

## Условия питания и охраны здоровья обучающихся

### Условия питания обучающихся

Одним из факторов, влияющих на здоровье детей, является организация рационального питания в ДООУ. Организация питания в детском саду осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 (в соответствии с 10-дневным меню, разработанным с учетом физиологических потребностей детей в калорийности и пищевых веществах). Питание пятиразовое, сбалансированное по белкам, жирам и углеводам, объему и калорийности блюд. В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 проводится «С» витаминизация, о чем делается отметка в журнале витаминизации блюд. Родители (законные представители) воспитанников ознакомлены о проведении витаминизации под подпись.

При организации детского питания в Учреждении большое значение уделяется правильному составлению меню. Разнообразие пищи достигается как за счет широкого использования набора продуктов, строгого соблюдения правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки, позволяющей приготовить из одного продукта широкий ассортимент блюд. С этой целью в Учреждении создана картотека блюд - технологические карты.



Особое внимание уделяется организации режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;
- режим строится с учетом 11 - часового пребывания детей в ЧДОУ, при организации 4-х разового питания и дополнительного второго завтрака в виде соков и фруктов;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не остывшую пищу;
- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание. В группе создана спокойная обстановка, ничто не отвлекает внимание детей во время еды. Сервировка стола, внешний вид блюд, их вкусовые качества вызывают положительные эмоции у детей.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимыми являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам. Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным. Воспитатели приучают детей к чистоте и опрятности при приеме пищи.



Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, знакомим родителей с ежедневным меню. Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к любой полезной для него пище. Работа по организации питания и контроля за ним требует теоретических знаний, знаний нормативно-инструктивных документов и умения воспитывать у работников бережное, заботливое отношение к питанию детей – источник их здоровья, бодрого настроения.

В каждой возрастной группе имеются родительские уголки, где размещается информация о сохранении и укреплении здоровья, организации и ведении здорового образа жизни, меню на каждый день.

В детском саду организован питьевой режим.

### **Условия охраны здоровья обучающихся**

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма - одно из ведущих направлений деятельности учреждения.

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающихся (воспитанников) осуществляется с учетом индивидуальных особенностей детей; осуществления профилактических мероприятий; контроля за физическим и психическим состоянием детей; проведения закаливающих процедур; обеспечения условий для успешной адаптации ребенка к ЧДОУ; формирования у детей и их родителей мотивации к здоровому образу жизни.

В дошкольном учреждении созданы благоприятные условия для реализации данного направления.

Услуги по медицинскому обслуживанию воспитанников осуществляет ГАУЗ «Детская городская клиническая больница» г. Оренбурга на основании договора.

Работники ЧДОУ Детский сад «Карапузы» проходят предварительные, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры в установленном порядке.

Для всех возрастных групп разработан режим дня с учётом возрастных особенностей детей и специфики сезона (на тёплый и холодный период года). Особое место уделяется повышению двигательной активности каждого ребенка в течение всего дня. Детям созданы оптимальные условия для увеличения их двигательной активности в

режиме дня: три занятия по физическому развитию, одно из которых для детей 5-7 лет организуется на открытом воздухе.

В ЧДОУ проводится ежедневный утренний фильтр детей воспитателями, во время которого опрашиваются родители о состоянии здоровья детей. По катаральным признакам проводится термометрия в присутствии родителей.

В каждой возрастной группе оборудованы центры двигательной активности и здоровья с пособиями и атрибутами для развития двигательной активности детей и профилактики плоскостопия, нарушения осанки; имеется здоровьесберегающее оборудование (зрительные тренажеры, тренажеры для дыхания).

Кроме того, имеется музыкальный зал, совмещенный со спортивным залом, площадки для прогулок для каждой возрастной группы, оснащенные МАФ.

Профилактические меры по снижению заболеваемости у детей:

- соблюдение режима дня;
- ежедневные прогулки;
- снятие умственной усталости во время занятий (физминутки, релаксационные паузы);
- комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения, плоскостопия, осанки;
- наличие в групповых помещениях здоровьесберегающего оборудования (зрительные тренажеры, тренажеры для дыхания);
- С-витаминация;
- ежедневное употребление салатов из свежих овощей, фруктов, сока;
- организация теплового и воздушного режима помещения;
- утренняя гимнастика;
- корректирующая гимнастика;
- занятия физической культурой;
- закаливание;
- вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой.

Педагоги дошкольного учреждения осуществляют тесное взаимодействие с семьями воспитанников по всем вопросам оздоровления детей, проводят индивидуальное консультирование родителей. В каждой возрастной группе имеются информационные стенды, в которых периодически размещается информация о проблемах сохранения и укрепления здоровья, организации и ведении здорового образа жизни.

Медико-социальные условия пребывания воспитанников в ЧДОУ соответствуют требованиям СанПиН. Охват периодическим медицинским обследованием воспитанников составляет 100 %. Непрерывно отслеживается анализ заболеваемости детей.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что в дошкольном учреждении созданы оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья детей, сохранения их физического и психического развития. На достаточно высоком уровне организованы: сбалансированное питание; оздоровительная работа с детьми; профилактическая работа с педагогами и родителями (законными представителями) воспитанников; осуществляется активное сетевое взаимодействие между ЧДОУ Детский сад «Карапузы», ООО «КШП «Подросток», ГУП Оренбургской области «Оренбургоблпродконтракт» и ГАУЗ «ДГКБ» г. Оренбурга.