

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 290»
426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 39, тел/факс 72-29-56**

ПРИНЯТО

Протоколом Педагогического Совета
МАДОУ «Детский сад №290»
от 29.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №290»
от 30.08.2024 № 112

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Релакс»**

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет
Срок реализации программы: 4 года
Составитель:
Макшакова И.В

Структура образовательной программы

Пояснительная записка

Целевой раздел

Цели

Задачи

Содержательный раздел

Структура занятия

Содержание программы

Организационный раздел

Условия реализации программы

Описание форм и методов проведения занятий

Ожидаемые результаты

Материальное, кадровое обеспечение программы

Список литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье следует рассматривать как критерий качества образования, один из важнейших психологических продуктов образовательной деятельности
И. М. Воронцов

Направленность: Программа «Релакс» разработана для дополнительного образования детей дошкольного возраста, имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность

По данным ВОЗ, большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом и речевом развитии. 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. Более 20 % детей имеют дефицит массы тела. 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. В настоящее время, в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, дошкольные образовательные организации поставлены перед решением совершенно новой задачи: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. На ее основе каждое образовательное учреждение, должно использовать накопленный опыт формирования культуры здоровья воспитанников.

Нетрадиционный подход к решению данной проблемы и обусловил создание программы «Релакс» (далее – Программа).

Отличительная особенность программы состоит в применении технологии «галотерапии» в условиях ДООУ в сочетании с игровыми методами и приемами, музыкотерапией и «сказкотерапией». Сочетает в себе не только педагогические, но и терапевтические аспекты: предупредить заражение, снизить заболеваемость детей. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии :динамические паузы (гимнастика для глаз, носа, ушей, языка), психогимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, звукотерапия (поём гласные звуки и ладошкой хлопаем по грудной клетке), сказкотерапия, ортопедическая гимнастика, массаж (ушей, головы, рук, ног), словесные игры формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Практикуется аудиосопровождение – расслабляющая музыка, звуки природы. Вдыхание солёного воздуха оказывает лечебный эффект на организм ребёнка.

Адресат программы. Программа «Релакс» рассчитана на детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет.

Объём и срок освоения программы-4 года

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса -подгрупповая форма организации, кружок «Релакс»

Состав группы: переменный.

Курс проведения:10 занятий

Длительность занятий составляет:30 мин

Цели и задачи программы.

Цель: Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста путем использования музыкотерапии, сказкотерапии, игровых методов в соляной комнате.

Задачи:

1. Создать условия в ДООУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
3. Сохранение и укрепление здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий;
4. Обогащать знания и представления о себе, своем теле, органах чувств, о своих чувствах и эмоциях, чувствах и эмоциях окружающих;
5. Учить детей взаимодействовать друг с другом в условиях разновозрастной группы (от 3 до 7)
6. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
7. Развивать воображение, внимание, усидчивость.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

-Сан ПиН 2.1.7.3550-19 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий муниципальных образований»

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав дошкольной образовательной организации;

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в ее основу заложены его основные принципы и подходы.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Структура занятий.

1. Вводная часть. Цель: настроить группу на работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками группы. Основные процедуры: приветствие, небольшие игры на внимание, сплочение группы. Используются ритуалы-вхождения в занятие.
2. Основная часть. Выполняются основные образовательные задачи с помощью разнообразных развивающих игр:
 - Пальчиковая гимнастика;
 - Дыхательная гимнастика;
 - Игры и игровые упражнения по теме занятия
 - Музыкотерапия или сказкотерапия
 - Релаксационные упражнения
3. Заключительная часть. Рефлексия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие	Содержание	Длительность
1	ЗНАКОМСТВО Игра на знакомство. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организмаребёнка Игры на знакомство с именами Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»	30 минут
2	МЫ ТАК ПОХОЖИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организмаребёнка Игры «Обезьянки», «Что я люблю», «Чем Я похож на соседа справа» Слушание музыки. «Мысленная картинка» на тему «Доброта»	30 минут
3	МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организмаребёнка Игры «Моя любимая игра», «Моя любимая игрушка», «что я умею», «Угадай. Кто это?»	30 минут
4	МОИ ПОМОЩНИКИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организмаребёнка Чтение рассказа Пермяка «Про нос и язык» Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал» Мысленная картинка «Кто-то очень добрый»	30 минут
5	МОИ ПОМОЩНИКИ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление (релаксация) организмаребёнка Игры «Посылка», «послушай и отгадай», «Угадай, кто позвал» «Найди на ощупь такое же» Беседа «Какой орган чувств как нам помогает» Мысленная картинка «Кто-то очень добрый»	30 минут

