

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49» Г.ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 49»)**

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического Совета
МАДОУ «Детский сад №49»
г.Тобольска
Протокол № 1 от 27августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАДОУ «Детский сад №49»
г. Тобольска
от 30 августа 2021г. № 42

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитотерапия»
(для детей дошкольного возраста)
Срок реализации: 3 года**

**Разработчик:
Созонова В.А.,
Старшая медицинская сестра**

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	5
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	6
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	6
Список литературы.....	9
Приложения.....	10

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка (характеристика)

Программа направлена на профилактику респираторных заболеваний у детей. Здоровье – состояние организма ребенка, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции. Применение фиточая в здоровьесберегающих технологиях не только важный метод профилактики вирусных заболеваний, но и прекрасный способ привития культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о лекарственных растениях, их ценности для здоровья, правил пользования. Воспитание бережного отношения к растениям.

Вещества растений принципиально более родственны человеческому организму по своей природе, нежели синтетические препараты. Отсюда значительно большая их биодоступность и сравнительно редкие случаи непереносимости, проявления лекарственной болезни. В этом состоит еще одна важная особенность фитотерапии. Фитотерапия может рассматриваться более «объемной» и более «щадящей», чем медикаментозное лечение.

Лекарственные растения чрезвычайно богаты по химическому составу. В их состав входят алкалоиды, ферменты, витамины, микроэлементы. Применение лекарственных фитосборов, лечебных ингаляций и местной терапии расширяет возможности в профилактике простудных заболеваний.

Часто болеющим детям полезно лечение так называемыми адаптогенными, или биологическими, стимуляторами растительного происхождения. Их действие проявляется улучшением самочувствия, увеличением жизненной ёмкости лёгких, улучшением аппетита и сна.

Категория обучающихся: Программа рассчитана на три года обучения и предназначена для детей дошкольного возраста.

Объем программы: Занятия проводятся 5 раз в неделю по 5-7 минут. В месяц 20 занятий. Полный курс - 11 месяцев, 220 занятий.

Режим занятий: 5 раз в неделю по 5-7 минут.

Форма организации образовательной деятельности: групповая

Форма обучения - очная

Итоговое мероприятие: викторина «Зеленое лукошко»

1.2. Цель и задачи

Цель: повысить сопротивляемость организма ребёнка к простудным заболеваниям через использование различных отваров; сформировать представления о роли растений в оздоровлении и сохранении здоровья человека.

Задачи:

1. Повысить иммунобиологическую защиту организма.

2. Для быстрой реабилитации ребёнка после перенесенных заболеваний.
3. Для снижения рецидивирующих заболеваний дыхательных путей.
4. Повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
5. Профилактика гриппа.
6. Для улучшения аппетита.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы здоровьесбережения	220	22	198	тест

Учебно – тематический план

Сентябрь

Повысить иммунобиологическую защиту организма

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>«Доктор Природа»</p> <p>Цель: познакомить с лекарственными растениями</p> <p>Комплекс: эхинацея</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>	<p>«Доктор Природа»</p> <p>Цель: разъяснить правила бережного отношения к лекарственным растениям.</p> <p>Комплекс: эхинацея</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>

Октябрь

Для быстрой реабилитации ребенка после перенесенных заболеваний

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>«Найди растение по описанию»</p> <p>Цель: Упражнять в умении находить растения по описанию.</p> <p>Комплекс: липа, ромашка, душица</p>	<p>«Части растения»</p> <p>Цель: Познакомить детей со строением растений (из каких частей оно состоит).</p> <p>Комплекс: липа, ромашка</p>

Поливитамины 1 драже 1 раз в день	Поливитамины 1 драже 1 раз в день
-----------------------------------	-----------------------------------

Ноябрь
Для снижения рецидивирующих заболеваний дыхательных путей

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>Пальчиковая игра «Растение»</p> <p>Цель: Вспомнить названия лекарственных растений, их частей, отличительные признаки.</p> <p>Комплекс: витаминный сбор</p> <p>Витамин С по 0,05 1 раз в день</p>	<p>Пальчиковая игра «Цветы»</p> <p>Цель: Вспомнить названия лекарственных растений, их частей, отличительные признаки.</p> <p>Комплекс: сироп шиповника</p> <p>Витамин С по 0,05 1 раз в день</p>

Декабрь
Повысить сопротивляемость организма ребенка к простудным заболеваниям

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>Презентация «Плод»</p> <p>Цель: Знакомство со строением плода, его значением (шиповник).</p> <p>Комплекс: сироп шиповника</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>	<p>Беседа «Лист»</p> <p>Цель: познакомить детей со знанием листьев растений и всего живого на земле.</p> <p>Комплекс: липа, эхинацея</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>

