

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №40
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 40
протокол от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 28.08.2024 № 62
Заведующий ГБДОУ детский сад № 40
Московского района Санкт-Петербурга
_____ Т.А. Губичева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СолиСольКа»**

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 3-7 лет

Разработчик:
Халмерзаева Рина Радиковна,
педагог дополнительного
образования

1. Пояснительная записка

Реализация программы выстраивается на основе технологии галотеропии (авторское свидетельство № 1225569, 1984 г.), автор - Павел Петрович Горбенко, профессор Санкт-Петербургского института профилактической медицины, который был образован в 1989 году и является головной организацией в стране по внедрению методики галотеропии.

Атмосфера в соляной комнате располагает к отдыху и расслаблению: необычный рельеф стен, покрытых солью, мягкий свет, спокойная музыка оказывают выраженное оздоравливающее действие: снятие стресса, улучшение функциональных, адаптационных и защитных возможностей организма, устраняет проявления хронических бронхолегочных патологий и затяжных воспалений. Соль также оказывает благотворное 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.

1.1 Основные характеристики ДОП

Направленность дополнительной образовательной программы:

физкультурно-спортивная

Адресат программы – дети дошкольного возраста 3-7 лет (мальчики и девочки), не имеющие противопоказаний.

Актуальность программы

Актуальность разработки программы обусловлена поиском инновационных форматов развития и оздоровления, объединённых в одном ярком и запоминающемся ребёнку событии!

Необходимо отметить, что важным фактором, оказывающим влияние на развитие и здоровье ребенка, является воздушная среда помещений, в которых дети проводят большую часть времени. 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 детей несколько ниже, чем у взрослых. Поэтому необходимо, чтобы химический и биологический состав воздуха, а также его физические 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 повышаются 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. Поскольку современная жизнь все больше удаляет человека от природных факторов и велико повсеместное воздействие современных технических средств, то не только возможным, но даже необходимым является использование природных материалов в работе с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения. Тем самым не только вносится элемент разнообразия в детскую деятельность, но и внедряется здоровьесозидающий компонент. Одним из таких материалов является соль, о широких возможностях использования которой в образовательном процессе и пойдет речь в нашей программе. О пользе соли знают все. Она содержит около 100 минералов, это почти вся таблица Менделеева (калий, бром, йод, железо, селен и т.д.). Научно доказано, что кристаллы соли своим воздействием способны ликвидировать болезнетворные микробы, а также делать организм ребенка менее восприимчивым к различным заболеваниям.

Мы надеемся, что регулярное посещение детьми соляной комнаты приведет к существенному повышению сопротивляемости организма сезонным и аллергическим заболеваниям, укрепит их иммунитет и повысит общую активность.

Отличительные особенности программы по дополнительному образованию «СолиСольКа»: интеграция галотерапии в психолого-педагогические занятия по снятию нервно-психического напряжения у детей дошкольного возраста, развитию мелкой моторики и познавательной активности. Сказочный интерьер галокамеры, стены которой покрыты солевыми кристаллами, напоминающими снег или иней, нравится детям практически всех возрастов.

Реализация программы проходит в формах, специфических для детей дошкольного возраста: прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности. Дети во время сеансов слушают музыку. В процессе посещения соляной комнаты, проходят занятия с детьми на формирование толерантного сознания и поведения детей дошкольного возраста, воспитание миролюбия и взаимной терпимости в обществе, воспитания эмоционального интеллекта.

В основу программы положены принципы, отражающие гуманистические установки:

- уважение к свободе и достоинству каждого ребенка;
- обеспечение психологического комфорта;
- необходимость поддержания высокой самооценки ребенка;

осуществление понятной и ясной, честной и конкретной коммуникации между взрослым и ребенком;

- совместное обсуждение увиденного, услышанного и почувствованного и краткое резюме педагога;

Программа направлена на

- оздоровление и релаксацию
- профилактику острых респираторных заболеваний у детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.
- улучшение психоэмоционального состояния дошкольников и уровень их физической подготовленности.
- систематизирование представлений детей о соли, ее свойствах и пользе, развитие наблюдательности, умение действовать по алгоритму, делать выводы и умозаключения при проведении экспериментально-исследовательской деятельности.
- познавательное развитие путем чтения сказок о природе, для ознакомления ребенка с тайнами природы, мира животных и растений

Новизна программы заключается в применении технологии «галотерапии» в условиях ДОО в сочетании с игровыми методами. Во время сеанса дети находятся в состоянии релаксации, этому способствует сопровождающая процедуру прослушивание музыкальных произведений и сказок. К концу курса галотерапии улучшается общее состояние детей: нормализуется сон, нормализуется состояние нервной системы.

