

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9 города Белогорск»**

Принято:  
На педагогическом совете

Протокол педсовета № 1  
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ДС №9  
Гордиенко Е.В. \_\_\_\_\_

Приказ № 142 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И РЕЛАКСАЦИИ**

**«ТАЙНЫ СОЛЯНОГО ГРОТА»**

для детей 2-7 лет



**Составитель:** воспитатель  
высшей кв. категории  
Омельченко М.М.

## **Дополнительная образовательная программа по оздоровлению и релаксации содержит следующие разделы:**

1. Пояснительная записка
2. Требования
3. План здоровье сберегающих технологий
4. Перечень литературы.

### **Пояснительная записка**

Согласно данным Минздрава и Росстата, в России на каждые 100 тысяч детей приходится свыше 119 тысяч болезней органов дыхания. Это означает, что фактически каждый ребёнок имеет проблемы с лёгкими 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 ребёнок.

Изначально лечение детей **уникальным соляным микроклиматом** было возможно лишь в Солотвино и других природных соляных пещерах, но даже в советское время было нерентабельно перевозить пациентов так далеко. Поэтому огромным шагом в процессе оздоровления нации стало создание первой в истории СССР гало камеры в 1985 году, которая моделировала климатические условия соляных копей.

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

**Лечебный эффект в соляной комнате:** современная статистика установила, что в 99% случаев бронхиальная астма в лёгкой форме не даёт обострений, в 82% наступает значительное улучшение, а при тяжёлом течении болезни состояние улучшается в 43% случаев, а также снижается роль медикаментов. **Лечебный курс в соляной комнате даёт эффект на 2 – 3 года**, поэтому в дальнейшем его использовать можно просто для профилактики. Среди профилактических мероприятий, которые способствуют снижению заболеваемости детей, соляная комната является проверенным способом активировать адаптационные возможности и укрепить иммунитет детского организма. Соляная комната в детском саду способствует усилению защитных сил и позволяет предотвратить самые распространённые бронхолёгочные заболевания.

**При постоянных контактах детей в пик сезонных заболеваний происходит обмен инфекциями, и чтобы предупредить заражение, снизить сроки приёма лекарств, ускорить выздоровление детей, в нашем детском саду оборудована и постоянно действует соляная комната.** Мы уделяем равноценное внимание как оздоровительным мероприятиям, так и физическому и умственному развитию, поэтому

предлагаем своим воспитанникам различные секции: футбол, шахматы, иностранный язык, чтение, тесто - пластика, пластилиновая фантазия и другие, творческие секции воспитывают лучшие качества растущей личности.

Цель: Разработка и внедрение моделей в соляной комнате, как здоровье сберегающая методика в образовательном процессе.

## **Новизна и особенности – соляной комнаты**

Соляная комната оборудуется блоками из соли, которые покрывают все поверхности помещения. Соль является природным источником большого количества микро и макро элементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности детского и взрослого организма. Благодаря постоянным процессам высвобождения ионов йода, кальция, серебра, натрия, воздух в соляной пещере в детском саду насыщается полезными элементами, увеличивающими скорость обменных процессов.

Ионизированный воздух оказывает разностороннее действие:

1. санирование респираторного тракта
2. лимфо - дренажный эффект
3. снижение аллергических реакций
4. устранение кожных проблем
5. нормализация психо - эмоциональных импульсов

Посещение соляной комнаты разрешается в детском саду от 2 лет: ребёнок лучше адаптируется к новым условиям при прохождении профилактического курса из 10 сеансов длительностью по 10-15 минут, рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10- 20 дней. Такое количество процедур оказывает мощное и безопасное воздействие, необходимое для восстановления системной биологической защиты.

Соляная комната применяется для стабилизации процессов в основных системах:

- \*Сердечно - сосудистой
- \*дыхательной
- \*иммунной
- \*пищеварительной
- \*эндокринной

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

В нашей соляной комнате создан уникальный микроклимат и выполнено прекрасное оформление.

## ТРЕБОВАНИЯ

Как провести время в соляной комнате с максимальной пользой.

### Особенности обустройства соляной комнаты для детей.

Обязательно следует делать перерывы между группами и проветривать помещение. 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.

При посещении соляной комнаты следует соблюдать правила поведения:

- Не опаздывать к началу сеанса и не выходить из помещения до окончания процедуры
- Не приносить в соляную комнату напитки и продукты
- Соблюдать тишину и не мешать окружающим громким разговором
- Воздержаться от разговоров по мобильному телефону
- Не желательно спать в ходе процедуры: во время сна дыхание становится поверхностным, что уменьшает эффективность воздействия гало аэрозоля
- Не допускать попадания соли в глаза, не разрешать прыгать, бегать, кидаться солью и игрушками, трогать солевое нанесение на стенах
- Перед сеансом необходимо посетить туалет

### Исследования эффективности в соляной комнате

Показания	Улучшение состояния
Астма	на 76%
Бронхит	на 76%
<u>Синусит</u> / <u>воспаление придаточных пазух носа</u>	на 71%
Тиннитус	на 43%
<u>Аллергии</u> на пыльцу	на 89%
Кожные аллергии	на 92%
<u>Депрессии</u>	на 71%
<u>Ревматизм</u>	на 80%
Синдром усталости	на 94%

### Планирование здоровье сберегающих технологий в солевой комнате.

#### Методика проведения сеансов в соляной комнате

Сеанс	Содержание сеанса	Длительность сеанса
1	Дети адаптируются. Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка. Дыхательная гимнастика. Пальчиковые игры.	10 минут
2	Дети адаптируются. Дыхательная гимнастика, динамические паузы (массаж носа, ушей)	10 минут
3	Дыхательная гимнастика, пальчиковые	10 минут

