Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 214 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МАДОУ  
 Детский сад № 214  
 \_\_\_\_\_\_\_\_С.Ш.Валеева

Рассмотрено Утверждена приказом  
на педагогическом совете №\_\_\_ №\_\_\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_2019г.  
Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019г.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –**

**«До-Ми-СОЛЬКА»**

**(по интеграции музыкотерапии и галотерапии для детей 3-7 лет»**

Составила: ст.воспитатель Лазутина Е.В.  
муз.руководитель Гронская Е.С.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | *Наименование разделов* | стр. |
| I | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** |  |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. | Содержание курса | 7 |
| II | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** |  |
| 2.1. | Содержание программы | 8 |
| 2.2. | Тематическое планирование | 10 |
| 2.3. | Работа с родителями | 16 |
| 2.4. | Работа с воспитателями | 17 |
| III | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** |  |
| 3.1. | Методическое оснащение программы | 19 |
| 3.2. | Планирование образовательной деятельности | 20 |
|  | Список используемой литературы | 21 |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1.Пояснительная записка**

**Оздоровительно-образовательная Программа «До-Ми-СОЛЬКА» разработана в соответствии с «Положением о предоставлении образовательных услугах», Уставом ДОУ, с учетом запросов родителей воспитанников с участием педиатра поликлиники.**

Программа создана с целью расширения спектра дополнительных образовательных услуг ДОУ, превышающих государственные образовательные стандарты и не предусмотренных основной образовательной программой ДОУ. Программа «До-Ми-СОЛЬКА» имеет музыкально-терапевтическую направленность, предназначена для занятий с детьми 3-7 лет.

**Актуальность программы**

Представляется значимым начинать решение обозначенной проблемы еще с дошкольного возраста, в условиях дошкольного образовательного учреждения, поскольку заботу об укреплении здоровья ребенка – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная образовательная работа с детьми даст не только положительную динамику, ну и закрепит достигнутый результат. Известный отечественный педагог В.А.Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важный труд воспитателя», а «…во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка».*1*Поэтому здоровье сбережение в ДОУ – одна из самых актуальных проблем современного общества, касающаяся не только нашей страны, но и всего остального мира. Ведь дети – это наше будущее.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья часто и длительно болеющих и ослабленных детей.

В ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

Здоровьесберегающее направление предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса, создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.

***Музыкотерапия*** – метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях. Музыкотерапия представляет собой совокупность приемов и методов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих нормализации психической жизни ребенка. Музыкотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (музыкальные произведения), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов (психогимнастика, логоритмика).

***Галотерапия*** – это отличающийся от традиционных медикаментозных методов, способ лечения, в основе которого лежит воздействие на организм человека искусственно созданного микроклимата, схожего параметрами с естественным микроклиматом подземных соляных пещер. Отсюда и наиболее часто используемое название помещений с подобным микроклиматом – соляная пещера любо соляная комната.

Большинство современных детей сегодня по тем или иным причинам не отличаются богатырским здоровьем, поэтому родители постоянно ищут способы его укрепить и усилить иммунитет. Но то, что для этих целей показано взрослому человеку, для ребенка часто является неприемлемым. С учетом этой особенности повышается актуальность использования возможностей соляной пещеры в целях оздоровления детей и повышения их устойчивости к болезням. Применение иных способов, как правило, имеет побочные эффекты.

Галотерапия очищает органы дыхательной системы, питает клетки полезными ионами, восстанавливает функцию легких, микрофлору дыхательных путей, очищает от вредных бактерий и пыли.

На протяжении сеанса солевой воздух увеличивает насыщенность крови кислородом, активирует защитную функцию организма для борьбы с вирусными инфекциями. Особенно полезны соляные пещеры для тех, кто страдает гайморитами, фронтитами и бронхитами.

Такая методика полезна для детей, которые часто болеют простудными заболеваниями. Способствует укреплению иммунной системы, как ребенка, так и взрослых.

Чтобы улучшить здоровье детей в детском саду, нужно соблюдать одно достаточно простое правило – лучше предотвратить, чем лечить.

