

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета № 2
МБДОУ №117 Протокол №2 от 14.11.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Сказочная соль»
для детей дошкольного возраста
МБДОУ г. Астрахани «Детский сад № 117 «Радуга»
на 2025 - 2026 учебный год

Срок реализации 1год
(предназначена для детей 2-7 лет)

Программу разработала педагог-психолог
Бреттер Е.В.

Астрахань

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка (цель, задачи, основные принципы программы)
- 1.2. Актуальность программы
- 1.3. Новизна
- 1.4. Педагогическая целесообразность программы
- 1.5. Отличительная особенность

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебно-тематический план занятий для детей
 - 2.2. Календарно-тематическое планирование
 - 2.3. Планируемые результаты освоения программы
 - 2.4. Календарный учебный график
- Формы аттестации и оценочные материалы
- Условия реализации программы

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Виды занятия
- 3.2. Формы обучения
- 3.3. Методы обучения
- 3.4. Материально-техническое обеспечение
- 3.5. Литература
- 3.6. Приложение 1. Упражнения на мышечную релаксацию
- 3.7. Приложение 2. Комплексы дыхательной гимнастики
- 3.8. Приложение 3. Мимическая гимнастика
- 3.9. Приложение 4. Пальчиковая гимнастика и игры с солью
- 4.0. Приложение 5. Прослушивание познавательных сказок
- 4.1. Приложение 6. Комплексы самомассажа с элементами дыхательной гимнастики

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

В основе дополнительной физкультурно - образовательной программы «Сказочная соль» лежит – создание в МБДОУ г. Астрахани «Детский сад №117 «Радуга» условий, направленных на профилактику, снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

Дополнительная физкультурно – образовательная программа «Сказочная соль» составлена в соответствии с правовыми документами, регламентирующими программы дополнительного образования:

Федеральный уровень:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации (с изменениями).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- «Министерство образования и науки РФ Департамент молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей. Письмо от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

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

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

Задачи:

- 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.

1.2. Актуальность программы.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций является актуальной. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70 %) и хронических (до 50 %) заболеваний. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий – болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом и речевом развитии. Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед педагогами и из этого следует необходимость воспитания ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, которое соответствовало бы социальному запросу общества.

Важным фактором, оказывающим влияние на развитие и здоровье ребенка, является воздушная среда помещений, в которых дети проводят большую часть времени. Плохой химический состав воздуха, высокая или низкая его температура и влажность могут вызвать нарушение нормальной жизнедеятельности организма. 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 них несколько ниже, чем у взрослых. Поэтому необходимо, чтобы химический и биологический состав воздуха, а также его свойства отвечали установленным гигиеническим требованиям.

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 также 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 общее самочувствие улучшает.

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 с целью оздоровления.

Оздоровительный курс в соляной комнате дает эффект на 2–3 года, поэтому в дальнейшем его использовать можно просто для профилактики.

Среди профилактических мероприятий, которые способствуют:

- 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 нашем детском саду оборудована и постоянно действует соляная комната.

1.3. Новизна

В данной программе определен новый подход к сохранению здоровья детей, профилактике простудных заболеваний посредством использования соляной комнаты. Данный ресурс должен использоваться в комплексе всех здоровьесберегающих мероприятий, проводимых в детском саду.

1.4. Педагогическая целесообразность программы заключается

в использование необычных сочетаний упражнений, игр, 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 ДОУ.

1.5. Отличительная особенность.

Пребывание в соляной комнате и вдыхание сухого солевого аэрозоля оказывает мощное оздоравливающее действие на ребенка. Что очень важно, терапия не требует применения лекарственных средств, что особенно важно для растущего детского организма. Оздоровительный эффект создается ионами молекул соли, которые активизируют обмен веществ и подавляют деятельность болезнетворных бактерий. Кроме того, атмосфера соляной комнаты оказывает успокаивающее действие на нервную систему ребенка, что в ряде случаев не менее важно для общего оздоровления. Необычный интерьер соляной комнаты, стены которой покрыты солевыми кристаллами, напоминающими снег или иней, нравится детям практически всех возрастов. Маленькие посетители могут даже поиграть в соляной «песочнице», пытаясь лепить куличики и копать соль лопатками. Дети во время сеансов слушают музыку. В процессе посещения соляной комнаты, проходят занятия с детьми на формирование толерантного сознания и поведения детей дошкольного возраста, воспитание миролюбия и взаимной терпимости в обществе, воспитания эмоционального интеллекта.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план занятий для детей

1. Вводная часть.

