

ДЕТСКА ГРАДИНА 110 “СЛЪНЧЕВА МЕЧТА”

Р-Н “ПОДУЯНЕ”, УЛ. „БАТУНЯ” № 75, 945-30-19; 945-52-62, cdg110@abv.bg



УТВЪРДИЛ:.....

Заповед №7/30.09.2020

ПС№ 1/17.09.2020г.

Маргарита Иванова

ДИРЕКТОР НА ДГ №110 „Слънчева мечта“

ПРОГРАМА
ЗА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ НА ДЕЦАТА
НА ДГ№ 110 «СЛЪНЧЕВА МЕЧТА»
ЗА УЧЕБНА 2020 / 2021 ГОДИНА

София

2020



I. ВЪВЕДЕНИЕ

Изграждането на здравна култура при децата от предучилищна възраст е част от цялостната образователно-възпитателна работа в детската градина. Важно е да се изгради у децата правилно отношение към хигиената, здравето и храненето, така че пред тях постепенно да се разкрива мястото им в цялостния живот на човека.

II. ФИЛОСОФИЯ НА ПРОГРАМАТА

Здравното образование е насочено към развитие на умения за създаване или поддържане на здравословен стил и условия на живот и за доброволно адаптиране към поведение, благоприятстващо здравето. Здравното образование е неразривно свързано със здравословното хранене и със спорта.

Храненето е основен фактор, определящ здравето, растежа и развитието на децата. В ранна детска възраст е възпитават нагласи за вкус към определени храни/например с по малко мазнини, сол и захар/ и чувство за удовлетворение от храната; изграждат се хранителни навици, които могат да повлияват на хранителното поведение през следващите периоди от живота. Създаването на здравословен хранителен модел в ранен етап от живота на човека е база за поддържането му в по-късна възраст и намаляване в бъдеще на риска от хронични неинфекциозни заболявания като: сърдечно-съдови, хипертония, инсулт, диабет тип2, някои видове рак, остеопороза и др.

Неблагоприятни последици за здравето и растежа на децата оказват – както недостатъчният прием на енергия и хранителни вещества, така и техният небалансиран прием, както и липса на физическа активност.

Физическата активност на децата е необходима за:

- психологическото и социалното им развитие;
- развитие на мускулна сила, умения за баланс и координация за растежа;
- поддържане на здравословно тегло;
- по-добър апетит.

Ниската физическа активност на децата, заедно с голямата консумация на храни, богати на енергия са основни фактори за свръх тегло и затлъстяване при децата. Поддържането на тегло в нормални граници за детската възраст е важно за доброто здраве на децата и за намаляване на риска от редица заболявания.

Осигуряването на адекватно и здравословно хранене на децата, както и оптимизиран двигателен режим е отговорност на родителите и на цялото общество.



III. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПИ И ПОДХОДИ ЗА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

1. ЦЕЛ: Осигуряване на възможности за усвояване и развиване на здравна култура на децата.

2. ЗАДАЧИ:

- Подбиране на адекватна информация, продукти и услуги за подобряване на здравето и поддържане на здравословен начин на живот на децата в детската градина;
- Утвърждаване на детската градина като институция с култура приоритетно развитие на здравното възпитание и образование;
- Насърчаване на инициативността, отговорността и солидарността, относно здравословния начин на живот на децата и техните семейства;
- Достигане на рамковите изисквания за здравно образование като знания, умения, отношения спрямо ДОС;
- Децата от детската градина, подкрепяни от своите учители и родители да се научат да вземат решения, относно собственото си хранене и физическата култура и спорт, да проявяват инициативност и способност да си поставят цели, да планират и да обосновават действията си.

VI. ПРИНЦИПИ НА ПРАВИЛНОТО ХРАНЕНЕ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА:

Принципите на здравословното хранене представляват комплекс от действия, позволяващи максимално бързо и ефективно оползотворяване на храната, с цел запазване на здравето и необходимата кондиция на човешкия организъм. Принципите са следните:

- Осигуряване на всички необходими за организма субстанции – белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини, минерали и баластни вещества;
- Енергийната стойност на храната да е съобразена с двигателната активност и с теглото;
- Хранителните продукти не трябва да съдържат вредни химически вещества;
- Храната не трябва да затруднява работата на стомашно-чревния тракт и да не предизвиква други здравословни проблеми;



- Сезонно планиране на здравословното хранене и сезонен разтоварителен режим от 1 до 2 седмици с цел подпомагане на детоксикацията на организма, поддържане на теглото и другите основни параметри на здравето;
- Съобразяване с българските национални традиции в храненето;
- Постоянно усъвършенстване на начина на хранене, според актуалните научни проучвания. Като компонент на здравословния живот, храненето трябва да осигурява нисък риск от заболявания, поддържане на основните параметри на здравето, добро самочувствие и работоспособност;
- Съчетаване на здравословното хранене с физическата активност.

V. ПОДХОДИ НА ПРОГРАМАТА:

Педагогически:

- Ситуационен;
- Игрови;
- Позиционен.

Психологически:

- Личностно-ориентиран;
- Индивидуален;
- Субект-обект;
- Субект-субект.

VI. ДЕЙНОСТИ ЗА ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

1. Проучване и анализ на потребностите от иновативни инструменти за формиране на навици за здравословно хранене и поведение сред най-малките.
2. Организиране и провеждане на дейности, свързани с Европейския ден на здравословното хранене/08.11./, Световния ден на водата/22.03./ Световният ден на здравето (07.04.), Световният ден на храните /16.10./
3. Процес на оценка на резултатите и обсъждане с партньорските организации.



