

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 182**

Юридический адрес: 620070, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул.
Симферопольская, д. 41, телефон +7(343)21-85-00,
E-mail: mdou182@eduekb.ru, сайт: <https://182.tvoysadik.ru/>

ПРИНЯТА:

На заседании Педагогического советом
Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 182
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 182
 Е. В. Шабурова
Приказ № 112 от «28» августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МАГИЯ СОЛИ»
для детей от 2 до 7 (8) лет**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации – 1 год**

Автор-разработчик программы:
Кончикова Вера Николаевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ (Основные характеристики программы).....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	14
1.3. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	15
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	16
2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.....	16
2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	17
2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	20
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	21
3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	21
3.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	21
3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	21
3.4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.....	22
3.5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.....	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 2 до 7(8) лет «Магия соли» (далее по тексту Программа) – учебно-методический документ Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 182 (далее по тексту МБДОУ) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов

среды обитания».

8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.

10. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 182 от 12.11.2024 г. № 2081/46/36.

Программа обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Актуальность Программы.

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. По статистике, в мире ежегодно болеет каждый второй ребенок ОРЗ, ОРВИ и гриппом.

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.

Нетрадиционный подход к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья, всестороннего и гармоничного развития детей – это применение в МБДОУ оздоровительной гимнастики в соляной комнате.

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 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. Соль выполняет сразу несколько оздоровительных функций: она оказывается противовоспалительное, иммуностимулирующее, противоаллергическое действие. Оздоровительный курс в соляной комнате дает эффект на 2–3 года, поэтому в дальнейшем его использовать можно просто для профилактики.

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. 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.

Возрастные и психологические особенности детей

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

от 2 до 3 лет

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов различными предметами. Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой

взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять словесные просьбы взрослых, ориентируясь в пределах ближайшего окружения. Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и

др.

от 3 до 4 лет

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения. Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут напомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом

преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны становить некоторые скрытые связи и отношения между предметами. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

от 4 до 5 лет

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и

реальных взаимодействий детей. Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание. Начинает развиваться образное мышление.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность.

Увеличивается устойчивость внимания. В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится вне ситуативной. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. У детей

формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

от 5 до 6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников

известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словеснологического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

от 6 до 7 (8) лет

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из

строительного материала. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Усложняется конструирование из природного материала. У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Группы формируются по одновозрастному принципу. Число детей, одновременно находящихся в группе не более 10 человек.

Режим занятий – цикл состоит из 10 занятий. Занятия проводятся

подгруппой в течении 30 минут ежедневно. Целесообразно повторять курс посещения соляной комнаты каждые 6 месяцев.

Объем Программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения от 10 до 20 занятий в год.

Срок освоения программы – 1 год. **Форма обучения** – подгрупповая.

Перечень видов занятий – Занятие-игра, совместная деятельность со взрослым. Использование здоровьесберегающих методик (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж носа, ушей, головы, гимнастика для глаз), релаксации, сказкотерапии, музыкотерапии.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста путем использования здоровьесберегающих методик в соляной комнате. Поставленная цель реализуется в комплексности решения оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач.

Оздоровительные задачи:

1. Создать условия в МБДОУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем проведения физкультурно-игровых мероприятий.
2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. Сохранять и укреплять здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий.

Образовательные задачи:

1. Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
2. Развитие физических качеств.
3. Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.
4. Обучение рефлексивным умениям.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
2. Формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью.
3. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Принцип научности - использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий и методик;
- Принцип доступности - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями воспитанников;
- Принципа систематичности и постепенности реализации 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).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Использование необычных сочетаний упражнений, игр, гимнастики – 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 МБДОУ.

Дыхательные упражнения необходимо проводить с разумной осторожностью – следует практиковать легкие упражнения по смене ритма дыхания или медленному дыханию только через нос. Не следует заниматься в соляной комнате упражнениями, сопряженными с любыми нагрузками на дыхательную систему.

Упражнения релаксации благоприятно сказываются на нервной системе ребенка. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Умение расслабиться поможет одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ «Воздушные шарики», «Облака», «Водопад», «Спящий котёнок», «Шишки», «Солнышко и тучка», «Улыбка», «Солнечный зайчик», «Бабочка», «Озорные 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. Комплекс таких игр и упражнений направлен на укрепление мышечного тонуса руки, подготовку руки к письму, профилактику заболеваний органов дыхания, развития воображения, внимания. Основные движения, которым обучаются дети в процессе упражнений: Сжатие 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» сопровождается стихотворением: «Сидит на ветке паучок, расставил лапки – и молчок»; «Солим суп» - «Мы сегодня повара, суп солить давно пора»; «Хлопки» - похлопать ладонями: «Хлопайте ладошки соляные крошки, крепко прижимайте, быстро убегайте»; Цыплята» - пальцы обеих рук соединены щепотью и постукивают о поверхность: «Травку дружно мы клюем, червяка сейчас найдем».