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

2. Основная часть.

- поведенческие упражнения, включающие в себя прогрессивную мышечную релаксацию;
- пальчиковая гимнастика и игры с солью.

3. Заключительная часть.

- использование познавательных сказок для ознакомления ребенка с тайнами природы, мира животных и растений, комплексы артикуляционной и дыхательной гимнастики, самомассаж.

№	Подготовительная часть	Основная часть				Заключительная часть
		Упражнения на мышечную релаксацию	игры с солью	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Прослушивание аудиосказки
1	Встреча и приветствие детей в соляной комнате, проверка внешнего вида, размещение детей	Спящий котенок	«Какого цвета не хватает»	Паучок	Воздушный шарик	Путешествие капельки
2		Холодно-жарко	«Собери фигуры»	Солим суп	Окно и дверь	Солнечные цветы
3		Солнышко тучка	«Волшебная последовательность»	Хлопки	Часы	Подсолнух
4		Драгоценность	«Собери геометрические фигуры»	Клад	Веселый петушок	Фокус ящерицы
5		Муравей	«Строительство гаража»	Цыплята	Горнист	Ласка и звездочка
6		Улыбка	«Чего не стало»	Моем ручки	Обдуваем плечи	Молодая яблонька
7		Солнечный зайчик	«Сосчитай-ка»	Воронка	Насос	Домик кенгуренка
8		Пчелка	«Ферма»	Гуси	Потягушечки	Гномик в муровейнике
9		Бабочка	«Определи на ощупь»	Кладоискатели Построим замок	Дерево на ветру	Превращение гусеницы
10		Качели	«Продолжи ряд»	Построим замок	Бегемотики	Мама-ежиха

2.2. Календарно-тематическое планирование.

Сеанс	Содержание сеанса	Длительность сеанса
1	• Игры на эмоциональный настрой. • Упражнения на расслабление (релаксация) • Пальчиковые игры. • Дыхательная гимнастика. • Самостоятельная творческая и игровая деятельность • Упражнения на расслабление	15/20 минут
2	• Игры на эмоциональный настрой. • Пальчиковые игры. • Динамические паузы (массаж носа, ушей). • Дыхательная гимнастика. • Самостоятельная творческая и игровая деятельность • Упражнения на расслабление	15/20 минут
3	• Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Пальчиковые игры. • Дыхательная гимнастика. • Конструирование из лего. • Упражнение на расслабление.	15/20 минут
4	• Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Самомассаж лица. • Игровой массаж спины. • Пальчиковые игры. • Слушание музыки.	15/20 минут
5	• Игры на эмоциональный настрой. • Дыхательная гимнастика. • Самомассаж ушей, головы, рук и ног. • Слушание или чтения сказки. • Словесные игры. • Упражнение на расслабление.	15/20 минут

2.3. Планируемые результаты освоения программы

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

2.4. 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	сентябрь	май	4	20	1 раз в день

2.5. 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	Снижает уровень возбуждения, снимают напряжение
Дыхательная гимнастика	действует успокаивающе на нервную систему
Мимическая гимнастика	направлена на снятие общего напряжения
Пальчиковая гимнастика, игры с солью	развитие мелкой моторики
Чтение познавательных сказок	способствует развитию произвольности, познавательное развитие

Формы аттестации и оценочные материалы

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

Условия реализации программы

Работа в соляной комнате организуется по расписанию, составленному с учетом режима дня детей, их возрастных особенностей, установленных санитарно - гигиенических норм, в соответствии с общим расписанием образовательной деятельности.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Виды занятия.

