

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
г. ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 519**

620010, г. Екатеринбург, ул. Инженерная, 41 а  
ИНН 6664067758 КПП 667901001  
ОГРН 1026605765405

телефон:(343) 258-27-02  
эл.почта: [mdou519@eduekb.ru](mailto:mdou519@eduekb.ru)

ПРИНЯТО:  
Приказ № 40 от «28» августа 2020 г.  
МБДОУ детского сада № 519

УТВЕРЖДЕНА:  
Педагогическим советом  
МБДОУ детского сада № 519  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.  
Л.Ю. Кацапова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«СОЛЕВАЯ КОМНАТА - ДЫШИ»**

для детей 3-го – 7-го года жизни  
Срок реализации - 4 года

г. Екатеринбург  
2020 г.

## Содержание

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1.Основные цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната - ДЫШИ».....	4
1.1.2.Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната - ДЫШИ».....	4
1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната - ДЫШИ».....	5
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>6</b>
2.1. Формы организации оздоровительного процесса.....	6
2.2. Содержание психолого-педагогической работы дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната - ДЫШИ».....	6
2.3. Содержание работы программы «Солевая комната - ДЫШИ».....	7
2.3.1. Перспективное планирование.....	7
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>	<b>10</b>
3.1.1. Материально – техническое обеспечение.....	10
3.1.2. Условия реализации программы.....	10
3.1.3. Перечень литературных источников.....	10

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Солевая комната - ДЫШИ» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 519 (далее Программа) обеспечивает оздоровительное и физическое развитие детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Постановление от 28 октября 2013 г. N 966 «О лицензировании образовательной деятельности».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- СанПиН 2.4.1. 3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26).
- Устав МБДОУ - детского сада № 519.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Представленная дополнительная образовательная программа по дыхательной гимнастике имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления и предполагает не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений по дыхательной гимнастике, релаксации. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Для профилактики с различными заболеваниями в детском саду реализуются разные методы закаливания, одним из них является оздоровление в соляной комнате. Соляная комната представляет собой небольшое помещение, стены которого покрыты блоками из натуральной морской соли, с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. Кроме этого воздух ионизируется специальным прибором (галогенератор).

При постоянных контактах детей в пик сезонных заболеваний происходит обмен инфекциями, и чтобы предупредить заражение, укрепить детский организм, в нашем детском саду оборудована и постоянно действует соляная комната

**Актуальность** программы и ее педагогическая целесообразность обусловлена стойкой тенденцией к ухудшению показателей здоровья детей России как дошкольного, так и школьного возраста.

### **1.1.1 Основные цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната - ДЫШИ»**

**Цель программы:** Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста путем использования здоровьесберегающих технологий, творческой и экспериментально-исследовательской деятельности в соляной комнате.

#### **Задачи программы:**

- *образовательные:* обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью, правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- *развивающие:* формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *воспитательные:* привитие жизненно важных гигиенических навыков; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулирование развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Одним из важнейших направлений программы является – использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов дыхательного акта, начиная с детей дошкольного возраста.

Одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления детей является, во-первых, то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом образовательном учреждении, а во-вторых, доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее и детьми, и педагогами, и родителями.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната - ДЫШИ»** усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня;

- 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 комплексности предполагает реализацию образовательной деятельности 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.

В содержание программы входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

**1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Характеристика особенностей развития детей указана в программе «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

### **1.2. Планируемые результаты по усвоению программы «Солевая комната - ДЫШИ»**

- снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в разные сезонные периоды;
- укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- уменьшения количества часто болеющих детей;
- повышение общего эмоционального состояния детей;
- повышение мотивации к развивающей и оздоровительной деятельности в соляной комнате.

Контроль за реализацией программы осуществляет медицинская сестра и заместитель заведующего. Результаты обсуждаются на оперативных совещаниях, ППк дошкольного учреждения, педагогическом совете

### **1.3. Особенности организации оздоровительного процесса.**

Для организации детей в соляной комнате разработан и используется алгоритм мероприятий детской активности, который учитывает правила проведения сеансов в соляной комнате, особенности возрастной, индивидуальной и оздоровительной направленности.

#### **Правила посещения соляной комнаты**

1. Посещение соляной комнаты разрешается в детском саду с 3 х лет.
2. Рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10 дней длительностью до 30 минут. Такое количество процедур оказывает мощное и безопасное воздействие, необходимое для восстановления системной биологической защиты.
3. Между сеансами осуществляется перерыв в течение 10 минут.
4. Целесообразно повторять курс посещения соляной комнаты каждые 6 месяцев.
5. Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.
6. Аудио сопровождение – расслабляющая музыка, звуки природы, можно поставить детям какую-нибудь известную сказку или просто чтение интересной книги.

