

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 385 «Сказка»
(МБДОУ детский сад № 385 «Сказка»)**

Принята
педагогическим советом МБДОУ
протокол № 1
от 28.08.2020 года

Утверждена
приказом по МБДОУ
от 01.09.2020 года № 84/о
заведующий МБДОУ № 385 «Сказка»



О.Г. Краснова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дыхание»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года

Автор составитель:
Зырянова Светлана Михайловна
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020 г.

Структура образовательной программы

Пояснительная записка **Целевой раздел**

Цели

Задачи

Содержательный раздел

Структура занятия Содержание программы

Организационный раздел

Условия реализации программы

Описание форм и методов проведения занятий

Ожидаемые результаты

Материальное, кадровое обеспечение программы

Требования к посещению соляной пещеры

Критерии эффективности Список литературы

Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье следует рассматривать как критерий качества образования, один из важнейших психологических продуктов образовательной деятельности

И. М. Воронцов

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций является актуальной. Это объясняется тем, что в настоящее время предъявляются высокие требования - сомато-физические, психические и личностные, их соответствие хронологическому возрасту ребенку. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких - либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70 %) и хронических (до 50 %) заболеваний. Более 20 % детей имеют дефицит массы тела. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом и речевом развитии. Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед педагогами и из этого следует необходимость воспитания ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, которое соответствовало бы социальному запросу общества.

В настоящее время, в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, дошкольные образовательные организации поставлены перед решением совершенно новой задачи: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. На ее основе каждое образовательное учреждение, должно использовать накопленный опыт формирования культуры здоровья воспитанников.

Нетрадиционный подход к решению данной проблемы и обусловил создание программы «Волшебная соль» (далее - Программа).

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Устав дошкольной образовательной организации;
- Указы Президента Российской Федерации:

У «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»;

У «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»;

Введение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования дает большие возможности применению современных здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании это - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: воспитанников, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» - дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов,

как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.

Научными исследованиями последних лет установлено, что состояние здоровья дошкольников во многом зависит от организации воспитательно-образовательного процесса и от условий образовательного учреждения, в котором они проводят от 9 до 12 часов ежедневно в течение рабочей недели. Научные работы последних лет Н. К. Смирнова, В. Ф. Базарного, М. М. Безруких, В. И. Ковалько, Г. К. Зайцева, Т. С. Овчинниковой, А. Г. Швецова и др. посвящены теоретическому обоснованию и внедрению в воспитательно-образовательный процесс дошкольных образовательных организаций здоровьесберегающих технологий.

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.

Один 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 распространенные 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.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Цели и задачи, новизна программы.

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

Задачи:

1. Создать условия в ДООУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста
2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. Сохранение и укрепление здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий.
4. Обогащать знания и представления о себе, своем теле, органах чувств, о своих чувствах и эмоциях, чувствах и эмоциях окружающих;
5. Учить детей взаимодействовать друг с другом в условиях разновозрастной группы (от 3 до 7)
6. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.
7. Развивать воображение, внимание, усидчивость;

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.

При разработке данной Программы учтены принципы общей педагогики:

- единство воспитательного и образовательного процесса;
- научность содержания обучения;
- учет возрастных возможностей ребенка;
- доступность материала;
- повторяемость материала;
- концентричность материала;

принцип развивающего обучения, основывающийся на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка и формировании "зоны ближайшего развития»

Новизна программы заключается в применении технологии «галотерапии» в условиях ДОУ в сочетании с игровыми методами и приемами, музыкотерапией и «сказкотерапией».

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Структура занятий.

