

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 15
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ д/с № 15
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Т.Н. Дашкова
приказ № 61 от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа Государственного бюджетного
дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15
Приморского района Санкт-Петербурга

Название: «Чудо соль»

Направленность: социально-гуманитарная

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 2-7 лет

Разработчик: педагог дополнительного
образования Храмченко Т.Ю.

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Основные характеристики Программы.	4
1.1.1. Направленность программы	4
1.1.3. Актуальность Программы.	5
1.1.4. Отличительные особенности Программы.	5
1.1.5. Уровень освоения ДОП	5
1.1.6. Объём и срок освоения Программы.	6
1.1.7. Цели и задачи Программы.	6
1.1.8. Планируемые результаты освоения Программы.	6
1.2.1. Особенности реализации Программы	7
1.2.2. Условия набора и формирования групп.	7
1.2.3. Форма организации и проведения занятий.	8
1.2.4. Материально-техническое оснащение.	8
1.2.5. Кадровое обеспечение реализации Программы	9
2. Учебный план реализации Программы.	9
3. Календарный учебный график реализации Программы.	9
4. Рабочая программа	10
4.1. Особенности организации образовательного процесса.	10
4.2. Цель и Задачи образовательной деятельности.	10
4.3. Планируемые результаты.	11
4.4. Комплексно-тематическое планирование.	11
5. Методические и оценочные материалы.	13
5.1. Методы, используемые в работе с детьми.	13
5.2. Педагогическая диагностика.	15
5.3. Оценочные материалы:	15
5.4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.	16
Приложение 1	17
Приложение 2	21
Приложение 3	23

1. Пояснительная записка.

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 «Чудо соль» (далее – Программа). Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире.

При составлении Дополнительной общеразвивающей программы развивающие игры в соляной пещере Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга для детей в возрасте от 3 до 7 лет «Чудо соль» (далее - Программа) учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- ✓ Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 4 августа 2023 года) (редакция, действующая с 1 сентября 2023 года).
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года).
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2023 № 1230-р (о внесении изменений в Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.12.2022г. № 24 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.
- ✓ Устав и другие локальные документы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга.

1.1. Основные характеристики Программы.

1.1.1. Направленность программы: социально-гуманитарная.

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

О пользе соли знают все. Она содержит около 100 минералов, это почти вся таблица Менделеева (калий, бром, йод, железо, селен и т.д.) доказано, что кристаллы соли своим воздействием способны ликвидировать болезнетворные микробы, а также делать организм ребенка менее восприимчивым к различным заболеваниям. При использовании соли в помещении происходит благоприятное изменение ионного состава воздуха, нахождение сухой кристаллизованной соли в помещении обогащает воздух испарениями, имеющими оздоровительный эффект. Воздух приобретает антисептические свойства, что особенно полезно в период всплесков вирусных заболеваний.

Таким образом Программа направлена на:

- ✓ Профилактику заболеваний у детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.
- ✓ Улучшение эмоционального состояния дошкольников
- ✓ Познавательное развитие путем развивающих игр, прослушивание сказок, слушание расслабляющей музыки.

1.1.2. Адресат Программы.

Программа предназначена для детей возраста 2-7 лет, независимо от их гендерной принадлежности.

1.1.3. Актуальность Программы.

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

Развивающие игры делятся на следующие виды:

- ✓ игры на развитие мелкой моторики и кинестетической чувствительности;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ артикуляционная гимнастика.

Развитие мелкой моторики и кинестетической чувствительности детей обусловлена возрастными психологическими и физиологическими особенностями детей: в дошкольном возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Все методы развития мелкой моторики оказывают благотворное воздействие на организм. Одним из методов является песочная терапия. Очень близки к песочной терапии игры с солью. Соль – такой же природный материал, а прикосновение к природе всегда благотворно воздействует на психику детей. Но у соли есть ряд особенностей, которые увеличивают ее развивающее воздействие: существует множество видов соли, различной по своей структуре и свойствам; морская и йодированная соль создают испарения йода и микроэлементов, обогащая воздух полезными свойствами; соль легко окрашивается в различные цвета; соль не требует специального ухода, ее можно хранить долгое время, в ней не размножаются никакие микроорганизмы (в отличие от круп, также применяемых на занятиях); ее можно купить в магазине.

1.1.4. Отличительные особенности Программы.

