

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 16  
(МАДОУ детский сад № 16)

620023 г. Екатеринбург, ул. Рощинская, 25 тел. +7 (343) 289 – 25 - 20  
ИНН 6674368867 КПП 667901001

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МАДОУ детского сада № 16  
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СОЛЕВАЯ КОМНАТА ФаСОЛЬКА»**

Возраст воспитанников: от 3 лет до 7 (8) лет  
Срок реализации – 1 год

г. Екатеринбург  
2022 г.

## Содержание

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1.Основные цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната ФаСОЛЬКА».....	4
1.1.2.Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната - ФаСОЛЬКА».....	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 - ФаСОЛЬКА».....	14
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	15
2.1. Формы организации оздоровительного процесса.....	15
2.2. Содержание психолого-педагогической работы дополнительной общеразвивающей программы «Солевая комната - ФаСОЛЬКА» .....	15
2.3. Содержание работы программы «Солевая комната - ФаСОЛЬКА».....	16
2.3.1. Перспективное планирование.....	17
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	19
3.1.1. Материально – техническое обеспечение.....	19
3.1.2. Условия реализации программы.....	19
3.1.3. Перечень литературных источников.....	20

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Солевая комната - ФаСОЛЬка» Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 16 (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.
- 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»).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- 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 - ФаСОЛЬка»**

**Цель программы:** Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста путем использования здоровьесберегающих технологий, творческой и экспериментальноисследовательской 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 - ФаСОЛЬка»** 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**

МАДОУ детский сад № 16, расположенный по адресу: ул. Рощинская, 25 функционирует 14 групп с 10,5 часовым пребыванием для воспитанников с 2 лет до 7 лет.

- воспитанники 3 – го года жизни – 2 группы;
- воспитанники 4 – го года жизни – 3 группы;
- воспитанники 5 – го года жизни – 2 группы;
- воспитанники 6 – го года жизни – 3 группы; □ воспитанники 7 – го года жизни – 4 группы.

#### **Распределение контингента воспитанников по группам по адресу ул. Рощинская, 25**

№	Название возрастных групп	Всего воспитанников
1	Воспитанники 3 – го года жизни «Цыплята»	25 (4 кратковременные)
2	Воспитанники 3 – го года жизни «Карапузики»	24 (2 кратковременных)
3	Воспитанники 4 – го года жизни «Пчелки»	30
4	Воспитанники 4 – го года жизни «Зайчики»	31
5	Воспитанники 4 – го года жизни «Радужки»	31
6	Воспитанники 5 – го года жизни «Гномики»	33
7	Воспитанники 5 – го года жизни «Фантазеры»	32
8	Воспитанники 6 – го года жизни «Смешарики»	32
9	Воспитанники 6 – го года жизни «Солнышки»	31
10	Воспитанники 6 – го года жизни «Почемучки»	32
11	Воспитанники 7 – го года жизни «Звездочки»	27
12	Воспитанники 7 – го года жизни «Любознайки»	29
13	Воспитанники 7 – го года жизни «Сказки»	30
14	Воспитанники 7 – го года жизни «Осьминожки»	33

При разработке Программы учитывались индивидуальные особенности развития детей, посещающих все группы МАДОУ детский сад № 16. Порядок построения образовательного процесса с учетом половых различий детей в группе.

Группы наполнены различными пособиями, оборудованием, играми, которые интересны как девочкам, так и мальчикам. Среда развития помогает детям реализовать свои интересы, способности, наклонности.

Порядок построения образовательной деятельности строится с учетом гендерных различий детей в группе. Целью гендерного подхода в педагогике является воспитание детей разного пола, одинаково способных к самореализации и раскрытию своих потенциалов и возможностей в современном обществе.

При организации педагогического процесса с учётом половой идентичности так же организуется:

- проведение дифференциации видов деятельности разнополых детей (*создание условий для занятий мальчиков «мужским» ремеслом, для занятий девочек рукоделием*);
- учет гендерной составляющей игр и игрушек разнополых детей (полноценный набор игрового материала в соответствии с возрастными особенностями).