**Соляная комната** – **это уникальный уголок «здоровья» с искусственно созданным микроклиматом.**

При этом оказывается:

* **Общеукрепляющее действие** на весь организм, снижается усталость и раздражительность, улучшается качество сна.
* **Профилактическое действие** на дыхательную систему.
* **Происходит активизация иммунной системы.**
* **Квантовые соляные светильники –** это миниатюрный аналог солевой пещеры или морского побережья. Разница лишь в том, что в солевых пещерах высокая концентрация ионов создается за счет большой поверхности стен пещер, на море – за счет огромных масс соленой воды, в то время как в соляной лампе она обусловлена нагревом соли.
* **Помимо целительных свойств лампы привлекает и ее эстетическое воздействие.** Лампу приятно созерцать. Она придает очарование интерьеру. Приглушенные оттенки желтых и голубых цветов создают особую мистическую атмосферу помещения. Солевая лампа создает уютную обстановку, позволяет расслабиться.

**Галокамера в детском саду** обладает массой преимуществ:

* Помещение с насыщенным содержанием соли абсолютно безопасны для детского организма. Это объясняется возможностью контролировать и дозировать концентрат хлорида натрия в воздухе;
* Проводятся процедуры не только с целью лечения хронических заболеваний, но и как профилактика в холодный период года, когда существует большая вероятность заболеть;
* Помимо создания уникального микроклимата, создается необычное оформление галокамер. Они обустраиваются так, чтобы детям было интересно проводить время внутри соляной пещеры.

**Все воспитанники** детского сада имеют возможность пройти профилактический курс оздоровления в соляной комнате. Для этого занятия проходят с периодичностью (с сентября по май)

Курс состоит из десяти занятий продолжительностью 20-30 минут.  
 Дети посещают комнату по подгруппам по 10 человек.

В соляной комнате созданы все условия для комфортного пребывания детей: имеются мягкие пуфы, песочница с солью, мультимедийное оборудование. Тихая расслабляющая музыка благотворно влияет на психоэмоциональное состояние.

Самые маленькие воспитанники приносят с собой в соляную комнату игрушки. Дети постарше занимаются дыхательной гимнастикой.

Занятия в соляной комнате являются разделом оздоровительно-профилактической работы в МАДОУ Детский сад № 214, направленной на развитие здорового ребенка.

**1.2. Содержание курса**

**Цель программы:** укрепление детского организма посредством оздоровительно профилактической работы.

**Задачи:**

- укрепление детского организма;

- профилактика остро-респираторных заболеваний;

- укрепление иммунной системы детского организма;

- воспроизведение лечебного воздействия микроклимата естественной соляной пещеры;

- установления эмоционального состояния детей с помощью музыкотерапии и арт-терапии;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- создание позитивного фона настроения;

- развитие мелкой моторики рук через использование пальчиковой гимнастики.

**II. Содержательный раздел программы**

**2.1. Содержание программы**

**Механизм оздоровления связан с эффектом мягкого воздействия физических факторов морской и каменной соли, который и способствует исправлению и укреплению иммунной защиты организма.**

Принципы построения занятий в галокамере:

- учет индивидуально-психологических особенностей детей;

- учет возрастных особенностей детей;

- создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятии;

- учет интересов и потребностей ребенка;

- учет времени и длительности занятий.

**Основные направления работы:**

- использование дыхательной гимнастики;

- использование музыкотерапии и арт-терапии;

- использование сказкотерапии;

- использование су-джок терапии.

**Периодичность занятий**

Курс 10 дней раз в квартал

**Длительность занятий**

Не более 30 минут

**Количество детей**

Не более 10 детей в группе.

**Формы проведения итогов реализации программы**

- анализ заболеваемости воспитанников по ДОУ (2 раза в год)

- мониторинг психоэмоционального состояния воспитанников (2 раза в год)

**2.2. Тематическое планирование занятий в галокамере для детей 3-7 лет**

**Цель:** укрепление детского организма посредством оздоровительно профилактической работы, формирование осознанного отношения к поддержанию здоровья детей.

**Задачи:**

- укрепление детского организма;

- профилактика остро-респираторных заболеваний;

- укрепление иммунной системы детского организма;

- воспроизведение лечебного воздействия микроклимата естественной соляной пещеры;

- установления эмоционального состояния детей с помощью музыкотерапии и арт-терапии;

- снятие психоэмоционального напряжения;

- создание позитивного фона настроения;

