось больше всего? (Ответы детей). Ежики обязательно придут к нам еще раз, а пока они говорят вам: «Будьте здоровы и не болейте!».

Важные рекомендации для педагога:

1. Безопасность: Шарики и кольца Су-Джок достаточно прочные, но перед занятием нужно проверить их целостность. Для детей младшего возраста (3–4 года) используйте шарики большего диаметра и проводите игру только под непосредственным наблюдением, чтобы избежать случайного проглатывания (хотя шарик в рот не помещается, закатывание под язык возможно).

2. Стерильность: После каждого занятия (или каждого ребенка, если это индивидуальная работа) шарики желательно обрабатывать антисептической салфеткой или мыть.

3. Дозировка: Не стоит растягивать тренинг более чем на 15–20 минут. Дети могут перевозбудиться от тактильных ощущений.

4. Сказочность: Для дошкольников вся терапия должна быть облечена в сказочную форму (ежики, колобки, роботы, инопланетяне), чтобы удерживать интерес.

Такой игротренинг можно использовать как фрагмент логопедического занятия, как динамическую паузу или как отдельную здоровьесберегающую деятельность.