

Управление образования администрации города Чебоксары
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №182 общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательно-речевому развитию детей» города Чебоксары Чувашской республики

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол №5 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 182» г. Чебоксары
от 03.09.2019 г. №110-О/Д

Дополнительная образовательная программа
по социально – педагогической направленности:
«Психотерапевтические занятия в соляной комнате»

на 2019-2020 учебный год

Составитель:
Лукина С.Н.

г. Чебоксары, 2019 год

Пояснительная записка

Пребывание в соляной комнате и вдыхание сухого солевого аэрозоля оказывает мощное оздоравливающее действие на ребенка. Что очень важно, терапия не требует применения лекарственных средств, что особенно важно для растущего детского организма. Лечебный эффект создается ионами молекул соли, которые активизируют обмен веществ и подавляют деятельность болезнетворных бактерий. Кроме того, атмосфера соляной комнаты оказывает успокаивающее действие на нервную систему ребенка, что в ряде случаев не менее важно для общего оздоровления. Сказочный интерьер галокамеры, стены которой покрыты солевыми кристаллами, напоминающими снег или иней, нравится детям практически всех возрастов. Маленькие посетители могут даже поиграть в соляной «песочнице», пытаться лепить куличики и копать соль лопатками. Дети более старшего возраста во время сеансов смотрят мультфильмы или слушают музыку. В процессе посещения соляной комнаты, проходят занятия с детьми на формирование толерантного сознания и поведения детей дошкольного возраста, воспитание миролюбия и взаимной терпимости в обществе, воспитания эмоционального интеллекта.

Уже после первого сеанса заметны улучшения: у многих детей уменьшается насморк, облегчается дыхание, пропадают хрипы и беспокойство. Медики утверждают, что полчаса в галокамере оказывают такой же оздоровительный эффект, как и несколько дней, проведенных с малышом на морском побережье.

Эффективность процедур, по разным экспертным оценкам, достигает 80-90%, при этом метод абсолютно безопасен и не имеет побочных эффектов воздействия. Он хорошо сочетается с другими физиотерапевтическими процедурами и обладает широким спектром действия, особенно для заболеваний, связанных с дыхательным аппаратом и нервной системой.

Цель: формирование толерантного сознания и поведения детей дошкольного возраста, воспитание миролюбия и взаимной терпимости в обществе, сохранение здоровья и укрепление иммунитета детей способом галотерапии.

Задачи:

1. Развитие интереса ребенка к внутреннему миру человека посредством использования мультфильмов,
2. Знакомство с новым понятием «толерантность»,
3. Развитие навыков социального поведения,
4. Развитие способности оценивать собственные чувства и чувства других,
5. Воспитание желания чутко и бережно относиться к чувствам и переживаниям окружающих,
6. Развитие чуткого, внимательного отношения к другим,
7. Обогащение опыта и восприятия чувств, эмоций и оценка поступков героев,
8. Практическое применение форм эмпатийного поведения в проблемно-игровых ситуациях,
9. Развитие самостоятельности в проявлении эмпатии.
10. Сохранение и укрепление здоровья детей способом галотерапии.
11. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Методы, обеспечивающие результативность: художественное слово, мульттерапия, упражнения и игры, направленные на развитие и коррекцию социально-коммуникативной сферы ребенка.

Условия реализации: соляная комната

Длительность: коррекционно-развивающая деятельность рассчитана на 10 занятий, продолжительностью 30 мин.

Количество участников: 8-10 человек, группа разновозрастная.

Организация игровых сеансов:

1 этап – подготовительный (разогрев). Разогрев включает в себя ритуал приветствия, игры и упражнения направленные на снятие нервно-психического напряжения, повышение эмоционального фона настроения, формирование у детей направленности на своих сверстников.

2 этап – разминка. Помогает детям настроиться на работу, повышает уровень их активности, способствует формированию групповой сплоченности (дидактические игры, упражнения.).

3 этап – основной. Направлен на решение основных задач программы (просмотр мультфильмов).

4 этап – рефлексия. Возможность понять и получить обратную связь от участников игры.

