

**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 30августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МАДОУ «Детский сад №49»  
г. Тобольска  
№51 от 31 августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Оказание физкультурно-оздоровительных услуг. 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 педагогах**

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

### **Литература:**

И.В. Чупаха «Здоровьесберегающие технологии»

Эвива Ромм «Детский лечебник»

### **Календарный учебный график**

Год	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных	Количес тво	Режим
-----	-------------	----------------	---------------	-------------	-------



обучения	обучения	обучения по программе	недель	учебных часов	занятий
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)