

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Санкт-Петербурга детский сад № 35 Невского района

ПРИНЯТА

На заседании
Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 35
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 157/1 от 30.08.2024г.
Заведующий ГБДОУ детский сад № 35
Невского района Санкт-Петербурга
Е.А. Архипова



Дополнительная общеразвивающая программа
«Познавательные сказки в соляной пещере»

Программа предназначена для детей 4-5 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик:
Педагог
дополнительного
образования:
Дмитриева С. В.

Санкт-Петербург

2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	8
IV. РАБОЧАЯ ПОГРАММА.....	9
V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной базой для составления программы являются следующий нормативный документ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017г. «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Устав ГБДОУ, утвержденный распоряжением администрации Невского района Санкт-Петербурга

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

Атмосфера в соляной комнате располагает к отдыху и расслаблению: необычный рельеф стен, покрытых солью, мягкий свет, спокойная музыка оказывают выраженное оздоравливающее действие: снятие стресса, улучшение функциональных, адаптационных и защитных возможностей организма, устраняет проявления хронических бронхолегочных патологий и затяжных воспалений. Соль также оказывает благотворное влияние при непосредственном контакте с кожей рук: кристаллы соли массируют ее, происходит дополнительное раздражение нервных окончаний, улучшается кровоток в мышцах, а значит, более успешно развивается мелкая моторика.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Познавательно-оздоровительная – направлена на:

- Профилактика острых респираторных заболеваний у детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.
- Улучшение психоэмоционального состояния дошкольников и уровень их физической подготовленности.
- Познавательное развитие путем чтения сказок о природе из серии книг Л. Тарасенко «Познавательные сказки».
- Систематизирование представления детей о соли, ее свойствах и пользе, развитие наблюдательности, умение действовать по алгоритму,

делать выводы и умозаключения при проведении экспериментально-исследовательской деятельности.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Необходимо отметить, что важным фактором, оказывающим влияние на развитие и здоровье ребенка, является воздушная среда помещений, в которых дети проводят большую часть времени. Потребность детей в качественном воздухе очень велика, так как вследствие большой частоты и малого объема дыхательных движений, обусловленных особенностями строения грудной клетки, интенсивность обмена газов между кровью и воздухом у детей несколько ниже, чем у взрослых. Поэтому необходимо, чтобы химический и биологический состав воздуха, а также его физические свойства отвечали установленным гигиеническим требованиям. В закрытых помещениях детских учреждений во время пребывания детей качество воздуха постепенно ухудшается: нарастает количество углекислого газа, водяных паров, тяжелых ионов, уменьшается содержание кислорода, легких ионов, заметно повышаются температура, запыленность и бактериальная загрязненность, появляются органические примеси, которые ухудшают самочувствие ребенка. Значительно увеличиваются эти негативные показатели, если в группе находится ребенок с респираторным заболеванием, болезнями кожи и т.п. Поскольку современная жизнь все больше удаляет человека от природных факторов и велико повсеместное воздействие современных технических средств, то не только возможным, но даже необходимым является использование природных материалов в работе с воспитанниками дошкольного образовательного учреждения. Тем самым не только вносится элемент разнообразия в детскую деятельность, но и внедряется здоровьесозидающий компонент. Одним из таких материалов является соль, о широких возможностях использования которой в образовательном процессе и пойдет речь в нашей программе. О пользе соли знают все. Она содержит около 100 минералов, это почти вся таблица Менделеева (калий, бром, йод, железо, селен и т.д.). Научно доказано, что кристаллы соли своим воздействием способны ликвидировать болезнетворные микробы, а также делать организм ребенка менее восприимчивым к различным заболеваниям.

Соляные комнаты становятся привычным атрибутом современных детских садов Санкт-Петербурга. И одно из зданий нашего дошкольного учреждения, которое расположено по адресу Союзный проспект, д.3, корпус 2 оборудовано такой комнатой. Мы надеемся, что регулярное посещение детьми соляной комнаты приведет к существенному

повышению сопротивляемости организма сезонным и аллергическим заболеваниям, укрепит их иммунитет и повысит общую активность.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Отличительные особенности программы по дополнительному образованию «Познавательные сказки в соляной пещере»:

Мы интегрировали галотерапию в психолого-педагогические занятия по снятию нервно-психического напряжения у детей дошкольного возраста, развитию мелкой моторики и познавательной активности.