Работа в соляной комнате предусматривает определенную периодичность. Курс состоит из 10 сеансов ежедневно, повтор курса 1 раз в пять месяцев. Группы детей формируются по одновозрастному принципу.

Занятие состоит из этапов:

1. Этап (вводная часть, 3 минуты) - с детьми проводятся упражнения на расслабление (релаксация) организма ребёнка, дыхательная гимнастика, пальчиковые игры.
2. Этап (основная часть, 8 минут) - включает проведение цикла занятий сказкотерапии на соли, конструирование из соли, слушания музыки, упражнения на развитие дыхания, внимания, счетные упражнения, упражнения на развитие речевых и мимических движений, общей моторики, мимических мышц, дыхания. Развитие эмоционального интеллекта по средствам чтения терапевтических сказок.
3. Этап (заключительная часть, 4 минуты) - проведение релаксационных упражнений, направленных на расслабление (релаксация) организма ребёнка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии: динамические паузы (гимнастика для носа, ушей, языка), психогимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, сказкотерапия, самомассаж (ушей, головы, рук, ног), словесные игры. В итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

3.2. Формы обучения.

Подгрупповая, групповая, индивидуальная.

3.3. Методы обучения.

- Игры на развитие коммуникативной, эмоциональной сферы;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Музыкотерапия;
- Сказкотерапия.

3.4. 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 соляной пещеры – окружающая среда наполнена полезными веществами – сухим аэрозолем хлорида натрия. Когда соль попадает в организм воспитанника ДООУ, то она оказывает несколько воздействий: лечебное, противовоспалительное, иммуностимулирующее, противоаллергенное. Соляная комната 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.

3.5. Литература

1. Червинская А.В. «Роль галотерапии в программах укрепления здоровья детей».
2. Хан М.А. «Применение управляемого микроклимата галокамеры в лечении профилактике заболеваний органов дыхания у детей».
3. Арушанова А. Г «Развитие коммуникативных способностей дошкольника».
4. Данилина Т.А. «В мире детских эмоций: пособие для практ. работников ДОУ»/ Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. - 2-е изд. - М.: Айрис-пресс, 2006.
5. О.Е. Хухлаев, О.В. Хухлаева "Терапевтические сказки" проспект, Москва 2018
6. Воронина Т.П. «Веселые и полезные игры для детей» М.: «Грамотей»

Приложение 1. 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 ладошки 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).

Приложение 2. Комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс № 1

1. **Дышите тихо**, спокойно и плавно.

И.п.: стоя, сидя, лежа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

2. Подышите одной ноздрей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

3. **«Воздушный шар».**

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

4. **«Воздушный шар»** в грудной клетке.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать растирание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

5. **«Воздушный шар»** поднимается вверх.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плечей (4-8 раз).

6. **«Ветер».**

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек.; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

7. **«Радуга, обними меня».**

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3—4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

8. **Повторить** 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

9. **«Веселый петушок».** Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». 5-6 раз.

10. **«Горнист».** Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». 4-5 раз

Комплекс № 2

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

1. **«Подыши одной ноздрей»** (см. комплекс № 1).
2. **«Ежик»**. Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы (4-8 раз).
3. **«Губы трубкой»**. Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Пауза 2—5 сек., затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6 раз).
4. **«Ушки»**. Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам. Туловище не поворачивается. Выдох произвольный (4—5 раз).
5. **«Пускаем мыльные пузыри»**. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой (3-5 раз).
6. **«Язык трубкой»**. Губы сложены «трубкой» как при произнесении звука «о». Показать язык и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек. «Насос». Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (4-8 раз).
7. **Руки соединить перед грудью**, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный (3-6 раз). Усложнение. Упражнение повторить 3 раза, затем выполнить наклоны вперед-назад («большой маятник»), делая при этом вдох-выдох. При наклоне вперед вдыхать и руки свободно тянуть к полу, а при наклоне назад выдыхать и поднимать их к плечам (3-5 раз).
8. **Дышим тихо**, спокойно, плавно (см. комплекс № 1, но с меньшим числом повторений).
9. **«Обдуваем плечи»**. 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». 5-10 раз.