1. Вводная часть. Цель: настроить группу на работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками группы. Основные процедуры: приветствие, небольшие игры на внимание, сплочение группы. Используются ритуалы-вхождения в занятие.
2. Основная часть. Выполняются основные учебные задачи с помощью разнообразных развивающих игр
 - Пальчиковая гимнастика;
 - Дыхательная гимнастика;
 - Игры и игровые упражнения по теме занятия
 - Музыкотерапия или сказкотерапия
 - Релаксационные упражнения
3. Заключительная часть. Рефлексия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие	Содержание	Длительность
1	<p>ЗНАКОМСТВО Игра на знакомство.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка</p> <p>Игры на знакомство с именами</p> <p>Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»</p>	30 минут
2	<p>МЫ ТАК ПОХОЖИ Игра-приветствие.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка</p> <p>Игры «Обезьянки», «Что я люблю», «Чем Я похож на соседа справа»</p> <p>Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»</p>	30 минут
3	<p>МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ Игра-приветствие.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка</p> <p>Игры «Моя любимая игра», «Моя любимая игрушка», «что я умею», «Угадай. Кто это?»</p>	30 минут
4	<p>МОИ ПОМОЩНИКИ Игра-приветствие.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>Дыхательная гимнастика</p>	30 минут

	<p>Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка</p> <p>Чтение рассказа Пермяка «Про нос и язык»</p> <p>Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал»</p> <p>Мысленная картинка «Кто-то очень добрый»</p>	
5	<p>МОИ ПОМОЩНИКИ Игра-приветствие.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка</p> <p>Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал»</p> <p>«Найди на ощупь такое же»</p> <p>Беседа «Какой орган чувств как нам помогает»</p> <p>Мысленная картинка «Кто-то очень добрый»</p>	30минут
6	<p>Я И МОЕ ТЕЛО Игра-приветствие.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения «Волшебный сон»</p> <p>Знакомство с телом</p> <p>Мысленная картинка «То, что я люблю»</p>	30минут
7	<p>Я И МОЕ ТЕЛО Игра-приветствие.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения «Росток»</p> <p>Знакомство с телом</p> <p>Упражнение «Потянулось - сломалось»</p>	30минут
8	<p>Я И МОЕ ТЕЛО Игра-приветствие.</p> <p>Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения «Лепим лицо», «Контакт с полом», «Почувствуйте тело»</p> <p>Игра «Угадай, кто позвал»</p> <p>Мысленная картинка на тему «Мое любимое место»</p>	30минут
9	ЯЗЫК ЖЕСТОВ	30минут

	<p>Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Беседа о языке жестов. Игры «Угадай картинку по жесту», «Угадай героя» Мысленная картинка на тему «Мое любимое место»</p>	
10	<p>ЯЗЫК ЖЕСТОВ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика «Угадай, что это», «Угадай, что говорит собеседник», «Незнайка», «Что мы делали» Мысленная картинка на тему «Мой друг»</p>	30 минут
11	<p>МОИ ЧУВСТВА Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Чтение сказки «Про чувства» Беседа по сказке Упражнение «Скажи с разным чувством» Мысленная картинка на тему «Радость»</p>	30 минут
12	<p>МОИ ЧУВСТВА. Радость - грусть Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Чтение сказки «Антоша и Кирюша» Беседа по сказке «Угадай настроение в сказке» «Изображаем Кирюшу и Антошу» Мысленная картинка на тему «Радость»</p>	30 минут
13	<p>МОИ ЧУВСТВА. Радость - грусть Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика «Угадай настроение в сказке» «Случай из жизни» «Изображаем Кирюшу и Антошу» Мысленная картинка на тему «Радость»</p>	30 минут
14	<p>ДРУЖБА</p>	30 минут

Игра-приветствие.

Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков

Дыхательная гимнастика Мысленная картинка по теме «Дружба»

«Я хочу с тобою подружиться»

Чтение и обсуждение сказки «Смелый бобердулик» (И.Орлова)

«Мой лучший друг», «Подарок соседу справа»

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии: динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), психо гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, звуко терапия (поём гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке), сказкотерапия, ортопедическая гимнастика, массаж (ушей, головы, рук, ног), словесные игры. 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 немедикаментозным методом оздоровления и реабилитации детей.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ Условия реализации

программы

Занятия проводятся с детьми младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.