Отличительные особенности Программы — это то, что мы интегрировали галотерапию в игровую развивающую деятельность детей дошкольного возраста, способствующую развитию мелкой моторики, координации и познавательной активности.

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

Новизна программы заключается в сочетании задач по познавательному развитию и технологии «галотерапии» в условиях ДОУ. Обязательной частью каждого занятия является использование игрового развивающего оборудования «Умные панели». Развиваться, открывать и познавать окружающий мир, проявлять свои самые лучшие качества, расширять репертуар поведенческих реакций в различных жизненных обстоятельствах, а главное - укреплять и сохранять своё здоровье – всё это задачи наших игровых занятий, которые организуем в солевой пещере.

1.1.5. Уровень освоения ДОП: общекультурный.

1.1.6. Объём и срок освоения Программы.

Срок освоения Программы- 8 месяцев (с 01 октября по 31 мая);

Занятия проводятся ежедневно;

Объём освоения 10 занятий - 1 курс, 4 курса в год;

1.1.7. Цели и задачи Программы.

Целью Программы является сохранение и укрепление здоровья детей через комплекс игровых и познавательных занятий в соляной комнате.

Задачи Программы:

Оздоровительные:

- ✓ Укреплять иммунитет и повышать устойчивость детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- ✓ Оздоровлять детей с применением дыхательной среды.

Образовательные:

- ✓ Формировать представления об объектах окружающего мира, их свойствах и отношениях.
- ✓ Развивать общую координацию и мелкую моторику
- ✓ Обогащение активного словаря, овладение речью, как средством общения
- ✓ Формировать элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- ✓ Способствовать формированию личностных качеств: общительности, доброжелательности, самостоятельности, аналитико-синтетических способностей.

1.1.8. Планируемые результаты освоения Программы.

- ✓ Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенне-зимний период.
- ✓ Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- ✓ Улучшение состояния здоровья детей.
- ✓ Уменьшение количества часто болеющих детей.
- ✓ Преобладание положительного эмоционального состояния у детей.
- ✓ Развито воображение, логическое мышление, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие.

1.2. Организационно-педагогические условия.

Язык реализации Программы - государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения по Программе – очная

1.2.1. Особенности реализации Программы:

Отличительной особенностью программы является равноценное внимание, как оздоровительным мероприятиям, так и социально – гуманитарной направленности, поэтому сеанс состоит из следующих направлений:

- ✓ Благодаря имитации природной соляной пещеры создается комфортная обстановка для проведения галотерапии, это помогает расслабиться, снять эмоциональное напряжение и устранить усталость, т.е. сеанс галотерапии, кроме лечебного воздействия на физическом уровне, оказывает и психотерапевтическое воздействие.
- ✓ Развивающие игры
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Исследовательская деятельность.
- ✓ Мини – опыты.
- ✓ Прослушивание обучающих сказок.
- ✓ Прослушивание музыки.

Так же особенностью Программы является использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями воспитанников;

Соляная пещера 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 30 минут, поэтому время сеанса педагоги используют для развития детей и включают их в различные виды детской деятельности. С этой целью в соляной комнате оборудована соляная «песочница», где можно заниматься экспериментальной деятельностью с солью, развивать мелкую моторику.

Обязательной частью каждого занятия является использование игрового развивающего оборудования «Умные панели». Занятия проводятся с подгруппами детей, количество которых составляет не более 10 человек. Рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10 дней курсами длительностью до 30 минут. Курс можно повторять каждые два месяца.

1.2.2. Условия набора и формирования групп.

В группу принимаются дети младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (от 2 до 7 лет) без ограничений на основе добровольного согласия родителей (законных представителей). Списочный состав групп - не более 10 человек.

1.2.3. Форма организации и проведения занятий.

Форма обучения подгрупповая. Основной формой образовательного процесса является занятие.

Эффективность учебного процесса обеспечивается ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника – игрой. Насыщение занятия игровыми упражнениями позволяет усилить заинтересованность ребенка в занятиях, а, соответственно, помогает полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

- ✓ Вводная часть занятия длится 5 минут. 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. Дыхательная гимнастика. (Приложение 1).
- ✓ Основная часть занимает 15-20 минут: выполняются основные учебные задачи с помощью разнообразных развивающих игр: пальчиковая гимнастика; игры и игровые упражнения; прослушивание музыкальных произведений и сказок; релаксационные упражнения; проведение упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, творческой, экспериментально-исследовательской деятельности, развивающие игры с использованием «Умных панелей» (приложение 2).
- ✓ Заключительная часть занимает 5 минут: упражнения на восстановление дыхания, снятие мышечного и эмоционального напряжения, рефлексия. (приложение 3).