5 этап – ритуал прощания. Создание атмосферы группового доверия, сплоченности, выхода из ситуации сказки. Психологическое завершение групповой работы.

Необходимые материалы, оборудование: помещение , стулья, пространство, где дети могут свободно передвигаться.

Предполагаемый результат:

- повышение самооценки детей,
- формирование толерантного отношения к другим людям, сплочение детского коллектива,
- развитие эмпатии,
- развитие навыков социального поведения,
- развитие способности оценивать собственные чувства и чувства других,
- развитие творческого воображения.

Встречи-занятия

1. Тема «Мы в бюро находок»

Формирование у детей позитивного отношения к своим эмоциям и чувствам и их гуманного выражения.

Формирование у детей представления об окружающем мире, о его многообразии, разных странах, России как о родной стране.

Развитие умения распознавания настроения окружающих.

Снятие психомышечного напряжения.

Оборудование и материалы: мультфильм «Бюро находок», клубок ниток

Ход занятия:

В самом начале педагог объясняет, что на наших занятиях нужно называть друг друга по имени, не обзывать, не драться, не толкаться, а стараться уважать друг друга.

Сегодня мы отправимся в наше первое, необычное путешествие в «Страну Дружбы и Понимания».

Приветствие «Дружная паутинка».

- Здравствуйте, ребята, сегодня я вам предлагаю поближе познакомиться с помощью волшебного клубочка. Для начала закройте глаза и вспомните всех своих друзей... А теперь тот, кто получит клубочек, скажет, как зовут его лучшего друга, и что-нибудь о нем расскажет. Педагог первым рассказывает о друге, передает клубочек и объясняет, что после рассказа участник передает клубочек дальше, но ниточку не бросает и все делают так, чтобы получилась паутинка. Упражнение продолжается до тех пор, пока не выскажется каждый участник. После чего педагог обращает внимание на сплетенную паутинку и говорит, что только сообща можно сделать любое дело хорошо.

Разминка.

Мы живем на планете Земля. Я предлагаю вам закрыть глаза и послушать стихотворение В. Орлова.

Словно крыша над землей,

Голубые небеса.

А под крышей голубой

Реки, горы и леса,

Океаны, пароходы,

И поляны, и цветы.

Страны все и все народы,

И, конечно, я и ты.

Кружит в небе голубом

Наш огромный круглый дом.

Под одной голубой

Общей крышей мы живем!

-Каким вы себе представили наш большой мир (ответы детей).

А теперь посмотрите на глобус, сколько стран на Земле! Не сосчитать! Есть страны очень большие. Например, наша Россия.

- Что вы знаете о России? (ответы детей)

Россия – самая большая страна в мире. Это наша родная страна. Вы должны гордиться, ребята, что живете в такой большой стране.

Ребята, а как вы думаете, нужна ли дружба на планете? (ответы детей). А что такое дружба? Какими качествами должен обладать друг? Как вы думаете, для чего нужно дружить? (ответы детей).

А теперь давайте немного попутешествуем. А отправимся мы сегодня в волшебную «страну Дружбы и Понимания». Рассаживайтесь поудобнее, мы начинаем (дети садятся на стульчики и смотрят мультфильм «Бюро находок»).

Рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

Скажите, как можно назвать героев того мультфильма?

Почему вы так думаете?

Как бы вы назвали такую дружбу?

А если друзья собираются вместе, то чем они могут заниматься?

А вы можете себя считать друзьями?

Давайте проверим, как вы друг друга знаете.

Игра «Отгадай, чей голосок?»

Вы знаете голоса друг друга? Каждый из вас будет становиться в центр круга с закрытыми глазами, а другие, взявшись за руки будут ходить вокруг со словами «Имя, мы находимся в лесу и зовем тебя «Ау!» глазки сразу открывай, кто зовет тебя узнай!» Тебя позовут по имени, а ты отгадай, кто тебя позвал. (Тот, кого ребенок узнает по голосу, становится водящим).

Дети играют в течение 3—4 минут.

Рефлексия.

