

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 35 «Белоснежка»  
(МАДОУ «Детский сад № 35»)

---

653036, г. Прокопьевск, улица Солидарная, 40 тел.(3846) 61- 53-55

E-mail: [detsad35.belosnezhka@yandex.ru](mailto:detsad35.belosnezhka@yandex.ru)

ИНН 4223027282/КПП 422301001

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
познавательно-оздоровительной направленности

## "Белоснежная сказка"

Программа предназначена для детей 5-6 лет  
Срок реализации 1 год

**Разработчик:**  
**старший воспитатель**  
**Н.А. Бурдыгина**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ .....	5
3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	8
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	9
6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	10
7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	12
8. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ.....	16
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17
Приложение 1. Упражнения на мышечную релаксацию .....	18
Приложение 2. Комплексы дыхательной гимнастики .....	20
Приложение 3. Мимическая гимнастика .....	25
Приложение 4. Пальчиковая гимнастика и игры с солью.....	26
Приложение 5. Опыты с солью .....	28
Приложение 6. Игры по конструированию.....	29
Приложение 7. Чтение познавательных сказок .....	30
Приложение 8. Артикуляционная гимнастика .....	31
Приложение 9. Комплексы самомассажа с элементами дыхательной гимнастики .....	33

## 1. 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.

### **Актуальность программы**

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. 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.

**Направленность дополнительной образовательной программы:**  
оздоровление и релаксация

- Профилактика острых респираторных заболеваний у детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.
- Улучшение психоземotionalного состояния дошкольников.
- Систематизирование представлений детей о соли, ее свойствах и пользе, развитие наблюдательности, умение действовать по алгоритму, делать выводы и умозаключения при проведении экспериментально-исследовательской деятельности.

Во время пребывания дошкольников знакомят со сказками о природе из серии книг Л. Тарасенко «Познавательные сказки».

#### **Адресат программы.**

Реализация данной программы предполагает организацию работы с детьми дошкольного возраста – 7 лет.

**Отличительные особенности** дополнительной программы «Белоснежная сказка»: интеграция галотерапии 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;
  - конфиденциальность информации о ребенке родителям, недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендации.

## 2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЕ

Галотерапия, солевая/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 аэрозодем 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.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Соляная комната в детском саду без окон и это может напугать детей. Воспитатель обязательно проводит беседу, рассказывает, что это волшебная комната, и те дети, которые там побывают, выйдут оттуда здоровыми. Разрешается воспитанникам брать игрушки в соляную комнату.

Даже самому спокойному малышу трудно вы сидеть на одном месте 30 минут, поэтому время сеанса педагоги используют для развития детей и включают их в различные виды детской деятельности. С этой целью в соляной комнате оборудована соляная «песочница», где можно заниматься экспериментальной деятельностью с солью, развивать мелкую моторику.

Обязательной частью каждого занятия является чтение сказок о природе из серии книг Л. Тарасенко «Познавательные сказки», а также дыхательная гимнастика, артикуляционные упражнения.

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 30 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.

### 3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для работы с детьми с 2 до 7 лет. В рамках программы «Белоснежная сказка» 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.

**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. Образовательные:

- 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

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа дополнительного образования «Белоснежная сказка» рассчитана на 1 учебный год.

Занятия проводятся курсами в специально оборудованном помещении, стены и пол которого покрыты солью, в групповой форме. Курс состоит из 10 ежедневных сеансов длительность которых составляет 30 минут. На протяжении данного интервала удастся запустить оздоровительные механизмы организма. Рекомендован повтор курса 4 раза в год.

В помещении имеются одноразовые бахилы на каждого ребенка, игровые песочные наборы, фигурки животных.

