

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 25
комбинированного типа Приморского района Санкт-Петербурга**

**Принята
на педагогическом совете
ГБДОУ № 25
Протокол №1 от 30.08.2022г**

**УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ №25
_____Л.Р Поварова
Приказ от 01.09.22 №347**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

СОЦИАЛЬНО ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Волшебная соль»

Возраст детей: 2-4 года

Срок реализации: 64 часа, 1 год.

Разработчик:

Третьякова Светлана Борисовна,

Педагог дополнительного образования

Василенко Юлиана Васильевна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022-2023 г.

Структура образовательной программы

Пояснительная записка

Направленность

Актуальность

Адресат программы

Цели

Задачи

Учебный план

Календарный учебный график

Рабочая программа

Структура занятия

Содержание программы

Организационный раздел

Условия реализации программы

Описание форм и методов проведения занятий

Ожидаемые результаты

Материальное, кадровое обеспечение программы

Требования к посещению соляной пещеры

Критерии эффективности

Список литературы

Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье следует рассматривать как критерий качества образования, один из важнейших психологических продуктов образовательной деятельности

И. М. Воронцов

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций является актуальной. Это объясняется тем, что в настоящее время предъявляются высокие требования - сомато-физические, психические и личностные, их соответствие хронологическому возрасту ребенку. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких - либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70 %) и хронических (до 50 %) заболеваний. Более 20 % детей имеют дефицит массы тела. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий – болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом и речевом развитии. Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед педагогами и из этого следует необходимость воспитания ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, которое соответствовало бы социальному запросу общества.

В настоящее время, в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, дошкольные образовательные организации поставлены перед решением совершенно новой задачи: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. На ее основе каждое образовательное учреждение, должно использовать накопленный опыт формирования культуры здоровья воспитанников.

Нетрадиционный подход к решению данной проблемы и обусловил создание программы «Волшебная соль» (далее – Программа).

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Устав дошкольной образовательной организации;
- Указы Президента Российской Федерации:
 - ✓ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»;
 - ✓ «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»;

Введение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования дает большие возможности применению современных здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании это - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: воспитанников, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» - дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровьесбережении и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.

Научными исследованиями последних лет установлено, что состояние здоровья дошкольников во многом зависит от организации воспитательно-образовательного процесса и от условий образовательного учреждения, в котором они проводят от 9 до 12 часов ежедневно в течение рабочей недели. Научные работы последних лет Н. К. Смирнова, В. Ф. Базарного, М. М. Безруких, В. И. Ковалько, Г. К. Зайцева, Т. С. Овчинниковой, А. Г. Швецова и др. посвящены теоретическому обоснованию и внедрению в воспитательно-образовательный процесс дошкольных образовательных организаций здоровьесберегающих технологий.

Направленность программы

Направленность социально гуманитарная

Актуальность

Поскольку современная жизнь все больше удаляет человека от природных факторов и велико повсеместное воздействие современных технических средств, то не только возможны, но даже необходимым является использование природных материалов в работе с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения. Тем самым не только вносит элемент разнообразия в детскую деятельность, но и внедряется здоровьесозидающий элемент. Одни из таких материалов является соль.

Важным фактором, оказывающим влияние на развитие и здоровье ребенка, является воздушная среда помещений, в которых дети проводят большую часть времени. Плохой химический состав воздуха, высокая или низкая его температуры и влажность могут вызвать нарушение нормальной жизнедеятельности организма. Потребность детей в качественном воздухе очень велика, так как вследствие большой частоты и малого объема дыхательных движений, обусловленных особенностями строения грудной клетки, интенсивность обмена газов между кровью и воздухом у них несколько ниже, чем у взрослых. Поэтому необходимо, чтобы химический и биологический состав воздуха, а также его свойства отвечали установленным гигиеническим требованиям.

