



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 63 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад № 63 Невского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 121-ОД от 29.08.2025 года
заведующего ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга

Д.С. Бурцева



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Сольбург»
на 2025-2026 учебный год**

Срок освоения: 10 дней
Возраст обучающихся: 2 - 7 лет

Разработчик:
Нигай Алёна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **социально-гуманитарную направленность** (далее - Программа).

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 2-7 лет.

Актуальность реализации

Интеграция технологий охраны здоровья в образовательный процесс является приоритетной задачей. Современная система образования должна акцентировать внимание на физическом, психоэмоциональном и социальном развитии детей, что особенно важно в условиях повышенной заболеваемости, включая респираторные инфекции. Соляная комната оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональную сферу и снижает личную тревожность ребёнка.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем программы: 10 часов.

Срок освоения программы: 10 дней.

Цель реализации Программы: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста в процессе познавательно-игровой деятельности в соляной комнате.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

1. Формировать представление детей дошкольного возраста о галотерапии.
2. Обучать конструированию по образцу, чертежу, схеме, условию, замыслу, по теме.
3. Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью через воздействие соли с использованием сказкотерапии, игровых упражнений.

Развивающие задачи:

1. Совершенствовать развитие коммуникативных навыков у дошкольников при работе в коллективе через совместную образовательную деятельность.
2. Способствовать овладению дыхательной гимнастики, навыками согласования дыхания с выполнением упражнений, активизировать иммунные силы организма.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, уважительное отношение к окружающим.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	Узнают о пользе соли на организм.
	Научатся конструированию по образцу, чертежу, схеме, условию, замыслу, по теме.
Метапредметные	Овладеют дыхательной гимнастикой, навыками согласования дыхания с выполнением упражнений, активизируют иммунные силы организма
Личностные	Начнут осознанно относиться к своему здоровью
	Проявляют интерес к самостоятельному выполнению упражнения на дыхание для снятия эмоционального напряжения
	Будут проявлять коммуникативные навыки при работе в коллективе через совместную образовательную деятельность

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие в возрасте от 2 до 7 лет, конкурсного отбора обучающихся не предусмотрено, наличие определенных базовых знаний для поступления не требуется.

Условия формирования групп: одновозрастные

Количество учащихся в группе: не более 10 человек

Формы организации занятий: подгрупповые

Формы проведения занятий: учебное занятие, игра

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Материально-техническое оснащение:

- Современный оздоровительный комплекс «Сольбург» представляет собой специализированное помещение, оснащенное современным оборудованием.

- Галокамера является помещением, облицованным солевыми материалами, интегрированным в стандартную архитектурную структуру и оснащенным системой дополнительной вентиляции. В галокамере создается терапевтическая атмосфера, дополненная комплексом цвето-аудио терапии.

- Шезлонги, стулья по количеству обучающихся.

- Иллюстративные материалы.

- Картотеки:

- дыхательной гимнастик,

- игр с массажными мячами различных форм и размеров,
- упражнений на мышечную релаксацию,
- пальчиковой гимнастики,
- мимической гимнастики,

- Тексты сказок.

- Модели ЛЕГО сборок.

- Рабочие листы на развитие математического мышления.

- Музыкальные композиции для релаксации, звуки природы, познавательные анимационные сюжеты.

Учебный план **Возраст детей от 2 до 5 лет**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Палочка-выручалочка	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
2	Цыпленок и утёнок	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
3	Яблоко	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
4	Под грибом	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
5	Три котёнка	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
6	Разные колёса	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
7	Раз, два – дружно!	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
8	Это что за птица?	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
9	Кораблик	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
10	Мышонок и карандаш	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	10	5,5	5,5	

Возраст детей от 5 до 7 лет

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Весёлые нолики и единички	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
2	Разложим числа от 0 до 3 на нолики и единички.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
3	Разложим числа от 3 до 7 на нолики и единички.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
4	Разложим числа от 0 до 7 на нолики и единички.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
5	Сложим 0 и 1 вместе от 0 до 3.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
6	Сложим 0 и 1 вместе от 3 до 7	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
7	Сложим 0 и 1 вместе от 0 до 7	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
8	Сложим длинную гусеницу	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение

9	Найдём спрятанное число среди 0 и 1	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
10	Переведём двоичную систему счисления в десятичную	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	10	5,5	5,5	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Первый год			2 недели	10 часов	5 раз в неделю не более 20 минут

Рабочая программа
Календарно-тематическое планирование

Возраст детей от 2 до 3 лет

Содержание программы:

Подготовительная часть (1-2 минуты).