1.2.4. Материально-техническое оснащение.

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 в детском саду насыщается полезными элементами, увеличивающими скорость обменных процессов.

Обязательно наличие ковра, пуфика на каждого ребенка, музыкального центра.

Перечень основных пособий:

- ✓ Игры на развитие тактильного восприятия
- ✓ Мячи
- ✓ Сюжетные игрушки;
- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ Картоотеки
- ✓ Игрушки предметы
- ✓ Умные панели
- ✓ Песочные наборы

Обеспечение безопасности. 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 также чистую хлопчатобумажную одежду. Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.

Практикуется аудио сопровождение – расслабляющая музыка, звуки природы.

При посещении соляной комнаты следует соблюдать правила поведения:

- ✓ Не опаздывать к началу сеанса и не выходить из помещения до окончания процедуры
- ✓ Соблюдать тишину и не мешать окружающим громким разговором
- ✓ 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

1.2.5. Кадровое обеспечение реализации Программы.

В соответствии с п. 20 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2. Учебный план реализации Программы.

Возраст детей	Циклы	1 цикл	Кол-во в неделю	В год
2-7 лет	4	10 занятий ежедневно	5	40

3. Календарный учебный график реализации Программы.

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 цикл	1.10	15.10	2	10	Ежедневно в течении 2-х недель по 30 минут

2 цикл	1.12	15.12	2	10	Ежедневно в течении 2-х недель по 30 минут
3 цикл	1.02	15.02	2	10	Ежедневно в течении 2-х недель по 30 минут
4 цикл	1.04	15.04	2	10	Ежедневно в течении 2-х недель по 30 минут

4. Рабочая программа Дополнительной общеразвивающей программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 15 Приморского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.

4.1. Особенности организации образовательного процесса.

Отличительной особенностью программы является равноценное внимание, как оздоровительным мероприятиям, так и социально – гуманитарной направленности, поэтому сеанс состоит из следующих направлений:

- ✓ Благодаря имитации природной соляной пещеры создается комфортная обстановка для проведения галотерапии, это помогает расслабиться, снять эмоциональное напряжение и устранить усталость, т.е. сеанс галотерапии, кроме лечебного воздействия на физическом уровне, оказывает и психотерапевтическое воздействие.
- ✓ Развивающие игры
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Исследовательская деятельность.
- ✓ Мини – опыты.
- ✓ Прослушивание обучающих сказок.
- ✓ Прослушивание музыки.

4.2. Цель и Задачи образовательной деятельности.

Целью Программы является сохранение и укрепление здоровья детей через комплекс игровых и познавательных занятий в соляной комнате.

Задачи Программы:

Оздоровительные:

- ✓ Укреплять иммунитет и повышать устойчивость детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- ✓ Оздоровлять детей с применением дыхательной среды.

Образовательные:

- ✓ Формировать представления об объектах окружающего мира, их свойствах и отношениях.
- ✓ Развивать общую координацию и мелкую моторику
- ✓ Обогащение активного словаря, овладение речью, как средством общения
- ✓ Формировать элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- ✓ Способствовать формированию личностных качеств: общительности, доброжелательности, самостоятельности, аналитико-синтетических способностей.

4.3. Планируемые результаты.

- ✓ Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенне-зимний период.
- ✓ Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- ✓ Улучшение состояния здоровья детей.
- ✓ Уменьшение количества часто болеющих детей.
- ✓ Преобладание положительного эмоционального состояния у детей.
- ✓ Развито воображение, логическое мышление, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие.

4.4. Комплексно-тематическое планирование.