Примерные вопросы для детей:

Понравилось ли вам занятие?

Что нового узнали о дружбе?

Какой герой мультфильма больше всего понравился?

Что помогает людям дружить?

Ритуал прощания.

Педагог предлагает взяться всем за руки и вместе произнести стихотворение Ю. Энтина:

ПРО ДРУЖБУ

Дружит с солнцем ветерок,

А роса – с травой.

Дружит с бабочкой цветок,

Дружим мы с тобою.

Всё с друзьями пополам

Поделить мы рады!

Только ссориться друзьям

Никогда не надо!

2. Тема «Маугли»

Цель. Формирование у детей уважительного отношения к людям разных национальностей, развитие коммуникативных навыков, расширение представления об окружающем мире и разных странах, раскрытие групповых отношений. Развитие чуткого, внимательного отношения к другим, обогащение опыта и восприятия чувств, эмоций и обучение оценивать поступки героев.

Оборудование и материалы: глобус, диск с записью мультфильма «Маугли», спокойной и ритмичной музыки.

Здравствуйте, я вас ждала, мне не терпится продолжить наше путешествие по «Стране Дружбы и Понимания», а вам? (ответы детей).

Давайте сначала здороваемся друг с другом.

Игра-приветствие «Жучок».

Дети встают в шеренгу за водящим. Водящий стоит спиной к группе, выставив из-под мышек свою руку с раскрытой ладонью. Водящий должен узнать, кто из детей дотронулся до его руки, и водит до тех пор, пока не угадает правильно. Водящего выбирают с помощью считалки. Игра повторяется 3-4 раза.

Педагог предлагает детям присесть и рассказывает о чувствах, которые может испытывать любой человек: чувство радости, горя, обиды, восхищения. Детям задаются вопросы: «Как вы думаете, что может вызвать чувство радости, а обиды?» и т. д. (ответы детей).

Упражнение **"Как ты себя чувствуешь?"**

Упражнение выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева и пытается догадаться, как тот себя чувствует и рассказывает об этом.

Ребенок, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается со сказанным или не соглашается, дополняет.

После упражнения просит детей присесть на стульчики для просмотра мультфильма **«Маугли»** (отрывок).

Рефлексия.

Примерные вопросы для обсуждения.

Ребята, как вы считаете, какой национальности наш герой?

Вы хотели бы иметь такого друга?

Как вы считаете, можно назвать настоящими друзьями Маугли Каа, Балу, Багиру и Акелло?

Как вы поступили, если бы друг попал в беду?

Игра «Шустрики - мямлики»

Люди все разные, не похожие друг на друга. Есть такие, которые не любят шумных игр, громких звуков, любят тихонько играть и чаще одни или с такими же «тихими» ребятами, любят читать в одиночестве и думать о чем - либо интересном. В этом и заключается их особенность. А есть совершенно другие дети: они любят веселые и шумные игры в больших детских компаниях, они много бегают, прыгают, шумят. И нельзя сказать, что они плохие дети, просто они такими родились: шумными и подвижными. Предлагает придумать для таких разных детей шуточные названия. Пусть «шумных» зовут шустрики, а «тихих» - мямлики. Предлагает детям «разделить» сказочных героев мультфильма «Маугли» на шустриков и мямликов. Затем ребенку предлагается подумать, кто же он: шустрик или мямлик (ребенок анализирует свое поведение). Предлагает ребенку потанцевать. Под медленную музыку он будет танцевать спокойно - как мямлики, а под быструю и веселую - как шустрики.

Хвалит детей за отличную игру, предлагает собраться в круг и сказать на прощание друг другу приятные слова

3. Тема: «Тигренок и его друзья»

Формирование представлений о понятии «дружба»; воспитание доброжелательного и бережного отношения к своим друзьям.

- Здравствуйте, ребята, какое чудесное утро! Сегодня мы опять будем путешествовать по «Стране Дружбы и Понимания». Давайте мы дружно

встанем в «Круг радости» для того, чтобы весело поприветствовать друг друга, ведь для радости есть причина: здесь собрались настоящие друзья. Возьмемся за руки и вместе скажем: «Здравствуй, друг, вот и я! Мы - хорошие друзья!»