Для детей младшего дошкольного возраста имеются в наличии игрушки мужского и женского пола, весь набор одежды для кукол (*не только платья, но и обувь, носки, перчатки, головные уборы*). Для детей всех возрастных групп имеются театральные центры, уголки ряженья, чтобы дети могли легко перевоплощаться в любых сказочных и реальных героев. Для детей дошкольного возраста обеспечены для мальчиков наборами слесарных инструментов, конструкторы; девочкам – весь спектр оборудования для сюжетно – ролевых игр.

Принцип формирования возрастных групп – одновозрастной. Социальный статус родителей:

МАДОУ посещают дети ближайшего микрорайона «Уктус». Этнический состав семей воспитанников в основном имеет однородный характер, основной контингент – дети из русскоязычных семей.

Социальными заказчиками деятельности учреждения являются в первую очередь родители воспитанников. Поэтому коллектив МАДОУ создает доброжелательную, психологически комфортную атмосферу, в основе которой лежит определенная система взаимодействия с родителями, взаимопонимание и сотрудничество.

Состав семьи МАДОУ детского сада № 16:

Полная семья	Неполная семья
78 %	22 %

#### **Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

Возрастные особенности развития детей определены авторами Комплексной образовательной программы дошкольного образования «ДЕТСТВО» / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др.

[https://firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator\\_obraz\\_programm/detstvo.pdf](https://firo.ranepa.ru/files/docs/do/navigator_obraz_programm/detstvo.pdf) Ранний возраст от 2 лет до 3 лет.

Этому возрасту свойственно удовлетворение ребенком естественных психофизиологических потребностей: сенсомоторной потребности; потребности в эмоциональном контакте; потребности во взаимодействии и общении со взрослыми (игровое и деловое общение в 1,5—3 года). Специфичностью проявления нервных процессов у ребенка являются: легкость выработки условных рефлексов, но при этом же сложность их изменения; повышенная эмоциональная возбудимость; сложность переключения процессов возбуждения и торможения; повышенная эмоциональная утомляемость. Развитие детей раннего возраста имеет свою неповторимую специфику, что выражается в тесной взаимосвязи физиологических и психологических компонентов. На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю

необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников. Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой, и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр. В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность. На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм. Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников. Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

#### Младший дошкольный возраст (3 года - 4 года).

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый - характерное противоречие кризиса трех лет. Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребенку. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Дети 3 - 4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). В 3 года ребенок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои

естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, синий, зеленый). Трехлетний ребенок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова «больше», «меньше», и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший. В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия). Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолет, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофер, дворник), праздниках (Новый год, день своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода теплая и вода холодная, лед скользкий, твердый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идет дождь). На четвертом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых. Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10 - 15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (понравившиеся стихи и песенки, 2 - 3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камешек вместо мыла, стул - машина для путешествий и т. д. В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к

развитию игры. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни - это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие одну-две роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к четверем годам ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного) превосходят мальчиков. В 3 - 4 года в ситуации взаимодействия со взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться, что изобразил ребенок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребенок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трех частей. Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко - тихо, высоко - низко и пр.). Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

#### Средний дошкольный возраст (4 года - 5 лет).

Дети 4 - 5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4 - 5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3 -4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру. К 4 - 5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая прическа»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удастся детям в игре. Дети 4 - 5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4 - 5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослый. В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребенок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребенку необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу-первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет он может запомнить уже 5 - 6 предметов (из 10 - 15), изображенных на предъявляемых ему картинках. В возрасте 4 - 5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т. д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с

этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? Зачем? Для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера. Возможность устанавливать причинноследственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения. Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной. С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребенка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении. В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы. Важным показателем развития ребенка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов ее исполнения

#### Старший дошкольный возраст (5 лет - 6 лет).

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы.

В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримерная). Игровые действия становятся разнообразными. Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребенок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета - светло-красный и темно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку 7 - 10 тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства. В 5 - 6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5 - 6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождаются ее замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребенка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.), глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения. Круг чтения ребенка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объем информации, ему доступно чтение с продолжением. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий, и поступков других людей. В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда. В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

Ребенок на пороге школы (6 лет - 7 лет) обладает устойчивыми социально - нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счет развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых. К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции

глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения - ребенок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей. Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребенка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения - в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения. К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определенных способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуется ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В возрасте 6-7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребенок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-7 лет у детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объем информации. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти. Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей

младших возрастов. Несмотря на то что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения четче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках - передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребенок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений.

Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления все более активно включается речь. Использование ребенком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник все чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребенок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задает вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи - монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения. К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, ее содержательной, эстетической и формальной сторонам - важнейший итог развития дошкольника-читателя. Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства. В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать все, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации. Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путем складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных

произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

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

- 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 2 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 шечки», «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 «ФаСОЛЬКА»

Перспективное планирование проведения сеансов в солевой комнате.

Сеанс	Содержание сеанса	Длительность сеанса
1	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Дети адаптируются</li> <li><input type="checkbox"/> Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребенка.</li> <li><input type="checkbox"/> Пальчиковые игры.</li> <li><input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика.</li> <li><input type="checkbox"/> Самостоятельная творческая и игровая деятельность</li> </ul>	20 минут
2	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Дети адаптируются.</li> <li><input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой <input type="checkbox"/> Пальчиковые игры.</li> <li><input type="checkbox"/> Динамические паузы (массаж носа, ушей).</li> <li><input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика.</li> <li><input type="checkbox"/> Самостоятельная творческая и игровая деятельность</li> </ul>	20 минут
3	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой.</li> <li><input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика. <input type="checkbox"/> Пальчиковые игры.</li> <li><input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика.</li> <li><input type="checkbox"/> Гимнастика для глаз.</li> <li><input type="checkbox"/> Конструирование из лего.</li> <li><input type="checkbox"/> Упражнение на расслабление</li> </ul>	20 минут
4	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой.</li> <li><input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика.</li> <li><input type="checkbox"/> Самомассаж лица.</li> <li><input type="checkbox"/> Игровой массаж спины.</li> <li><input type="checkbox"/> Пальчиковые игры.</li> <li><input type="checkbox"/> Слушание музыки.</li> </ul>	30 минут
5	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой.</li> <li><input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика.</li> <li><input type="checkbox"/> Самомассаж ушей, головы, рук и ног.</li> <li><input type="checkbox"/> Слушание или чтения сказки.</li> <li><input type="checkbox"/> Словесные игры.</li> <li><input type="checkbox"/> Упражнение на расслабление.</li> </ul>	30 минут
6	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой. <input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика.</li> <li><input type="checkbox"/> Пальчиковая гимнастика <input type="checkbox"/> Гимнастика для глаз</li> <li><input type="checkbox"/> Конструирование из лего.</li> <li><input type="checkbox"/> Упражнение на расслабление.</li> </ul>	30 минут

7	<input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой. <input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика. <input type="checkbox"/> Пальчиковая гимнастика. <input type="checkbox"/> Рисование солью <input type="checkbox"/> Музыкаотерапия (П.И.Чайковский – времена года), звуки природы и т.д.	30 минут
	<input type="checkbox"/> Упражнение на расслабление	
8	<input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой. <input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика. <input type="checkbox"/> Пальчиковые игры. <input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика. <input type="checkbox"/> Гимнастика для глаз. <input type="checkbox"/> Конструирование из лего. <input type="checkbox"/> Упражнение на расслабление	30 минут
9	<input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой. <input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика. <input type="checkbox"/> Пальчиковая гимнастика <input type="checkbox"/> Гимнастика для глаз <input type="checkbox"/> Экспериментально-исследовательская деятельность с солью. <input type="checkbox"/> Упражнение на расслабление	30 минут
10	<input type="checkbox"/> Игры на эмоциональный настрой. <input type="checkbox"/> Дыхательная гимнастика <input type="checkbox"/> Самомассаж ушей, головы, рук и ног. <input type="checkbox"/> Гимнастика для глаз. <input type="checkbox"/> Просмотр мультфильма. <input type="checkbox"/> Словесные игры. <input type="checkbox"/> Упражнение на расслабление.	30 минут

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,
- скамейка – 1 шт,
- галогенератор – 1 шт,
- камин – 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 профилактики заболеваний органов дыхания у детей»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575888

Владелец Караджели Ирина Александровна

Действителен с 13.04.2022 по 13.04.2023