Сеанс	Содержание сеанса	Длительность сеанса.
1	<ul style="list-style-type: none">• Дети адаптируются.• Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребенка.• Пальчиковые игры.• Дыхательная гимнастика.• Самостоятельная творческая и игровая деятельность	30 минут
2	<ul style="list-style-type: none">• Дети адаптируются.• Игры на эмоциональный настрой• Пальчиковые игры.• Динамические паузы (массаж носа, ушей).• Дыхательная гимнастика.• Самостоятельная творческая и игровая деятельность	30 минут
3	<ul style="list-style-type: none">• Игры на эмоциональный настрой.• Дыхательная гимнастика.• Пальчиковые игры.• Дыхательная гимнастика.• Гимнастика для глаз.	30 минут

	<ul style="list-style-type: none"> • Конструирование • Упражнение на расслабление 	
4	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Самомассаж лица. • «Повтори узор» панель «Лабиринт». • Пальчиковые игры. • Слушание музыки. 	30 минут
5	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • «Доведи до верха» панель «Дождик». • Слушание или чтения сказки. • Словесные игры. • Упражнение на расслабление 	30 минут
6	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковая гимнастика • Гимнастика для глаз • «Звени в колокольчик» панель «Мишень» • Упражнение на расслабление 	30 минут
7	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковая гимнастика. • Рисование солью • Музыкаотерапия (П.И. Чайковский – времена года), звуки природы и т.д. • «Возьми клад» «Путешествие по морю» панель «Пират» • Упражнение на расслабление 	30 минут
8	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковые игры. • Дыхательная гимнастика. • Гимнастика для глаз. • «Попади в цель» панель «Тир-театр» • Упражнение на расслабление 	30 минут
9	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковая гимнастика • Гимнастика для глаз • Экспериментально-исследовательская деятельность с солью. • Упражнение на расслабление. 	30 минут
10	<ul style="list-style-type: none"> • Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • «Чья быстрее» панель «Лягушки-попрыгушки». • Гимнастика для глаз. • Просмотр мультфильма. 	30 минут

	<ul style="list-style-type: none"> • Словесные игры. • Упражнение на расслабление. 	
--	--	--

Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии: динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка) дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, звук терапия (поем гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке), сказкотерапия, ортопедическая гимнастика, словесные игры, видео просмотр, формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Таким образом, соляная комната является современным эффектом не медикаментозным методом оздоровления детей.

5. Методические и оценочные материалы.

5.1. Методы, используемые в работе с детьми.

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 здоровье сберегающих технологий в ДОУ.

- Использование здоровье сберегающих методик (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз).
- Игры с солью, направленные на развитие мелкой моторики.
- Творческая деятельность (в том числе с использованием соли).
- Экспериментально-исследовательская деятельность (опыты с кристаллами соли).
- Познавательная деятельность (умные панели).

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения необходимо проводить с разумной осторожностью – следует практиковать легкие упражнения по смене ритма дыхания или медленном дыхании только через нос. Не следует заниматься в соляной комнате упражнениями, сопряженными с любыми нагрузками на дыхательную систему. Упражнения релаксации благоприятно сказываются на нервной системе ребенка

Используемые упражнения релаксации. Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Умение расслабиться поможет одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не постоянно подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ «Воздушные шарики», «Облака», «Водопад», «Спящий котёнок», «Шишки», «Солнышко и тучка», «Улыбка», «Солнечный зайчик», «Бабочка», «Озорные щёчки», «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».

Пальчиковая гимнастика и игры с солью. Комплекс таких игр и упражнений направлен на укрепление мышечного тонуса руки с помощью механического воздействия кристаллов соли, подготовку руки к письму, профилактику заболеваний органов дыхания, развития воображения, внимания. Основные движения, которым обучаются дети в процессе упражнений: сжимание кисти в кулак и разжимание; вращательные движения указательными пальцами; потирание ладони о ладонь; соединение пальцев каждой руки в щепоть; удержание кисти и пальцев рук в виде ковша;

Используемые пальчиковые игры и упражнения: «Паучок» - погружение в соль только подушечек пальцев сопровождается стихотворением: «Сидит на ветке паучок, раставил лапки – и молчок»; «Солим суп» - захватить соль щепотью и медленно посыпать сквозь пальцы: «Мы сегодня повара, суп солить давно пора»; «Хлопки» - похлопать ладонями с солью: «Хлопните ладошки соляные крошки, крепко прижимайте, быстро убегайте»; Цыплята» - пальцы обеих рук соединены щепотью и постукивают о соляную поверхность: «Травку дружно мы клюем, червяка сейчас найдем», «Ловим рыбку» - в соли дети отыскивают крупные предметы. «Построим замок» - с использованием различных мелких емкостей делаются различные постройки; «Художники» - указательным пальцем на поверхности дети рисуют различные предметы» (самостоятельно или по заданию педагога); «Угадай-ка» - найти по заданию педагога спрятанный в соли предмет и другие.