- Ребята, как вы приветствуете друг друга, когда приходите утром в детский сад? Давайте поздороваемся со своими друзьями не словами, а своим телом. Когда я хлопну один раз в ладоши, вы пожмите друг другу руки. Два хлопка - потритесь спинками. Три хлопка - встаньте в круг на свои места.

Молодцы! Ну а теперь давайте улыбнемся друг другу и сядем на стульчики.

-Догадались, о чем мы сейчас будем говорить? (О настроении.) Какое у вас сегодня настроение? Почему вам весело и радостно? Например: «Потому что у меня много друзей в группе». А с кем можно дружить? Как вы думаете, с чего начинается дружба? Посмотрите внимательно на лица человечков и найдите того человечка, у кого нет друга. Какое должно быть выражение его лица? (Грустное, мрачное, безрадостное, обиженное, печальное). С чем можно сравнить его настроение? А теперь найдите человечка, по выражению лица которого можно предположить, что у него много друзей? Почему вы так считаете? С чем можно сравнить его настроение? (ответы детей).

- Молодцы! Вы правы! Я предлагаю посмотреть мультфильм «Тигренок и его друзья», присаживайтесь на свои стульчики.
(Просмотр отрывка из мультфильма.)

Рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

- Скажите, как можно назвать героев этого мультфильма?

- Почему вы так думаете?

- Как бы вы назвали такую дружбу?

- Когда друзья собираются вместе, они могут найти много интересных занятий. А вы можете считать себя друзьями?

- А хорошо ли вы друг друга знаете?

-Давайте поиграем в игру «Угадай друга».

Встанем в круг. Я буду рассказывать о ком-то из вас, а вы - угадывать. Например: «Внимание! Внимание! Потерялась девочка! Она одета в голубое платье, на ногах - белые носки и спортивные тапочки; любит манную кашу, всегда быстро ее съедает; любит игру "Мозаика"». (Дети называют имя девочки. Игра продолжается до тех пор, пока не «найдется» последний ребенок.)

- Молодцы! Здорово! Вы действительно все хорошо знаете друг друга.

- Сейчас поднимите руки вверх и покажите свои ладошки, они у всех разные.

Теперь встаньте в круг и возьмитесь за руки, почувствуйте тепло ваших ладошек-«лучиков». Думаю, теперь вы чаще будете замечать друг в друге хорошее и доброе.

Примерные вопросы для детей:

- Понравилось ли вам занятие?

- В какие игры было трудно играть?

- Какое настроение бывает у человека?

- Кто такой друг?

Стоя в кругу, дети протягивают вперед левую руку «от сердца, от души» (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова: «Раз. два. три. четыре, пять - скоро встретимся опять!». - Наше занятие заканчивается. Мне было очень приятно с вами общаться и играть!

Ярче солнечных лучей

Дружба в целом свете.

Ведь с друзьями веселей

На любой планете!

4. Тема «И так сойдет»

Здравствуйте ребята. Очень рада вас видеть.

Хлопните в ладоши те, у кого сегодня хорошее настроение. Замечательно, а теперь топните ножкой у кого среднее настроение. А те ребята, у кого плохое настроение улыбнитесь вместе со всеми и мы начнем наше занятие с радостными лицами. И сегодня мы с вами поговорим про наши ежедневные дела.

Список добрых дел.

Ребята, наверняка вы все, время от времени, делаете важные и полезные дела. (Кто-то помогает маме по дому, кто-то сажает на даче цветы, кто-то ухаживает за животными). Давайте вместе их вспомним и составим список.

Смотрите, какой большой список хороших дел у нас получился. (На доске записывается список)

К нему мы вернемся позже, а сейчас давайте посмотрим мультфильм, где герои тоже пытались делать хорошие дела, а как у них это получалось вы, мне ответите позже.

Просмотр мультфильма “И так сойдет”

Обсуждение мультфильма

- Ребята, вам понравился мультик?
- А про что он? Какие дела пытались делать герои?
- А почему у них это не получалось?