4. Тестване и оценка на изработени методически материали и обратна връзка.
5. Включване в инициативи, организирани от детската градина, НПО или Столична община.
6. Участие, разпространение, използване на проектните резултати по програмата.
7. Издаване на флаери с препоръки за здравословно хранене и двигателна активност
7. Организиране на кампании, подкрепящи здравето, толерантността, социалната чувствителност, правата на човека, любовта към природата, опазването на околната среда и пр.

VI. ОСИГУРЯВАНЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА ЧРЕЗ ОБРАЗОВАТЕЛНА, ПРАКТИЧЕСКА И КОНСУЛТАТИВНА ПОМОЩ

Образователна дейност включва:

- образователни ситуации с тематична здравна насоченост;
- допълнителни форми на педагогическо взаимодействие според потребностите и интересите на децата за здравословен начин на живот;
- видео обучение, проведено от специалисти;
- интерактивни игри с учители и родители .

Консултативната дейност включва:

- консултиране на учители за особеностите и потребностите на децата от предучилищна възраст и предоставяне на методическа подкрепа за реализиране на здравословното образование в детската градина;

Практическата дейност включва:

- разработване и реализиране на проектни дейности;
- практикуми, завършващи с изложба
- активна двигателна дейност със специалисти – спортисти сред природата
- оптимизиран двигателен режим чрез игри и спорт
- открита практика
- Честване на :Европейския ден на здравословното хранене /8.11./, Световния ден на здравето /7.04./, Световния ден на храните /16.10./.



VII. АНАЛИЗ НА РЕАЛНАТА СИТУАЦИЯ В ДЕТСКАТА ГРАДИНА

Храненето в ДГ 110 „Слънчева мечта“ се осъществява чрез ежедневно приготвяне на храната от високо квалифицирани специалисти. Продуктите се осигуряват от фирма, спечелила конкурс чрез обществена поръчка. Менюто се изготвя от комисия в състав Директор, мед. Сестри, готвач, домакин и е в съответствие с наредбите на МЗ, относно здравословното хранене. Менюто е балансирано и включва много мляко и млечни продукти, плодове и зеленчуци – целогодишно. Наблюдава се обаче една тревожна тенденция – извън детската градина не се спазват изискванията на здравословното хранене. Заедно с ниската физическа активност и обездвижаването децата бързо напълняват. Тази негативна тенденция налага разработване на тази програма за здравно образование, която е в сферата на общата подкрепа на детското развитие.

VIII. ПЛАН ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПРОГРАМАТА

Мерки за реализиране на програмата	Срок за изпълнение	Ангажирани лица - отговорници	Област на компетентност	Очаквани Резултати :
1. Определяне на комисия и осъществяване на мониторинг от педагогическия и медицинския персонал.	М. октомври 2020г.	Директор, медицински сестри	Психичното здраве и личностно развитие.	Детето осъзнава собствената си ценност и уникалност и тази на другите хора, умее да открива и описва прилики и разлики между индивидите.
2. Оценка на рисковите и защитните фактори за детето и неговата среда.	Постоянен	Медицински сестри	Физическото развитие и дееспособност	Детето назовава части на човешкото тяло, показва положително отношение към различни двигателни качества – сила, издръжливост и др.



3.Провеждане на регулярни срещи и разговори със семейството.	По приетия график и дневен ред на родителските срещи	Педагогическите екипи по възрастови групи.	Превенция на употреба на психоактивни вещества	Детето има достатъчно познания за предметите и веществата, които са забранени за деца.
4.Обследване на здравословния статус и физическа активност на децата.	Определени от Здравни наредби нормативни изисквания	Медицински сестри	Безопасност и първа помощ	Детето назовава и възпроизвежда различни дейности, поведение др. свързани с обкръжаващата действителност и търси и намира помощ, когато е необходимо.
5.Провеждане на игри на открито във всеки удобен момент.	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи	Лична хигиена	Демонстрира основни хигиенни навици, елементарни умения за спазване на здравен дневен режим, разбират значението на хигиенните навици за здравето и описва хигиенните действия за поддържане на устната хигиена и зъбите.
6.Планиране на образователно съдържание по превенция на здравето и работа в различни моменти от дневната организация.	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи	Хранене	Детето обяснява качествата на храната като източник на енергия, осъзнава значението ѝ за детското развитие, има представа за вредни храни, спазва здравословен хранителен режим.
7.Екипна работа между учителите и другите педагогически специалисти	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи	Физическа активност	Горепосочените



8.Занимания чрез допълнителните дейности по утвърден график	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи	Физическа активност	Горепосочените
9.Стимулиране развитието на личностни качества, социални и творчески умения в областта на технологиите, изкуствотои спорта чрез здравното образование.	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи	Психичното здраве и личностно развитие.	Горепосочените

IX. ПОЛЗИ ОТ ПРИЛАГАНЕ НА ПРОГРАМАТА

С прилагането на програмата:

- Създаване на условия за сътрудничество, ефективна комуникация и отношения между всички участници в образователния процес;
- Предоставяне на методическа помощ на учителите за превенция на затлъстяването, на нездравословното хранене, за преодоляване на проблемното обездвижаване на децата;
- Приобщаване към социалната група.

Настоящата програма е приета на заседание на Педагогическия съвет с Протокол № 1/17.09.2020г.

Програмата се актуализира в началото на всяка учебна година и при настъпили промени в нормативната уредба.

Програмата се намира във фоайето на централната сграда и в методичния кабинет във филиала на детската градина.