

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №12
«Детский сад комбинированного вида г.п.Федоровское»

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического
совета
МБДОУ №12 г.п.Федоровское
Протокол № 6
от «18» апреля 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ №12 г.п.Федоровское
_____ О.С.Изосимова
Приказ №44 «18» апреля 2022г.
М.П.

Дополнительная
общеразвивающая программа оздоровительной направленности
«Волшебная соль»
Возраст учащихся: от 3 до 7 лет

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Маркова Е.А.

Федоровское г.п.
2022г.

Содержание.

Информационная карта программы	3
Пояснительная записка	5
Цели и задачи, новизна программы	5
Особенности организации работы с детьми в соляной комнате	6
Содержание программы	7
Механизм реализации программы	9
Заключения	9
Список литературы	10
Приложения	11

Информационная карта программы

Название программы	Программа оздоровительной направленности «Волшебница соль»
Основание для разработки	ФЗ №273 «Об образовании в РФ» Конвенция о правах ребенка Проблема сохранения здоровья детей существовала всегда, подходы разнообразны и по -своему эффективны. Однако, высокая эффективность галотерапии для профилактики ряда заболеваний у детей была неоднократно доказана, а потому рекомендована к широкому применению не только в поликлиниках, санаториях, профилакториях и больницах, но и в детских учреждениях. К ним в первую очередь относятся детские сады. Учитывая продолжительность холодного сезона в Ленинградской области (8 месяцев и более) очевидна потребность в наличии соляных комнат. Ежедневные процедуры галотерапии укрепляют иммунитет, оказывают противовоспалительное, саногенное действие, ликвидируют последствия приема антибиотиков, заболеваний органов дыхания, заболеваний суставов, да и просто общее самочувствие улучшает.
Автор-составитель	Инструктор по физической культуре Маркова Е.А.
Организация исполнитель	МБДОУ№12 «Детский сад комбинированного вида Федоровского городского поселения»
Целевая группа	Дети от 3 до 7 лет и их родители, воспитатели
Тип программы	Оздоровительная направленность
Сроки реализации	ежегодно
Цель	Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста путем использования методик сказкотерапии, конструирования в соляной комнате.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1.Создать условия в ДОУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем проведение игровых мероприятий: сказкотерапии, конструирования в соляной комнате. 2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. 3. Сохранение и укрепление здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий. 4.Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
Краткое содержание программы	В процессе реализации программы в соляной комнате на 1 этапе с детьми проводятся упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка, дыхательная гимнастика, пальчиковые игры. На втором этапе работы используется цикл занятий сказкотерапии, конструирование. На 3 этапе используются релаксационные упражнения. Программа предусматривает создание вокруг ребенка положительной эмоциональной атмосферы, способствующей

	<p>раскрепощению детей, активизирующей их творческий потенциал.</p> <p>Важнейшей частью программы является изучение динамики улучшения здоровья ребенка.</p>
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none">1. Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в разные сезонные периоды.2. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.3. Улучшение состояния здоровья детей.4. Уменьшения количества часто болеющих детей.5. Повышение общего эмоционального состояния детей.

Пояснительная записка

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.

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.

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.

Огромным шагом в процессе оздоровления нации стало создание первой в истории СССР гало камеры в 1985 году, которая моделировала климатические условия соляных копей

Впоследствии высокая эффективность соляной комнаты при лечении и профилактики ряда заболеваний у детей была неоднократно доказана, а потому рекомендована к широкому применению не только в поликлиниках, санаториях, профилакториях и больницах, но и в детских учреждениях.

Лечебный курс в соляной комнате даёт эффект на 2–3 года, поэтому в дальнейшем его использовать можно просто для профилактики. Среди профилактических мероприятий, которые способствуют снижению заболеваемости детей, соляная комната является проверенным способом активировать адаптационные возможности и укрепить иммунитет детского организма.

Соляная комната в детском саду способствует усилению защитных сил и позволяет предотвратить самые распространенные бронхолегочные заболевания.

При постоянных контактах детей в пик сезонных заболеваний происходит обмен инфекциями, и чтобы предупредить заражение, снизить сроки приёма лекарств, ускорить выздоровление детей, в нашем детском саду оборудована и постоянно действует соляная комната.

I. Цели и задачи, новизна программы

Цель: *использование солетерапии для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.*

Задачи:

1. Создать условия в ДОУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем проведение игровых мероприятий: сказкотерапии, конструирования в соляной комнате.
2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. Сохранение и укрепление здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий.
4. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Ожидаемые результаты:

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

Новизна программы заключается в применении технологии «галотерапии» в условиях ДОУ в сочетании с методиками «сказкотерапии», конструирования, игровых методик.

Основные принципы реализации программы.