Ребята, а вы согласны, что у каждого человека есть и хорошие и не очень хорошие качества?

Мы с вами делимся на 3 команды одни называют хорошие качества зайчика (*адвокаты* – веселый, отзывчивый...), другие называют плохие качества зайчика (*судьи* – безответственный, трус...), а третья группа придумывает, как плохие качества превратить в хорошие (*эксперты* – следить за своим поведением, доделывать дела до конца) .

Ребята, тогда получается что наш зайчик не плохой, у него есть и хорошие качества. А значит он может измениться, и делать свои дела аккуратно, ответственно, трудолюбиво. А друзья и родные могут ему в этом помочь.

Ребята, а давайте сейчас вернемся к нашему списку хороших дел. Представляете, что было бы, если бы мы их делали также, как герои мультфильма!! Что бы тогда было? Почему каждый должен ответственно подходить к своим делам?

А давайте и зайчику поможем исправиться и стать ответственным. Мы разделимся на несколько команд и каждая должна доделать сказку, так, чтобы зайчик справился все-таки со своими делами, и придумать, что ему помогло.

Ребята, мы с вами хорошо сегодня поработали.

Хлопните в ладоши, кому понравился этот урок. Поднимите правую руку, кто будет еще более ответственным, аккуратным, трудолюбивым. И помашите мне рукой, у кого сейчас такое же прекрасное настроение, как у меня.

5. Тема: «Умка».

Игра - приветствие «Солнце встало!»

Солнце встало -

Хватит спать,

Хватить спать,

Пора вставать!

С этими словами дети выполняют движения, повторяя их за взрослым.

- Проснулись? Улыбнулись! Поднимем руки, потянемся к солнышку. Здравствуй, Солнышко!

- Здравствуйте всем! Сегодня я хочу поделиться с вами Добротой. Возьмемся за руки и передадим свое Добро, Тепло друг другу по кругу, легонько сжимая ладони. Это Солнышко Доброты согрело ваши ладошки.

Психогимнастика «Не сердись, улыбнись!»

- Каждый из вас повернет голову к соседу, посмотрит в глаза и скажет ласково, улыбаясь «Не сердись, улыбнись!»

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться: «Доброе утро!».

«Доброе утро солнцу и птицам!

Доброе утро улыбчивым лицам!».

И каждый становится добрым, доверчивым,

Доброе утро длится до вечера.

Ребята, посмотрите сколько у нас гостей. Давайте с ними поздороваемся. *(Дети здороваются «Прикосновение ладошками» под музыку «Колыбельная медведицы»)*

У гостей ладошки теплые? *(ответы детей)*

Да, наши гости добрые и поделились своим теплом с вами.

Добрые слова не лень повторять мне целый день.

Только выйду я из дома

- Добрый день кричу знакомым

Здравствуйте, ребята! Добрый день! А какие добрые слова вы знаете, ребята?

Физминутка « Улыбнись»

Вверх и вниз рывки руками,

Будто машем мы флажками.

Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу. *(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

Руки в боки. Улыбнись.

Вправо-влево наклонись. (*Наклоны в стороны.*)

Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. (*Приседания.*)

А в конце — ходьба на месте,

Это всем давно известно. (*Ходьба на месте.*)

Доброта живет на свете только в добром сердце, дети.

1. Человек без друзей, что дерево без корней.

2. Ссора до добра не доводит

3. Друзья познаются в беде.

4. Новых друзей наживешь, но старых не забывай.

5. Помогай другу везде, не оставляй его в беде

Какие хорошие советы и я поняла, что без хороших и добрых друзей прожить нельзя. И как же мне вас отблагодарить за вашу доброту?

Добрые слова не лень говорить мне целый день. Всем знакомым на прощанье говорю я «До свиданья».

6. «Подарок для самого слабого»

Цель: воспитание уважительного отношения к младшим детям и взрослым.

Задачи:

- Воспитывать положительное отношение к людям;
- Осознание значимости помощи детям и взрослым;
- Снятие мышечных зажимов, психоэмоционального напряжения.

