

### Информация об условиях питания и охраны здоровья обучающихся

Одним из приоритетных направлений ДООУ является создание условий для охраны и укрепления здоровья детского населения. Основные усилия коллектива дошкольной образовательной организации направлены на то, чтобы сохранить здоровье воспитанников. ДООУ стремится работать в русле педагогики здоровья, формируя здоровое берегающее пространство.

Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся воспитанников, преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования в ДООУ представлена в Образовательной программе МБДООУ «Чураковский детский сад «Радуга»

В инфраструктуру ДООУ по условиям здоровьесбережения обучающихся включается:

- 100% обеспеченность ДООУ педагогическими работниками и обслуживающим персоналом;
- соответствие состояния и содержания территории, здания и помещений, оборудования (для водоснабжения, канализации, вентиляции, освещения) требованиям санитарных правил;
- требованиям пожарной безопасности;
- требованиям безопасности дорожного движения;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, для хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил;
- оснащение групповых комнат, музыкального зала необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарных правил для освоения основных и дополнительных образовательных программ;
- соблюдение санитарных норм, предъявляемых к организации образовательного процесса (объем нагрузки по реализации основных и дополнительных образовательных программ, время на игровую деятельность, время прогулок, удовлетворение потребностей обучающихся в двигательной активности), в том числе при введении в образовательный процесс педагогических инноваций;
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в ДООУ включает организацию упражнений по профилактике плоскостопия обучающихся; выполнение комплекса физкультминуток для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии.
- организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни включает взаимодействие ДООУ с ЦРБ г.Буинска детской поликлиникой правоохранительными органами, МЧС по организации и проведению мероприятий по формированию безопасного образа жизни, занятий по профилактике вредных привычек, массовых мероприятий здоровьесберегающей направленности.
- проведение ежегодного мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся воспитанников, динамики показателей здоровья обучающихся воспитанников, травматизма в ДООУ, в том числе дорожно-транспортного травматизма, показателя количества пропусков по болезни; эффективности оздоровления часто болеющих обучающихся воспитанников.

***Условия питания в МБДОУ «Чураковский детский сад «Радуга»***

В МБДОУ «Чураковский детский сад «Радуга» организовано сбалансированное 4-х разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник с включением блюд ужина) детей в группах с 9-ти часовым пребыванием.

При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности, суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах).

Питание в МБДОУ осуществляется в соответствии с примерным 10-дневным меню, утвержденным заведующим МБДОУ, разработанным с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Содержание белков должно обеспечивать 12-15 % калорийности рациона, жиров – 30 – 32% и углеводов – 55 – 58%.

При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в ДОУ 9-ти часов, используется следующий норматив: завтрак – 20 - 25%; второй завтрак 5%; обед – 30 - 35%; полдник- 10 – 15%, или уплотненный полдник 30 – 35%.

В промежутке между завтраком и обедом - дополнительный приём пищи (второй завтрак 5 %), включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Ежедневно в меню включены: молоко, кисломолочные напитки, мясо (или рыба), картофель, овощи, фрукты, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и другие) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При отсутствии, каких-либо продуктов, в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания, разрешается производить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с утвержденной таблицей замены продуктов по белкам и углеводам. Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает жарку блюд, а также продукты с раздражающими свойствами. При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются установленные санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд.

#### ***Организация питьевого режима:***

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка. При питьевом режиме используется кипяченая вода.

#### ***Охрану и укрепление здоровья воспитанников***

МБДОУ «Чураковский детский сад «Радуга» создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников. Целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни реализуется через организацию жизнедеятельности воспитанников в соответствии с СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Режим питания, двигательный режим, закаливание, формирование полезных привычек, занятия по ОБЖ, игры по охране здоровья и безопасности – все эти мероприятия направлены на воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью. Деятельность по здоровьесбережению проводится системно, непрерывно, с соблюдением преемственности на различных уровнях образования.

Организация двигательного режима:

1. Утренняя зарядка (в летний период на воздухе)
2. Гимнастика после сна.
3. Подвижные игры на прогулке
4. Физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе.
5. Игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные мероприятия, физкультурные минутки и др.
6. Спортивные досуги.

Лечебно-оздоровительная работа.

1. Босохождение по песку, траве, мелким камешкам (летом)
3. Оздоровление фитонцидами (чесночно - луковые закусочки).
4. Профилактические осмотры врачами поликлиники.

Закаливающие процедуры.

1. Воздушные ванны

2. Сон при открытых окнах, фрамугах (в зависимости от времени года)
3. Хожение босиком по «дорожкам здоровья»
4. Обширное умывание, обтирание влажным полотенцем

#### Коррекционная работа

1. Пальчиковая гимнастика
2. Дыхательная гимнастика
3. Релаксация

Состояние и содержание территории, здания и помещений, а так же и их оборудования (для водоснабжения, канализации, вентиляции, освещения) соответствует требованиям санитарных правил, пожарной безопасности, безопасности дорожного движения.

Помещения для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи, оснащение групп, спортивного зала, прогулочных площадок необходимым оборудованием и инвентарем, оснащение помещений для работы медицинского персонала оборудованием для проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи соответствует требованиям санитарных правил.

В группах и учебных помещениях в наличии кварцевые лампы, используемые в профилактических целях.

На стендах в приемных и холле вывешивается информация для родителей о детских заболеваниях, мерах предупреждения, профилактических мероприятиях по детскому дорожно-транспортному травматизму.

Детей обслуживают квалифицированные специалисты, обеспечивающие проведение оздоровительной работы с воспитанниками (медицинские работники ФАП, воспитатель). Педагогический процесс в детском саду строится на основе основной образовательной программы от 1 года до 7 лет.

В качестве приоритетных задач определены следующие:

- воспитание у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью;
- формирование у них элементарных представлений о сохранении и укреплении здоровья;
- мотивация детей к занятиям физической культурой, обучение жизненно важным двигательным навыкам;
- формирование знаний о физической культуре и спорте на доступном для них уровне.

Эти задачи решаются через проведение:

#### 1. Консультаций для воспитателей:

- «Двигательная активность детей в ДОО»,
- «Физкультминутка – важный фактор оптимизации функционального состояния организма детей»,
- «Неделя здоровья – одна из форм активного отдыха воспитанников»;
- разработка комплексов занятий по физкультуре на улице,
- по гимнастике после сна;
- составление подборки физминуток.

#### 2. Использование разных видов физкультурных занятий, восполняющих недостаток двигательной активности дошкольников (сюжетные, игровые, с предметами, тренирующие, оздоровительно-познавательные).

#### 3. Проведение разных форм активного отдыха дошкольников в учреждении.

- спортивные праздники и развлечения:

«Со спортом мы дружны», «В страну Спортландию», «Путешествие по сказкам», «Мама, папа, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Зимние забавы»;

- дни и недели здоровья.

#### 4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа с семьей.

- Совместные физкультурные занятия и спортивные праздники.

Комиссией по охране труда составляются акты осмотра детских площадок и других помещений для работы с детьми.

Ежедневно ответственными лицами осуществляется контроль с целью своевременного устранения причин, несущих угрозу жизни и здоровью воспитанников и работников.