##### **Необходимый инвентарь.**

Картотека:

- Упражнения на мышечную релаксацию
- Опыты с соль
- Пальчиковая гимнастика и игры с солью
- Дыхательная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- картотека с мимической гимнастикой

Атрибуты для проведения опытов и игр с солью:

- увеличительное стекло
- ложка
- мелкая соль
- сахар
- йодированная соль
- мешочки с солью, ватой, гречкой, камушками
- емкость для воды
- строительный материал

К основным противопоказаниям соляной комнаты относятся:

- 1.Активная стадия туберкулёза
- 2.Злокачественные новообразования
- 3.Инфекции до окончания изоляционного срока
- 4.Заболевания с осложнениями в виде серьёзных нагноений
- 5.Период обострения болезней крови
- 6.Кровотечения любого происхождения
- 7.Психические заболевания различной степени тяжести.



## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Построение оптимальной модели оздоровления детей.  
Снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенне-зимний период.
2. Укрепление иммунитета и повышение устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. Улучшение состояния здоровья детей.
4. Уменьшение количества часто болеющих детей.
5. Преобладание положительного эмоционального состояния у детей.

## 6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1 цикл

п/п	Название раздела, темы <b>Чтение сказок</b>	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мама-ежика	1	10	20	Наблюдение
2.	Домик кенгуренка	1	10	20	Наблюдение
3.	Ласка и Звездочка	1	10	20	Наблюдение
4.	Превращение гусеницы	1	10	20	Наблюдение
5.	Подсолнух	1	10	20	Наблюдение
6.	Путешествие капельки	1	10	20	Наблюдение
7.	Гномик в муравейнике	1	10	20	Наблюдение
8.	Солнечные цветы	1	10	20	Наблюдение
9.	Семья ласточек	1	10	20	Наблюдение
10.	Мастер паучок	1	10	20	Наблюдение
		10	100 м	200 м	

### 2

#### ЦИКЛ

п/п	Название раздела, темы <b>Дыхательная гимнастика</b>	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплекс № 1	1	10	20	Наблюдение
2.	Комплекс № 1	1	10	20	Наблюдение
3.	Комплекс № 2	1	10	20	Наблюдение
4.	Комплекс № 2	1	10	20	Наблюдение
5.	Комплекс № 3	1	10	20	Наблюдение
6.	Комплекс № 3	1	10	20	Наблюдение
7.	Комплекс № 4	1	10	20	Наблюдение
8.	Комплекс № 4	1	10	20	Наблюдение
9.	Комплекс № 5	1	10	20	Наблюдение
10.	Комплекс № 5	1	10	20	Наблюдение
		10	100 м	200 м	

### 3

#### ЦИКЛ

п/п	Название раздела, темы <b>Артикуляционная гимнастика</b>	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Трактор» «Стрельба»	1	10	20	Наблюдение
2.	«Фейерверк» «Зевание»	1	10	20	Наблюдение
3.	«Гудок парохода» «Упрямый ослик»	1	10	20	Наблюдение
4.	«Плакса»	1	10	20	Наблюдение

	«Лошадка»				
5.	«Ворона» «Змеиный язычок»	1	10	20	Наблюдение
6.	«Зевота» «Веселые плакальщики»	1	10	20	Наблюдение
7.	«Смешинка» «Ловим комара»	1	10	20	Наблюдение
8.	«Косарь» «Мельница»	1	10	20	Наблюдение
9.	«Сердитый ежик» «Трубач»	1	10	20	Наблюдение
10.	«Будильник» «Насос»	1	10	20	Наблюдение
		10	100 м	200 м	

**4**

**ЦИКЛ**

п/п	Название раздела, темы <b>точечный массаж с элементами дыхательной гимнастикой</b>	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплекс № 1	1	10	20	Наблюдение
2.	Комплекс № 1	1	10	20	Наблюдение
3.	Комплекс № 1	1	10	20	Наблюдение
4.	Комплекс № 2	1	10	20	Наблюдение
5.	Комплекс № 2	1	10	20	Наблюдение
6.	Комплекс № 2	1	10	20	Наблюдение
7.	Комплекс № 3	1	10	20	Наблюдение
8.	Комплекс № 3	1	10	20	Наблюдение
9.	Комплекс № 3	1	10	20	Наблюдение
10.	Комплекс № 1	1	10	20	Наблюдение
		10	100 м	200 м	

