

Пахомова Антонина Александровна
Воспитатель МБДОУ ЦРР д/с №5 «Ньургуйун»
с.Сунтар Республика Саха (Якутия)
Соляная комната «Нью-Соль»
на базе МБДОУ ЦРР-ДС № 5 «Ньургуйун»

Аннотация. В настоящее время дети в суровых зимних условиях Якутии часто болеют болезнями дыхательных путей. Особенно часто это происходит из-за сухого климата в зимний период. Поэтому поддержание хорошего здоровья не только физического, но и психического, одно из важных средств и профилактики. Существует множество способов, методик, приемов восстановления и поддержания здоровья. Эффективным способом профилактики верхних дыхательных путей это функционирование солевой комнаты в ДОУ.

В нашем детском саду в МБДОУ ЦРР-ДС № 5 «Ньургуйун», в ноябре 2021 года, открылась соляная комната для релаксации и профилактики, где можно не только восстановить силы, отдохнуть и расслабиться, но и улучшить здоровье детей.

В «Соляной пещере» (галокамере) стены и пол выполнены из драгоценной соли местного Кемпендяйского природного месторождения. Комната оборудована релаксационными шезлонгами для детей и педагога, световыми столами для рисования солью, а так же оборудована аудио-свето-терапевтическим комплексом.

Соляная комната из Кемпендяйской соли очень полезна для детей. Лечение в галокамере благотворно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье ребенка. Малыши становятся расслабленными и более спокойными, нормализуется работа сердечно-сосудистой системы. Кроме того, пребывание ребёнка в соляной пещере повышает защитные функции организма и является отличной профилактикой респираторных заболеваний.

Для поддержания и регулировки микроклимата установлен электрический прибор «ГАЛЮБРИЗ» - с объемом обслуживаемого помещения: до 30 м³. Прибор наполняет воздух в помещении мельчайшими частицами соли. Положительное воздействие от пребывания в таком пространстве было доказано неоднократно.

Галогенератор - аппарат для группового сухого воздушно-солевого оздоровления.

Для дыхательной системы ребенка курс лечения в галокамере просто незаменим при таких проблемах:

- ринитах;
- трахеитах;
- ларингитах;
- бронхитах;
- пневмонии.

С момента открытия соляной комнаты «Нью-Соль» 69 детей прошли

первый курс оздоровления.

После первого курса оздоровления мы решили разработать план работы с детьми в соляной комнате в течение года по разным возрастам, включая все аспекты развития. В нем включили игры, беседы и многое другое.

Цель: 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:

- ✓ Создать условия в ДОО для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста путем проведения игровых мероприятий: сказкотерапии, конструирования в соляной комнате.
- ✓ Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
- ✓ Сохранять и укреплять здоровье детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий.
- ✓ Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

Комплекс мероприятий и игр с солью для подготовительной группы №1 на 2021-2022 уч.год

1 курс

День	План работы, игры, развлечения	Продолжительность	Примечание
1	Инструктаж «Правило поведения в солевой комнате» (словесный метод) Слушание музыки «Звуки океана, подводного мира» Обмен впечатлениями, ответы на вопросы детей	3-5 мин 5 мин 3 - 5 м и н	
2	Аудиосказка «Госпожа метелица» Анализ прочитанной сказки, ответы на вопросы Упражнение «Паучок». Погружение в соль подушечек пальцев, сопровождается стихотворением «Сидит на ветке паучок, расставил	10 мин 5 мин 5 мин	