Январь
Профилактика гриппа

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>Игра «Определи по запаху»</p> <p>Комплекс: эхинацея</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>	<p>Игра: «Четвертый лишний»</p> <p>Комплекс: душица, ромашка, эхинацея</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>

Февраль

Повысить иммунобиологическую защиту организма

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>Беседа: «Части растения»</p> <p>Цель: Выяснить знание корня для растения</p> <p>Комплекс: эхинацея, сироп шиповника</p> <p>Поливитамины по 1 драже 1 раз в день</p>	<p>Правила заваривания чая.</p> <p>«Витаминный чай» (шиповник).</p> <p>Комплекс: эхинацея</p> <p>Поливитамины по 1 драже 1 раз в день</p>

Март

Для снижения заболеваний дыхательных путей

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>«Загадывание загадок»</p> <p>Комплекс: витаминный сбор</p> <p>Поливитамины по 1 драже 1 раз в день</p>	<p>Игра: «Узнай и назови».</p> <p>Комплекс: ромашка, липа</p> <p>Поливитамины по 1 драже 1 раз в день</p>

Апрель

Для улучшения аппетита

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>Игра «Узнай на вкус»</p> <p>Комплекс: мята</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>	<p>«Помощники здоровья»</p> <p>Цель: Знакомить детей с частями лекарственных растений используемых в лечении</p> <p>Комплекс: сироп шиповника, мята</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>

Май

Повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>Игра «Что лечит это растение?»</p>	<p>Игра «Хорошо-плохо»</p>

Комплекс: эхинацея	Комплекс: сироп шиповника, липа
Поливитамины 1 драже 1 раз в день	Поливитамины 1 драже 1 раз в день

Июнь, июль, август

Повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

С 1 по 15	С 15 по 30
<p>«Предсказатели погоды». Одуванчики закрываются днем – перед дождем. Если календула рано утром развернет венчики – к ясной погоде. Комплекс: соки, фрукты</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>	<p>«Составление кроссворда»</p> <p>Комплекс: соки, фрукты</p> <p>Поливитамины 1 драже 1 раз в день</p>

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

- дети получают элементарные представления о пользе лекарственных растений;
- обогатится словарный запас детей по теме «Лекарственные растения»;
- знания по теме «лекарственные растения» дети смогут применять в разных видах деятельности (познавательной, трудовой, продуктивной, игровой, коммуникативной);
- у детей сформируются представления о взаимосвязи человека и природы;
- повысится сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика уровня сформированности знаний о лекарственных растениях проводится в форме теста и мониторинга здоровья (заболеваемость, индекс здоровья).

«В царстве лекарственных растений»

1. Какие растения называются лекарственными?

2. Какие растения лечат?

3. Знаешь ли ты правила сбора лекарственных растений?

(когда, как собирают, как сохраняют и т. д.).

4. Знаешь ли ты правила поведения в лесу?

5. Имеет представление о лекарственных растениях, умеет различать и называть их.

6. Знает простейшие способы использования некоторых **растений** для лечения человека.

7. Проявляет чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Низкий уровень:

3 группа здоровья. Ребенок часто болеет.

Имеет слабые представления об употреблении фито-продукции.

Не знает действие лекарственных растений.

Допускает большое количество ошибок при опросе о растениях родного края.

Средний уровень:

2 группа здоровья. Ребенок болеет редко.

Имеет достаточные знания о зависимости употребления фито-продукции и улучшения здоровья, но допускает некоторые ошибки.

Допускает 1-2 ошибки при определении растений родного края.

Знает 3-4 лекарственных растения.

Высокий уровень:

1 группа здоровья. Ребенок регулярно посещает детский сад.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Дидактические карточки, презентации по темам, лекарственные сборы, одноразовые стаканчики, телевизор, магнитофон.

Сведения о педагоге

Данную программу реализуют: Созонова В.А., старшая медицинская сестра, Залилова С.В., медицинская сестра, Зверева Т.А., медицинская сестра.

Литература:

И.В. Чупаха «Здоровьесберегающие технологии»

Эвива Ромм «Детский лечебник»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных	Количество	Режим занятий

	обучения	обучения по программе	недель	учебных часов	
1 г.о.	01.10.	31.08.	44	220	5 занятий по 5-7 мин. (5 ак.часа)
2 г.о.	01.10.	31.08.	44	220	5 занятий по 5-7 мин. (5 ак.часа)
3 г.о.	01.10.	31.08.	44	220	5 занятий по 5-7 мин. (5 ак.часа)