- принцип научности- использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий и методик;
- принцип доступности- использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями воспитанников;
- принципа систематичности и постепенности- реализация оздоровительных, профилактических мероприятий.

2. Особенности организации работы в соляной комнате

Соляная комната оборудуется блоками из соли, которые покрывают все поверхности помещения. Соль является природным источником большого количества микро и макроэлементов, 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.

Ионизированный воздух оказывает разностороннее действие:

- санирование респираторного тракта
- лимфо – дренажный эффект
- снижение аллергических реакций
- устранение кожных проблем
- нормализация психоэмоциональных импульсов

Посещение соляной комнаты разрешается в детском саду с 3 х лет: ребёнок лучше адаптируется к новым условиям при прохождении профилактического курса из 10 сеансов длительностью по 15 минут, рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10- 20 дней. Такое количество процедур оказывает мощное и безопасное воздействие, необходимое для восстановления системной биологической защиты.

Соляная комната применяется для стабилизации процессов в основных системах:

- Сердечно - сосудистой
- дыхательной
- иммунной
- пищеварительной
- эндокринной
- покровной

У детей со слаборазвитой мускулатурой дыхательных путей, значительно облегчается выход мокрот при кашле, что приводит к уменьшению приёма антибактериальных средств.

В нашей соляной комнате создан уникальный микроклимат и выполнено прекрасное оформление. Наша забота о здоровье растущего поколения базируются на профессиональной реализации оздоровительных мероприятий.

Для занятий в соляной комнате необходимо:

- письменное заявление о согласии на посещение солевой комнаты с реализацией оздоровительной программы «Волшебная соль» родителей (законных

представителей).

- справка от педиатра, о том, что воспитанник не имеет противопоказаний для посещения соляной комнаты.

Работа в соляной комнате организуется по расписанию, составленному с учетом режима дня детей, их возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм, в соответствии с общим расписанием образовательной деятельности.

График работы в соляной комнате утверждается заведующим МБДОУ № 12.

3. Содержание программы

Работа в соляной комнате предусматривает определенную этапность.

1 этап - проведение релаксационных упражнений, направленных на расслабление (релаксация) организма ребёнка.

2 этап - включает проведение цикла занятий сказкотерапии на соли, конструирование из соли.

3 этап - проведение релаксационных упражнений, направленных на расслабление (релаксация) организма ребёнка.

Важнейшей частью программы является изучение динамики улучшения здоровья ребенка.

Планирование здоровьесберегающих технологий в солевой комнате.

Методика проведения сеансов в соляной комнате

Сеанс	Содержание сеанса	Длительность сеанса
1	Дети адаптируются. Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка. Дыхательная гимнастика. Пальчиковые игры.	15 минут
2	Дети адаптируются. Дыхательная гимнастика, динамические паузы (массаж носа, ушей)	15 минут
3	Дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, упражнение на расслабление, конструирование из лего, сказкотерапия.	15 минут
4	Дыхательная гимнастика, массаж носа, Глазная гимнастика, массаж спины, пальчиковые игры, слушание музыки.	15 минут

5	Дыхательная гимнастика, массаж ушей, массаж головы, рук и ног. Слушание или чтения сказки, словесные игры: «живое не живое», «съедобное не съедобное» «цепочка слов»	15 минут
6	Дыхательная гимнастика, психо-гимнастика, динамические паузы (массаж рук, ног), релаксация, оригами – любое животное	15 минут
7	Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. Сказкотерапия (рассказывает взрослый и дети) Музыкотерапия (П.И.Чайковский – времена года), звуки природы и т.д.	15 минут
8	Дыхательная гимнастика, психо-гимнастика, словесные игры – «я начну, а ты закончи» что бывает красного (любого) цвета? Точечный массаж	15 минут
9	Дыхательная гимнастика, точечный массаж лица, ортопедическая гимнастика, звукотерапия, игра «где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»	15 минут
10	Дыхательная гимнастика, психо -гимнастика, видео мультфильм, конструирование из бумаги – кораблик	15 минут

Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии: динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), психо-гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, звукотерапия (поём гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке), сказкотерапия, ортопедическая гимнастика, массаж (ушей, головы, рук, ног), словесные игры, видео просмотр. 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 не медикаментозным методом оздоровления и реабилитации детей.

Программа рекомендована для использования на всех этапах восстановительного процесса.

4. Механизм реализации программы

Управление реализацией Программы.

Основными исполнителями программы являются педагоги, которые тесно взаимодействуют в процессе ее реализации с психологом, медицинским работником и родителями воспитанников.

Контроль за реализацией программы осуществляет старший воспитатель. Эффективность программы анализируется старшим воспитателем, результаты обсуждаются на итоговом педагогическом совете.