	лапки – и молчок»		
3	Слушание классической музыки Elizabethan Serenade – Ron Goodwin «Построим замок». С использованием различных мелких предметов в емкости с солью делаются различные постройки	7 мин 10 -13мин	
4	Аудиосказка «Золотой гусь» Анализ прочитанной сказки, ответы на вопросы Пальчиковое упражнение «Цыплята». Пальцы обеих рук соединены щепотью и постукивают о соляную поверхность: «Травку дружно мы клюем. Червячка сейчас найдем»	10 мин 5 мин 5 мин	
5	Просмотр видеоролика «Как добывают соль?» Упражнение «Солим суп». Захватить соль щепотью и медленно просыпать сквозь пальцы: «Мы сегодня повара, суп солить давно пора». Кинезиологическое упражнение «Мельница». Нужно одновременно вращать рукой и противоположной ей ногой вперед, а затем назад.	8 мин 5-8 мин 3-5 мин	
6	Слушание классической музыки «MinuteWaltz» Игра с мешочками, наполненными солью	13 мин 5 мин	
7	Дыхательные упражнения «Трубач». Развитие плавного, длительного выдоха. Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «пффф» «Художники», рисование указательным пальцем на специальном столе с солью рисуют различные предметы	5 мин 10 мин	
8	Просмотр веселого мультика «Решето сити. Соль мира» Упражнение «Паучок» Кинезиологическое упражнение «Паровозик». Одну руку кладут на грудь, а вторую сгибают в локте и делают ею и этим же плечом 10 кругов вперед а потом назад.	12 мин 3 мин 5 мин	

9	<p>Дыхательное упражнение «Надуй шарик». Тренировать силу вдоха и выдоха. Ребенок сидит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух. «шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - произносим шшшшшш</p> <p>Упражнение «Ловим рыбку». В емкости с солью дети отыскивают крупные пуговицы, ракушки итд</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	
10	<p>Аудиосказка «Бабушка вьюга»</p> <p>Ходьба по соли</p> <p>Кинезиологическое упр «Перекрестное марширование». Ребенок шагает на одном месте, высоко поднимая колени. Нужно попеременно дотрагиваться руками сначала до противоположной, затем до своей, а затем до противоположной итд</p>	<p>11 мин</p> <p>5 мин</p>	

2 курс

День	План работы, игры, развлечения		Примечание
1	<p>Слушание музыки «Звуки океана»</p> <p>Рисование солью на тему «Рыбы»</p> <p>Кинезиол.упр «Колечко». Развитие межполушарного взаимодействия. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p>	
2	<p>Аудиосказка «Как муравьишка домой спешил»</p> <p>Упражнение «Паучок». Погружение в соль подушечек пальцев, сопровождается стихотворением «Сидит на ветке паучок, расставил лапки – и молчок»</p>	<p>15 мин</p> <p>5 мин</p>	
3	<p>Слушание классической музыки Elizabethan Serenade – Ron Goodwin</p>	<p>7 мин</p> <p>10 мин</p>	

	«Угадай-ка». Найти по заданию спрятанный в соли предмет Кинезиол. упр «Лягушка». Развитие межполушарного взаимодействия, произвольности, самоконтроля. Положить руки перед собой. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости. Одновременно и разнонаправлено менять положение рук.	3 мин	
4	Просмотр басни «Осел и соль» Анализ просмотренной басни, обмен мнениями Игра «Соль полезна для того, чтобы...». Передавать мешочек с солью и говорить для чего нужна соль. Например, чтобы посолить суп итд	3 мин 5 мин 10 мин	
5	Дыхательное упражнение «Гуси летят». Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у» Упражнение «Солим суп». Захватить соль щепотью и медленно просыпать сквозь пальцы: «Мы сегодня повара, суп солить давно пора». Кинезиол. упр «Ухо-нос». Ребенку передают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот	8 мин 5-8 мин 3 мин	
6	Слушание классической музыки «MinuteWaltz» Упражнение «Моем ручки». Захватить соль обеими руками и слегка растирать между ними. Моем руки чисто-чисто. Моем руки быстро-быстро.	13 мин 5 мин	
7	Отгадывание загадок про соль Упражнение «Кулачки». Захватить соль в кулак, подержать несколько секунд и высыпать. Мы соль в кулак зажали, и крепко подержали Кинезиол. упр «Зайчик-колечко-цепочка».	5 мин 5 мин 5 мин	

8	<p>Просмотр веселого мультика «Принцесса и соль»</p> <p>Конструирование с помощью соли</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	
9	<p>Дыхательное упражнение «Ворона». Развитие плавного, длительного выдоха. Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох – разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе : каррр, максимально растягивая звук Р.</p> <p>Зеркальное рисование солью.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	
10	<p>Аудиосказка «Сказка о медведихе». А. Пушкин</p> <p>Лепка «Горка». Сгребать соль ладонью в горку. Ладонью строим горку, красиво, быстро, ловко.</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p>	