**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	сентябрь	июнь	8	40	1 раза в день

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Примерный план организации занятий

#### 1. Вводная часть.

- включается звуковое психорелаксирующее сопровождение: звуки моря, дождя, леса;
- встреча и приветствие детей в соляной пещере;
- проверка внешнего вида, размещение детей

#### 2. Основная часть.

• поведенческие упражнения, включающие в себя прогрессивную мышечную релаксацию.

- пальчиковая гимнастика и игры с солью.

#### 3. Заключительная часть.

• использование познавательных сказок для ознакомления ребенка с тайнами природы, мира животных и растений, комплексы артикуляционной и дыхательной гимнастики, самомассаж.

№	Подготовительная часть	Основная часть				Заключительная часть
		Упражнения на мышечную релаксацию	Опыты, игры с солью	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	Чтение и обсуждение книги
1	Встреча и приветствие детей в соляной пещере, проверка внешнего вида, размещение детей	Спящий котенок	О. Художники	Паучок	Воздушный шарик	Путешествие капельки
2		Холодно-жарко	О. Соль хрустит И. Собери фигуры	Солим суп	Окно и дверь	Солнечные цветы
3		Солнышко и тучка	О. Соль бывает мелкая и крупная И. Строительство гаража	Хлопки	Часы	Подсолнух
4		Драгоценность	И. Игра для пальцев рук «Угадай-ка»	Клад	Веселый петушок	Фокус ящерицы
5		Муравей	О. Соль белого цвета, имеет соленый вкус	Цыпята	Горнист	Ласка и Звездочка
6		Улыбка	О. Волшебные мешочки	Моем ручки	Обдуваем плечи	Молодая яблонька
7		Солнечный зайчик	И. Ферма О. Не имеет запаха	Воронка	Насос	Домик кенгуренка
8		Пчелка	И. Собери геометрические фигуры	Гуси	Потягушечки	Гномик в муравейнике
9		Бабочка	О. Волшебный снежок И. Постройка грузовика, дороги	Кладоискатели Построим замок	Дерево на ветру	Превращение гусеницы

10		Качели	И. Игра для пальцев рук «Уловим рыбку»	Построим замок	Бегемотики	Мама-ежиха
----	--	--------	--	----------------	------------	------------

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- педагогическое наблюдение;
- анализ посещаемости детского сада (снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом в осенний и весенний период);
- анализа сохранения количества детей, получающих дополнительную платную образовательную услугу и его стабильность;
- педагогический анализ результатов анкетирования родителей с целью выявления уровня удовлетворенности реализуемой программы;

### **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	снижает уровень возбуждения, снимают напряжение
Дыхательная гимнастика	действует успокаивающе на нервную систему.
Мимическая гимнастика	направлена на снятие общего напряжения
Пальчиковая гимнастика, игры с солью	развитие мелкой моторики
Чтение познавательных сказок	способствует развитию произвольности, познавательное развитие

### **Пальчиковая гимнастика и игры с солью**

Помимо общего оздоровительного воздействия, основной целью применяемых пальчиковой гимнастики и игр с солью является развитие мелкой моторики. Комплекс таких игр и упражнений направлен на укрепление мышечного тонуса руки с помощью механического воздействия кристаллов соли, подготовку руки дошкольников к письму, профилактику заболеваний органов дыхания, развитие воображения, внимания, усидчивости.

Основные движения, которым обучаются дети в процессе таких упражнений:

- сжимание кисти в кулак и разжимание
- вращательные движения указательными пальцами
- потирание ладони о ладонь
- соединение пальцев каждой руки в щепоть
- удерживание кисти и пальцев рук в виде ковша.