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

Материально-техническое обеспечение. Предметно–пространственная среда соляной комнаты оснащена игровым материалом, конструктором, игровым материалом для методики сказкотерапии

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В детском саду реализуются различные здоровьесберегающие технологии, которые имеют определенный эффект.

В данной программе определен новый подход к сохранению здоровья детей, профилактике простудных заболеваний посредством использования соляной комнаты. Данный ресурс должен использоваться в комплексе всех здоровьесберегающих мероприятий, проводимых в детском саду. При системном, постепенном подходе, результат будет положительным.

Список литературы

1. Методические указания. Галотерапия для лечения аллергии у детей.
2. Методические рекомендации. Галотерапия в профилактике и лечении заболеваний.
3. Технология галотерапии. Методическое пособие.
4. Червинская А.В. Галотерапия в условиях управляемого микроклимата.
5. Червинская А.В. Галотерапия - современное развитие метода спелеотерапии.
6. Червинская А.В. "Роль гало терапии в программах укрепления здоровья детей"
7. Хан М.А. "Применение управляемого микроклимата галокамеры в лечении профилактике заболеваний органов дыхания у детей".

Комплекс дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения можно проводить по временам года, это поможет формировать представления об изменениях в природе и закрепить новые слова в речи детей.

Осень

«Сбор урожая» Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз–выдох. Повторить 5раз.

«Деревья». На картинку с деревьями – дети дуют через бумагу, нарезанную бахромой. Вдох носом и выдох через рот медленно. Повторить -5раз

Зима

«Лыжник». В течение двух минут имитируем ходьбу на лыжах. Выдыхая, произносим «М» - «М» - «М»

«Снег и ветер» Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как к противоположному краю стола.

«Греем руки» Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

Весна

«Кораблики» Ребёнку предлагают ёмкость с водой, а в ней бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблики», подгоняя его другому берегу. холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться

«Жук дровосек» Садимся на пол, скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произносим звук «ж» - «ж» - «ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо – вдох.

«Весёлая пчёлка» Ребёнок делает свободный вдох, на выдохе произносят «з – з– з» представляют, что пчёлка села на руку (нос, уши, ногу)

Лето

«Летят мячи» исходное положение – стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперёд от груди. Выдыхая, произносим длительное «у –х – х».

Повторяем5раз.

«Пилка дров» Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров, руки на себя – вдох, руки от себя –выдох «ш – ш – ш».

«Носик нюхает приятный запах» Ребёнок выполняет 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

Что слышно?

Цель: развивать умение быстро сосредоточиваться.

1-й вариант-Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

2-й вариант - По сигналу ведущего внимание детей обращается с двери на окно, с окна на дверь. Затем каждый ребенок должен рассказать, что за ними происходило.

Будь внимателен

Цель: стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают, затем, на слово «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» - как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» - стоять на одной ноге.

Слушай звуки!

Цель: развивать активное внимание.

Ведущий договаривается с детьми о том, что, когда хлопнет в ладоши, они должны встать

в позу «плачущей ивы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу), когда топнет – в позу «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук). Затем начинают игру – дети идут по кругу, слыша определенный звук принимают соответствующую позу.

Слушай хлопки!

Цель: развивать активное внимание.

Дети идут по кругу. Когда ведущий хлопает в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в сторону). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Пальчиковая гимнастика

«Дикие животные» и «Животные жарких стран»

1. Это зайчонок, это бельчонок, (сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца) это лисёнок, это волчонок, а это спешит, ковыляет спросонок (вращают большим пальцем) бурый, мохнатый, смешной медвежонок.

2. За мамой слонихой шагает слонёнок, (поочередно из кулачков разжимают пальцы то левой, то правой руки, начиная с большого пальца) за крокодилихой – крокодилёнок, за львицей шагает маленький львёнок, за верблюдицей бежит верблюжонок, за зеброй спешит полосатый зебрёнок. За кем же торопится каждый ребёнок? (показывают обе ладошки и указывают на себя).

Одежда, обувь, головные уборы

«Рубашка» У рубашки два манжета, (ребёнок показывает манжеты на двух руках) воротник (показывает воротник) и рукава, (проводит ладонями по рукавам) и застёжка есть, чтобы легче (показывает застёжку сверху вниз) проходила голова. Пуговицы застегнём (имитирует движения), а потом гулять пойдём. (Марширует)

«Обувь» Раз, два, три, четыре, пять – будем обувь считать: раз -туфли (ребёнок загибает пальцы на руке). Два – сапожки, три - ботинки, четыре – босоножки и конечно, тапки – пять. Ножкам надо отдыхать.

«Головные уборы» В шапочках жёлтых мы стали цыплята, (ребёнок машет руками, как цыплёнок крылышками), в шапочках белых мы стали зайчата, (показывает заячьи ушки), в шапочках красных мы стали грибочки (соединяет руки над головой), в шапочках чёрных – черника на кочках, (присаживается на корточках), в шапочках синих дождинками стали, (встаёт, ставит руки на поясе). И по дорожкам легко поскакали, (прыгает вперёд на двух ногах).