Творческая деятельности с использованием соли. Рисование солью, поделки из соли – например, по слоевое наполнение прозрачных баночек солью, предварительно окрашенной в разные цвета с помощью пищевых красителей, Такая работа весьма кропотлива и способствует художественно-эстетическому развитию, формированию воображения, креативности и также развитию терпеливости, внимательности, умению видеть красоту в обычных предметах.

Экспериментально-исследовательская деятельность. Экспериментально-исследовательская деятельность развивает интерес ребенка к окружающему миру, активность, инициативу и самостоятельность в его познании, в ходе практической деятельности. Проводится ряд опытов с использованием соли:

Изучение свойств соли (вкус, цвет, сыпучесть, способность растворяться в жидкости и менять ее вкус).

«Плавающее яйцо» - изучение плотности как физического свойства соли.

Испарение соли из воды.

Растворение люда солью

Выращивание кристаллов соли в бытовых условиях (опыт с нитками и веточками в соляном «инее»).

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. 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.

Игры с использованием «Умных панелей». При использовании игровых панелей решаются различные развивающие задачи:

- развитие координации, мелкой моторики, пространственной ориентации;
- развитие внимания и зрительной памяти;
- формирования навыка следования инструкции;
- стимулирование межполушарного взаимодействия функций головного мозга.

5.2. Педагогическая диагностика.

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- ✓ педагогическое наблюдение;
- ✓ анализ посещаемости детского сада (снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенний и весенний период);
- ✓ анализа сохранения количества детей, получающих дополнительную платную образовательную услугу и его стабильность;
- ✓ педагогический анализ результатов анкетирования родителей с целью выявления уровня удовлетворенности реализуемой программы.

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;

5.3. Оценочные материалы:

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- педагогическое наблюдение;
- анализ посещаемости детского сада (снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенний и весенний период);
- анализа сохранения количества детей, получающих дополнительную платную образовательную услугу и его стабильность;
- педагогический анализ результатов анкетирования родителей с целью выявления уровня удовлетворенности реализуемой программы.

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;

5.4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- ✓ Червинская А.В. «Роль гало терапии в программах укрепления здоровья детей»
- ✓ Червинская А.В. «Гало терапия в условиях управляемого микроклимата
- ✓ Червинская А.В. «Гало терапия - современное развитие метода спелеотерапии»
- ✓ Технология гало терапии. Методическое пособие. – СПб: ФГОУ «Национальный институт здоровья», ЗАО «Санкт-Петербургский институт профилактической медицины», 2012 – 13 с.
- ✓ «Умные панели». Методические рекомендации, под ред. Соляниковой Н.С. – Санкт-Петербург: Образовательные технологии, Моби Дик, 2018. – 48 с.

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 ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 23 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 насколько 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 наверх, 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.Намурить 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.

- «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.Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».

14.Сузить глаза.

«Дорога в детский сад» (вариант 1 панель «Вышивание»)

Дидактические задачи:

- уточнить и закрепить знания о правилах безопасного поведения на улице.

Игровая задача: продевая «иглу» через отверстия на панели, прошнуровать дорожку, соединяющую карточки с изображением дома и детского сада.

Ход игры:

Перед началом игры педагог размещает карточки с изображением «дома» в верхней части игровой панели и «детского сада» в нижней части игровой панели, карточки с изображением потенциальных опасностей располагает по игровой панели в свободном порядке. Ребенку предлагается «дойти от дома до детского сада»: прошнуровать дорожку, минуя «потенциальные опасности». Дети выполняют задание, при необходимости педагог оказывает помощь.

Правила игры: во время шнурования дорожки «иглу» нужно продевать в каждое отверстие панели, продвигаясь от одной картинке с изображением к другой. Задание считается выполненным, когда все карточки будут соединены шнуровкой в правильной последовательности.

Подведение итогов: после выполнения игрового задания педагог совместно с ребенком проверяет правильность соединения карточек шнуровкой.