Здравствуйте ребята, очень рада снова вас всех видеть. Но сначала давайте поздороваемся.

Сегодня я хочу поговорить с вами о том, надо или нет заступаться, защищать младших детей. А поможет нам в этом мультфильм о зайчике, который был самый слабый.

ПРОСМОТР МУЛЬТФИЛЬМА

Какие звери хотели стать самыми слабыми?

Дети: Ответы детей.

Как вы думаете, кто из мультфильма был самый слабый? Почему вы так решили?

Дети: Ответы детей.

Кто помог самому слабому?

Дети: Ответы детей

Молодцы ребята, вы все внимательно посмотрели мультфильм и ответили на мои вопросы.

7. Тема занятия: "Дружба"

Задачи:

- раскрытие понятие "дружба";
- коррекция взаимоотношений детей;
- развитие познавательных способностей;
- снижение психического напряжения;
- сплочение коллектива.

Оборудование: мультфильм "**По дороге с облаками**", магнитофон, аудиозапись детских песен "От улыбки станет всем светлей", "По дороге с облаками" и др.

1. Упражнение "Приветствие". "На что похоже настроение". Участники игры по очереди говорят, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнение лучше взрослому: "Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?". Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает - какое же сегодня настроение у всей группы: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.
2. Беседа на тему "Дружба", с кем дети дружат в группе, как они понимают, что значат слова "дружба", "друг", "взаимопомощь".
3. Просмотр части или всего мультфильма "По дороге с облаками".
4. Упражнение на сплоченность группы.
Руки всех детей вытянуты вперед. На счет "три" все должны одновременно хлопнуть в ладоши.
5. "Инсценировка"
Дети в парах должны показать фразы: "Друзья встретились", "Играем вместе", "Не поделили игрушку", "Мы поссорились", "Помирились", "Помогаем друг другу", "Прощаемся". Беседа, какие сценки было легче показывать и почему?
6. Беседа по мультфильму. Кто из героев больше всего запомнился и понравился и почему? Как они помогали, выручали друг друга? Что было бы, если бы они все поссорились? И др.
7. Упражнение на снятие напряжения "Дотронься до:". Все играющие одеты по-разному. Ведущий говорит: "Дотронься до:синего!". Все должны мгновенно сориентироваться. Обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел - ведущий. *Ведущий следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.*
8. "Дружба" (включаются песенки о дружбе)
9. Упражнение "Задувание свечи" (на успокоение и восстановление дыхания. "Представьте, что вы задуваете свечу. Сделайте глубокий вдох и тихонько подуйте на свечу." Повторить 2-3 раза.
10. Поблагодарить всех детей, что они хорошо занимались, были активными и проводить их в группу.

8. Тема «Пантелей и Пугало»

1. Приветствие «Колокольчик»
2. Что делает человека человеком?
3. Просмотр мультфильма.

4. Обсуждение:

Почему Пантелей не хотел ходить в школу?

Почему пугало хотело в школу?

Как получилось, что они поменялись местами?

Что нужно, чтобы стать настоящим человеком?

Что нужно делать, чтобы не превратиться в настоящее пугало?

Во время просмотра мультфильма нужно обратить внимание детей на чувства и поступки героев.

9. Тема «Хлеб всему голова!»

Приветствие «Колокольчик»

Пословица что означает «Хлеб всему голова!»

Мультфильм «История о девочке, наступившей на хлеб»

Во время просмотра мультфильма нужно обратить внимание детей на чувства и поступки героев.

Обсуждение:

За что была наказана девочка?

Как нужно относиться к хлебу?

Почему?

Игра «Рождение хлеба»

10. Тема «Нехочуха»

Цель: Показать, что лень и постоянные удовольствия не приносят никакого результата.

Во время просмотра мультфильма нужно обратить внимание детей на чувства и поступки героев.

Обсуждение:

Что мальчик не хотел делать и не делал?

Понравился ли вам Великий Нехочуха? Почему?

Что нужно делать, чтобы не стать таким?..