В закрытых помещениях детских учреждений во время пребывания детей качество воздуха постепенно ухудшается: нарастает количество углекислого газа, водяных паров, тяжелых ионов, уменьшается содержание кислорода, легких ионов, заметно повышается температура, запыленность и бактериальная загрязненность, появляются органические примеси, которые ухудшают самочувствие ребенка. Значительно увеличиваются эти негативные показатели, если в группе находится ребенок с респираторным заболеванием, болезнями кожи и т.п. Согласно данным Минздрава и Росстата, в России на каждые 100 тысяч детей приходится свыше 119 тысяч болезней органов дыхания.

Адресат программы – дети от 2 до 4 лет.

Сеансы проводятся с детьми младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.

Цикл состоит из 14 занятий. Занятия проводятся подгруппой из 12 человек в течении 30 минут ежедневно.

Формы проведения занятий:

Подгрупповая

Формы организации деятельности на сеансах:

Игра, совместная деятельность со взрослым.

Методы:

Игры на развитие коммуникативной, эмоциональной сферы;

Пальчиковая гимнастика;

Дыхательная гимнастика;

Прослушивание музыкальных композиций;

Ожидаемый результат:

1. Повышение общего эмоционального состояния детей.
2. Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в разные сезонные периоды.
3. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
4. Улучшение состояния здоровья детей.
5. Уменьшения количества часто болеющих детей.

Цели и задачи

Цель: Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста путем использования, игровых методов в соляной комнате.

Задачи:

1. Создать условия в ДОО для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста
2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. Сохранение и укрепление здоровья детей способом гало терапии через комплекс игровых занятий.
4. Учить детей взаимодействовать друг с другом в условиях разновозрастной группы (от 3 до 5)
5. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Принципы построения программы.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей, педагогических работников) и детей;
- принцип комплексности предполагает реализацию образовательного процесса в сочетании с оздоровительным (солетерапией) в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой и физической активности, обеспечивающей полноценное развитие ребенка;
- принцип дифференциации строится на основе особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья.

При разработке данной Программы учтены принципы общей педагогики:

- единство воспитательного и образовательного процесса;
- научность содержания обучения;
- учет возрастных возможностей ребенка;
- доступность материала;
- повторяемость материала;
- концентричность материала;

принцип развивающего обучения, основывающийся на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка и формировании «зоны ближайшего развития».

Новизна программы заключается в применении технологии «галотерапии» в условиях ДОУ в сочетании с игровыми методами. Во время сеанса дети находятся в

состоянии релаксации, этому способствует сопровождающая процедуру прослушивание музыкальных произведений и сказок. К концу курса галотерапии улучшается общее состояние детей: нормализуется сон, нормализуется состояние нервной системы.

Учебный план

Возраст детей	Циклы	1 цикл	Количество занятий в неделю	Общее количество
3-7	3	14 занятий	4-5	42

Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной образовательной услуги «Волшебная соль» на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 цикл	4.10.2021	30.12.2021	13	32,5	14 сеансов по 30мин.
2 цикл	10.01.2022	31.03.2022	12	30	14 сеансов по 30 мин.
3 цикл	1.04.2022	31.05.2022	9	22,5	14 сеансов по 30 мин.

Рабочая программа

Структура занятий.

1. Вводная часть. Цель: настроить группу на работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками группы. Основные процедуры: приветствие, небольшие игры на внимание, сплочение группы. Используются ритуалы-вхождения в занятие.
2. Основная часть. Выполняются основные учебные задачи с помощью разнообразных развивающих игр
 - Пальчиковая гимнастика;
 - Дыхательная гимнастика;
 - Игры и игровые упражнения
 - Прослушивание музыкальных произведений и сказок
 - Релаксационные упражнения
3. Заключительная часть. Рефлексия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие	Содержание	Длительность
1	<p>ЗНАКОМСТВО</p> <p>Игра на знакомство. «Дружная паутинка» Здравствуй, ребята, сегодня я вам предлагаю поближе познакомиться с помощью волшебного клубочка. Для начала закройте глаза и вспомните всех своих друзей... А теперь тот, кто получит клубочек, скажет, как зовут его лучшего друга, и что-нибудь о нем расскажет. Педагог первым рассказывает о друге, передает клубочек и объясняет, что после рассказа участник передает клубочек дальше, но ниточку не бросает и все делают так, чтобы получилась паутинка. Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник. После чего педагог обращает внимание на сплетенную паутинку и говорит, что только сообща можно сделать любое дело хорошо.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Веселый счет» «Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру» Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки</p>	30 минут

