

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Центр развития ребёнка – детский сад №39»  
(МАДОУ «ЦРР-детский сад №39»)**

---

Толстого ул., д.2, Петропавловск-Камчатский, 683024  
тел. 23-27-39; 23-08-88; факс: 23-27-39; e-mail: [mdou-39@pkgo.ru](mailto:mdou-39@pkgo.ru)  
ОКПО 53032767 ОГРН 1024101018040 ИНН/КПП 4100018383/410101001

ПРИНЯТО  
На заседании  
Педагогического Совета  
Протокол №48  
От 24.08.2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующая МАДОУ  
«ЦРР – детский сад №39»  
\_\_\_\_\_ А.А. Мойсюк  
«24» августа 2022 г.

**Дополнительная программа  
познавательно-оздоровительной  
направленности центра «Будь здоров»  
в соляной пещере  
Муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения  
«Центр развития ребёнка – детский сад №39»**

*Программа предназначена для детей 2-7 лет*

**Составитель:**  
**Старший воспитатель**  
**Кудра Алёна Сергеевна**

г. ПЕТРОПАВЛОВСК - КАМЧАТСКИЙ  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
	I. Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность дополнительной образовательной программы	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Отличительные особенности	4
1.4.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.5.	Срок реализации программы	5
1.6.	Цели и задачи программы	5
1.7.	Условия реализации программы	6
1.8.	Планируемые результаты освоения программы	6
II.	Учебный план	7
III.	Календарный учебный график	7
IV.	Рабочая программа	8
V.	Оценочные и методические материалы	10
5.1.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	10
5.2.	Примерный план организации занятий	10
5.3.	Материально-техническое обеспечение	11
VI.	Перечень методических пособий, Обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	12
	Приложение	13

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 галотерапии.

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.

### **1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Познавательная-оздоровительная программа – направлена на:

- Профилактику 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, для ознакомления ребенка с тайнами природы, мира животных и растений, просмотр видео, мультфильмов, слушание расслабляющей музыки.

### **1.2. 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. В здании нашего дошкольного учреждения, которое расположено по адресу: 683024, г. Петропавловск – Камчатский, ул. Толстого, 2 оборудована такая комната. 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.

### **1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Отличительные особенности программы по дополнительному образованию является «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.
- Галотерапия, 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 аэрозолеом 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 оказывает противовоспалительное, иммуностимулирующее, противоаллергическое действие, нормализует осмолярность бронхиального секрета.

#### **1.4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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 реадаптации.

Регулярное посещение соляной комнаты в течение 20 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.

#### **1.5. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации данной программы 1 год.

#### **1.6. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Программа составлена для реализации в МАДОУ "ЦРР–детский сад № 39", г. Петропавловск-Камчатский и предназначена для работы с детьми с 2 до 7 лет. В рамках программы дополнительного образования познавательно-оздоровительной направленности «Будь здоров» 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 МАДОУ "ЦРР–детский сад №39"

**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. Обучающие:*

- 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

## **1.7. 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 / 2 раза в неделю, Продолжительность нахождения в соляной пещере составляет 15 мин.

Формы работы: подгрупповая, групповая.

Курс 10 сеансов.

На протяжении данного интервала удается запустить оздоровительные механизмы организма. Достаточно этого времени и для профилактики.

## **1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Построение оптимальной модели оздоровления детей средствами галотерапии.

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

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

✓ Улучшение состояния здоровья детей.

✓ Уменьшение количества часто болеющих детей.

✓ Преобладание положительного эмоционального состояния у детей.

## 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**

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);

Заключительная часть:

- ✓ использование познавательных сказок для ознакомления ребенка с тайнами природы, мира животных и растений, просмотр видео, мультфильмов, слушание расслабляющей музыки.



№ занятия	Подготовительная часть	Основная часть		Заключительная часть		Необходимый инвентарь:
1.	Встреча и приветствие детей в соляной пещере, проверка внешнего вида, размещение детей	Упражнения на мышечную релаксацию	Дыхательная гимнастика. Подготовительное упражнение	Чтение и обсуждение книги/ просмотр видео и мультфильмов.	Мимическая гимнастика	
2.		Спящий котенок	Обдуваем плечи	Превращение гусеницы	Приложение 3	
3.		Холодно-жарко	Дерево на ветру	Заботы страуса		
4.		Солнышко и тучка	Часы	Мастер паучок		
5.		Драгоценность	Веселый петушок	Семья ласточек		
6.		Муравей	Горнист	Рождение лягушонка		
7.		Улыбка	Воздушный шарик	Гномик в муравейнике		
8.		Солнечный зайчик	Насос	Корабль пустыни		
9.		Пчелка	Потягушечки	Появление муравьишки		
10.		Бабочка	Окно и дверь	Муравьишка и тля		
11.		Качели	Бегемотики	Мама-ежиха		

## **V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- ✓ педагогического наблюдения;
- ✓ анализ посещаемости детского сада (снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенний и весенний период);
- ✓ анализа сохранения количества детей, получающих дополнительную образовательную услугу и его стабильность;

### **5.1. 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
Чтение познавательных сказок /просмотр видео и мультфильмов.	способствует развитию произвольности, познавательное развитие

### **5.2. 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;

#### Заключительная часть:

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

### **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.

#### **5.3. Материально-техническое обеспечение**

Соляная комната – это полноценная имитация природной соляной пещеры с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. В помещении стены 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 ДОУ, 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»)

**VI. 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. 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 23 раза).

### **“Солнечный зайчик”**

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, 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

### **Дыхательная гимнастика**

Подготовительное упражнение

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание насколько возможно. Выполняем 5-10 раз.

#### ***Упражнение «Воздушный шарик»***

Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.

#### ***Упражнение «Окно и дверь»***

Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь».

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

#### ***Упражнение «Часы»***

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так».

Выполняем 10-12 раз.

#### ***Упражнение «Веселый петушок»***

Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам.

На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку».

Выполняем 5-6 раз.

#### ***Упражнение «Горнист»***

Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф».

Выполняем 4-5 раз

#### ***Упражнение «Обдуваем плечи»***

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо — «вдох», голова повернута направо — «выдох», голова прямо — «вдох», голову опускаем к подбородку — «выдох», голова прямо — «вдох», голову поднимаем вверх — «выдох», голова прямо — «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.

#### ***Упражнение «Насос»***

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, реки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-сс... ». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.

#### ***Упражнение «Потягушечки»***

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. Выполнение. На вдохе — хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе — руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х... ». Выполняем 4-5 раз

#### ***Упражнение «Дерево на ветру»***

Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем 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.Закрывать один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза – «Мы подмигиваем».
- 9.Сильно надуть щеки, выпустить воздух. Поочередно надувать щеки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
- 10.Сомкнутые губы вытянуть вперед в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4. Чередовать эти упражнения.
- 11.Открывать и закрывать рот.  
Удерживать открытый рот под счет 1-5.  
- «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова. - Двигать нижней челюстью вперед-назад, вверх-вниз.
- 13.Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».
- 14.Сузить глаза.
- 15.Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос.
- 16.Оттягивать нижнюю губу вниз.
- 17.Оскаливать зубы.

### **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.