1. Встреча и приветствие детей в соляной пещере, проверка внешнего вида, размещение детей.
2. Дыхательная гимнастика из картотеки (приложение №1).

Основная часть (10 - 14 минут).

1. Упражнения на мышечную релаксацию из картотеки (приложение №2).
2. Игры для мелкой моторики рук (приложение №3).
3. Прослушивание музыки (приложение №4).

Заключительная часть (5 - 8 минут).

1. Чтение и обсуждение сказки по теме занятия (приложение №5).
2. Мимическая гимнастика согласно картотеке согласно номеру занятия в картотеке (приложение №6).

№	Тема	Цели занятий
1	Палочка-выручалочка	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что соль тоже палочка-выручалочка делает и вкус блюда ярче и укрепляет здоровье.
2	Цыпленок и утёнок	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что соль бывает вредной, как и плавание цыпленку, поэтому мы соль едим чуть-чуть и учимся дышать правильно.
3	Яблоко	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу

		дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что надо быть здоровым и умным, как мишка.
4	Под грибом	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что надо расти как гриб – здоровым и помогать друг другу по мере возможности.
5	Три котёнка	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что надо быть здоровым и дружным всем, как котята.
6	Разные колёса	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что соль полезная бывает разная – и соляные лампы, и комнаты, и солевые ванны.
7	Раз, два – дружно!	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что олень освободился с помощью друзей и соль нуждается в

		помощниках. Надо правильно дышать, спокойно делать упражнения для рук, делать массаж, чтобы здоровым быть, мало в соляную комнату ходить, важно думать, как дышать, делать правильно зарядку и друзьям о пользе рассказать.
8	Это что за птица?	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что не надо брать всё самое лучшее и стараться быть лучше всех всегда во всём, надо просто быть самим собой и делать добрые дела, но самое главное для добрых дел, надо оставаться здоровым и сильным.
9	Кораблик	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что веселее быть здоровым не только самому, но и с друзьями.
10	Мышонок и карандаш	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что соль бывает разная и вредная и полезная.

Возраст детей от 3 до 5 лет

Содержание программы:

Подготовительная часть (1-2 минуты).

3. Встреча и приветствие детей в соляной пещере, проверка внешнего вида, размещение детей.
4. Дыхательная гимнастика из картотеки (приложение №1).

Основная часть (10 - 14 минут).

4. Упражнения на мышечную релаксацию из картотеки (приложение №2).
5. Конструирование из деталей Лего декораций для театральной постановки, модели сборки указаны в картотеке (приложение №9).
6. Прослушивание музыки (приложение №4).

Заключительная часть (5 - 8 минут).

3. Чтение и театральная постановка по теме занятия (приложение №5).
4. Мимическая гимнастика согласно картотеке согласно номеру занятия в картотеке (приложение №6).

№	Тема	Цели занятий
1	Палочка-выручалочка	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что соль тоже палочка-выручалочка делает и вкус блюда ярче и укрепляет здоровье.
2	Цыпленок и утёнок	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что соль бывает вредной, как и плавание цыпленку, поэтому мы соль едим чуть-чуть и учимся дышать правильно.
3	Яблоко	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате;

		-развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что надо быть здоровым и умным, как мишка.
4	Под грибом	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что надо расти как гриб – здоровым и помогать друг другу по мере возможности.
5	Три котёнка	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что надо быть здоровым и дружным всем, как котята.
6	Разные колёса	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что соль полезная бывает разная – и соляные лампы, и комнаты, и солевые ванны.
7	Раз, два – дружно!	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что олень освободился с помощью друзей и соль нуждается в помощниках. Надо правильно дышать, спокойно делать упражнения для рук,

		делать массаж, чтобы здоровым быть, мало в соляную комнату ходить, важно думать, как дышать, делать правильно зарядку и друзьям о пользе рассказать.
8	Это что за птица?	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что не надо брать всё самое лучшее и стараться быть лучше всех всегда во всём, надо просто быть самим собой и делать добрые дела, но самое главное для добрых дел, надо оставаться здоровым и сильным.
9	Кораблик	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что веселее быть здоровым не только самому, но и с друзьями.
10	Мышонок и карандаш	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие мелкой моторики рук; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью через сказку В.Г. Сутеева, проводя главную мысль, что соль бывает разная и вредная и полезная.