	<p>вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p> <p>Игра на знакомство с именами «Приветствие с колокольчиком» Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад. Ход игры: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.</p> <p>Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
2	<p>Игра-приветствие. «Солнце встало!» Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора вставать! С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым. - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку. Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков <u>"Колючий еж"</u> Гладь мои ладошки , еж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»</p>	30 минут

	<p>Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p> <p>Конструирование из лего (свободная игра)</p> <p>Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»</p> <p>Ритуал прощания. Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:</p> <p>ПРО ДРУЖБУ Дружит с солнцем ветерок, А роса – с травой. Дружит с бабочкой цветок, Дружим мы с тобою. Всё с друзьями пополам Поделить мы рады! Только ссориться друзьям Никогда не надо!</p>	
3	<p>Игра-приветствие. «Жучок. Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Веселый счет» «Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	30минут

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить до 10 раз.

Психогимнастика «Клеевой дождь»

- Ребята, вы любите гулять под теплым дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождь.

- Дождь оказался не простым, а клеевым. Он нас склеил.

Садитесь в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я нежно пожму Саше руку, он следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает.

- Ну, вот дождик закончился, и мы можем свободно двигаться.

Пальчиковые игры

“Торт”

Тесто ручками помнем, *(сжимаем-разжимаем пальчики)*

Сладкий тортик испечем. *(как будто мнем тесто)*

Серединку смажем джемом, *(круговые движения ладошками по столу)*

А верхушку — сладким кремом *(круговые движения ладошками друг об друга)*

И кокосовую крошкой

Мы присыплем торт немножко *(сыплем "крошку" пальчиками обеих рук)*

А потом заварим чай —

В гости друга приглашай! *(одна рука пожимает другую)*

“Часы”

Дети сидят на полу (на коленях). "Бегут" пальчиками от пола до макушки.

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть который час.

Один хлопок над головой.

Вдруг часы сказали: "Бом!",

Руки скатываются на пол.

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла второй раз

Посмотреть который час.

Два хлопка.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"

Мышь скатилась кувырком.

	<p>Мышь полезла в третий раз...</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаюсь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
4	<p>Игра-приветствие. «Солнце встало!» Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора вставать! С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым. - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку. Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков <u>"Колючий еж"</u> Гладь мои ладошки , еж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру» Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p> <p>Чтение художественной литературы «О девочке Маше, о собачке, петушке и кошке Ниточке» - А. Введенский.</p> <p>Упражнения на расслабление (релаксация) организма "Отдых" (спокойная музыка)</p>	30 минут

	<p>Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. « Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».</p> <p>Чтение художественной литературы «О девочке Маше, о собачке, петушке и кошке Ниточке» - А. Введенский.</p> <p>Ритуал прощания. Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:</p> <p>ПРО ДРУЖБУ Дружит с солнцем ветерок, А роса – с травойю. Дружит с бабочкой цветок, Дружим мы с тобою. Всё с друзьями пополам Поделить мы рады! Только ссориться друзьям Никогда не надо!</p>	
5	<p>Игра-приветствие. «Приветствие с колокольчиком» Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад. Ход игры: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Мячик» Я мячом круги катаю Взад-вперед его гоняю Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну. А теперь последний трюк- Мяч летает между рук. (Движения соответствуют тексту)</p>	30минут

	<p>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру» Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.</p> <p>Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал» «Найди на ощупь такое же»</p> <p>Свободная игровая деятельность</p> <p>Ритуал прощания. “Встретимся опять” Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.</p>	
6	<p>Игра-приветствие. "На что похоже настроение". Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков <u>«Шарик»</u> Этот шарик не простой Этот шарик не простой Весь колючий, вот такой. Меж ладошками кладём Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу.</p>	30минут

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

(Движения соответствуют тексту)

Дыхательная гимнастика

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить до 10 раз.