#### **Противопоказания к посещению соляной комнаты**

1. Противопоказания к соляной комнате немного, но учитывать их необходимо, так как посещение соляных комнат при наличии хронических и инфекционных заболеваний, особенно в период обострения или рецидива, только усугубят положение.
2. Кроме того, надо важно знать о возможности индивидуальной непереносимости солевого аэрозоля.
3. К основным противопоказаниям соляной комнаты относятся: активная стадия туберкулеза; злокачественные новообразования; инфекции до окончания изоляционного срока; заболевания с осложнениями в виде серьезных нагноений; период обострения болезней крови; кровотечения любого происхождения; психические заболевания различной степени тяжести.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Оздоровительный процесс в соляной комнате предусматривает определенную этапность:

1 этап - проведение релаксационных упражнений, направленных на эмоциональный настрой ребенка.

2 этап - включает проведение цикла занятий, направленных на развитие мелкой моторики, творческой, экспериментально-исследовательской деятельности.

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

### **2.2 СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

Использование необычных сочетаний упражнений, игр, опытов, творческой деятельности – несложный и доступный вид деятельности для ребенка, и одновременно очень интересный, и увлекательный, несущий оздоровительный эффект как за счет целебных свойств соли, так и возможностей ее применения в рамках здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Использование здоровьесберегающих методик (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж носа, ушей, головы, гимнастика для глаз).

Игры с солью направленные на развитие мелкой моторики. Творческая деятельность (в том числе с использованием соли).

Экспериментально-исследовательская деятельность (опыты с кристаллами соли).

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения необходимо проводить с разумной осторожностью – следует практиковать легкие упражнения по смене ритма дыхания или медленном дыхании только через нос. Не следует заниматься в соляной комнате упражнениями, сопряжёнными с любыми нагрузками на дыхательную систему. Упражнения релаксации благоприятно сказываются на нервной системе ребенка.

Используемые упражнения релаксации. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Умение расслабиться поможет одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ «Воздушные шарики», «Облака», «Водопад», «Спящий котёнок», «Шишки», «Солнышко и тучка», «Улыбка», «Солнечный зайчик», «Бабочка», «Озорные щечки», «Рот на замочке», «Любопытная Варвара».

Гимнастика для глаз Упражнения выполняется всеми детьми. Гимнастика для глаз укрепляет глазные мышцы, снимает с них напряжение, активизирует кровообращение глаз, способствует поступлению в ткани кислорода, оказывает комплексное укрепляющее и тонизирующее действие. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Используемые упражнения «Кошка», «Снежинки», «Мостик», «Елка», «Лучик солнца», «Стрекоза», «Ежик», «Жук», «Ветер», «Белка», «Заяц», «Автобус», «Солнечный зайчик», «Чудеса», «Бабочка», «Пчела», «Радуга», «Спал цветок», «Волшебный сон», «Птицы на дворе», «Отдыхалочка», «Рыбка», «Сорока», «Ослик».

**Пальчиковая гимнастика и игры с солью.** Комплекс таких игр и упражнений направлен на укрепление мышечного тонуса руки с помощью механического воздействия кристаллов соли, подготовку руки к письму, профилактику заболеваний органов дыхания, развития воображения, внимания.

Основные движения, которым обучаются дети в процессе упражнений:

- Сжимание кисти в кулак и разжимание;
- Вращательные движения указательными пальцами;
- Потирание ладони о ладонь;
- Соединение пальцев каждой руки в щепоть;
- Удержание кисти и пальцев рук в виде ковша

### **Используемые пальчиковые игры и упражнения:**

- «Паучок» - погружение в соль только подушечек пальцев сопровождается стихотворением: «Сидит на ветке паучок, расставил лапки – и молчок»;
- «Солим суп» - захватить соль щепотью и медленно посыпать сквозь пальцы: «Мы сегодня повара, суп солить давно пора»;
- «Хлопки» - похлопать ладонями с солью: «Хлопайте ладошки соляные крошки, крепко прижимайте, быстро убегайте»;
- «Цыплята» - пальцы обеих рук соединены щепотью и постукивают о соляную поверхность: «Травку дружно мы клюем, червяка сейчас найдем»;
- «Ловим рыбку» - в соли дети отыскивают крупные предметы.
- «Построим замок» - с использованием различных мелких емкостей делаются различные постройки;
- «Художники» - указательным пальцем на поверхности дети рисуют различные предметы» (самостоятельно или по заданию педагога);
- «Угадай-ка» - найти по заданию педагога в соли спрятанный предмет и другие.

### **Творческая деятельности с использованием соли.**

- Рисование солью, поделки из соли – например, послойное наполнение прозрачных баночек солью, предварительно окрашенной в разные цвета с помощью пищевых красителей. Такая работа весьма кропотлива и способствует художественно-эстетическому развитию, формированию воображения, креативности и также развитию терпеливости, внимательности, умению видеть красоту в обычных предметах.