Зимние забавы

Что зимой мы любим делать? (разводят ладони в стороны, указывают на себя), в снежки играть, на лыжах бегать, (сжимая и разжимая ладошки, имитируют бросание снежков вперёд), (сжимают кулачки обеих рук, как будто взяли лыжные палки в руки и имитируют езду на лыжах). На коньках по льду кататься, (ладонями с плотно прижатыми пальцами выполняют поочередные движения вперёд – назад, то правой, то левой рукой). Вниз с горы на санках мчаться (волнообразные движения ладонями вверх – вниз перед собой)

Деревья лиственные и хвойные

Было деревце маленькое, (сидим на стуле или на корточках), стало расти – и выросло (дети встают, руки тянем вверх, язык к носу), выросли ветки, на ветках листочки, (пальчики растопыриваем, помахали, язык влево, вправо).

Нет ветра – дерево тихо стоит, не шелохнётся, (замерли с поднятыми руками, разведёнными пальцами, язык – блинчик).

Лёгкий ветерок подул - листики затрепетали, подул ветер посильнее –ветки закачались, (туда –сюда, туда – сюда) и листики трепещут, (качаем руками из стороны в сторону,

движения пальцев –листочков). Губы в улыбке. Язык: «часики», «качели».

Сильный ветер подул – дерево закачалось, (туда – сюда, туда – сюда).

Ветки качаются, листики трепещут, (неглубокие наклоны в стороны, движения веток и листиков. Язык: «часики»).

Ураган улетел! Дерево наклонилось, ветки качаются, листики трепещут, (наклон в одну сторону, затем в другую). Язык влево – вправо.

Стих ураган, (руки опустили), язык «блинчик», пошёл сильный дождь. Стучит по веткам и по листьям, (дети садятся на корточки и стучат подушечками пальцев по коленям, сначала громко, затем тише, тише), выглянуло солнце. Дерево стало ещё выше, (дети тянутся на носочках вверх, руки в стороны, пальцы разведены), листья стали чистые после дождя. Язык: «стучит кончиком языка» по верху нёба – д - д -д.

Мой дом, мой город

Пальчик – пальчик, где ты был? (показываем большой палец) В магазин с утра ходил (указательный и средний палец «шагают») Там купил я куклу, мишку, замечательную книжку, мячик, длинный паровоз – (загибаем пальцы по одному), всё потом домой принёс (указательный и средний палец «шагают»).

А ты – баты, шли солдаты

А ты – баты, а ты – баты! (поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки) на парад идут солдаты! Вот идут танкисты, потом артиллеристы, а потом пехота – рота за ротой.

Космонавт

Я хочу быть космонавтом (руки поднять вверх) надеваю я скафандр (имитация одевания), полечу я на ракете (руки над головой, соединить в замок) и открою все планеты (руками обвести круг над головой)

Твоя книга

Открывай скорее книжку! (показать руками открытие книжки)

В книге мошка, мышка, мишка, в книжке мячик – круглый бок: верх – вниз, прыг – скок, (показываем всё руками), в книжке зонт, открой и пой: вот дождь, а ты сухой! Киска в книжке близко–близко (имитация открытия зонта), на цветной картинке киску долго глажу я рукой – ведь у киски мех такой тёплый (гладить кошку рукой).

Комнатные растения

На окно скорее глянь: (показывают обе ладошки), здесь у нас цветёт герань, (сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца), а здесь красавиц бальзамин, амариллис рядом с ним, фуксия, бегония – мы все названья помним! (раскрывают ладошку), мы взрыхлим цветы, польём, (пошевеливают опущенными вниз пальцами), пусть подрастают день за днём! (обе ладошки соединяют «бутончиком», поднимают над головой и раскрывают «цветком»).

Транспорт

Будем пальчики сгибать – (показывают обе ладошки с широко расставленными пальцами), будем транспорт называть: автомобиль и вертолёт, (сгибают пальчики, начиная с мизинца) трамвай, метро и самолёт, пять пальцев мы в кулак зажали, (поднимают сжатые кулачки вверх), пять видов транспорта назвали, (разжимают ладошки обеих рук)

Игра «Золотоискатели»

Спрятать камешки или другой клад в соли, но не глубоко. Искать запрятанные «сокровища» можно с помощью лопатки, которая будет выполнять функцию «металлоискателя».

Русские народные сказки на тему «Животные»

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

Сказки народов мира

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

Сказки А.С. Пушкина и других авторов

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

Звуки природы

Прослушивание успокаивающей музыки «шум моря», «пение птиц», классическая музыка П.И. Чайковский «времена года»