

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Кировского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 313

620072, город Екатеринбург, улица Сиреневой бульвар, 11, а тел (343)223-55-80,
e-mail:mbdou313@mail.ru, <http://313.tvoysad8.ru>

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогический совет МБДОУ -
детского сада № 313
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)
«Планета здорового дыхания»



Разработчик:
Зилова Ю.С.

г. Екатеринбург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

- 1.1.1. Актуальность программы
- 1.1.2. Цели и задачи программы
- 1.1.3. Принципы реализации программы
- 1.1.4. Ожидаемый результат программы
- 1.1.5. Новизна программы
- 1.1.6. Особенности организации оздоровительного процесса
- 1.2.7. Контроль за реализацией программы

2. Содержательный раздел

- 2.1. Формы организации оздоровительного процесса
- 2.2. Особенности организации воспитательно-образовательного процесса

в соляной комнате

- 2.3. Содержание психолого-педагогической работы в соляной комнате

3. Организационный раздел

- 3.1. Условия реализации программы

Список литературы

Пояснительная записка

Название программы	Программа оздоровительной направленности «Планета здорового дыхания»
Основание для разработки	<ul style="list-style-type: none"> • ФЗ №273 «Об образовании в РФ» • Конвенция о правах ребенка <p>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, 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.</p>
Автор составитель	Зилова Юлия Сергеевна
Организация - исполнитель	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 313
География	Свердловская область, г. Екатеринбург
Целевая группа	Дети от 2 до 7 лет
Тип программы	Оздоровительная направленность
Сроки реализации	Ежегодно
Цель	Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста путем использования методик сказкотерапии, конструирования в соляной комнате.
Задачи	1.Создать условия в ДОУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем проведение игровых мероприятий: сказкотерапии, конструирования в соляной комнате.

	<p>2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.</p> <p>3. Сохранение и укрепление здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий.</p> <p>4. Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.</p>
Источники финансирования	Нет
Краткое содержание программы	<p>В процессе реализации программы в соляной комнате:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на 1 этапе с детьми проводятся упражнения на расслабление (релаксация) организма ребенка, дыхательная гимнастика, пальчиковые игры. • на 2 этапе работы используется цикл занятий сказкотерапии, конструирование. • на 3 этапе используются релаксационные упражнения. <p>Программа предусматривает создание вокруг ребенка положительной эмоциональной атмосферы, способствующей раскрепощению детей, активизирующей их творческий потенциал.</p> <p>Важнейшей частью программы является изучение динамики улучшения здоровья ребенка.</p>
Ожидаемые результаты	<p>1. Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в разные сезонные периоды.</p> <p>2. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Улучшение состояния здоровья детей.</p> <p>3. Уменьшения количества часто болеющих детей.</p> <p>4. Повышение общего эмоционального состояния детей.</p>

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Актуальность программы

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

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

В закрытых помещениях детских учреждений во время пребывания детей качество воздуха постепенно ухудшается: нарастает количество углекислого газа, водяных паров, тяжелых ионов, уменьшается содержание кислорода, легких ионов, заметно повышается температура, запыленность и бактериальная загрязненность, появляются органические примеси, которые ухудшают самочувствие ребенка. Значительно увеличиваются эти негативные показатели, если в группе находится ребенок с респираторным заболеванием, болезнями кожи и т.п.

Согласно данным Минздрава и Росстата, в России на каждые 100 тысяч детей приходится свыше 119 тысяч болезней органов дыхания. Это означает, что фактически каждый ребенок имеет проблемы с легкими в той или иной форме. Кроме того, в общем списке болезней у детей заболевания органов дыхания занимают первое место с большим отрывом от других. Затем идут кожные заболевания. А по статистике по заболеваниям ОРЗ и ОРВИ, и гриппу в мире ежегодно болеет ими каждый второй ребенок.

О пользе соли знают все. Она содержит около 100 минералов, это почти вся таблица Менделеева (калий, бром, йод, железо, селен и т.д.) доказано, что кристаллы соли своим воздействием способны ликвидировать

болезнетворные микробы, а также делать организм ребенка менее восприимчивым к различным заболеваниям. При использовании соли в помещении происходит благоприятное изменение ионного состава воздуха, нахождение сухой кристаллизованной соли в помещении обогащает воздух испарениями, имеющими оздоровительный эффект. Воздух приобретает антисептические свойства, что особенно полезно в период всплесков вирусных заболеваний. Соль также оказывает благоприятное влияние при непосредственном контакте с кожей рук: кристаллы соли массируют ее, происходит дополнительное раздражение нервных окончаний, улучшается кровоток в мышцах, а значит, более успешно развивается мелкая моторика.

Учитывая все вышеизложенные факты, была разработана программа «Здоровое дыхание».

Соляная комната – это полноценная имитация природной соляной пещеры с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. По сути, это помещение, стены и пол которого покрыты солью. Кроме того, воздух в комнате ионизируется специальным прибором. Благодаря этому здесь искусственно воспроизводится микроклимат, схожий с подземными соляными пещерами. Это способствует лечению бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания, заболеваний суставов, да и просто общее самочувствие улучшает.

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 с целью оздоровления.

Оздоровительный курс в соляной комнате дает эффект на 2–3 года, поэтому в дальнейшем его использовать можно просто для профилактики.

Среди профилактических мероприятий, которые способствуют:

- снижению заболеваемости детей,
- адаптационным возможностям и укреплению иммунитета детского организма.
- 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, укрепить детский организм, в нашем детском саду оборудована и постоянно действует соляная комната.