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения программы - 1 год

2. Особенности организации образовательного процесса

Галотерапия, солевая/соляная пещера (солевая аэрозольная среда) - это метод немедикаментозного лечения, реабилитации, разработан на основе спелеотерапии (лечение в условиях микроклимата соляных пещер), основанный на использовании искусственно созданного микроклимата соляных пещер и применении естественных природных факторов.

Лечебное действие в галокамере оказывает аэродисперсная среда, насыщенная сухим аэрозолем хлорида натрия (соль). Ребенок находится в этой среде и вдыхает частицы распыленной соли, которая, благодаря малому размеру, проникает до уровня мелких бронхов. При этом соль выполняет сразу несколько оздоровительных функций: она оказывает противовоспалительное, иммуностимулирующее, противоаллергическое действие, нормализует осмолярность бронхиального секрета.

Соляная комната в детском саду без окон и это может напугать детей. Воспитатель обязательно проводит беседу, рассказывает, что это волшебная комната, и те дети, которые там побывают, выйдут оттуда здоровыми. Разрешается воспитанникам брать игрушки в соляную комнату.

Даже самому спокойному малышу трудно высидеть на одном месте 20 минут, поэтому во время сеанса педагог используют для развития детей и включают их в различные виды детской деятельности.

Обязательной частью каждого занятия является чтение сказок о природе из серии книг Л. Тарасенко «Познавательные сказки», а также дыхательная гимнастика, артикуляционные упражнения.

Этапы посещения ребенком соляной комнаты:

1. Период акклиматизации и адаптации (может наблюдаться сухой кашель, сонливость (частые зевоты), сухость во рту).
2. Период Максимальных нагрузок психолог-педагогическими процедурами в соляной комнате.
3. Период реадаптации.

Регулярное посещение соляной комнаты в течение 20 минут в день благотворно влияет на следующие жизненно-важные системы организма:

Дыхательная система:

- повышение и улучшение вентиляции лёгких;
- предотвращает воспалительные процессы дыхательных путей; - снимает аллергию.

Центральная нервная система:

- успокаивающее;
- снижает утомление;
- антистрессовое и расслабляющее влияние.

Система кровообращения:

- улучшение микроциркуляции;
- спазмолитический эффект; - повышение гемоглобина;
- укрепление иммунитета.

2.2. Цели и задачи программы

Программа предназначена для работы с детьми от 3 до 7 лет. В рамках программы «СолиСольКа» занятия с детьми проходят в формате игр – сказкоприключений. Развиваться, открывать и познавать окружающий мир, проявлять свои самые лучшие качества, буквально воспитывать самого себя, осваивать способы релаксации, расширять репертуар поведенческих реакций в различных жизненных обстоятельствах, а главное - укреплять и сохранять своё здоровье .

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

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

Задачи:

1. Оздоровительные:

- укреплять иммунитет и повышать устойчивость детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

2. Обучающие:

- знакомить детей с тайнами природы, мира животных и растений. Формировать элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья. Развивать общую координацию и мелкую моторику

3. Воспитательные:

- способствовать формированию личностных качеств: доброжелательности, инициативности, любознательности, организованности.

Принципы построения программы.

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

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

творческой и физической активности, обеспечивающей полноценное развитие ребенка;

– принцип дифференциации строится на основе особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

1. Построение оптимальной модели оздоровления детей средствами галотерапии.
2. Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенне-зимний период.
3. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
4. Улучшение состояния здоровья детей.
5. Уменьшение количества часто болеющих детей.
6. Преобладание положительного эмоционального состояния у детей.

2.4 Условия реализации программы

Программа дополнительного образования «СолиСольКа» рассчитана на 1 учебный год.

Занятия проводятся курсами в специально оборудованном помещении, стены которого покрыты солью, в групповой, подгрупповой форме.