Возраст детей от 5 до 7 лет

Содержание программы:

Подготовительная часть (1-2 минуты).

5. Встреча и приветствие детей в соляной пещере, проверка внешнего вида, размещение детей.
6. Дыхательная гимнастика из картотеки (приложение №1).

Основная часть (10 - 14 минут).

7. Упражнения на мышечную релаксацию из картотеки (приложение №2).
8. Решение простейших арифметических задач и конструирование на развитие математического мышления из картотеки (приложение №7).
9. Прослушивание музыки (приложение №4).

Заключительная часть (5 - 8 минут).

5. Решение ребусов, логических игр, головоломок из картотеки (приложение №8).
6. Мимическая гимнастика согласно картотеке согласно номеру занятия в картотеке (приложение №6).

№	Тема	Цели занятий
1	Весёлые нолики и единички.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр, головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
2	Разложим числа от 0 до 3 на нолики и единички.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр, головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
3	Разложим числа от 3 до 7 на нолики и единички.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр,

		головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
4	Разложим числа от 0 до 7 на нолики и единички.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр, головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
5	Сложим 0 и 1 вместе от 0 до 3.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр, головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
6	Сложим 0 и 1 вместе от 3 до 7.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр, головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
7	Сложим 0 и 1 вместе от 0 до 7.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр, головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
8	Сложим длинную гусеницу.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр,

		головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
9	Найдём спрятанное число среди 0 и 1.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр, головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.
10	Переведём двоичную систему счисления в десятичную.	-формирование умения детей выполнять дыхательные упражнения по словесной инструкции, обыгрывать пользу дыхания в соляной комнате; -развитие математического мышления через ознакомление двоичной системы счисления, решения ребусов, логических игр, головоломок, конструирование с помощью кубиков Лего; -воспитание бережливого отношения к себе и к своему здоровью.

Оценочные и методические материалы

Формы занятий, применяемых при реализации ДОП: инструктаж, беседа, обсуждение, демонстрация, практическое занятие, индивидуально-групповая форма.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: объяснительно-демонстрационный, репродуктивный, работа по образцу, демонстрационный, объяснительно-иллюстративный, самоконтроль, взаимоконтроль.

Дидактические материалы: инструкции для обучающихся, карточки-задания.

Техническое оснащение: соляная комната, сенсорные игрушки, массажные мячи, дидактические игры, конструктор Лего.

Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, педагогический анализ, самоанализ, отслеживание частоты заболеваемости и усвоение детьми обучающего и развивающего материала. Периодичность мониторинга - 2 раза в год (в начале и конце курса).

Формы отслеживания результатов за деятельностью детей:

- мониторинг заболеваемости детей;
- наблюдение за деятельностью детей;
- задания для самостоятельного выполнения;
- общение с ребенком.

Список литературы

1. **Гаврина, С. Е.** Лучшие упражнения. 4-5 лет / С.Е. Гаврина, Н. Л. Кутявина, И.Г. Топоркова, С. В. Щербинина – Москва : АСТ, 2021. – 83 с. – ISBN 978-5-17-134864-9.
2. **Косинова, Е. М.** Пальчиковая гимнастика. Нейрофитнес для малышей / Е. М. Косинова. – Москва : Эксмодетство, 2023. – 66 с. – ISBN 978-5-04-185051-7.
3. **Пантелеева, Е. В.** Дыхательная гимнастика для детей / Е. В. Пантелеева. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 225 с. – ISBN 978-5-9765-4340-9.
4. **Червинская, А.В.** Галотерапия для профилактики и медицинской реабилитации в детском здравоохранении / А.В. Червинская, О.М. Конова, М.А Хан // Вопросы современной педиатрии — 2017. — 16 — (5) . — С. 406-412.
5. **Шемякина Т.А.** Дыхательная гимнастика как средство реабилитации детей с патологией органов дыхания дошкольного возраста / Т.А.Шемякина, Е.В. Голикова, Е.И. Кондратьева, Я.А. Плачкова, Н.П. Степаненко // Вопросы современной педиатрии — 2007. — 6 — (4) . — С. 137-141.