Цикл состоит из 14 занятий. Занятия проводятся подгруппой из 10 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;

Музыкотерапия;

Сказкотерапия

Ожидаемый результат:

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

Материальное обеспечение программы

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.

Обязательно наличие ковра, пуфика на каждого ребенка, магнитофона
Перечень основных пособий:

- Игры на развитие тактильного восприятия
- Сенсibar
- Мячи
- Сюжетные игрушки;
- Музыкальный центр;
- И др

Кадровое обеспечение.

По программе могут работать педагог-психолог, педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий представления о содержании базовых понятий проблемы, основах здорового образа жизни и владеющий педагогической технологией условий формирования у дошкольников здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ

Обязательно следует делать перерывы между группами и проветривать помещение. Для соблюдения в комнате гигиены и поддержания гипоаллергенной и безбактериальной среды детям следует иметь сменную обувь, или менять носочки, а так же чистую хлопчатобумажную одежду. Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.

Практикуется аудиосопровождение - расслабляющая музыка, звуки природы Можно поставить детям какую-нибудь известную сказку или просто чтение интересной книги

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
- Заносить сумки, пакеты и другие личные вещи в соляную комнату - всё оставить в приёмной, у нас установлены видеокамеры, за вещи не беспокоиться
- Пользоваться электроприборами - планшетом, телефоном, игровыми приставками не рекомендуется

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

К основным противопоказаниям соляной комнаты относятся:

1. Активная стадия туберкулёза
2. Злокачественные новообразования
3. Инфекции до окончания изоляционного срока
4. Заболевания с осложнениями в виде серьёзных нагноений
5. Период обострения болезней крови
6. Кровотечения любого происхождения
7. Психические заболевания различной степени тяжести

Перед началом курса в соляной комнате необходимо проконсультироваться у врача.

Обязательно наличие ковра, пуфика на каждого ребенка, магнитофона

Перечень основных пособий:

- Игры на развитие тактильного восприятия
- Сенсibar
- Мячи
- Сюжетные игрушки (домовенок, медвежонок и пр.)
- Музыкальный центр;
- И др.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

При оценке эффективности программы с целью получения полной объективной информации о состоянии здоровья воспитанников проводится мониторинг здоровья воспитанников.

Мониторинг здоровья проводится в конце учебного года на основе показателей:

- процент воспитанников, болевших острыми респираторными вирусными инфекциями и острыми респираторными заболеваниями, болезни органов дыхания;
- индекс здоровья (%);
- процента часто болеющих детей;
- процент детей, стоящих на учёте у специалистов;
- процент распределения детей по группам здоровья

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 10. - С. 21-25.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М.: Мозаика - Синтез, 2005. - 112 с.
4. Боева Т.Б., Словарь медицинских терминов. - Издательство «Феникс», 2012.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М., 2008.
6. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. -М., «Книголюб», 2008
8. [Закон "Об образовании в Российской Федерации"](#). - Издательство: [Омега-Л](#), 2012.
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997
10. Коган Т.Б. «Морская соль - основа основ здоровья», Москва, 2013
11. Конвенция о правах ребёнка, Издательство: [РИОР](#), 2011.
12. Кондратьев К.Я. «Аэрозоль и климат» С.-Петербург, 1998 г.
13. Конституция Российской Федерации. Издательство: [Виктория плюс](#), 2012.
14. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
15. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997
16. Набойкина Е. Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. - СПб.: Речь, 2006.

17. Обухова Л. Ф., Возрастная психология: учебник для бакалавров. — М.: Издательство Юрайт, 2013.
18. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
19. Обще образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» г.Усинска
20. Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013
21. Указ президента от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
22. Указ президента от 14.09.1995 № 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ»
23. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 20» г. Усинска
24. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575828

Владелец Краснова Ольга Григорьевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022