Курс состоит из 10 ежедневных сеансов длительность которых составляет 20 минут.

На протяжении данного интервала удается запустить оздоровительные механизмы организма. Рекомендован повтор курса 1 раз в 6 месяцев.

Формы проведения занятий: Подгрупповая, групповая, индивидуальная.

Формы организации оздоровительно-развивающего процесса

Реализация программы проходит в формах, специфических для детей дошкольного возраста: прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности.

Методы обучения:

- Игры на развитие коммуникативной, эмоциональной сферы;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Музыкалотерапия;
- Сказкотерапия.

3. Рабочая программа

Алгоритм учебного занятия

1. Вводная часть занятия:

- встреча и приветствие детей в соляной пещере;
- проверка внешнего вида, размещение детей.

2.Основная часть занятия:

- поведенческие упражнения, включающие в себя прогрессивную мышечную релаксацию, дыхательные техники (делается акцент на определенную частоту дыхания, тип дыхания);
- пальчиковая гимнастика и игры с солью.

3.Заключительная часть:

использование познавательных сказок для ознакомления ребенка с тайнами природы, мира животных и растений, просмотр видео, Мультфильмов, слушание расслабляющей музыки.

№ занятия	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть		Необходимый инвентарь:
	Встреча и приветствие детей в соляной пещере, проверка внешнего вида, размещение детей	Упражнения на мышечную релаксацию	Дыхательная гимнастика. Подготовительное упражнение	Чтение и обсуждение книги/ просмотр видео и мультфильмов.	Мимическая гимнастика	Картотека: -Упражнения на мышечную релаксацию - Дыхательная гимнастика - Дыхательная гимнастика - картотека с мимической гимнастикой -книги - видео - мультфильмы - музыка
1.		Спящий котенок	Обдуваем плечи	Превращение гусеницы	Приложение 3	
2.		Холодно-жарко	Дерево на ветру	Заботы страуса		
3.		Солнышко и тучка	Часы	Мастер паучок		
4.		Драгоценность	Веселый петушок	Семья ласточек		
5.		Муравей	Горнист	Рождение лягушонка		
6.		Улыбка	Воздушный шарик	Гномик в муравейнике		
7.		Солнечный зайчик	Насос	Корабль пустыни		
8.		Пчелка	Потягушечки	Появление муравьишки		
9.		Бабочка	Окно и дверь	Муравьишка и тля		
10.	Качели	Бегемотики	Мама-ежиха			

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.

4. Учебный план (3-7 лет)

№ п/п	Название, раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Мама-ежиха	1	0.5	0.5	Наблюдение
2	Домик кенгуренка	1	0.5	0.5	Наблюдение
3	Ласка и Звездочка	1	0.5	0.5	Наблюдение
4	Превращение гусеницы	1	0.5	0.5	Наблюдение
5	Подсолнух	1	0.5	0.5	Наблюдение
6	Путешествие капельки	1	0.5	0.5	Наблюдение
7	Гномик в муравейнике	1	0.5	0.5	Наблюдение
8	Солнечные цветы	1	0.5	0.5	Наблюдение
9	Семья ласточек	1	0.5	0.5	Наблюдение
10	Мастер паучок	1	0.5	0.5	Наблюдение
		10	5	5	

6.Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов реализации программы

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- педагогического наблюдения;
- анализ посещаемости детского сада (снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенний и весенний период);
- анализа сохранения количества детей, получающих дополнительную образовательную услугу и его стабильность;

Каждое занятие включает в себя:

Упражнения на мышечную релаксацию (приложение №1)	снижает уровень возбуждения, снимают напряжение
Дыхательная гимнастика (приложение 2)	действует успокаивающе на нервную систему.
Мимическая гимнастика (приложение 3)	направлена на снятие общего напряжения
Пальчиковая гимнастика, игры с солью	развитие мелкой моторики
Чтение познавательных сказок /просмотр видео и мультфильмов.	способствует развитию произвольности, познавательное развитие

Материально-техническое обеспечение

Соляная комната – это полноценная имитация природной соляной пещеры с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. В помещении стены покрыты солью. Благодаря этому здесь искусственно воспроизводится микроклимат, схожий с подземными соляными пещерами.