### **Экспериментально-исследовательской деятельности**

С детьми младшего возраста педагог проводит ряд опытов с использованием соли, таких, как:

- изучение свойств соли (вкус, цвет, сыпучесть, способность);
- соль как чистящее средство.

Данные виды исследовательской деятельности систематизируют представления детей о соли, ее свойствах и пользе, развивают наблюдательность, аналитико-синтетические способности, умение действовать по алгоритму, делать выводы и умозаключения, и, конечно, также вносят оздоровительный элемент в образовательный процесс.

### **Игры со строительным материалом**

В основе игр со строительным материалом лежат конструктивные умения и способности, вследствие чего они в большей степени, чем какие-либо другие виды детской игры, приближаются к созидательной продуктивной человеческой деятельности. Эти игры способствуют развитию мышления, пространственного воображения, лежащих в основе конструкторской деятельности

Строительные игры — интереснейшая форма детского технического творчества, открывающая возможности для активной двигательной и интеллектуальной деятельности ребят.

Педагог предлагает воспитанникам сюжет игры, показывает и объясняет способы конструирования, помогает отобрать детали, подсказывает с помощью наводящих вопросов, подбадривает малышей. В конце игры воспитатель вместе с детьми оценивает постройки, просит рассказать, какие конструкции получились самыми прочными и красивыми.

### **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.

## **Материально-техническое обеспечение**

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

## **Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности**

1. Червинская А.В. «Роль галотерапии в программах укрепления здоровьядетей»
2. Червинская А.В. «Галотерапия в условиях управляемого микроклимата»
3. Червинская А.В. «Галотерапия - современное развитие метода спелеотерапии»
4. Технология галотерапии. Методическое пособие. – СПб: ФГОУ «Национальный институт здоровья», ЗАО «Санкт-Петербургский институтпрофилактической медицины», 2012. – 13 с.
5. Хан М.А. «Применение управляемого микроклимата галокамеры в лечении и профилактике заболеваний органов дыхания у детей»

## 8. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Направления работы по взаимодействию с родителями

### 1. Информационно – аналитическое направление

- заказ на образовательные и оздоровительные услуги.
- распространение информации о работе соляной комнаты.
- сбор информации о ребенке: состояние здоровья: анамнез, индивидуальные особенности.

### 2. Просветительская деятельность

- вопросы возрастных психологических и индивидуальных особенностей детей.
- вопросы поддержания и укрепления здоровья.

### 3. Организационно-методическая деятельность.

- помощь в организации физкультурно – оздоровительной деятельности. Формы работы при реализации программы.
- Анкетирование родителей
- Памятки
- Буклеты
- День открытых дверей.
- Консультации (тематические и индивидуальные).

Об эффективности реализуемой программы по оздоровлению и релаксации «Белоснежная сказка» будет свидетельствовать уменьшение числа заболеваний сезонными заболеваниями: ОРВИ, ОРЗ, грипп; уменьшение количества дней болезни, стабильный эмоциональный фон ребенка.



## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.В. Червинская. Гало терапия в условиях управляемого микроклимата.
2. А.В. Червинская. Гало терапия - современное развитие метода спелео терапии.
3. Методические указания. Гало терапия для лечения аллергии у детей.
4. Методические рекомендации. Гало терапия в профилактике и лечении заболеваний.
5. Технология гало терапии. Методическое пособие.
6. Червинская А.В. "Роль гало терапии в программах укрепления здоровья детей"
7. Хан М.А. "Применение управляемого микроклимата гало камеры в лечении и профилактике заболеваний органов дыхания у детей".

## Приложение 1. 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 2- 3 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 прогревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

## Приложение 2. Комплексы дыхательной гимнастики

### Комплекс № 1

1. Дышите тихо, спокойно и плавно.

И.п.: стоя, сидя, лежа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

2. Подышите одной ноздрей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

3. «Воздушный шар».