Упражнение «Волшебный сон»

Цель: обучение позы покоя.

Дети лежат на ковре лицом вверх, звучит не громко музыка.

Педагог медленно произносит:

«Напряженье улетело...

И расслаблено всё тело, *(2 раза)*

Будто мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Губки тёплые и вялые

И несколько не усталые,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется, *(2 раза)*

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...» *(пауза)*

Прослушивание музыки для расслабления (шум водопада)

Конструирование из лего

Ритуал прощания

Воспитатель: Ребята, давайте закончим наш день ритуалом: каждый по очереди скажет соседу хорошие слова, за что-то похвалит его. Мы будем делать это для того, чтобы уходить с радостным чувством.

Игра-приветствие.

«Жучок». Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.

Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков**«Веселый счет»**

«Ежик» в руки нужно взять,

(берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать.

(катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять.

(перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

Дыхательная гимнастика**«Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Упражнение на расслабление всего организма**"Снежная баба"**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба.

Огромная, красивая, которую

вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две

торчащие в стороны руки, и она

стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце.

Вот оно начинает припекать, и

снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как

тает снежная баба. Сначала тает

голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку

начинает таять и туловище.

Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

	<p>Чтение художественной литературы С.Я. Маршак “Тихая сказка”</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики”</p> <p>Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
8	<p>Игра-приветствие.</p> <p>«Жучок. Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>«Веселый счет»</p> <p>«Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладоней) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>«Часики»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p> <p>Психогимнастика «Клеевой дождь»</p> <p>- Ребята, вы любите гулять под теплым дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождь. - Дождь оказался не простым, а клеевым. Он нас склеил. Садитесь в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я нежно пожду Саше руку, он следующему, и так по кругу. Давайте попробуем. А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает.</p>	30 минут

	<p>- Ну, вот дождик закончился, и мы можем свободно двигаться.</p> <p>Пальчиковые игры “Торт”</p> <p>Тесто ручками помнем, <i>(сжимаем-разжимаем пальчики)</i> Сладкий тортик испечем. <i>(как будто мнем тесто)</i> Серединку смажем джемом, <i>(круговые движения ладошками по столу)</i> А верхушку — сладким кремом <i>(круговые движения ладошками друг об друга)</i> И кокосовую крошкой Мы присыплем торт немножко <i>(сыплем "крошку" пальчиками обеих рук)</i> А потом заварим чай — В гости друга приглашай! <i>(одна рука пожимает другую)</i></p> <p>“Часы”</p> <p>Дети сидят на полу (на коленях). "Бегут" пальчиками от пола до макушки. Мышь полезла в первый раз Посмотреть который час. Один хлопок над головой. Вдруг часы сказали: "Бом!", Руки скатываются на пол. Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла второй раз Посмотреть который час. Два хлопка. Вдруг часы сказали: "Бом, бом!" Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз...</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики”</p> <p>Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
9	<p>Игра-приветствие. "На что похоже настроение".</p> <p>Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая</p>	30 минут

	<p>погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>«Мячик»</p> <p>Я мячом круги катаю Взад-вперед его гоняю Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну. А теперь последний трюк- Мяч летает между рук. (Движения соответствуют тексту)</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>«Часики»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p> <p>Музыкотерапия (П.И. Чайковский – времена года)</p> <p>Свободная игровая деятельность</p> <p>Ритуал прощания.</p> <p>“Встретимся опять”</p> <p>Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.</p>	
10	<p>Игра-приветствие.</p> <p>«Жучок». Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>«Шарик»</p> <p>Этот шарик не простой Этот шарик не простой Весь колючий, вот такой. Меж ладошками кладём</p>	30минут

Им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!
(Движения соответствуют тексту)

Дыхательная гимнастика

«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Гимнастика для глаз

«Ослик».

(Дети совершают движения глазами в соответствии с текстом)

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива,
А внизу растёт крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу - свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Закружилась голова,
Кружится в глазах листва,
(Выполняются круговые движения глазами.)
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
(Закрывают глаза.)