Особенность галокамеры – окружающая среда наполнена полезными веществами – сухим аэрозолем хлорида натрия. Когда соль попадает в организм воспитанника ДООУ, то она оказывает несколько воздействий: лечебное, противовоспалительное, против аллергенное и иммуностимулирующее.

Галокамера в детском саду обладает массой преимуществ:

- помещения с насыщенным содержанием соли абсолютно безопасны для детского организма. Это объясняется возможностью контролировать и дозировать концентрат хлорида натрия в воздухе;
- проводятся процедуры как профилактика в холодный период года, когда существует большая вероятность заболеть;
- помимо создания уникального микроклимата, галокамеры обустроиваются так, чтобы детям было интересно проводить время внутри соляной пещеры. А для того, чтобы посещения были увлекательными, дети путешествуют там с познавательными сказками (серия книг «Познавательные сказки», автор Лариса Тарасенко, издательство «Экзамен»)

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

1. Червинская А.В. «Роль галотерапии в программах укрепления здоровья детей»
2. Червинская А.В. «Галотерапия в условиях управляемого микроклимата»
3. Червинская А.В. «Галотерапия - современное развитие метода спелеотерапии»
4. Технология галотерапии. Методическое пособие. – СПб: ФГОУ «Национальный институт здоровья», ЗАО «Санкт-Петербургский институт профилактической медицины», 2012. – 13 с.
5. Хан М.А. «Применение управляемого микроклимата галокамеры в лечении и профилактике заболеваний органов дыхания у детей»

Пальчиковая гимнастика и игры с солью

Помимо общего оздоровительного воздействия, основной целью применяемых пальчиковой гимнастики и игр с солью является развитие мелкой моторики. Комплекс таких игр и упражнений направлен на укрепление мышечного тонуса руки с помощью механического воздействия кристаллов соли, подготовку руки дошкольников к письму, профилактику заболеваний органов дыхания, развитие воображения, внимания, усидчивости.

Основные движения, которым обучаются дети в процессе таких упражнений:

- сжимание кисти в кулак и разжимание
- вращательные движения указательными пальцами
- потирание ладони о ладонь
- соединение пальцев каждой руки в щепоть
- удерживание кисти и пальцев рук в виде ковша.

Экспериментально-исследовательской деятельности

С детьми младшего возраста педагог проводит ряд опытов с использованием соли, таких, как:

- изучение свойств соли (вкус, цвет, сыпучесть, способность);
- соль как чистящее средство.

Данные виды исследовательской деятельности систематизируют представления детей о соли, ее свойствах и пользе, развивают наблюдательность, аналитико-синтетические способности, умение действовать по алгоритму, делать выводы и умозаключения, и, конечно, также вносят оздоровительный элемент в образовательный процесс.

Игры со строительным материалом

В основе игр со строительным материалом лежат конструктивные умения и способности, вследствие чего они в большей степени, чем какие-либо другие виды детской игры, приближаются к созидательной продуктивной человеческой деятельности. Эти игры способствуют развитию мышления, пространственного воображения, лежащих в основе конструкторской деятельности

Строительные игры — интереснейшая форма детского технического творчества, открывающая возможности для активной двигательной и интеллектуальной деятельности ребят.

Педагог предлагает воспитанникам сюжет игры, показывает и объясняет способы конструирования, помогает отобрать детали, подсказывает с помощью наводящих вопросов, подбадривает малышей. В конце игры воспитатель вместе с детьми оценивает постройки, просит рассказать, какие конструкции получились самыми прочными и красивыми.

Чтение познавательных сказок из серии книг «Познавательные сказки», автор Лариса Тарасенко

В заключение занятия педагог предлагает детям почитать интересную книгу. Издательство «Экзамен» выпустило серию «Познавательные сказки», адресованную детям дошкольного возраста. В нее вошли сказки о природе и многие другие. Совместное чтение сказок в соляной комнате станет не только замечательным времяпровождением и оздоровлением, но и возможностью развить его познавательные и творческие способности.

**Упражнения на мышечную
релаксацию для снятия напряжения с
мышц туловища, рук, ног.**

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята.

Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке.

Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке.

Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание).

Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают...

(повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Для снятия напряжения с мышц лица.

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней.

Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе).

Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания).

Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены).

Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх вниз.

Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Дыхательная гимнастика

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание на столько возможно. Выполняем 5-10 раз.