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

4. «Воздушный шар» в грудной клетке.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать растирание грудной клетки.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

5. «Воздушный шар» поднимается вверх.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плечей (4-8 раз).

6. «Ветер».

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек.; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

7. «Радуга, обними меня».

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3—4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

8. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

9. «Веселый петушок». Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На

выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». 5-6 раз.

10. «Горнист». Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». 4-5 раз.

## Комплекс № 2

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей» (см. комплекс № 1).

2. «Ежик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы (4-8 раз).

3. «Губы трубкой».

Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Пауза 2—5 сек., затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6 раз).

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам. Туловище не поворачивается. Выдох произвольный (4—5 раз).

5. «Пускаем мыльные пузыри».

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой (3-5 раз).

6. «Язык трубкой».

Губы сложены «трубкой» как при произнесении звука «о». Показать язык и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек.

Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (4-8 раз).

7. «Насос».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный (3-6 раз).

*Усложнение.* Упражнение повторить 3 раза, затем выполнить наклоны

вперед-назад («большой маятник»), делая при этом вдох-выдох. При наклоне вперед вдыхать и руки свободно тянуть к полу, а при наклоне назад выдыхать и поднимать их к плечам (3-5 раз).

8. Дышим тихо, спокойно, плавно (см. комплекс № 1, но с меньшим числом повторений).

9. «Обдуваем плечи». 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». 5-10 раз.

### Комплекс № 3

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса № 2.)

2. «Планета Сат-Нам, отзовись».

И.п.: сидя на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-Нам» (3-5 раз). «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, - это выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота, - это вдох.

3. На планете дышится тихо, спокойно и плавно. (Повторение упражнения из комплекса № 1.)

4. «Инопланетяне». И.п.: лежа, стоя.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3-4 раза).

5. Упражнение «Насос». 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-с- с...». 6-8 раз в каждую сторону.

6. «Дерево на ветру». Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время — выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

7. «Бегемотики». 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.

8. «Часы». Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.

9. «Потягушечки». 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...» 4-5 раз.

#### **Комплекс № 4**

1. «Часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так». 10—12 раз.

2. «Трубач». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «п - ф- ф - ф - ф». 4-5 раз.

3. «Помаши крыльями, как петух». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку». 5-6 раз.

4. «Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь - вдох, опуская грудь, выдыхая воздух и выпячивая живот - выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-щ-ш-ш». 4-5 раз.

5. «Паровоз». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками, и приговаривать «чух! чух! чух!». в течение 20-30 сек

6. «На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». 3-4 раза.

7. «Партизаны». Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 2 шага выдох, на 6-8 шагов - выдох с произношением слова «Ти-и-ш-ше». 1,5 мин.

8. «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «сссс! сссс!» Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону и опять. 6- раз.

#### **Комплекс № 5**

1. «Регулировщик». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять

положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р-р». 4-5 раз.

2. «Летят мячи». Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произнести при выдохе длительное «У-х-х-х!» 5-6 раз.

3. «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Произнести «ух-х-х-х!». 4-5 раз.

4. «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м-м». 1,5-2 мин.

5. «Маятник». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище из стороны в сторону, вправо, влево. При наклоне в стороны - выдох с произношением звука «ту-у-у-х-х-х!». 3-4 наклона в каждую сторону.

6. «Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох - руки поднимать в стороны, на выдох - опускать вниз с произношением длительного звука «г-у-у-у!». 1-2 мин.

7. «Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с-с-с!». 3-4 раза.

8. «Воздушный шарик» 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. 6-10 раз.

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



### Приложение 3. 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.
12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней Челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.
13. 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.

## Приложение 4. Пальчиковая гимнастика и игры с солью

Основные движения, которым обучаются дети в процессе таких упражнений:

- сжимание кисти в кулак и разжимание
- вращательные движения указательными пальцами
- потирание ладони о ладонь
- соединение пальцев каждой руки в щепоть
- удерживание кисти и пальцев рук в виде ковша.