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 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
- Музыкотерапия или сказкотерапия

- Релаксационные упражнения

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Занятия	Содержание	Длительность
1 занятие	Дети адаптируются. Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка. Пальчиковые игры Дыхательная гимнастика. Самостоятельная игровая деятельность	20 минут
2 занятие	Дети адаптируются. Игры на эмоциональный настрой Пальчиковые игры. Динамические паузы (массаж носа, ушей). Дыхательная гимнастика. Самостоятельная деятельность	20 минут
3 занятие	Игры на эмоциональный настрой. Дыхательная гимнастика. Пальчиковые игры. Гимнастика для глаз. Упражнение на расслабление.	30 минут
4 занятие	Игры на эмоциональный настрой. Дыхательная гимнастика. Самомассаж лица. Игровой массаж спины. Пальчиковые игры. Слушание музыки.	30 минут
5 занятие	Игры на эмоциональный настрой. Дыхательная гимнастика. Самомассаж ушей, головы, рук и ног. Слушание или чтения сказки. Словесные игры. Упражнение на расслабление.	30 минут
6 занятие	Игры на эмоциональный настрой. Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика Гимнастика для глаз Упражнение на расслабление.	30 минут

7 занятие	Игры на эмоциональный настрой. Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика. Музыкотерапия (П.И.Чайковский – времена года), звуки природы и т.д. Упражнение на расслабление	30 минут
8 занятие	Игры на эмоциональный настрой. Дыхательная гимнастика. Пальчиковые игры. Гимнастика для глаз. Упражнение на расслабление.	30 минут
9 занятие	Игры на эмоциональный настрой. Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика Гимнастика для глаз Упражнение на расслабление.	30 минут
10 занятие	Игры на эмоциональный настрой. Дыхательная гимнастика. Самомассаж ушей, головы, рук и ног. Гимнастика для глаз. Словесные игры. Упражнение на расслабление	30 минут
ИТОГО		5 часов

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии: динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), психогимнастика, 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.

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организационно-педагогические условия Программы

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Соляная комната оборудуется блоками из соли, которые покрывают все поверхности помещения.

Соль является природным источником большого количества микро и макроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности детского и взрослого организма. Благодаря постоянным процессам высвобождения ионов йода, кальция, серебра, натрия, воздух в соляной пещере насыщается полезными элементами, увеличивающими скорость обменных процессов.

Предметно–пространственная среда соляной комнаты оснащена следующим игровым оборудованием:

Стол – 1 шт;

Стулья – 10 шт.

Музыкальный центр – 1 шт;

Диски

3.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

По программе могут работать педагог-психолог, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, воспитатель, имеющий представления о содержании базовых понятий проблемы, основах здорового образа жизни и владеющий педагогической технологией условий формирования у дошкольников здорового образа жизни.

№ п/п	ФИО работника	Дата рождения	Стаж работы	Образование	Квалификационная категория
1	Кончикова Вера Николаевна	23.01.1969	36	1.Автономная некоммерческая организация дополнительного	1 КК

				профессионального образования «Уральский региональный учебный центр «Новатор» переподготовка по программе дополнительного профессионального образования «Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях», 27.11.2020 2. АНО ДПО «Смарт Эдьюкейшн» (Умное образование) по программе: «Педагогика дополнительного образования и инновационные подходы к организации учебного процесса», 29.01.2021	
--	--	--	--	---	--

3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Игры, упражнения, комплексы гимнастик:

- Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка;
- Пальчиковые игры;
- Дыхательная гимнастика;
- Игры на эмоциональный настрой;
- Динамические паузы;
- Гимнастика для глаз;
- Самомассаж;
- Словесные игры;
- Диски с классической музыкой (звуки природы, сказки).

3.4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Для организации детей в соляной комнате разработан и используется алгоритм мероприятий детской активности, который

учитывает правила проведения занятий в соляной комнате, особенности возрастной, индивидуальной и оздоровительной направленности.

Правила посещения соляной комнаты:

- Перед началом курса в соляной комнате необходима консультация врача.
- Рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10 дней длительностью до 30 минут. Такое количество процедур оказывает мощное и безопасное воздействие, необходимое для восстановления системной биологической защиты.
- Между сеансами осуществляется перерыв в течение 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.
- Аудио сопровождение – расслабляющая музыка, звуки природы можно поставить детям какую-нибудь известную сказку или просто чтение интересной книги.

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.

3.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание	Ранний возраст (2 года)	Младший возраст (3-5 лет)	Старший возраст (5-7 лет)
Начало учебного года	01 октября	08 сентября	08 сентября
Окончание учебного года	29 мая	29 мая	29 мая
Зимние каникулы	31 декабря – 11 января	31 декабря – 11 января	31 декабря – 11 января
Летние каникулы	01 июня – 31 августа	01 июня – 31 августа	01 июня – 31 августа
Продолжительность учебного года	32 недель	35 недель	35 недель
Первое полугодие	13 недель	16 недель	16 недель
Второе полугодие	19 недель	19 недель	19 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	5 дней
Курс занятий	10	10	10

3.6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контроль за реализацией программы осуществляет медицинская сестра и заместитель заведующего, результаты обсуждаются на оперативных совещаниях, медико-педагогическом консилиуме МБДОУ, педагогическом

совете.

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, болезнями органов дыхания;
- индекс здоровья (%);
- процента часто болеющих детей;
- процент детей, стоящих на учёте у специалистов;
- процент распределения детей по группам здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
3. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
4. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
6. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997
7. Методические указания. Галотерапия для лечения аллергии у детей.
8. Хан М.А. "Применение управляемого микроклимата галокамеры в лечении профилактике заболеваний органов дыхания у детей»
9. Червинская А.В. "Роль гало терапии в программах укрепления здоровья детей"

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443696

Владелец Шабурова Екатерина Викторовна

Действителен с 29.04.2025 по 29.04.2026