Упражнение «Воздушный шарик»

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

Упражнение «Окно и дверь»

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь».

Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Упражнение «Часы»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так».

Выполняем 10-12 раз.

Упражнение «Веселый петушок»

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение.

Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам.

На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку».

Выполняем 5-6 раз.

Упражнение «Горнист»

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф».

Выполняем 4-5 раз

Упражнение «Обдуваем плечи»

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо — «вдох», голова повернута направо — «выдох», голова прямо — «вдох», голову опускаем к подбородку — «выдох», голова прямо — «вдох», голову поднимаем вверх — «выдох», голова прямо — «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

Упражнение «Насос»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, реки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-сс... ». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. Выполнение. На вдохе — хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе — руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х... ». Выполняем 4-5 раз

Упражнение «Дерево на ветру»

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время — выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Упражнение «Бегемотики»

Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

Мимическая гимнастика

1. Высоко поднять брови – «Мы умеем удивляться».
2. Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) «Мы умеем сердиться».
3. Широко раскрыть глаза – «Мы испугались».
4. Улыбнуться одними губами, так чтобы зубы не были видны.
5. Улыбнуться одним углом рта, чтобы уголок губ «смотрел на ухо».
6. Улыбнуться другим углом.
7. Повторить движения поочередно.
8. Закрывать один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза – «Мы подмигиваем».
9. Сильно надуть щеки, выпустить воздух. Поочередно надувать щеки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
10. Сомкнутые губы вытянуть вперед в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4. Чередовать эти упражнения.
11. Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счет 1-5.
12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова. - Двигать нижней челюстью вперед-назад, вверх-вниз.
13. Раздуть ноздри – «Мы нюхаем».
14. Сузить глаза.
15. Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос.
16. Оттягивать нижнюю губу вниз.
17. Окалывать зубы.

Пальчиковая гимнастика и игры с солью

Основные движения, которым обучаются дети в процессе таких упражнений:

- сжимание кисти в кулак и разжимание
- вращательные движения указательными пальцами
- потирание ладони о ладонь
- соединение пальцев каждой руки в щепоть
- удерживание кисти и пальцев рук в виде ковша.

«Паучок»

погружение в соль только подушечек пальцев, сопровождается стихотворением: «Сидит на ветке паучок, расставил лапки – и молчок».

«Солим суп»

захватить соль щепотью и медленно просыпать сквозь пальцы: «Мы сегодня повара, суп солить давно пора».

«Хлопки»

похлопывать ладонями о соляную: «Хлопайте ладошки соляные крошки, крепко прижимайте, быстро убегайте».

«Цыплята»

пальцы обеих рук соединены щепотью и постукивают о соляную поверхность: «Травку дружно мы клюем, червячка сейчас найдем» и другие.

«Клад» закапываем в соль ладошку с расставленными в стороны пальцами. Другой рукой осторожно очищаем ее от соли, начиная с кончиков пальцев.

«Моем ручки»

предложите малышу захватить соль обеими ладошками и слегка растереть ее между ними.

«Воронка»

каждым пальчиком по очереди вращать то в правую сторону, то в левую сторону, делая воронки в соли.

«Гуси»

«пощипать» пальчиками соль, как гуси щиплют траву.

«Построим замок»

С использование различных мелких предметов в емкости с солью делаются различные постройки.

«Кладоискатели»

Одна ладонь с расставленными в стороны пальцами погружается в соль. Другой рукой осторожно освобождаем от соли поочередно все пальцы в области ногтевых пластин.

«Ловим рыбку»

В емкости с солью дети отыскивают крупные пуговицы, ракушки, пробки от пластиковых бутылок и т.д.

«Угадай-ка»

Найти по заданию педагога спрятанный в соли предмет (в емкости находятся разные предметы).

Использование необычного сочетания пальчиковой гимнастики и морской соли с одной стороны, несложный и доступный вид деятельности для ребенка, с другой стороны очень интересный и увлекательный. Дети с удовольствием им занимаются, что дает возможность рекомендовать его использование в непосредственной образовательной деятельности в группах детского сада, а также родителям для домашней организации досуга детей, их оздоровления, укрепления и развития мелкой моторики руки.

Опыты с солью

Опыт №1 «Соль хрустит».