Прослушивание спокойной музыки (шум водопада)

Свободная игровая деятельность

Ритуал прощания

“Солнечные лучики”

Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаюсь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

11	<p>Игра-приветствие. «Солнце встало!» Солнце встало - Хватит спать, Хватить спать, Пора вставать! С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым. - Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку. Здравствуй, Солнышко! - Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков <u>"Колючий еж"</u> Гладь мои ладошки , еж! Ты колючий, ну и что ж? Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек". Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Часики» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.</p> <p>Чтение сказки «Про чувства» Беседа по сказке</p> <p>Ритуал прощания Воспитатель: Ребята, давайте закончим наш день ритуалом: каждый по очереди скажет соседу хорошие слова, за что-то похвалит его. Мы будем делать это для того, чтобы уходить с радостным чувством.</p>	30 минут
12	<p>Игра-приветствие «Приветствие с колокольчиком» Цель: приветствие, настрой детей на доброжелательный лад. Ход игры: Дети стоят в кругу, Взрослый подходит к одному из них, звонит в колокольчик и говорит: «Здравствуй, Ваня, мой дружок!». После Ваня берет колокольчик и идет приветствовать другого ребенка. Колокольчик должен поприветствовать каждого ребенка.</p>	30 минут

	<p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков «Мячик-Ежик» Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик) Покатаем и потрем. (катаем между ладоней) Вверх подбросим и поймаем, (можно просто поднять мячик вверх) И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипики) Пустим ежика на пол (кладем мячик на пол) Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик) И немножко покатаем... (ручкой катаем мячик) Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру» Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево</p> <p>Чтение сказки «Антоша и Кирюша» Беседа по сказке «Угадай настроение в сказке» «Изображаем Кирюшу и Антошу»</p> <p>Прослушивание музыки для расслабления (шум водопада)</p> <p>Ритуал прощания. “Встретимся опять” Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку (получается пирамида из ладоней) и говорят традиционные слова: “Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”.</p>	
13	<p>Игра-приветствие. «Жучок». Дети стоят в кругу, водящий в центре. Водящий стоит спиной к группе, выставив руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки,</p>	30 минут

	<p>и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Дыхательная гимнастика. «Каша кипит» Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.</p> <p>Пальчиковая гимнастика “Часы” Дети сидят на полу (на коленях). "Бегут" пальчиками от пола до макушки. Мышь полезла в первый раз Посмотреть который час. Один хлопок над головой. Вдруг часы сказали: "Бом!", Руки скатываются на пол. Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла второй раз Посмотреть который час. Два хлопка. Вдруг часы сказали: "Бом, бом!" Мышь скатилась кувырком. Мышь полезла в третий раз...</p> <p>Конструирование из лего.</p> <p>Ритуал прощания “Солнечные лучики” Протянуть руки вперед и соединить их в центре круга. Тихо постоять, пытаясь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.</p>	
14	<p>Игра-приветствие. "На что похоже настроение". Дети по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, нужно учитывать, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p>	30 минут

Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков

«Шарик»

Этот шарик не простой
Этот шарик не простой
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладём
Им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!
(Движения соответствуют тексту)

Игра «Отгадай, чей голосок?», «Угадай друга»

Психогимнастика «Не сердись, улыбнись!»

Свободная игровая деятельность

Ритуал прощания. Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:

ПРО ДРУЖБУ

Дружит с солнцем ветерок,
А роса – с травойю.
Дружит с бабочкой цветок,
Дружим мы с тобою.
Всё с друзьями пополам
Поделить мы рады!
Только ссориться друзьям
Никогда не надо!

Используемые в комплексе здоровые сберегающие технологии: динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), психо гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия. В итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Вдыхание такого солёного воздуха и оказывает лечебный эффект на организм не только ребёнка, но и взрослого человека.

Таким образом, соляная комната является современным эффектом немедикаментозным методом оздоровления детей.