1.2. Цели и задачи программы

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

Поставленная цель реализуется в комплексности решения оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач.

Задачи:

- Создать условия в ДООУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем проведение игровых мероприятий: сказкотерапии, конструирования в соляной комнате.
- Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- Сохранять и укреплять здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий.
- Формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью.

1.3. Принципы реализации программы

- Принцип научности - использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий и методик;
- Принцип доступности - использование здоровьесберегающих технологий в соответствие с возрастными особенностями воспитанников; • Принципа систематичности и постепенности - реализация оздоровительных, профилактических мероприятий.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип психологической комфортности (взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи).

1.4. Ожидаемый результат программы

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

1.5. Новизна программы

Новизна программы заключается в применении технологии «галотерапии» в условиях ДООУ в сочетании со здоровьесберегающими методиками, творческой и экспериментально-исследовательской деятельности.

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.

1.6. 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

- Посещение соляной комнаты разрешается в детском саду с 3 лет.
- Перед началом курса в соляной комнате необходима консультация врача.
- Рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10-20 дней длительностью до 30 минут. Такое количество процедур оказывает мощное и безопасное воздействие, необходимое для восстановления системной биологической защиты.
- Между сеансами осуществляется перерыв в течение 20-30 минут.
- Целесообразно повторять курс посещения соляной комнаты каждые 6 месяцев.
- Для соблюдения в комнате гигиены и поддержания гипоаллергенной и без бактериальной среды детям следует надевать бахилы или сменную обувь, или менять носочки, а так же чистую хлопчатобумажную одежду.
- Взрослые посещают комнату в тапочках или в бахилах.
- Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.
- Соляная комната должна быть оснащена яркими детскими столиками и стульчиками, на которых будут лежать раскраски и карандаши, а перебирать россыпь соляных кристаллов под ногами интереснее всего совком из детского набора для песочницы. Подойдут разнообразные игрушки: кубики, конструкторы, качалки, горка из пластмассы.

- Аудио сопровождение – расслабляющая музыка, звуки природы можно поставить детям какую-нибудь известную сказку или просто чтение интересной книги, показ мультфильма.

Противопоказания к посещению соляной комнаты

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. Кроме того, надо важно знать о возможности индивидуальной непереносимости солевого аэрозоля.

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.

1.7. Контроль за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет медицинская сестра и старший воспитатель. Эффективность программы анализируется исполнителями программы совместно с медицинской сестрой и старшим воспитателем, результаты обсуждаются на оперативных совещаниях, медико-педагогическом консилиуме дошкольного учреждения, педагогическом совете.

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, сопряженными 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 шарик», «Облака», «Водопад», «Спящий котёнок», «Шишки», «Солнышко и тучка», «Улыбка», «Солнечный зайчик», «Бабочка», «Озорные щечки», «Рот на замочке», «Любопытная Варвара».

Гимнастика для глаз.

Упражнения выполняются 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.

2.3 Особенности организации воспитательно-образовательного процесса

Перспективное планирование проведения сеансов в соляной комнате

Сеанс	Содержание сеанса	Длительность сеанса
1	<ul style="list-style-type: none"> • Дети адаптируются. • Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребенка. • Пальчиковые игры. • Дыхательная гимнастика. • Самостоятельная творческая и игровая деятельность. 	20 минут
2	<ul style="list-style-type: none"> • Дети адаптируются. • Игры на эмоциональный настрой. • Пальчиковые игры. • Динамические паузы (массаж носа, ушей). • Дыхательная гимнастика. • Самостоятельная творческая и игровая деятельность. 	20 минут
3	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковые игры. • Дыхательная гимнастика. • Гимнастика для глаз. • Легоконструирование. • Упражнение на расслабление. 	20 минут
4	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Самомассаж лица. 	20 минут

	<ul style="list-style-type: none"> • Игровой массаж спины. • Пальчиковые игры. • Слушание музыки. 	
5	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Самомассаж ушей, головы, рук и ног. • Слушание или чтения сказки. • Словесные игры. • Упражнение на расслабление. 	20 минут
6	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковая гимнастика. • Гимнастика для глаз. • Легоконструирование. • Упражнение на расслабление. 	20 минут
7	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковая гимнастика. • Рисование солью • Музыкотерапия (П.И. Чайковский – времена года), звуки природы и т.д. • Упражнение на расслабление. 	20 минут
8	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковые игры. • Дыхательная гимнастика. • Гимнастика для глаз. • Легоконструирование. • Упражнение на расслабление. 	20 минут
9	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковая гимнастика. • Гимнастика для глаз • Экспериментально-исследовательская деятельность с солью. • Упражнение на расслабление. 	20 минут

10	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Самомассаж ушей, головы, рук и ног. • Гимнастика для глаз. • Просмотр мультфильма. • Словесные игры. • Упражнение на расслабление. 	20 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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Программа реализуется в МБДОУ – детский сад №313, улица Сиреневый бульвар, 11а, в соляной комнате.

Организационные условия позволяющие реализовать содержание учебной программы, предполагают наличие следующей материальной базы:

- 2 стола;
- 2 скамейки;
- конструктор Лего (вносят перед занятием);
- колючие мячики – ёжики (вносят перед занятием);
- наборы театров, книги (вносят перед занятием).

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий установленным требованиям к педагогическим работникам.

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 галотерапии 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 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Хабибрахманова Гюзель Бариевна

Действителен с 18.03.2022 по 18.03.2023