	<b>игры, упражнение на расслабление, конструирование из лего, сказкотерапия.</b>	
4	<b>Дыхательная гимнастика, массаж носа, глазная гимнастика, массаж спины, пальчиковые игры, слушание музыки.</b>	10 минут
5	<b>Дыхательная гимнастика, массаж ушей, массаж головы, рук и ног. Слушание или чтения сказки, словесные игры: «живое не живое», «съедобное не съедобное» «цепочка слов»</b>	10 минут
6	<b>Дыхательная гимнастика, психо гимнастика, динамические паузы (массаж рук, ног), релаксация, оригами – любое животное</b>	10 минут
7	<b>Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. Сказко терапия (рассказывает взрослый и дети) Музыкотерапия (П.И.Чайковский – времена года), звуки природы и т. д.</b>	10 минут
8	<b>Дыхательная гимнастика, психо гимнастика, словесные игры – « я начну, а ты закончи», Что бывает красного (любого) цвета? Точечный массаж</b>	10 минут
9	<b>Дыхательная гимнастика, точечный массаж лица, ортопедическая гимнастика, звуко терапия, игра «где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»</b>	10 минут
10	<b>Дыхательная гимнастика, психо гимнастика, видео мультфильм, конструирование из бумаги – кораблик</b>	10 минут

Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии:

- динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка),
- психо гимнастика, дыхательная гимнастика,
- релаксация, музыкотерапия,

- звукотерапия (поём гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке),
- сказкотерапия, ортопедическая гимнастика,
- массаж (ушей, головы, рук, ног),
- словесные игры, видео просмотр.

В итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Вдыхание такого солёного воздуха и оказывает лечебный эффект на организм не только ребёнка, но и взрослого человека.

Таким образом, соляная комната является современным эффектом не медикаментозным методом оздоровления и реабилитации детей.

Моя программа рекомендована для использования на всех этапах восстановительного процесса.

### **Используемая литература.**

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

## **Приложение**

### **Комплекс дыхательных упражнений**

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

### **ОСЕНЬ**

« **Сбор урожая**» Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза3сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперёд и вниз – выдох. Повторить 5раз.

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

## **ЗИМА**

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

«**Снег и ветер**» Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

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

## **ВЕСНА**

«**Кораблики**» Ребёнку предлагают ёмкость с водой, а в ней бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблики», подгоняя его другому берегу.

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

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

## **«ЛЕТО»**

«**Летят мячи**» исходное положение – стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперёд от груди. Выдыхая, произносим длительное «у –х – х». Повторяем 5 раз.

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

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



## Психогимнастика

### ➤ Что слышно?

**Цель:** развивать умение быстро сосредоточиваться.

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

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

### ➤ Будь внимателен

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

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

### ➤ Слушай звуки!

**Цель:** Развивать активное внимание.

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

### ➤ Слушай хлопки!

**Цель:** Развивать активное внимание.

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

## Пальчиковая гимнастика

### «Дикие животные» и «Животные жарких стран»

#### Содержание:

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

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

### «Одежда, обувь, головные уборы»

#### Содержание:

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

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

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

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

#### 5. «Деревья лиственные и хвойные»

Было деревце маленькое, (сидим на стуле или на корточках), стало расти – и выросло (дети встают, руки тянем вверх, язык к носу), выросли ветки, на ветках листочки, (пальчики растопыриваем, помахали, язык влево, вправо). Нет ветра – дерево тихо стоит, не шелохнётся, (замерли с поднятыми руками, разведёнными пальцами, язык – блинчик). Лёгкий ветерок подул - листики затрепетали, подул ветер посильнее – ветки закачались, (туда – сюда, туда – сюда) и листики трепещут, (качаем руками из стороны в сторону, движения пальцев – листиков). Губы в улыбке. Язык:

«часики», « качели». **Сильный ветер подул – дерево закачалось**, (туда – сюда, туда – сюда). **Ветки качаются, листики трепещут**, (неглубокие наклоны в стороны, движения веток и листиков. Язык: «часики»). **Ураган улетел!** Дерево наклонилось, ветки качаются, листики трепещут, (наклон в одну сторону, затем в другую). Язык влево – вправо. **Стих ураган**, (руки опустили), язык « блинчик», **пошёл сильный дождь**. Стучит по веткам и по листьям, (дети садятся на корточки и стучат подушечками пальцев по коленям, сначала громко, затем тише, тише), **выглянуло солнце**. Дерево стало ещё выше, (дети тянутся на носочках вверх, руки в стороны, пальцы разведены) , листья стали чистые после дождя. Язык: «стучит кончиком языка» по верху нёба – д - д -д .

## **6. «Мой дом, мой город»**

Пальчик – пальчик, где ты был? (показываем большой палец)

В магазин с утра ходил (указательный и средний палец «шагают»)

Там купил я куклу, мишку, замечательную книжку, мячик, длинный паровоз – (загибаем пальцы по одному), всё потом домой принёс (указательный и средний палец «шагают»).

## **7. «А ты – баты, шли солдаты»**

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

## **8. «Космонавт»**

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

## **9. « Твоя книга»**

Открывай скорее книжку! (показать руками открытие книжки)

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

## **10. «Комнатные растения»**

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

## **11. «Транспорт»**

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

### **Игра «Золотоискатели»**

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

### **Русские народные сказки на тему «Животные»**

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

### **Сказки народов мира**

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

### **Сказки А.С. Пушкина и других авторов**

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

### **Звуки природы**

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