**МАДОУ Детский сад «Эврика» г. Пермь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |   |  |

**Дополнительная образовательная программа**

**«Волшебница соль»**

**Соляная комната в детском учреждении**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст детей от 2 - 7лет**

 **Составитель: воспитатель**

**1квалификационной категории**

**Халова Наталья Анатольевна**

 **2016**

**Программа дополнительного образования содержит следующие разделы:**

* 1. Пояснительная записка
	2. Требования
	3. План здоровье сберегающих технологий

 4. Перечень литературы.

 **Пояснительная записка**

Согласно данным Минздрава и Росстата, в России на каждые 100тысяч детей приходится свыше 119тысяч болезней органов дыхания. Это означает, что фактически каждый ребёнок имеет проблемы с лёгкими в той или иной форме. Кроме того, в общем списке болезней у детей заболевания органов дыхания занимают первое место с большим отрывом от других. Затем идут кожные заболевания. А по статистике по заболеваниям ОРЗ и ОРВИ, и гриппу в мире ежегодно болеет ими каждый второй ребёнок.

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

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

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

При постоянных контактах детей в пик сезонных заболеваний происходит обмен инфекциями, и чтобы предупредить заражение, снизить сроки приёма лекарств, ускорить выздоровление детей, в нашем детском саду оборудована и постоянно действует соляная комната. Мы уделяем равноценное внимание как оздоровительным мероприятиям, так и физическому и умственному развитию, поэтому предлагаем своим воспитанникам различные секции: футбол, шахматы, иностранный язык, чтение, тесто - пластика, пластилиновая фантазия и другие, творческие секции воспитывают лучшие качества растущей личности.

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

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

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

  

**Ионизированный воздух оказывает разностороннее действие:**

**1. санирование респираторного тракта**

**2. лимфо - дренажный эффект**

**3. снижение аллергических реакций**

**4. устранение кожных проблем**

**5. нормализация психо - эмоциональных импульсов**

Посещение соляной комнаты разрешается в детском саду от 2лет: ребёнок лучше адаптируется к новым условиям при прохождении профилактического курса из 10сеансов длительностью по 30 минут, рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10- 20 дней Такое количество процедур оказывает мощное и безопасное воздействие, необходимое для восстановления системной биологической защиты.

**Соляная комната применяется для стабилизации процессов в основных системах:**

 **\*Сердечно - сосудистой**

\***дыхательной**

**\*иммунной**

**\*пищеварительной**

**\*эндокринной**

**\*покровной**

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

В нашей соляной комнате создан уникальный микроклимат и выполнено прекрасное оформление. Наша забота о здоровье растущего поколения базируются на профессиональной реализации оздоровительных мероприятий, включающих секции – футбол, танцы, пластилиновая фантазия, тестопластика, шахматы и т.д.

 **ТРЕБОВАНИЯ**

**Как провести время в соляной комнате с максимальной пользой.**

**Особенности обустройства соляной комнаты для детей.**

Обязательно следует делать перерывы между группами и проветривать помещение. Для соблюдения в комнате гигиены и поддержания гипоаллергенной и без бактериальной среды детям следует надевать бахилы или сменную обувь, или менять носочки, а так же чистую хлопчатобумажную одежду. Взрослые посещают комнату в тапочках или в бахилах. Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.

 

 

**Соляная комната должна быть оснащена яркими детскими столиками и стульчиками, на которых будут лежать раскраски и карандаши, а перебирать россыпь соляных кристаллов под ногами интереснее всего совком из детского набора для песочницы. Подойдут разнообразные игрушки: кубики, конструкторы, качалки, горка из пластмассы.**

**Аудио сопровождение – расслабляющая музыка, звуки природы можно поставить детям какую-нибудь известную сказку или просто чтение интересной книги, показ мультфильма.**

**При посещении соляной комнаты следует соблюдать правила поведения:**

* Не опаздывать к началу сеанса и не выходить из помещения до окончания процедуры
* Не приносить в соляную комнату напитки и продукты
* Соблюдать тишину и не мешать окружающим громким разговором
* Воздержаться от разговоров по мобильному телефону
* Не желательно спать в ходе процедуры: во время сна дыхание становится поверхностным, что уменьшает эффективность воздействия гало аэрозоля
* Не допускать попадания соли в глаза, не разрешать прыгать, бегать, кидаться солью и игрушками, трогать солевое нанесение на стенах
* Перед сеансом необходимо посетить туалет
* Заносить сумки, пакеты и другие личные вещи в соляную комнату – всё оставить в приёмной, у нас установлены видеокамеры, за вещи не беспокоиться
* Пользоваться электроприборами – планшетом, телефоном, игровыми приставками не рекомендуется

 **Исследования эффективности в соляной комнате**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показания** | **Улучшение состояния** |
| Астма | на 76% |
| Бронхит | на 76% |
| [Синусит / воспаление придаточных пазух носа](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_sinysit.php) | на 71% |
|  Тиннитус | на 43% |
| [Аллергии](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_allergiya.php) на пыльцу | на 89% |
| Кожные аллергии | на 92% |
| [Депрессии](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_depressiya.php) | на 71% |
| [Ревматизм](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_revmatizm.php) | на 80% |
| Синдром усталости | на 94% |

 **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

 **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:**

1.Активная стадия туберкулёза

2.Злокачественные новообразования

3.Инфекции до окончания изоляционного срока

4.Заболевания с осложнениями в виде серьёзных нагноений

5.Период обострения болезней крови

6.Кровотечения любого происхождения

7.Психические заболевания различной степени тяжести

Перед началом курса в соляной комнате необходимо проконсультироваться у врача и принести справку от врача педиатра, для уточнения показаний и противопоказаний.