Дети насыпали в блюдечко соль и стали надавливать на неё сухой ложкой, после чего они слышали хрустящие звуки. Они сравнили их с ходьбой по снегу в морозный день.

Вывод: Соль, как и снег состоит из кристаллов. Поэтому при надавливании ложкой на соль её кристаллы трутся друг о друга, и мы слышим хруст.

Опыт №2 «Соль бывает мелкая и крупная»

Можно детям продемонстрировать мелкую и крупную соль, дать им потрогать и убедиться, что на самом деле она бывает разной

Опыт №3 «Соль белого цвета, имеет соленый вкус».

Можно дать попробовать на вкус сахар и соль и сравнить их вкусовые качества

Опыт №4 «Не имеет запаха»

Дать понюхать обычную соль, а потом йодированную, объяснив, что если добавить вещество с запахом, то соль впитывает этот запах.

Опыт №5 «Волшебный снежок».

В воду добавить соли и оставить на несколько дней, вода испарится, останутся кристаллики соли как снежок.

Опыт №6 «Художники»

Продемонстрировать детям, что на поверхности соли можно рисовать. Указательным пальцем на соляной поверхности дети рисуют различные предметы.

Опыт №7 «Волшебные мешочки»

Можно предложить детям четыре мешочка с солью, камушками, ватой, гречкой. Дети на ощупь должны найти мешочек с солью. Таким образом ребенок тактильно должен узнать правильный мешочек с солью. Тут еще работает мелкая моторика рук.

Артикуляционная гимнастика

1. «Трактор». Энергично произносить *д-т, д-т*, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).
2. «Стрельба». Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-з-к-з* (укрепляем мышцы полости глотки).
3. «Фейерверк». В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных
4. «Зевание». Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).
5. «Гудок парохода». Набрать воздух через нос, задержать на 1— с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у*, сложив губы трубочкой.
6. «Упрямый ослик». Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать *й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).
7. «Плакса». Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы* (звук [ы] снимает усталость головного мозга).
8. Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—0 с).
9. «Ворона». Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5— раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6— 7 раз).
10. «Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).
11. «Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о*, позевать (5— раз).
12. «Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—0 с).
13. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хихи*.
14. «Ловим комара». Направлять звук *з-з-з* в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4 – 6 раз).
15. «Косарь». Имитировать движения косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком *ж-у-х* (5 раз).
16. «Мельница». Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *ж-р-р*, увеличивая скорость (6 – раз).

17. «Сердитый ежик». Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук ф-р-р (3 – раза).
18. «Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки ту-ту-ту (15 – 20 раз) .
19. «Будильник». Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами тиктак. Через 3— раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить ку-ку.
20. «Насос». Резко наклониться 2 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук с-с-с (по 6 раз в каждую сторону).

Чтение познавательных сказок

Виды работы с книгами в соляной комнате:

- Словарная работа. Педагог выясняет, всё ли понятно детям, и, при необходимости, поясняет значение непонятных слов и выражений.
- Беседа по содержанию прочитанного. Выясняется, всё ли ребенок запомнил, все ли понял верно. Важно, чтобы ребенок давал развернутые ответы.
- Игра «Правда-неправда»: детям предлагаются утверждения как истинные, так и ложные. Цель – проверка внимательности.
- Игра «Фантазеры». Ребенку предлагают пофантазировать и придумать, что было дальше с героями сказки

Комплексы самомассажа с элементами дыхательной гимнастики

1-й комплекс

«Греем наши ручки»	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
«Проверяем носик»	Нажимать указательным пальцем точку под носом
«Лепим ушки»	Указательным и большим пальцем «лепим» ушки
«Правая ноздря, левая ноздря»	Вдох через правую ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем
«Сдуваем листик»	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс

«Греем наши ручки»	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
«Проверяем кончик носа»	Слегка подергать кончик носа
«Сделаем носик тоненьким»	Указательными пальцами массировать ноздри
«Примазываем ушки, чтоб не отклеились»	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
«Как мычит теленок»	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
«Сдуем снежинку с ладони»	Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

«Моем руки»	Движения кистями, как при мытье рук
«Шагаем по пальчикам»	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
«Лебединая шея»	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
«Крепко спим»	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
«Мы проснулись»	Несколько раз зевнуть и потянуться