### **Экспериментально-исследовательская деятельность.**

- Экспериментально-исследовательская деятельность развивает интерес ребенка к окружающему миру, активность, инициативу и самостоятельность в его познании, в ходе практической деятельности. Проводится ряд опытов с использованием соли:
- Изучение свойств соли (вкус, цвет, сыпучесть, способность растворяться в жидкости и менять ее вкус).
- «Плавающее яйцо» - изучение плотности как физического свойства соли.
- Испарение соли из воды.
- Выращивание кристаллов соли в бытовых условиях (опыт с нитками и веточками в соляном «инее»).

### **2.3. Содержание работы солевой комнаты «ДЫШИ»**

Перспективное планирование проведения сеансов в солевой комнате.

<b>Сеанс</b>	<b>Содержание сеанса</b>	<b>Длительность сеанса</b>
1	<ul style="list-style-type: none"><li>– Дети адаптируются</li><li>– Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребенка.</li><li>– Пальчиковые игры.</li><li>– Дыхательная гимнастика.</li><li>– Самостоятельная творческая и игровая деятельность</li></ul>	20 минут
2	<ul style="list-style-type: none"><li>– Дети адаптируются.</li><li>– Игры на эмоциональный настрой</li><li>– Пальчиковые игры.</li><li>– Динамические паузы (массаж носа, ушей).</li><li>– Дыхательная гимнастика.</li><li>– Самостоятельная творческая и игровая деятельность</li></ul>	20 минут
3	<ul style="list-style-type: none"><li>– Игры на эмоциональный настрой.</li><li>– Дыхательная гимнастика.</li></ul>	20 минут

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пальчиковые игры.</li> <li>– Дыхательная гимнастика.</li> <li>– Гимнастика для глаз.</li> <li>– Конструирование из лего.</li> <li>– Упражнение на расслабление</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игры на эмоциональный настрой.</li> <li>– Дыхательная гимнастика.</li> <li>– Самомассаж лица.</li> <li>– Игровой массаж спины.</li> <li>– Пальчиковые игры.</li> <li>– Слушание музыки.</li> </ul>	30 минут
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игры на эмоциональный настрой.</li> <li>– Дыхательная гимнастика.</li> <li>– Самомассаж ушей, головы, рук и ног.</li> <li>– Слушание или чтения сказки.</li> <li>– Словесные игры.</li> <li>– Упражнение на расслабление.</li> </ul>	30 минут
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игры на эмоциональный настрой.</li> <li>– Дыхательная гимнастика.</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Гимнастика для глаз</li> <li>– Конструирование из лего.</li> <li>– Упражнение на расслабление.</li> </ul>	30 минут
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игры на эмоциональный настрой.</li> <li>– Дыхательная гимнастика.</li> <li>– Пальчиковая гимнастика.</li> <li>– Рисование солью</li> <li>– Музыкалотерапия (П.И.Чайковский – времена года), звуки природы и т.д.</li> <li>– Упражнение на расслабление</li> </ul>	30 минут
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игры на эмоциональный настрой.</li> <li>– Дыхательная гимнастика.</li> <li>– Пальчиковые игры.</li> <li>– Дыхательная гимнастика.</li> <li>– Гимнастика для глаз.</li> <li>– Конструирование из лего.</li> <li>– Упражнение на расслабление</li> </ul>	30 минут
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игры на эмоциональный настрой.</li> <li>– Дыхательная гимнастика.</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Гимнастика для глаз</li> <li>– Экспериментально-исследовательская деятельность с солью.</li> <li>– Упражнение на расслабление</li> </ul>	30 минут
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игры на эмоциональный настрой.</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Самомассаж ушей, головы, рук и ног.</li> <li>– Гимнастика для глаз.</li> <li>– Просмотр мультфильма.</li> </ul>	30 минут



	<ul style="list-style-type: none"><li>– Словесные игры.</li><li>– Упражнение на расслабление.</li></ul>	
--	---	--

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии: динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), психогимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, звукотерапия (поем гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке), сказкотерапия, ортопедическая гимнастика, массаж (ушей, головы, рук, ног), словесные игры, видео просмотр, формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Таким образом, соляная комната является современным эффектом не медикаментозным методом оздоровления и реабилитации детей.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение.**

Развивающая предметно – пространственная среда соляной комнаты оснащена следующим игровым оборудованием:

- стол для творчества солью – 1 шт,
- стульчики детские – 5 шт,
- галогенератор – 1 шт,
- звездный дождь – 1 шт.

#### **3.2. Условия реализации программы**

Оздоровительные занятия проводятся с детьми раннего дошкольного возраста, младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.

Цикл состоит из 10 занятий.

Занятия проводятся подгруппой из 12 человек в течении 30 минут ежедневно.

Формы проведения занятий: Подгрупповая

Формы организации деятельности на занятии: Занятие-игра, совместная деятельность со взрослым.

Методы: Игры на развитие коммуникативной, эмоциональной сферы; Пальчиковая гимнастика; Дыхательная гимнастика; Музыкаотерапия.

#### **3.1.3 Перечень литературных источников**

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»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575952

Владелец Кацапова Лилия Юрьевна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023