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

В основу программы положены принципы, отражающие гуманистические установки:

- уважение к свободе и достоинству каждого ребенка;
- обеспечение психологического комфорта;
- необходимость поддержания высокой самооценки ребенка; осуществление понятной и ясной, честной и конкретной коммуникации между взрослым и ребенком;
- совместное обсуждение увиденного, услышанного и почувствованного и краткое резюме педагога;
- конфиденциальность информации о ребенке родителям, недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендации.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ

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

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

Даже самому спокойному малышу трудно вы сидеть 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 чтение сказок о природе из серии книг Л. Тарасенко «Познавательные сказки».

Этапы посещения ребенком соляной комнаты:

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

Регулярное посещение соляной комнаты в течение 30 минут в день благотворно влияет на следующие жизненно-важные системы организма:

Дыхательная система:

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

Центральная нервная система:

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

Система кровообращения:

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

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Реализация данной программы предполагает организацию работы с детьми дошкольного возраста 4 – 5 лет.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Программа составлена для реализации в ГБДОУ № 35 Невского района Санкт-Петербурга и предназначена для работы с детьми с 3 до 7 лет. В рамках программы дополнительного образования «Познавательные сказки в соляной пещере» занятия с детьми проходят в формате игр – сказкоприключений. Развиваться, открывать и познавать окружающий мир, проявлять свои самые лучшие качества, буквально воспитывать самого себя, осваивать способы релаксации, расширять репертуар поведенческих реакций в различных жизненных обстоятельствах, а главное - укреплять и сохранять своё здоровье – всё это задачи нашего цикла сказок, которые организуем в солевой пещере.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья дошкольников способом галотерапии в условиях ГБДОУ № 35.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Укреплять иммунитет и повышать устойчивость детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- Оздоровлять детей с применением управляемой лечебной дыхательной среды сухого аэрозоля хлорида натрия.

2. Образовательные:

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

3. Воспитательные:

- Способствовать формированию личностных качеств: доброжелательности, аналитико-синтетические способностей

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы

- дополнительная образовательная программа рассчитана на 1 учебный год (октябрь-май)
- Занятия в соляной комнате проводятся курсами в групповой форме. Курс состоит из 10 ежедневных сеансов длительность которых составляет 30 минут. На протяжении данного интервала удается запустить

оздоровительные механизмы организма. Достаточно этого времени и для профилактики.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	2	10	1 раза в день

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

2. Оздоровительные:

- Укреплять иммунитет и повышать устойчивость детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- Оздоровлять детей с применением управляемой лечебной дыхательной среды сухого аэрозоля хлорида натрия.

2. Образовательные:

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

4. Воспитательные:

Способствовать формированию личностных качеств: доброжелательности, аналитико-синтетические способностей

Ожидаемые результаты освоения программы

1. Построение оптимальной модели оздоровления детей средствами галотерапии.

2. Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенне-зимний период.

3. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

4. Улучшение состояния здоровья детей.

5. Уменьшение количества часто болеющих детей.

6. Преобладание положительного эмоционального состояния у детей.

Примерный план организации занятий

Вводная часть занятия:

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

Основная часть занятия:

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

Заключительная часть:

- использование познавательных сказок для ознакомления ребенка с тайнами природы, мира животных и растений