### «Паучок»

погружение в соль только подушечек пальцев, сопровождается стихотворением: «Сидит на ветке паучок, расставил лапки – и молчок».

### «Солим суп»

захватить соль щепотью и медленно просыпать сквозь пальцы: «Мы сегодня повара, суп солить давно пора».

### «Хлопки»

похлопывать ладонями о соляную: «Хлопайте ладошки соляные крошки, крепко прижимайте, быстро убегайте».

### «Цыплята»

пальцы обеих рук соединены щепотью и постукивают о соляную поверхность: «Травку дружно мы клюем, червячка сейчас найдем и другие».

### «Клад»

закапываем в соль ладошку с расставленными в стороны пальцами. Другой рукой осторожно очищаем ее от соли, начиная с кончиков пальцев.

### «Моем ручки»

предложите малышу захватить соль обеими ладошками и слегка растереть ее между ними.

### «Воронка»

каждым пальчиком по очереди вращать то в правую сторону, то в левую сторону, делая воронки в соли.

### «Гуси»

«пощипать» пальчиками соль, как гуси щиплют траву.

### «Построим замок»

С использование различных мелких предметов в емкости с солью делаются различные постройку.

### «Кладоискатели»

Одна ладонь с расставленными в стороны пальцами погружается в соль. Другой рукой осторожно освобождаем от соли поочередно все пальцы в области ногтевых пластин.

### «Ловим рыбку»

В емкости с солью дети отыскивают крупные пуговицы, ракушки, пробки от пластиковых бутылок и т.д.

### **«Угадай-ка»**

Найти по заданию педагога спрятанный в соли предмет (в емкости находятся разные предметы).

Использование необычного сочетания пальчиковой гимнастики и морской соли с одной стороны, несложный и доступный вид деятельности для ребенка, с другой стороны очень интересный и увлекательный. Дети с удовольствием им занимаются, что дает возможность рекомендовать его использование в непосредственной образовательной деятельности в группах детского сада, а также родителям для домашней организации досуга детей, их оздоровления, укрепления и развития мелкой моторики руки.

## Приложение 5. Опыты с солью

### **Опыт №1 «Соль хрустит».**

Дети насыпали в блюдечко соль и стали надавливать на неё сухой ложкой, после чего они услышали хрустящие звуки. Они сравнили их с ходьбой по снегу в морозный день.

Вывод: Соль, как и снег состоит из кристаллов. Поэтому при надавливании ложкой на соль её кристаллы трутся друг о друга, и мы слышим хруст.

### **Опыт №2 «Соль бывает мелкая и крупная»**

Можно детям продемонстрировать мелкую и крупную соль, дать им потрогать и убедиться, что на самом деле она бывает разной

### **Опыт №3 «Соль белого цвета, имеет соленый вкус».**

Можно дать попробовать на вкус сахар и соль и сравнить их вкусовые качества

### **Опыт №4 «Не имеет запаха»**

Дать понюхать обычную соль, а потом йодированную, объяснив, что если добавить вещество с запахом, то соль впитывает этот запах.

### **Опыт №5 «Волшебный снежок».**

В воду добавить соли и оставить на несколько дней, вода испарится, останутся кристаллики соли как снежок.

### **Опыт №6 «Художники»**

Продемонстрировать детям, что на поверхности соли можно рисовать. Указательным пальцем на соляной поверхности дети рисуют различные предметы.

### **Опыт №7 «Волшебные мешочки»**

Можно предложить детям четыре мешочка с солью, камушками, ватой, гречкой. Дети на ощупь должны найти мешочек с солью. Таким образом ребенок тактильно должен узнать правильный мешочек с солью. Тут еще работает мелкая моторика рук.

