Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11

Юридический адрес: 620144, Екатеринбург, ул. Сурикова 53-б
Фактический адрес: 620144, Екатеринбург, ул. Сурикова 53-б
620144, Екатеринбург, ул. Союзная 25
e-mail: mdou11@edukb.ru; сайт: https://11.tvoysadik.ru/; т. 300-1-999

ПРИНЯТО:
Педагогическим Советом МАДОУ
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МАДОУ детского сада № 11
Приказ № 98-о от 31. 08. 2023 г.
Ю.С. Юрихова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Дыхательная гимнастика»

для детей 2 - 7 лет

г. Екатеринбург

Содержание

	I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Объём Программы	5
1.5.	Планируемые результаты Программы	5
	II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Модель оздоровительного процесса	6
2.2.	Содержание работы по оздоровлению детей	6
2.3.	Перспективное планирование проведения сеансов в соляной комнате	8
	III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	10
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	10
3.3.	Кадровые условия реализации Программы	10
3.4.	Материально-техническое обеспечение Программы	10
3.5.	Формы оценки планируемых результатов	11

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Общие сведения об образовательном учреждении:

Название образовательного учреждения: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11

Учредитель: Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Адрес учредителя: 620014 г. Екатеринбург, пр. Ленина, дом 24а

Юридический адрес МАДОУ: 620144, Екатеринбург, ул. Сурикова 53-б; 620144, Екатеринбург, ул. Союзная 25

Телефон: 902 275-91-49

Год основания: 2011

Тип: дошкольное образовательное учреждение

Вид: детский сад

Режим работы: пятидневная неделя с 10,5 часовым пребыванием детей (с 7.30 до 18.00 часов), исключая праздничные и выходные дни.

Лицензия на право ведения образовательной деятельности: от 03.08.2012 № 16403, серия 66ЛО1 № 0001041

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.

Соль так же оказывает благоприятное 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.

Соляная комната – это полноценная имитация природной соляной пещеры с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. По сути, это помещение, стены и пол которого покрыты солью. Кроме того, воздух в комнате ионизируется специальным прибором. Благодаря этому здесь искусственно воспроизводится микроклимат, схожий с подземными соляными пещерами. Это способствует лечению бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания, заболеваний суставов, да и просто улучшается общее самочувствие.

Посещение соляной комнаты приводит к:

- снижению заболеваемости детей,
- адаптационным возможностям и укреплению иммунитета детского организма.

- усилению защитных сил и позволяет предотвратить самые распространенные бронхолегочные заболевания.

При постоянных контактах детей в пик сезонных заболеваний происходит обмен инфекциями, и чтобы предупредить заражение, укрепить детский организм, в МАДОУ оборудована и постоянно действует соляная комната.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 3034);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года) (Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 года, регистрационный № 28564);
- Концепция развития дополнительного образования (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Конвенция ООН о правах ребенка (1989 год);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 11.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста путем использования здоровьесберегаюших методик, творческой и экспериментально-исследовательской деятельности в соляной комнате.

Поставленная цель реализуется в комплексности решения оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач.

Задачи:

- Создать условия в МАДОУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем проведение игровых мероприятий: сказкотерапии, конструирования в соляной комнате.
- Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- Сохранять и укреплять здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий.
- Формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью.

1.3. Принципы и походы к формированию Программы

- Принцип научности - использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий и методик;
- Принцип доступности - использование здоровьесберегающих технологий в соответствие с возрастными особенностями воспитанников;
- Принципа систематичности и постепенности - реализация оздоровительных, профилактических мероприятий.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип психологической комфортности (взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи).

1.4. Объём Программы

Программа предполагает 10 сеансов посещения (две недели) в квартал. Продолжительность каждого сеанса 20 минут.

Новизна программы заключается в применении технологии «галотерапии» в условиях МАДОУ в сочетании с здоровьесберегающими методиками, творческой и эксперементально-исследовательской деятельностью.

В данной программе определен новый подход к сохранению здоровья детей, профилактике простудных заболеваний посредством использования соляной комнаты.

1.5. Планируемый результат Программы

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

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель оздоровительного процесса

Для организации детей в соляной комнате разработан и используется алгоритм мероприятий детской активности, который учитывает правила проведения сеансов в соляной комнате, особенности возрастной, индивидуальной и оздорвительной направленности.

Правила посещения соляной комнаты:

- Посещение соляной комнаты разрешается в МАДОУ с 3 х лет.
- Рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10 дней длительностью 20 минут.
- Целесообразно повторять курс посещения соляной комнаты каждые 3 месяца.

Притивопоказания к посящению соляной комнаты:

Противопоказаний к посещению соляной комнаты немного, но учитывать их необходимо, так как посещение соляной комнаты при наличии хронических и инфекционных заболеваний, особенно в период обострения или рецидива, только усугубят положение. Кроме того, важно знать о возможности индивидуальной непереносимости солевого аэрозоля.

К основным противопоказаниям соляной комнаты относятся:

- инфекции до окончания изоляционного срока;
- заболевания с осложнениями в виде серьезных нагноений;
- период обострения болезней крови;
- кровотечения любого происхождения;
- психические заболевания различной степени тяжести.

Оздоровительный процесс в соляной комнате предусматривает определенную этапность:

1 этап - проведение релаксационных упражнений, направленных на эмоциональный настрой ребенка.

2 этап - включает проведение цикла занятий направленных на развитие мелкой моторики, творческой, эксперементально-исследовательской деятельности.

3 этап - проведение релаксационных упражнений, направленных на расслабление (релаксация) организма ребенка.

2.2. Содержание работы по оздоровлению детей

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 здоровьесберегающих технологий в МАДОУ.