№ занятия	Подготовительная часть	Основная часть				Заключительная часть		Необходимый инвентарь:
	Встреча и приветствие детей в соляной пещере, проверка внешнего вида, размещение детей	Упражнения на мышечную релаксацию	Опыты, игры с солью и строительным материалом	Пальчиковая гимнастика и игры с солью	Дыхательная гимнастика. Подготовительное упражнение	Чтение и обсуждение книги	Мимическая гимнастика	Картотека: - Упражнения на мышечную релаксацию - Опыты с солью - Пальчиковая гимнастика и игры с солью - Дыхательная гимнастика - Дыхательная гимнастика -картотека с мимической гимнастикой Атрибуты для проведения опытов и игр с солью: -увеличительное стекло -ложка -мелкая соль -сахар -йодированная соль -мешочки с солью, ватой, гречкой, камушками -емкость для воды -строительный материал
1		Спящий котенок	О. Художники	Паучок	Воздушный шарик	Путешествие капельки	Приложение 3	
2		Холодно-жарко	О. Соль хрустит И. Собери фигуры	Солим суп	Окно и дверь	Солнечные цветы		
3		Солнышко и тучка	О. Соль бывает мелкая и крупная И. Строительство гаража	Хлопки	Часы	Подсолнух		
4		Драгоценность	И. Игра для пальцев рук «Угадай-ка»	Клад	Веселый петушок	Фокус ящерицы		
5		Муравей	О. Соль белого цвета, имеет соленый вкус	Цыплята	Горнист	Ласка и Звездочка		
6		Улыбка	О. Волшебные мешочки	Моем ручки	Обдуваем плечи	Молодая яблонька		
7		Солнечный зайчик	И. Ферма О. Не имеет запаха	Воронка	Насос	Домик кенгуренка		
8		Пчелка	И. Собери геометрические фигуры	Гуси	Потягушечки	Гномик в муравейнике		
9		Бабочка	О. Волшебный снежок И. Постройка грузовика, дороги	Кладоискатели Построим замок	Дерево на ветру	Превращение гусеницы		
10	Качели	И. Игра для пальцев рук «Уловим рыбку»	Построим замок	Бегемотики	Мама-ежика			

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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;

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Содержание занятий в соляной комнате варьируется в соответствии с возрастом детей.

Каждое занятие включает в себя:

Упражнения на мышечную релаксацию (приложение 1)	снижает уровень возбуждения, снимают напряжение
Дыхательная гимнастика (приложение 2)	действует успокаивающе на нервную систему.
Мимическая гимнастика (приложение 3)	направлена на снятие общего напряжения
Пальчиковая гимнастика, игры с солью	развитие мелкой моторики
Чтение познавательных сказок	способствует развитию произвольности, познавательное развитие

Примерный план организации занятий

Вводная часть занятия:

- включается звуковое психорелаксирующее сопровождение: звуки моря, дождя, леса;
- встреча и приветствие детей в соляной пещере;
- проверка внешнего вида, размещение детей

Основная часть занятия:

- поведенческие упражнения, включающие в себя прогрессивную мышечную релаксацию, дыхательные техники (делается акцент на определенную частоту дыхания, тип дыхания)
 - пальчиковая гимнастика и игры с солью;
 - экспериментально-исследовательская деятельность с детьми (старший дошкольный возраст);

Заключительная часть:

- использование познавательных сказок для ознакомления ребенка с тайнами природы, мира животных и растений
- мимическая гимнастика

Пальчиковая гимнастика и игры с солью

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

Основные движения, которым обучаются дети в процессе таких упражнений:

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

Экспериментально-исследовательской деятельности

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

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

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

Игры со строительным материалом

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

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение

Соляная комната – это полноценная имитация природной соляной пещеры с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. В помещении стены и пол покрыты солью. Благодаря этому здесь искусственно воспроизводится микроклимат, схожий с подземными соляными пещерами. Особенность галокамеры – окружающая среда наполнена полезными веществами – сухим аэрозолем хлорида натрия. Когда соль попадает в организм воспитанника ДОО, то она оказывает несколько воздействий: лечебное, противовоспалительное, противоаллергенное и иммуностимулирующее.

Галокамера в детском саду обладает массой преимуществ:

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

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

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

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 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

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

“Пчелка”

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

Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами.

Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть.

Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания).

Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе)

(повторить 2-3 раза).

“Качели”

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

Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица)

(повторить 2-3 раза).

Дыхательная гимнастика

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем #дыхание 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, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с... ».

Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

Упражнение «Потягушечки»

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

Выполняем 4-5 раз

Упражнение «Дерево на ветру»

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

Упражнение «Бегемотики»

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

Мимическая гимнастика

- 1.Высоко поднять брови – «Мы умеем удивляться».
- 2.Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) - «Мы умеем сердиться».
- 3.Широко раскрыть глаза – «Мы испугались».
- 4.Улыбнуться одними губами, так чтобы зубы не были видны.
- 5.Улыбнуться одним углом рта, чтобы уголок губ «смотрел на ухо».
- 6.Улыбнуться другим углом.
- 7.Повторить движения поочередно.
- 8.Закрыть 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.
- 15.Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос.
- 16.Оттягивать нижнюю губу вниз.
- 17.Оскаливать зубы.

Пальчиковая гимнастика и игры с солью

Основные движения, которым обучаются дети в процессе таких упражнений:

- сжимание кисти в кулак и разжимание
 - вращательные движения указательными пальцами
 - потирание ладони о ладонь
 - соединение пальцев каждой руки в щепоть
 - удерживание кисти и пальцев рук в виде ковша.
- **«Паучок»** -
погружение в соль только подушечек пальцев, сопровождается стихотворением: «Сидит на ветке паучок, расставил лапки – и молчок».
 - **«Солим суп»** —
захватить соль щепотью и медленно просыпать сквозь пальцы: «Мы сегодня повара, суп солить давно пора».
 - **«Хлопки»** —
похлопывать ладонями о соляную: «Хлопайте ладошки соляные крошки, крепко прижимайте, быстро убегайте».
 - **«Цыплята»** —
пальцы обеих рук соединены щепотью и постукивают о соляную поверхность: «Травку дружно мы клюем, червячка сейчас найдем» и другие.
 - **«Клад»** -
закапываем в соль ладошку с расставленными в стороны пальцами. Другой рукой осторожно очищаем ее от соли, начиная с кончиков пальцев.
 - **«Моем ручки»** -
предложите малышу захватить соль обеими ладошками и слегка растереть ее между ними.
 - **«Воронка»** -
каждым пальчиком по очереди вращать то в правую сторону, то в левую сторону, делая воронки в соли.

- **«Гуси» -**
«пощипать» пальчиками соль, как гуси щиплют траву.

«Построим замок»

С использованием 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.

Опыты с солью

Опыт №1 «Соль хрустит».

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

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

Опыт №2 «Соль бывает мелкая и крупная»

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

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

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

Опыт №4 «Не имеет запаха»

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

Опыт №5 «Волшебный снежок».

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

Опыт №6 «Художники»

Продemonстрировать 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.

Игры по конструированию

Игра №1 «Ферма»

Педагог предлагает поиграть с набором фигурок домашних животных (коровы, овцы, лошадки, поросята, курочки). Дети самостоятельно выбирают материал и из брусков выстраивают ограду для фермы. Воспитатель просит малышей проверить, достаточной ли высоты ограда, чтобы зверюшки не разбежались. Затем в форме вопроса напоминает малышам, что нужно сконструировать ворота, через которые на территорию фермы смогут заезжать машины. Во время игры воспитатель задаёт ребятам такие вопросы:

- Какие животные живут на ферме?
- Что получают от коров, свиней, курочек? Как заботятся о них?
- Зачем на ферме домик для собаки?

Игра №2 «Постройка грузовика, дороги»

Ход игры. Воспитатель вносит светофор, дети вспоминают, что они знают о светофоре. Давайте с вами построим дорогу и машину, показывает, как необходимо строить, обыгрывает постройки.

Игра №3 «Строительство гаража»

В начале занятия воспитатель читает загадку о доме для машин, дети догадываются, что речь идёт о гараже. Педагог предлагает построить 2 гаража, в каждый из них смогут заехать по 2 машины. Внимание детей обращается на то, что машины должны поместиться по ширине. Ребята строят с опорой на рисунок. Построив домики для своих машин, дети продолжают игру.

Игра №5 «Собери фигуры»

Ход игры. Давайте с вами создадим сказочную комнату и разложим фигуры по размеру, по цвету, по вашему настроению.

Игра №6 «Находим геометрические фигуры»

Ход игры. Рассыпьте фигуры и предложите ребенку найти треугольники, круги, прямоугольники. Попросите перечислить геометрические фигуры.

Чтение познавательных сказок

Виды работы с книгами в соляной комнате:

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