



ДЕТСКА ГРАДИНА „ПРОЛЕТ” – гр.САНДАНСКИ,
ул. „Теменуга“ № 2; e-mail: cdg.prolet@mail.bg

Подписът е заличен
съгл.Чл.2 от ЗЗЛД

Утвърдил:
Директор: **Мария Чинкова**

ПРОГРАМА
ЗА ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ НА
ДЕЦАТА И ПЕРСОНАЛА
НА ДГ „ПРОЛЕТ”
ЗА УЧЕБНА 2020 / 2021 ГОДИНА



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 тип 2, 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 да 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./ и др..
3. Включване в инициативи, организирани от детската градина.
4. Проучване на специализирана литература и разработване на дидактични материали за осъществяване на здравно образование в различните възрастови групи.
5. Споделяне на добър педагогически опит.
6. 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;
- консултиране, подкрепа и мотивиране на родителите, учителите и лицата, които полагат грижи за децата със здравословни проблеми.

Практическата дейност включва:

- разработване и реализиране на мини – проекти със съдържателни характеристики;
- практикуми с деца и родители ръководени от педагозите и мед. специалисти;
- активна двигателна дейност, оптимизиран двигателен режим чрез игри и спорт;
- отворена 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 „Пролет“ 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	Педагогическите 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	Педагогическите 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	Педагогическите 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	Постоянен	Педагогически екипи по възрастови групи	Психичното здраве и личностно развитие.	Горепосочените



умения в областта на технологиите, изкуството и спорта чрез здравното образование.				
--	--	--	--	--

IX. РАМКОВИ ИЗИСКВАНИЯ ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ. МОДУЛИ ЗА РЕАЛИЗИРАНЕ НА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ В ДГ „ПРОЛЕТ” – САНДАНСКИ.

Област на компетентност	Очаквани резултати: Знания, умения и отношения в резултат на обучението на детето.	Модули за реализиране. Форми на работа. Теми.
Психично здраве и личностно развитие	<ul style="list-style-type: none"> Осъзнава собствената си ценност и уникалност и тази на другите хора; Умее да открива и описва разлики и прилики с другите хора. 	<p><u>Модул – работа с деца:</u> „Какво мога да правя най-добре?”; „С това не се справям, защото, защото ...”; „Колко си приличаме всички и колко сме различни!”; „Нашите правила за съвместен живот в групата”; „Какво е да си различен?”; „Приятели и врагове. Уважение, сътрудничество и разбирателство”. <u>Модул – работа с родители:</u> беседи, консултации</p>
Физическо развитие и дееспособност	<ul style="list-style-type: none"> Назовава основни части на човешкото тяло; Показва положително отношение към развиване на двигателни качества, сила и издръжливост. 	<p><u>Модул – работа с деца:</u> Беседи, презентации, спортни празници и туристически мероприятия. „Защо децата трябва да спортуват?”; „Кой спорт е най-подходящ за мен?”; „Здрав дух, здраво тяло”; „Спортът – здраве и красота”; „Повече време за спорт и туризъм, по-малко пред телевизора”. <u>Модул – работа с родители:</u> Включване в спортни и туристически мероприятия на ДГ; Мотивиране за занимания със спорт на семейството през свободното време. <u>Модул – работа с институции:</u> Съвместно организиране на спортни празници, състезания и други с</p>



		представители на РЗИ, СУ, НЧ; Разпространение на брошури и инф. Материали.
Превенция на употребата на психоактивни вещества	<ul style="list-style-type: none"> Познава и назовава предмети и вещества, забранени за деца. 	<p><u>Модул – работа с деца:</u> Беседи, презентации. „Опасни предмети и вещества – кибрит, запалки, лекарства и др.”; <u>Модул – работа с родители:</u> Дискусии, здравни беседи. „Как да съхраним живота и здравето?”; „Вредата от тютюнопушенето и алкохола”. <u>Модул – работа с институции:</u> Срещи с лични лекари, с представители на РСПБЗН и РУП.</p>
Безопасност и първа помощ	<ul style="list-style-type: none"> Назовава нещата / предмети, дейности, поведения/, които са опасни в обкръжаващата среда; Умее да търси и намира помощ, когато има нужда от нея. 	<p><u>Модул – работа с деца:</u> Беседи, презентации, ситуационни игри, образователни постановки. „Играчка – плачка”; „Телефон 112”; „Опитай с добро”. <u>Модул – работа с родители:</u> Лекции, практикуми, инструктажи. „Защита на живота в критични ситуации”; „Формиране на чувство за отговорност у децата за собственото здраве и сигурност”; „Оказване на първа помощ”; „Причини за конфликтите. Принципи и техники на ненасилие”; „Вредата от агресивното поведение”. <u>Модул – работа с институции:</u> Срещи с лекари, с представители на РСПБЗН и РУП.</p>
Сексуално здраве и сексуално преносими инфекции.	<ul style="list-style-type: none"> Има положително отношение към собственото си тяло; Има представа за своя пол; Има елемент. Представи за разликата между половете. 	<p><u>Модул – работа с деца:</u> Беседи, худ. Литература – спис. „Първите седем” – „Аз съм момиче, ти си момче”. <u>Модул – работа с родители:</u> Консултации, дискусии „Неудобните въпроси на децата”.</p>
Лична хигиена.	<ul style="list-style-type: none"> Демонстрира основни хигиенни навици; 	<p><u>Модул – работа с деца:</u> Презентации, худ. Произведения от „Здравна читанка” и др., куклени етюди, ситуационни</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • Проявява елементарни умения за спазване на здравословен дневен режим; • Разбира значението на хигиенните навици за здравето; • Познава и описва хигиенни навици за поддържане на здравето и устната кухина. 	<p>игри. „Лична хигиена, чистота и здраве- задължителните правила”; „Нашият дневен режим”; „Здрави, чисти, бели зъбки”. <u>Модул – работа с родители:</u> Беседи, дискусии. „Хигиената на човешкото тяло”; „Еднакви изисквания в ДГ и семейството”. <u>Модул – работа с институции:</u> Посещение в здр. Заведение, /мед. кабинет в ДГ/; Профилактични прегледи на децата от общопрактикуващ лекар и зъболекар.</p>
Хранене	<ul style="list-style-type: none"> • Обяснява значението на храната като източник на енергия за ежедневното функциониране порастването и развитието; • Има представа за полезни и вредни храни; • Спазва здравословен режим на хранене. 	<p><u>Модул – работа с деца:</u> Презентации худ. Литература – „Здравна читанка” и др. куклени етюди ситуационни игри развлечения. „Моето меню” „Пирамидата на здравословното хранене” „Плодове и зеленчуци”. <u>Модул – работа с родители:</u> Беседи, анкети, консултации, участия в развлечения. „Как да се храним и живеем здравословно?”; „Полезни и вредни храни”.</p>

Реализирането на Програмата за здравно образование ще допринесе за утвърждаване на положителните промени в храненето, осигурявано от детската градина, за придобиване на знания от децата за принципите на здравословно хранене и физическа активност, за повишаване на информираността и формиране на положителни нагласи сред родителите и обществеността, за водене на здравословен начин на живот.

Програмата се актуализира в началото на всяка учебна година и при настъпили промени в нормативните актове, ако Педагогическият съвет прецени, че спецификата на образователно-възпитателния процес налага това.