- развитие мелкой моторики рук через использование пальчиковой гимнастики.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМА** | **Количество занятий** | **Длительность** | **Задачи занятия** | **Оздоравливающие мероприятия** | **Используемый материал и оборудование** |
| **1** | Музыкотерапия | **2 занятия с периодичностью 1 раз в квартал** | **Не более 30 минут** | - укрепить детский организм;  - укрепить иммунную систему детского организма;  - воспроизвести лечебное воздействие микроклимата естественной соляной пещеры;  - установить эмоциональное состояние детей с помощью музыкотерапии;  - снять психоэмоциональное напряжение;  - создать позитивный фон настроения. | **-** Дыхательная гимнастика;  - Су-джок терапия;  - Музыкотерапия;  - Просмотр релаксационного видеоматериала. | **Технические средства обучения**  - компьютер;  - Аудио и видео оборудование.  **Учебно-наглядные пособия, оборудование**  - картотека дыхательной гимнастики;  - картотека гимнастики с использованием Су-джок терапии;  - аудио и видеотека (звуки природы, познавательные мультипликационные сюжеты и др.)  - места для релаксации и проведения занятий (мягкие пуфы, ковер) |
| **2** | Волшебные пальчики | **2 занятия с периодичностью 1 раз в квартал** | **Не более 30 минут** | - укрепить детский организм;  - укрепить иммунную систему детского организма;  - воспроизвести лечебное воздействие микроклимата естественной соляной пещеры;  - установить эмоциональное состояние детей с помощью музыкотерапии;  - снять психоэмоциональное напряжение;  - создать позитивный фон настроения.  - развить мелкую моторику рук через использование пальчиковой гимнастики. | **-** Дыхательная гимнастика;  **-** Пальчиковая гимнастика;  - Музыкотерапия;  - Просмотр релаксационного видеоматериала. | **Технические средства обучения**  - компьютер;  - Аудио и видео оборудование.  **Учебно-наглядные пособия, оборудование**  - иллюстрации;  - картотека артикуляционной гимнастики;  - картотека пальчиковой гимнастики  - аудио и видеоматериал (музыкотерапия, сказкотерапия, звуки природы, познавательные мультипликационные сюжеты и др.)  - - места для релаксации и проведения занятий (мягкие пуфы, ковер) |
| **3** | Ёжики колючие | **2 занятия с периодичностью 1 раз в квартал** | **Не более 30 минут** | - укрепить детский организм;  - укрепить иммунную систему детского организма;  - воспроизвести лечебное воздействие микроклимата естественной соляной пещеры;  - установить эмоциональное состояние детей с помощью арт-терапии;  - снять психоэмоциональное напряжение;  - создать позитивный фон настроения.  - развить мелкую моторику рук через использование Су-джок терапии. | **-** Дыхательная гимнастика;  **-** Су-джок терапия;  - Музыкотерапия;  - просмотр релаксационного видеоматериала. | **Технические средства обучения**  - компьютер;  - Аудио и видео оборудование.  **Учебно-наглядные пособия, оборудование**  - иллюстрации;  - картотека артикуляционной гимнастики;  - картотека гимнастик с использованием Су-джок терапии;  - аудио и видеоматериал (музыкотерапия, сказкотерапия, звуки природы, познавательные мультипликационные сюжеты и др.)  - - места для релаксации и проведения занятий (мягкие пуфы, ковер) |
| **4** | Добрые сказки | **2 занятия с периодичностью 1 раз в квартал** | **Не более 30 минут** | - укрепить детский организм;  - укрепить иммунную систему детского организма;  - воспроизвести лечебное воздействие микроклимата естественной соляной пещеры;  - установить эмоциональное состояние детей с помощью сказкотерапии;  - снять психоэмоциональное напряжение;  - создать позитивный фон настроения.  - развить мелкую моторику рук через использование пальчиковой гимнастики. | **-** Дыхательная гимнастика;  **-** Пальчиковая гимнастика;  - Сказкотерапия  - Музыкотерапия;  - Просмотр релаксационного видеоматериала. | **Технические средства обучения**  - компьютер;  - Аудио и видео оборудование.  **Учебно-наглядные пособия, оборудование**  - иллюстрации;  - картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики;  - аудио и видеоматериал (музыкотерапия, сказкотерапия, звуки природы, познавательные мультипликационные сюжеты и др.)  - - места для релаксации и проведения занятий (мягкие пуфы, ковер) |
| **5** | Арт-терапия | **2 занятия с периодичностью 1 раз в квартал** | **Не более 30 минут** | - укрепить детский организм;  - укрепить иммунную систему детского организма;  - воспроизвести лечебное воздействие микроклимата естественной соляной пещеры;  - установить эмоциональное состояние детей с помощью арт-терапии;  - снять психоэмоционального напряжения  - создать позитивный фон настроения.  - развить мелкую моторику рук через использование пальчиковой гимнастики. | **-** Дыхательная гимнастика;  - Музыкотерапия;  - Просмотр релаксационного видеоматериала. | **Технические средства обучения**  - компьютер;  - Аудио и видео оборудование.  **Учебно-наглядные пособия, оборудование**  - иллюстрации;  - картотека артикуляционной и дыхательной гимнастики;  - аудио и видеоматериал (музыкотерапия, сказкотерапия, звуки природы, познавательные мультипликационные сюжеты и др.)  - места для релаксации и проведения занятий (мягкие пуфы, ковер) |