**Планирование здоровье сберегающих технологий в солевой комнате.**

 **Таблица**

**Методика проведения сеансов в соляной комнате**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сеанс | Содержание сеанса | Длительность сеанса |
| 1 | **Дети адаптируются. Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка. Дыхательная гимнастика. Пальчиковые игры.**  | 20минут |
| 2 | **Дети адаптируются.** **Дыхательная гимнастика, динамические паузы (массаж носа, ушей)** | 20минут |
| 3 | **Дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, упражнение на расслабление, конструирование из лего, сказкотерапия.** | 30минут |
| 4 | **Дыхательная гимнастика, массаж носа, глазная гимнастика, массаж спины, пальчиковые игры, слушание музыки.** | 30минут |
| 5 | **Дыхательная гимнастика, массаж ушей, массаж головы, рук и ног. Слушание или чтения сказки, словесные игры: «живое не живое», «съедобное не съедобное» «цепочка слов»** | 30минут |
| 6 | **Дыхательная гимнастика, психо гимнастика, динамические паузы (массаж рук, ног), релаксация, оригами – любое животное** | 30минут |
| 7 | **Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. Сказко терапия (рассказывает взрослый и дети)****Музыкотерапия (П.И.Чайковский – времена года), звуки природы и т. д.** | 30минут |
| 8 | **Дыхательная гимнастика, психо гимнастика, словесные игры – « я начну, а ты закончи», Что бывает красного (любого) цвета? Точечный массаж**  | 30минут |
| 9 | **Дыхательная гимнастика, точечный массаж лица, ортопедическая гимнастика, звуко терапия, игра «где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»** | 30минут |
| 10 | **Дыхательная гимнастика, психо гимнастика, видео мультфильм, конструирование из бумаги – кораблик** | 30минут |

Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии: динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), психо гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, звуко терапия (поём гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке), сказкотерапия, ортопедическая гимнастика, массаж (ушей, головы, рук, ног), словесные игры, видео просмотр. В итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

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

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

Моя программа рекомендована для использования на всех этапах восстановительного процесса.

 **Используемая литература.**

1. А.В. Червинская. Гало терапия в условиях управляемого микроклимата.

2. А.В. Червинская. Гало терапия - современное развитие метода спелео терапии.

3. Методические указания. Гало терапия для лечения аллергии у детей.

4. Методические рекомендации. Гало терапия в профилактике и лечении заболеваний.

5. Технология гало терапии. Методическое пособие.

6. Червинская А.В. "Роль гало терапии в программах укрепления здоровья детей"

7. Хан М.А. "Применение управляемого микроклимата гало камеры в лечении и профилактике заболеваний органов дыхания у детей".

**Приложение**

 **Комплекс дыхательных упражнений**

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

**ОСЕНЬ**

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

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

**ЗИМА**

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

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

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

**ВЕСНА**

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

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

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

**«ЛЕТО»**

**«Летят мячи»** исходное положение – стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперёд от груди. Выдыхая, произносим длительное « у –х – х». Повторяем5раз.

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

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

 **Психогимнастика**

 **Что слышно?**

**Цель:** развивать умение быстро сосредоточиваться.

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

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

**2. Будь внимателен**

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

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

**3. Слушай звуки!**

**Цель:** Развивать активное внимание.

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

**4. Слушай хлопки!**

**Цель:** Развивать активное внимание.

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

 **Пальчиковая гимнастика**

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

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

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

 **«Одежда, обувь, головные уборы»**

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

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

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

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

**5. «Деревья лиственные и хвойные»**

**Было деревце маленькое,** (сидим на стуле или на корточках), **стало расти – и выросло** (дети встают, руки тянем вверх, язык к носу), **выросли ветки,** **на ветках листочки,** (пальчики растопыриваем, помахали, язык влево, вправо). **Нет**

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

**6. «Мой дом, мой город»**

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

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

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

**7. «А ты – баты, шли солдаты»**

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

**8. «Космонавт»**

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

**9. « Твоя книга»**

Открывай скорее книжку! (показать руками открытие книжки)

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

**10. «Комнатные растения»**

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

**11. «Транспорт»**

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

 **Игра « Золотоискатели»**

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

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

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

 **Сказки народов мира**

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

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

Прослушивание сказок на музыкальном носителе.

 **Звуки природы**

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