6	Я И МОЕ ТЕЛО Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения «Волшебный сон» Знакомство с телом Мысленная картинка «То, что я люблю»	30 минут
7	Я И МОЕ ТЕЛО Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения «Росток» Знакомство с телом Упражнение «Потянулось – сломалось»	30 минут
8	Я И МОЕ ТЕЛО Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Упражнения «Лепим лицо», «Контакт с полом», «Почувствуйте тело» Игра «Угадай, кто позвал» Мысленная картинка на тему «Мое любимое место»	30 минут
9	ЯЗЫК ЖЕСТОВ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика Беседа о языке жестов. Игры «Угадай картинку по жесту», «Угадай героя» Мысленная картинка на тему «Мое любимое место»	30 минут
10	ЯЗЫК ЖЕСТОВ Игра-приветствие. Пальчиковая гимнастика с использованием массажных мячиков Дыхательная гимнастика «Угадай, что это», «Угадай, что говорит собеседник», «Незнайка», «Что мы делали» Мысленная картинка на тему «Мой друг»	30 минут

Календарный учебный график 2024-2025

	Сентябрь					Октябрь						Ноябрь					Декабрь					
Пн		2	9	16	23	30/	7	14	21	28			4	11	18	25		2	9	16	23	30
Вт		3	10	17	24	1	8	15	22	29			5	12	19	26		3	10	17	24	21
С р		4	11	18	25	2	9	16	23	30			6	13	20	27		4	11	18	25	
Чт		5	12	19	26	3	10	17	24	31			7	14	21	28		5	12	19	26	
П т		6	13	20	27	4	11	18	25			1	8	15	22	29		6	13	20	27	
С б		7	14	21	28	5	12	19	26			2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29	6	13	20	27			3	10	17	24		1	8	15	22	29	

	Январь					Февраль					Март					Апрель					Май						
Пн		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
Вт		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
Ср	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
Чт	2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	
Пт	3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	
Сб	4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	
Вс	5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Условия реализации программы

Занятия проводятся с детьми младшего, среднего, старшего дошкольного возраста.
Цикл состоит из 10 занятий. Занятия проводятся подгруппой из 10 человек в течение 30 минут ежедневно.

Формы проведения занятий:

Подгрупповая

	Июнь						Июль					Август				
Пн		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
Вт		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Чт		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Пт		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Сб		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Вс	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31

Формы организации деятельности на занятии:

Занятие-игра, совместная деятельность ребенка с взрослым.

Методы:

Игры на

	- Выходные дни
15	- Занятия
	- Праздничные дни
	- Каникулы

развитие коммуникативной, эмоциональной сферы;
Пальчиковая гимнастика;

Дыхательная гимнастика;

Музыкотерапия;

Сказкотерапия

Ожидаемый результат:

1. Повышение общего психо-эмоционального состояния детей.
2. Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в разные сезонные периоды.
3. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
4. Улучшение состояния здоровья детей.

Материальное обеспечение программы

Соляная комната оборудуется блоками из соли, которые покрывают все поверхности помещения.

Перечень основных пособий:

- Игры на развитие тактильного восприятия
- Телевизор
- Мячи
- Сюжетные игрушки;
- Музыкальный центр;
- И др

Кадровое обеспечение.

По программе могут работать педагог-психолог, педагог дошкольного образовательного учреждения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 10. - С. 21-25.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
4. Боева Т.Б., Словарь медицинских терминов. - Издательство «Феникс», 2012.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 2008.
6. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. –М., «Книголюб», 2008
8. Закон "Об образовании в Российской Федерации". - Издательство: Омега-Л, 2012.
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997
10. Коган Т.Б. «Морская соль – основа основ здоровья», Москва, 2013
11. Конвенция о правах ребёнка, Издательство: РИОР, 2011.
12. Кондратьев К.Я. «Аэрозоль и климат» С.-Петербург, 1998 г.
13. Конституция Российской Федерации. Издательство: Виктория плюс, 2012.
14. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
15. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997
16. Набойкина Е. Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. – СПб.: Речь, 2006.