**2.3. Работа с родителями**

**В течении года:**

- Консультации в рамках консультативного пункта и индивидуального консультирование родителей воспитанников, посещающих детский сад;

- Оказание информационной поддержки родителям и заинтересованность для поддержания детского здоровья и укрепления иммунитета детей;

- Привлечение родителей к осознанному отношению в поддержании здоровья детей в рамках галотерапии;

- Анализ заболеваемости воспитанников по ДОУ и знакомство с их результатами;

- Размещение актуальной информации для родителей на сайте ДОУ о работе галокамеры, с ее положительными влияниями на укрепление детского организма и иммунитета воспитанников.

**2.4. Работа с воспитателями и специалистами ДОУ**

**Музыкотерапию мы используем не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, во время утреннего приема, во время дыхательной гимнастики, во время дневного сна и в вечернее время.     Кроме занятий музыкотерапией, музыка сопровождает детей и взрослых в течение дня в группе. Утренний прием в детском саду начинается под музыку Моцарта. Она располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.**

**Содержание работы:**

-Составление памятки для воспитателей на тему: «Музыкатерапия в группах»

-Консультация для воспитателей.

-Распределение ролей.

-Консультация с учителем логопедом: обратить внимание на правильное звукопроизношение у детей при разучивании стихов, песен. Правильное формирование звука.

-Консультация с педагогом-психологом:

«Адаптация вновь пришедших детей.»

-Консультация с педагогом дополнительного образования по хореографии: «Танцующие детки»

-Консультация с инструктором по физической культуре: «Музыка в движении»

Практическая работа:

-Оформление стенда в группах.

-Беседа о проведении  праздников и досугов.

-Посещение музыкальных занятий психолога.

-Посещение музыкальных занятий хореографом.

-Совместные репетиции и  проведение праздников и досугов.

Использование музыкального сопровождения при проведении подвижных игр.

**III. Организационный раздел программы**

* 1. **Методологическое оснащение программы дополнительного образования**

Современный оздоровительный комплекс представляет собой оборудованное помещение.

Галокамера – это комната, облицованная солью, архитектурно встроенная в типовое помещение, оборудованная системой дополнительной вентиляции. В галокамере сформирована лечебная атмосфера и цвето-аудио-видео терапевтический комплекс.

**Технические средства обучения:**

1. Медиа пространство с мультимедийным оборудованием;
2. Цвето-аудио-видео оборудование.

**Учебно-наглядные пособия:**

1. Иллюстрации;
2. Картотека артикуляционной гимнастики;
3. Картотека гимнастик и использованием Су-джок терапии;
4. Картотека дыхательной гимнастики;
5. Аудио и видеоматериал (музыкотерапия, сказкотерапия, звуки природы, познавательные мультипликационные сюжеты и др.)
6. Места для релаксации и проведения занятий (мягкие пуфы, ковер)
   1. **Планирование образовательной деятельности**

Занятия и курс оздоровления проводится в специально оборудованной галокамере, соответствующей всем требованиям безопасности.

Группа состоит из 10 человек. Длительность занятий не более 30 минут.

Занятия проводятся курсом 10 дней по желанию родителей воспитанников, посещающих

МАДОУ Детский сад № 214

**Список используемой литературы**

1. Береснева З.И. «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ»;
2. «Рекомендации для воспитателей по проведению музыкотерапии в детском саду» <https://nsportal.ru/> ;
3. М.В.Киселева «Арт-терапия» в работе с детьми, Санкт-Петербург-2006;
4. Т.А.Ткаченко «Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков»;
5. Е.С.Ахниценкова «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников
6. Ву Пак Чже «Су-джок для всех»
7. М.Н.Щетинин «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»
8. Неумывакин И.П. «Соль. Мифы и реальность»