

## УСЛОВИЯ ПИТАНИЯ В МБДОУ № 12



Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов

внешней среды. Питание считается нормально организованным, если оно достаточно по калорийности, разнообразно по набору продуктов, сбалансировано по содержанию и рационально распределено в течение дня, блюда приготовлены с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норм (СанПин 2.4.1 3049).

### **Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:**

- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.
- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

Питание в детском саду пятиразовое, в соответствии с примерным циклическим меню и технологией приготовления пищи. Подсчёт энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нём основных пищевых веществ, проводится ежемесячно.

Приготовление пищи осуществляется на пищеблоке детского сада, который представляет собой набор производственных и складских помещений, оборудован необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием. Технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь имеет маркировку, что позволяет исключить возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов.

В рацион питания ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др. При организации питания соблюдаются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах. В течение года, между первым завтраком и обедом организован второй завтрак, во время которого, дети получают натуральные соки или фрукты. Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинским работником ДОУ. В дошкольном учреждении проводится ежедневная оценка приготовленной продукции. Для проведения органолептической оценки качества готовой продукции и разрешения её к выдаче в ДОУ создана бракеражная комиссия. Перед раздачей пищи в группы, бракеражная комиссия снимает пробу. Ежедневно проверяется качество поставляемых продуктов, осуществляется контроль за сроками реализации и правильностью их хранения.

Выдача готовой пищи с пищеблока и прием пищи в группе, осуществляется согласно утвержденного в МБДОУ № 12 режима дня. В детском саду также организован питьевой режим.

В правильной организации питания детей большое значение имеет создание благоприятной и эмоциональной обстановки в группе. Группы обеспечены соответствующей посудой, удобными столами. Для обеспечения преемственности питания, родителей информируют об ассортименте питания ребёнка, вывешивая ежедневное меню.

Контроль за организацией питания включает в себя следующие составляющие:

- гигиеническая обстановка (санитарное состояние, размещение столовой мебели, своевременность доставки пищи в группу)

- сервировка стола (соответствие требований сервировки стола возрасту детей, эстетика стола, деятельность дежурных)

- подготовка детей к приему пищи (настроение детей, их общение, состояние (возбужденное или спокойное, организация гигиенических процедур в зависимости от возраста)

- деятельность воспитателя при организации питания в группе заключается: в создании благоприятной, соответствующей приятному приему пищи обстановки в группе, посадка детей за столами, формирование у обучающихся культуры питания, культурно-гигиенических навыков: умение пользоваться столовыми приборами, культура подачи блюда, культура поведения за столом и т.п.

Для ребенка-инвалида, посещающего МБДОУ №12, организовано пятиразовое сбалансированное питание в соответствии с примерным циклическим меню и технологией приготовления пищи

## ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ В ДОУ



**Охрана здоровья в ДОУ – задача очень важная и ответственная и проводится в соответствии со ст. 41 закона РФ «Об образовании», включает в себя:**

1. оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
2. организацию питания воспитанников;
3. определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
4. пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;
5. организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления воспитанников, для занятия ими физической культурой и спортом;
6. прохождение воспитанниками в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров;
7. обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
8. профилактику несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
9. проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

Медицинская деятельность осуществляется в соответствии с планом работы медицинского кабинета, цель которого - улучшение потенциала и баланса здоровья,

положительные изменения в гигиенической культуре, формирование потребностей у детей, родителей, сотрудников ДОО в сохранении, укреплении и развитии здоровья детей.

В детском саду создан комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на полноценное физическое развитие детей, их оздоровление, профилактику заболеваний.

## **ТРЕБОВАНИЯ К ПРИЁМУ ДЕТЕЙ В ДОО**



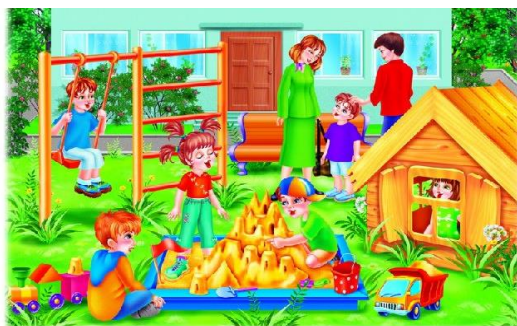
В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» прием детей, впервые поступающих в МБДОУ № 12, осуществляется на основании медицинского заключения.

Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и (или) медицинским работником, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей. По показаниям (при наличии катаральных явлений, явлений интоксикации) ребенку проводится термометрия.

Выявленные больные дети или дети с подозрением на заболевание в ДОО не принимаются; заболевших в течение дня детей изолируют от здоровых детей (временно размещают в изоляторе) до прихода родителей или их госпитализации в лечебно-профилактическую организацию с информированием родителей.

После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней) детей принимают в ДОО только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК В ДОО**



В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»:

- продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа;
- продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с;
- прогулки организовываются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня — после дневного сна или перед уходом детей домой.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СНА В ДОУ



В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»:

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Обязательное присутствие во время сна детей воспитателя (или его помощника) в спальне.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»:

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.

Продолжительность занятий для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает для детей от 3 до 4 лет – 30 минут, от 4 до 5 лет - 40 минут, от 5 до 6 лет - 45 минут и от 6 до 7 лет - 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на занятие, проводится физкультурная минутка. Перерывы между периодами занятий - не менее 10 минут.

Занятие с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, его продолжительность составляет не более 25 - 30 минут в день. В середине занятий статического характера, также проводятся физкультурные минутки.

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуются в первую половину дня. Для профилактики утомления детей такие занятия сочетаются с занятиями по музыке и физическому развитию.

## ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ № 12

В МБДОУ № 12 ежедневно во всех возрастных группах предусмотрены формы оздоровительной работы с воспитанниками, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению **закаливающих процедур**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, учитывающая возрастные и индивидуальные особенности воспитанников ДОУ:

- Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена).
- Рациональная, комфортная одежда детей.
- Соблюдение режима прогулок во все времена года.
- Сон при открытых фрамугах.
- Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой).
- Хождение босиком в группе и летом на прогулке, по «Тропе здоровья». Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 5–10 минут, в зависимости от возрастной группы в помещении (в летний период на открытом воздухе, в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Также наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и **гимнастика после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, поэтому в нашем детском саду обязательным компонентом оздоровления воспитанников является **дыхательная гимнастика**.

В сезон простудных заболеваний в нашем ДОУ практикуется **точечный массаж** – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа

организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**



Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний оздоровительный период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия по физическому развитию) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;
- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- интеграция программы профилактики закаливания в семью;
- повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ДОО санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и использования различных форм оздоровительной работы.