Материальное обеспечение программы

Соляная комната оборудуется блоками из соли, которые покрывают все поверхности помещения. Соль является природным источником большого количества микро и макро элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности детского и взрослого организма. Благодаря постоянным процессам высвобождения ионов йода, кальция, серебра, натрия, воздух в соляной пещере в детском саду насыщается полезными элементами, увеличивающими скорость обменных процессов.

Обязательно наличие ковра, пуфика на каждого ребенка, магнитофона

Перечень основных пособий:

- Игры на развитие тактильного восприятия
- Мячи
- Сюжетные игрушки;
- Музыкальный центр;

Кадровое обеспечение.

По программе могут работать педагог-психолог, педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий представления о содержании базовых понятий проблемы, основах здорового образа жизни и владеющий педагогической технологией условий формирования у дошкольников здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ

Обязательно следует делать перерывы между группами и проветривать помещение. Для соблюдения в комнате гигиены и поддержания гипоаллергенной и безбактериальной среды детям следует иметь сменную обувь, или менять носочки, а также чистую хлопчатобумажную одежду.

Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.

Практикуется аудио сопровождение – расслабляющая музыка, звуки природы.

При посещении соляной комнаты следует соблюдать правила поведения:

- Не опаздывать к началу сеанса и не выходить из помещения до окончания процедуры
- Не приносить в соляную комнату напитки и продукты
- Соблюдать тишину и не мешать окружающим громким разговором
- Воздержаться от разговоров по мобильному телефону
- Не желательно спать в ходе процедуры: во время сна дыхание становится поверхностным, что уменьшает эффективность воздействия гало аэрозоля

- Не допускать попадания соли в глаза, не разрешать прыгать, бегать, кидаться солью и игрушками, трогать солевое нанесение на стенах
- Перед сеансом необходимо посетить туалет
- Заносить сумки, пакеты и другие личные вещи в соляную комнату – всё оставить в приёмной, у нас установлены видеокамеры, за вещи не беспокоиться
- Пользоваться электроприборами – планшетом, телефоном, игровыми приставками не рекомендуется

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

К основным противопоказаниям соляной комнаты относятся:

1. Активная стадия туберкулёза
2. Злокачественные новообразования
3. Инфекции до окончания изоляционного срока
4. Заболевания с осложнениями в виде серьёзных нагноений
5. Период обострения болезней крови
6. Кровотечения любого происхождения
7. Психические заболевания различной степени тяжести

Перед началом курса в соляной комнате необходимо проконсультироваться у врача.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

При оценке эффективности программы с целью получения полной объективной информации о состоянии здоровья воспитанников проводится мониторинг здоровья воспитанников.

Мониторинг здоровья проводится в конце учебного года на основе показателей:

- процент воспитанников, болевших острыми респираторными вирусными инфекциями и острыми респираторными заболеваниями, болезни органов дыхания;
- индекс здоровья (%);
- процента часто болеющих детей;
- процент детей, стоящих на учёте у специалистов;
- процент распределения детей по группам здоровья

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 10. - С. 21-25.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
4. Боева Т.Б., Словарь медицинских терминов. - Издательство «Феникс», 2012.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 2008.
6. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. –М., «Книголюб», 2008
8. Закон "Об образовании в Российской Федерации". - Издательство: Омега-Д, 2012.
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997
10. Коган Т.Б. «Морская соль – основа основ здоровья», Москва, 2013
11. Конвенция о правах ребёнка, Издательство: РИОР, 2011.
12. Кондратьев К.Я. «Аэрозоль и климат» С.-Петербург, 1998 г.
13. Конституция Российской Федерации. Издательство: Виктория плюс, 2012.
14. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
15. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997
16. Набойкина Е. Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. – СПб.: Речь, 2006.
17. Обухова Л. Ф., Возрастная психология: учебник для бакалавров. — М.: Издательство Юрайт, 2013.
18. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.

19. Обще образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» г.Усинска
20. Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013
21. Указ президента от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
22. Указ президента от 14.09.1995 № 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ»
23. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» г. Усинска
24. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Поварова Любовь Рэмовна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
03.10.2022 09:26 (MSK), Сертификат 59B46900C1ADAE944CAF88E3005EE1A6