## **Приложение 6. Игры по конструированию**

### **Игра №1 «Ферма»**

Педагог предлагает поиграть с набором фигурок домашних животных (коровы, овцы, лошадки, поросята, курочки). Дети самостоятельно выбирают материал и из брусков выстраивают ограду для фермы. Воспитатель просит малышей проверить, достаточной ли высоты ограда, чтобы зверюшки не разбежались. Затем в форме вопроса напоминает малышам, что нужно сконструировать ворота, через которые на территорию фермы смогут заезжать машины. Во время игры воспитатель задаёт ребятам такие вопросы:

- Какие животные живут на ферме?
- Что получают от коров, свиней, курочек? Как заботятся о них?
- Зачем на ферме домик для собаки?

### **Игра №2 «Постройка грузовика, дороги»**

Ход игры. Воспитатель вносит светофор, дети вспоминают, что они знают о светофоре. Давайте с вами построим дорогу и машину, показывает, как необходимо строить, обыгрывает постройку.

### **Игра №3 «Строительство гаража»**

В начале занятия воспитатель читает загадку о доме для машин, дети догадываются, что речь идёт о гараже. Педагог предлагает построить 2 гаража, в каждый из них смогут заехать по 2 машины. Внимание детей обращается на то, что машины должны поместиться по ширине. Ребята строят с опорой на рисунок. Построив домики для своих машин, дети продолжают игру.

### **Игра №4 «Собери фигуры»**

Ход игры. Давайте с вами создадим сказочную комнату и разложим фигуры по размеру, по цвету, по вашему настроению.

### **Игра №5 «Находим геометрические фигуры»**

Ход игры. Рассыпьте фигуры и предложите ребенку найти треугольники, круги, прямоугольники. Попросите перечислить геометрические фигуры.

## Приложение 7. 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.

## Приложение 8. Артикуляционная гимнастика

1. «Трактор». Энергично произносить *д-т, д-т*, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).
2. «Стрельба». Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* (укрепляем мышцы полости глотки).
3. «Фейерверк». В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* (укрепляем мышцы губ).
4. «Зевание». Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).
5. «Гудок парохода». Набрать воздух через нос, задержать на 1— с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у*, сложив губы трубочкой.
6. «Упрямый ослик». Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать *й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).
7. «Плакса». Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы* (звук [ы] снимает усталость головного мозга).
8. Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—0 с).
9. «Ворона». Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5— раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6— 7 раз).
10. «Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).
11. «Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о*, позевать (5— раз).
12. «Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—0 с).
13. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хи-хи*.
14. «Ловим комара». Направлять звук *з-з-з* в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4 – 6 раз).
15. «Косарь». Имитировать движения косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком *ж-у-х* (5 раз).
16. «Мельница». Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *ж-р-р*, увеличивая скорость (6 – раз).

17. «Сердитый ежик». Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук ф-р-р (3 – раза).

18. «Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки ту-ту-ту (15 – 20 раз) .

19. «Будильник». Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами тик-так. Через 3— раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить ку-ку.

20. «Насос». Резко наклониться 2 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук с-с-с (по 6 раз в каждую сторону).



## Приложение 9. Комплексы самомассажа с элементами дыхательной гимнастики

### 1-й комплекс

«Греем наши ручки»	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
«Проверяем носик»	Нажимать указательным пальцем точку под носом
«Лепим ушки»	Указательным и большим пальцем «лепим» ушки
«Правая ноздря, левая ноздря»	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
«Сдуваем листик»	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

### 2-й комплекс

«Греем наши ручки»	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
«Проверяем кончик носа»	Слегка подергать кончик носа
«Сделаем носик тоненьким»	Указательными пальцами массировать ноздри
«Примазываем ушки, чтоб не отклеились»	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
«Как мычит теленок»	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
«Сдуем снежинку с ладони»	Вдох через нос, выдох через рот

### 3-й комплекс

«Моем руки»	Движения кистями, как при мытье рук
«Шагаем по пальчикам»	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
«Лебединая шея»	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
«Крепко спим»	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
«Мы проснулись»	Несколько раз зевнуть и потянуться