Усложнение: предложить детям работать в паре. Один ребенок с лицевой стороны панели вставляет и вытаскивает «иглу», а второй с обратной стороны панели делает то же самое. Потом меняются местами.

«Дорога в детский сад» (вариант 2 панель «Охотник»)

Дидактические задачи:

- уточнить и закрепить знания о правилах безопасного поведения на улице.

Игровая задача: подставка, подвешенная на двух шнурах, должна пройти с низу вверх по всей поверхности панели от «дома» до «детского сада», не уронив лежащую внутри подставки фишку с изображением ребенка.

Ход игры:

Перед началом игры педагог размещает карточки с изображением «дома» в верхней части игровой панели и «детского сада» в нижней части игровой панели, карточку с изображением ребенка закрепляет на фишке. Ребенку предлагается «дойти от дома до детского сада»: провести подставку с фишкой по всей поверхности панели, минуя «потенциальные опасности». Дети выполняют задание, при необходимости педагог оказывает помощь.

Правила игры: Фишку нужно двигать аккуратно между отверстиями. Если фишка падает в отверстие, работа начинается с самого начала. Задание считается выполненным, когда ребенок завершит путь.

Подведение итогов: Педагог совместно с ребенком подводит итог выполнения игрового задания.

Усложнение: 1. Предложить детям работать в паре. Один ребенок располагается справа от панели, а другой слева, каждый держит в руке шар для управления. Этот вариант игры более сложен, так как требуются скоординированные действия обоих участников.

2. Закрепить карточку с изображением ребенка на шарике. Управлять подставкой с шариком сложнее, чем подставкой с фишкой, поскольку у фишки плоская поверхность.

«Чистота – залог здоровья» (вариант 1 панель «Мышь в сыре»)

Дидактические задачи:

- закрепить алгоритмы мытья рук;

Игровая задача: Ребенку предлагается «вымыть руки» (коснуться всех карточек алгоритма в правильной последовательности, стараясь не уронить фишку с изображением ребенка в отверстия).

Ход игры:

Перед началом игры педагог размещает карточки с алгоритмом мытья рук/умывания в свободном порядке на игровой панели. Подставка, подвешенная на двух шнурах, должна пройти по поверхности панели, не уронив лежащую внутри подставки фишку с изображением ребенка, и, соблюдая последовательность алгоритма.

Правила игры: Фишку нужно двигать аккуратно между отверстиями. Если фишка падает в отверстие, работа начинается с самого начала.

Подведение итогов: Педагог совместно с ребенком проверяет правильность выполнения задания. Задание считается выполненным, когда «ребенок» коснется пройдет весь алгоритм в правильном порядке.

Усложнение: 1. Предложить детям работать в паре. Один ребенок располагается справа от панели, а другой слева, каждый держит в руке шар для управления. Этот вариант игры более сложен, так как требуются скоординированные действия обоих участников.

2. Закрепить карточку с изображением ребенка на шарике. Управлять подставкой с шариком сложнее, чем подставкой с фишкой, поскольку у фишки плоская поверхность.

«Чистота – залог здоровья» (вариант 2 панель «Вышивание»)

Дидактические задачи:

- закрепить алгоритмы мытья рук;

Игровая задача: продевая «иглу» через отверстия на панели, прошнуровать дорожку, соединяющую карточки с алгоритмом мытья рук или умывания.

Ход игры:

Перед началом игры педагог размещает карточки с изображением алгоритма мытья рук (умывания) в свободном порядке на панели. Ребенку предлагается «вымыть руки»: нужно прошнуровать дорожку, соединяющую карточки с алгоритмом мытья рук в правильной последовательности. Дети выполняют задание, при необходимости педагог оказывает помощь.

Правила игры: во время шнурования дорожки «иглу» нужно продевать в каждое отверстие панели, продвигаясь от одной картинке с изображением к другой. Задание считается выполненным, когда все карточки будут соединены шнуровкой в правильной последовательности.

Подведение итогов: после выполнения игрового задания педагог совместно с ребенком проверяет правильность соединения карточек шнуровкой.

Усложнение: предложить детям работать в паре. Один ребенок с лицевой стороны панели вставляет и вытаскивает «иглу», а второй с обратной стороны панели делает то же самое. Потом меняются местами.

Приложение 3

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.

Игры для пальцев рук.

«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.

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.