- Использование здоровьесберегающих методик (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж носа, ушей, головы, гимнастика для глаз).
- Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения проводятся с разумной осторожностью – практикуются легкие упражнения по смене ритма дыхания или медленном дыхании только через нос. Проводятся упражнения на релаксацию, которые благоприятно сказываются на нервной системе ребенка. Умение расслабиться поможет одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому упражнению дается название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ «Воздушные шарики», «Облака», «Водопад», «Спящий котёнок», «Шишки», «Солнышко и тучка», «Улыбка», «Солнечный зайчик», «Бабочка», «Озорные щечки», «Рот на замочке», «Любопытная Варвара» и др.

Гимнастика для глаз:

Упражнения выполняются всеми детьми. Гимнастика для глаз укрепляет глазные мышцы, снимает напряжение, активизирует кровообращение, способствует поступлению в ткани кислорода, оказывает комплексное укрепляющее и тонизирующее действие. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Используемые упражнения:

«Кошка», «Снежинки», «Мостик», «Елка», «Лучик солнца», «Стрекоза», Ежик», «Жук», «Ветер», «Белка», «Заяц», «Автобус», «Солнечный зайчик», «Чудеса», «Бабочка», «Пчела», «Радуга», «Спал цветок», «Волшебный сон», «Птицы на дворе», «Отдыхалочка», «Рыбка», «Сорока», «Ослик».

Пальчиковая гимнастика:

Комплекс таких игр и упражнений направлен на укрепление мышечного тонуса руки, подготовку руки к письму, профилактику заболеваний органов дыхания, развития вооражения, 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» «Сидит на ветке паучок, расставил лапки – и молчок»;
- «Солим суп» «Мы сегодня повара, суп солить давно пора»;
- «Хлопки»
- «Цыплята» «Травку дружно мы клюем, червяка сейчас найдем»
- «Построим замок» - с использованием различных мелких емкостей делаются различные постройки;

2.3. Перспективное планирование проведения сеансов в соляной комнате.

Сеанс	Содержание сеанса	Длительность сеанса
1.	- Дети адаптируются. Упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка - Чтение художественной литературы - Пальчиковые игры - Дыхательная гимнастика - Самостоятельная творческая н игровая деятельность	20 минут
2.	- Дети адаптируются. - Игры на эмоциональный настрой - Пальчиковые игры. - Динамические паузы (массаж носа, ушей). - Дыхательная гимнастика. - Самостоятельная творческая и игровая деятельность	20 минут
3.	- Игры на эмоциональный настрой. - Дыхательная гимнастика. - Пальчиковые игры. - Дыхательная гимнастика. - Гимнастика для глаз. - Конструирование из лего. - Упражнение на расслабление.	20 минут
4.	- Игры на эмоциональный настрой. - Дыхательная гимнастика. - Самомассаж лица. - Игровой массаж спины. -Пальчиковые игры. - Слушание музыки.	20 минут
5.	- Игры на эмоциональный настрой. - Дыхательная гимнастика. - Самомассаж ушей, головы, рук и ног. - Слушание или чтения сказки. - Словесные игры. - Упражнение на расслабление.	20 минут

6.	- Игры на эмоциональный настрой. - Дыхательная гимнастика - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Конструирование из лего - Упражнение на расслабление	20 минут
7.	- Игры на эмоциональный настрой. - Дыхательная гимнастика. - Пальчиковая гимнастика. - Чтение художественной литературы - Музыкотерапия (П.И.Чайковский – времена года), звуки природы и т.д. - Упражнение на расслабление	20 минут
8.	- Игры на эмоциональный настрой. - Дыхательная гимнастика. - Пальчиковые игры. - Дыхательная гимнастика. - Гимнастика для глаз. - Конструирование из лего. - Упражнение на расслабление.	20 минут
9.	- Игры на эмоциональный настрой. - Дыхательная гимнастика. - Пальчиковая гимнастика - Гимнастика для глаз - Конструирование - Чтение художественной литературы - Упражнение на расслабление.	20 минут
10.	- Игры на эмоциональный настрой. - Дыхательная гимнастика. - Самомассаж ушей, головы, рук и ног. - Гимнастика для глаз. - Чтение художественной литературы - Словесные игры. - Упражнение на расслабление.	20 минут

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

- соляная комната;
- стол, диванчики;
- разные конструкторы, дидактические игры;
- художественная литература;

3.3. Кадровые условия реализации Программы.

Занятия по дополнительной образовательной программе «Дыхательная гимнастика» проводит педагог дополнительного образования.

Требования к педагогу дополнительного образования определены Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Требования к квалификации: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы:

1. Оборудованная соляная комната.
2. Методические пособия:

- Методические указания. Галотерапия для лечения аллергии у детей;
- Методические рекомендации. Галотерапия в профилактике и лечении заболеваний;
- Червинская А.В. «Галотерапия в условиях управляемого микроклимата»;
- Червинская А.В. Галотерапия «Современное развитие метода спелеотерапии»,
- Червинская А.В. "Роль галотерапии в программах укрепления здоровья детей";
- Хан М.А. "Применение управляемого микроклимата галокамеры в лечении профилактике заболеваний органов дыхания у детей».

3.5. Формы оценки планируемых результатов

Анализ заболеваемости детей

Параметры	Отчетный период
	2023-2024 учебный год
Среднегодовая численность детей группы (сентябрь-май)	
Число пропусков по болезни (общее количество дней)	
Заболеваемость за год (сколько случаев заболевания)	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417982

Владелец Юрихова Юлия Сергеевна

Действителен С 05.12.2023 по 04.12.2024