Комплекс № 3

Проводится в игровой форме.

1. **«Ветер на планете»** (упражнение «Насос» из комплекса № 2.)
2. **«Планета Сат-Нам, отзовись».** И.п.: сидя на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела. После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-Нам» (3-5 раз). «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, - это выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота, - это вдох.
3. **На планете** дышится тихо, спокойно и плавно. (Повторение упражнения из комплекса № 1.)
4. **«Инопланетяне».** И.п.: лежа, стоя. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3-4 раза).
5. Упражнение **«Насос».** 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-с- с...». 6-8 раз в каждую сторону.
6. **«Дерево на ветру».** Сидя на коленях или на пятках. **Выполнение.** Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время — выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.
7. **«Бегемотики».** 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.
8. **«Часы».** Стоя, ноги на ширине плеч. **Выполнение.** Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик так». Выполняем 10-12 раз.
9. **«Потягушечки».** 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...» 4-5 раз.

Комплекс № 4

1. «Часики».

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так». 10—12 раз.

2. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п - ф - ф - ф - ф». 4-5 раз.

3. «Помаша крыльями, как петух».

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку». 5-6 раз.

4. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь - вдох, опуская грудь, выдыхая воздух и выпячивая живот - выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-щ-ш-ш». 4-5 раз.

5. «Паровоз».

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, и приговаривать «чух! чух! чух!», в течение 20-30 сек

6. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить на лопатки - длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». 3-4 раза.

7. «Партизаны».

Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 2 шага выдох, на 6-8 шагов - выдох с произношением слова «Ти-и-ш-ше». 1,5 мин.

8. «Насос».

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «ссссс! ссссс!» Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону и опять. 6- раз.

Комплекс № 5

1. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р р». 4-5 раз.

2. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «У-х-х-х!» 5-6 раз.

3. «Вырасти большой».

Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Произнести «ух-х-х-х!» 4-5 раз.

4. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м». 1,5-2 мин.

5. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище из стороны в сторону, вправо, влево. При наклоне в стороны - выдох с произношением звука «ту-у-у-х-х-х!». 3-4 наклона в каждую сторону.

6. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох - руки поднимать в стороны, на выдох - опускать вниз с произношением длительного звука «г-у у-у!». 1-2 мин.

7. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с-с-с!». 3-4 раза.

8. «Воздушный шарик»

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. 6-10 раз.

9. «Окно и дверь».

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». 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

Приложение 3. 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. 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.
12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.
13. Двигать нижней челюстью вперед-назад, вверх-вниз.
14. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».
15. Сузить глаза.
16. Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос.
17. Оттягивать нижнюю губу вниз. Окалывать зубы.

Приложение 4. 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.

«Ловим рыбку»

В емкости с солью дети отыскивают крупные пуговицы, ракушки, пробки от пластиковых бутылок и т.д. соли предмет.

«Угадай-ка»

Найти по заданию педагога спрятанный в солью предмет (в емкости с солью 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.

Приложение 6. Чтение познавательных сказок

- 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.

Приложение 7. Комплексы самомассажа с элементами дыхательной гимнастики

1-й комплекс

«Греем наши ручки»	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
«Проверяем носик»	Нажимать указательным пальцем точку под носом
«Лепим ушки»	Указательным и большим пальцем «лепим» ушки
«Правая ноздря, левая ноздря»	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
«Сдуваем листик»	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс

«Греем наши ручки»	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
«Проверяем кончик носик»	Слегка подергать кончик носа
«Сделаем носик тоненьким»	Указательными пальцами массировать ноздри
«Примазываем ушки, чтоб не отклеились»	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
«Как мычит теленок»	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
«Сдуем снежинку с ладони»	Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

«Моем руки»	Движения кистями, как при мытье рук
«Шагаем по пальчикам»	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
«Лебединая шея»	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
«Крепко спим»	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
«Мы проснулись»	Несколько раз зевнуть и потянуться