**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ**

**ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49» Г.ТОБОЛЬСКА**

**(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 49»)**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  Педагогическим советом  МАДОУ «Детский сад №49»  г.Тобольска  Протокол от 28.08.2020 № 1 | УТВЕРЖДЕНА  Приказом  МАДОУ «Детский сад №49»  г. Тобольска  от 30.08.2020 № 36 |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Фитотерапия»**

(для детей дошкольного возраста)

Срок реализации: 1 год

**Разработала:**

Созонова В.А.,

Старшая медицинская сестра

г.Тобольск

2020

**Содержание**

[**Целевой раздел** 3](#_TOC_250010)

[Пояснительная записка 3](#_TOC_250009)

Цели и задачи 3

[Планируемые результаты освоения Программы](#_TOC_250007) 4

[**Содержательный раздел**](#_TOC_250006) 4

[Содержание программы](#_TOC_250005) 4

[Тематическое планирование](#_TOC_250004) 4

Оценочные и методические материалы 7

[**Организационный раздел**](#_TOC_250003) 8

[Формы и режим занятий](#_TOC_250002) 8

[Материально-техническое обеспечение Программы](#_TOC_250001) 8

[Сведения о педагоге](#_TOC_250000) 8

Список используемой литературы …………………………………….8

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

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 фито чая 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.

**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.

**Планируемые результаты освоения Программы**

- дети получат 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.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Содержание Программы**

Фито чай применяется согласно планированию, с учетом индивидуальных особенностей организма, 5 раз в неделю: теоретические и практические занятия.

Время приема: вторая половина дня 15.00-15.30 в объеме 5-7 минут.

**Тематическое планирование**

**Учебно – тематический план**

## Сентябрь

#### Повысить иммунобиологическую защиту организма

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

## Октябрь

### Для быстрой реабилитации ребенка после

### перенесенных заболеваний

|  |  |
| --- | --- |
| С 1 по 15 | С 15 по 30 |
| «Найди растение по описанию»  Цель: Упражнять в умении находить растения по описанию.  Комплекс: липа, ромашка, душица  Поливитамины 1 драже 1 раз в день | «Части растения»  Цель: Познакомить детей со строением растений (из каких частей оно состоит).  Комплекс: липа, ромашка  Поливитамины 1 драже 1 раз в день |

## Ноябрь

### Для снижения рецидивирующих заболеваний дыхательных

**путей**

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

## Декабрь

### Повысить сопротивляемость организма ребенка к

**простудным заболеваниям**

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

## Январь

### Профилактика гриппа

|  |  |
| --- | --- |
| С 1 по 15 | С 15 по 30 |
| Игра «Определи по запаху»  Комплекс: эхинацея  Поливитамины 1 драже 1 раз в день | Игра: «Четвертый лишний» Комплекс: душица, ромашка, эхинацея  Поливитамины 1 драже 1 раз в день |

## Февраль

### Повысить иммунобиологическую защиту организма

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

## Март

### Для снижения заболеваний дыхательных путей

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

## Апрель

### Для улучшения аппетита

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

## Май

### Повысить сопротивляемость организма к простудным

**заболеваниям**

|  |  |
| --- | --- |
| С 1 по 15 | С 15 по 30 |
| Игра «Что лечит это растение?»  Комплекс: эхинацея Поливитамины 1 драже 1 раз в день | Игра «Хорошо-плохо»  Комплекс: сироп шиповника, липа  Поливитамины 1 драже 1 раз в день |

##### Июнь, июль, август

Повысить сопротивляемость организма к простудным

заболеваниям

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

**Оценочный методический материал**

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.

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Формы и режим занятий**

Занятия организуются на базе образовательной организации и имеют следующую временную структуру: 5 раз в неделю во второй половине дня по 5-7 мин., 20 занятий в месяц. Программа рассчитана на 32 недели. Общее количество занятий - 160 занятий за учебный год. Рекомендуемый состав группы 15-25 человек.

Итоговое мероприятие: викторина «Зеленое лукошко»

**Материально-техническое обеспечение Программы**

**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 «Здоровье-сберегающие технологии»

Эвива Ромм «Детский лечебник»