

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 348»

620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86
Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48
Mdou348@eduekb.ru

Принято:
Педагогическим советом

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ № 348

Протокол № 1 от 25.08.2026г.

Е.А. Бояршинова
Приказ № 136 от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
оздоровительной направленности
«Соляна пещера»
1,5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Софронова Вера Павловна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург

I. Пояснительная записка

Актуальность. Дети дошкольного возраста часто болеют респираторными заболеваниями, особенно в осенне-зимний период. Галотерапия — метод оздоровления в условиях искусственного микроклимата с сухим аэрозолем соли — помогает укрепить иммунитет, снизить частоту простуд, поддержать дыхательную систему и общее самочувствие ребёнка. Пребывание в соляной комнате легко сочетается с развивающими и игровыми занятиями, поэтому программа решает сразу две задачи: оздоровительную и познавательно-развивающую.

Адресат программы: дети 1,5–7 лет, в том числе часто болеющие, с ослабленным иммунитетом. Перед зачислением — обязательный осмотр и допуск медицинского работника ДОО.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.2.4283-26;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам (приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196).

II. Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей через комплекс оздоровительных, игровых и познавательных занятий в соляной комнате.

Задачи:

- укреплять иммунитет и снижать частоту респираторных заболеваний;
- развивать дыхательную систему через элементы дыхательной гимнастики;
- развивать сенсорное восприятие, мелкую моторику (игры с солью);
- развивать речь, память, мышление, воображение в игровой форме;
- формировать эмоциональную устойчивость, умение расслабляться;
- воспитывать основы здорового образа жизни.

Принципы: системность, игровой подход, учёт возрастных и индивидуальных особенностей, безопасность, добровольность.

III. Содержательный раздел

Форма работы: подгрупповые занятия (5–8 детей).

Длительность занятия строго по возрасту:

Возраст	Длительность занятия
3–4 года	до 15 минут
4–5 лет	до 20 минут

Возраст	Длительность занятия
---------	----------------------

5–6 лет	до 25 минут
---------	-------------

6–7 лет	до 30 минут
---------	-------------

Структура занятия:

1. **Вводная часть (3–5 минут).** Приветствие, ритуал начала, игры на внимание и сплочение, настрой на занятие.
2. **Основная часть (15–20 минут).** Пребывание в соляной комнате в сочетании с развивающими активностями: пальчиковая и дыхательная гимнастика, игры по теме, элементы сказко- и музыкотерапии, игры с солью в специальной песочнице.
3. **Заключительная часть (2–5 минут).** Релаксация, подведение итога, рефлексия, ритуал прощания.

Пример тематического плана (фрагмент):

Занятие	Тема	Основные задачи
1	«Знакомство с соляной пещерой»	Адаптация, снятие напряжения, знакомство с правилами
2	«Волшебная соль»	Сенсорное развитие, игры с солью
3	«Дышим правильно»	Дыхательная гимнастика, укрепление дыхательной системы
4	«Сказки о природе»	Развитие речи и воображения, слушание сказок
5	«Цветные фантазии»	Развитие восприятия цвета, релаксация

IV. Организационный раздел

Режим занятий: 2 раза в неделю, курсами по 10–14 занятий, с перерывом между курсами.

Условия реализации: соляная комната (соляные блоки, мягкое освещение), музыкальный центр, ковровое покрытие, пуфы, игровые материалы, песочница с солью.

Кадровое обеспечение: воспитатель или педагог дополнительного образования, прошедший соответствующую подготовку; медицинский работник контролирует допуск и самочувствие детей.

Взаимодействие с родителями: информирование о пользе и правилах, консультации, анкетирование, информированное согласие.

V. Планируемые результаты

К концу учебного года:

- снижение частоты респираторных заболеваний у участников;
- улучшение эмоционального состояния, снижение тревожности;
- освоение простых дыхательных упражнений;
- развитие сенсорного восприятия, мелкой моторики, речи, внимания;
- формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни.

VI. Мониторинг

- наблюдения педагога за состоянием и активностью детей;
- анкетирование родителей;
- фиксация изменений в здоровье по данным медицинского работника;
- анализ результатов в конце курса.

VII. Меры предосторожности

Обязательно согласуйте программу с медицинским работником. Есть противопоказания: активная стадия туберкулёза, злокачественные новообразования, острые инфекционные заболевания, некоторые заболевания крови и психические расстройства, индивидуальная непереносимость. Контролируйте время пребывания в соляной комнате и общее состояние детей.

