

# Условия питания и охраны здоровья воспитанников

Одной из задач МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 243 «Апельсин» является создание здоровьесберегающей среды и охраны здоровья воспитанников.

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и развитию, физическому и умственному, создает условия для адаптации подрастающего поколения к окружающей среде. Поэтому по-прежнему остается актуальной проблема обеспечения высокого качества и безопасности питания детей в образовательном учреждении.

Добиться кардинального изменения в улучшении питания в детском саду можно прежде всего, за счет мер по совершенствованию его организации. Исходя из приоритета медико-биологических аспектов детского питания, в МДОУ развита система мониторинга за состоянием здоровья воспитанников, качественным и количественным составом рациона питания, качеством и безопасностью пищевых продуктов, используемых в питании, санитарно-эпидемиологическим состоянием объектов питания, заболеваемостью детей.

Основные задачи детского сада по организации питания воспитанников:

- обеспечение сбалансированным питанием;
- создание благоприятных условий для организации рационального питания;
- формирование у дошкольников культуры питания;
- укрепление и модернизация материальной базы помещений пищеблока;
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.

В ДОУ организовано 5-ти-разовое питание.

Для организации питания заключены договора с поставщиками на поставку продуктов. Все продукты сопровождаются сертификатами качества.

Пищеблок оснащён всем необходимым для приготовления пищи оборудованием и уборочным инвентарём. Блюда готовятся в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и нормами.

Имеется примерное 10-дневное меню, утвержденное руководителем ДОУ. Меню по дням недели разнообразное, разработано с учётом физиологических потребностей детей в калорийности и пищевых веществах.

Проводится витаминизация третьих блюд.

В детском саду создана и успешно работает бракеражная комиссия. Ведутся рабочие журналы: бракеража сырой и готовой продукции; учета отпущенного питания; внутреннего контроля за организацией питания, инспектирования контролирующих и надзорных органов.

Бракеражная комиссия ДОО систематически осуществляет контроль за правильностью обработки продуктов, закладкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи.

Информация о питании детей доводится до родителей, меню размещается на стенде в приёмной комнате каждой возрастной группы.

Большая роль в организации питания воспитанников в детском саду отводится воспитателям. Формирование у дошкольников культуры питания проходит через беседы в совместной деятельности, на занятиях. Вопросы здорового питания обсуждаются с родителями на родительских собраниях с привлечением врача и старшей медсестры, администрации ДОО.

Непосредственное участие в работе по контролю за организацией и качеством питания в детском саду принимают медицинские работники, которые вместе с членами комиссии выполняют следующие функции:

- осуществляют контроль за качеством поступающих на пищеблок продуктов, их правильным хранением, соблюдением сроков реализации;
- проверяют оформление ежедневного меню, его соответствие утвержденному меню и реализуемой продукции;
- следят за соблюдением правил приготовления пищи и санитарно-эпидемиологического режима на пищеблоке;
- на основе органолептических свойств готовой продукции оценивают ее безопасность и качество и разрешают к выдаче;
- осуществляют забор суточной пробы;
- контролируют санитарное состояние и содержание пищеблока и соблюдение правил личной гигиены работниками столовой.

Для пищеблока приобретено современное оборудование: пароконвектомат, электропечь, протирочные машины, тестомес, проточный и накопительный водонагреватели и т.д. Это позволяет улучшить качество питания.

## **ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

Медицинское обслуживание детей МДОУ осуществляется медицинскими работниками: старшей медицинской сестрой ДОО и врачом (на договорной основе с детской поликлиникой). Оздоровительная работа в ДОО проводится на основе нормативно – правовых документов:

— ФЗ № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

— СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях» с изменениями и дополнениями от 20 июля 2015 г. № 28, от 27 августа 2015г. № 41.

В ДОО создан комплекс гигиенических, психолого-педагогических и физкультурно-оздоровительных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду.

Для занятий с детьми имеется оборудование. В группах имеются спортивные центры, во всех группах достаточное количество спортивно-игрового оборудования.

Инструктором по физической культуре проводятся как традиционные, так и нетрадиционные физкультурные занятия: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика. С целью дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры все воспитанники в зависимости от состояния здоровья разделены на физкультурные группы: основную, подготовительную группы здоровья. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки. При определении нагрузок учитывается уровень физической подготовки и здоровья.

Систематически проводятся утренняя гимнастика в форме аэробики, закаливание, подвижные игры на прогулке, физкультминутки на занятиях, физкультурные праздники и развлечения.

Большая роль в пропаганде физкультуры и спорта отводится работе с родителями.

Медицинское обслуживание воспитанников проводится по трем направлениям:

- оздоровительная работа;
- лечебно-профилактическая работа;
- организационно-методическая работа.

В осенне-зимний период осуществляются мероприятия по подготовке детского организма к сезонным инфекциям (противогриппозная профилактика, прививка против гриппа, витаминотерапия, кислородный коктейль). Практически весь детский контингент и сотрудники ДОО привиты, согласно возрастным и индивидуальным особенностям, плану-графику прививок.

Для родителей проводились консультации «Профилактика гриппа и ОРВИ», «Профилактика острых кишечных инфекций», «Осторожно, энтеровирусная инфекция!»; оформлялись стенды с материалами на тему профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний, оказанию первой помощи.

### **Модель оздоровительной работы с детьми в МДОУ основана на трех основных компонентах:**

- **«Я хочу быть здоровым!»** - это созданная обстановка доброжелательности партнерских отношений взрослый-ребенок; поддержание интереса ко всем видам деятельности, желание красиво двигаться, рисовать, лепить, конструировать. Главное в этом направлении тщательное изучение особенностей каждого ребенка, создание оптимальных условий для развития эмоционального, социального, интеллектуального потенциала ребенка.
- **«Я буду здоровым!»** - если взрослый смог вселить в каждого ребенка чувство уверенности, успеха: «Все получится!». Дети овладевают и самостоятельно используют свои знания: как сохранить здоровье, как

его укреплять. В этом помогают занятия по разделу «Основы здорового образа жизни», спортивные праздники, организуемые инструктором по физической культуре, объединяющие детей и родителей в спортивные коллективы. У нас имеется достаточно большой материал по этому разделу: дидактические игры для детей, альбомы для рассматривания в центрах, книги о спорте, раскраски о спортсменах, атласы, энциклопедии, чтобы поддержать интерес детей к данной проблеме

- **«Я здоров и иду в школу»** - к этому моменту у детей сформировано внимательное отношение к своему здоровью, занятиям физкультурой, стремление быть активными и узнавать новое.

Педагогический коллектив постоянно ведет поиск и апробирует различные здоровьесберегающие технологии, которые помогают в реализации модели оздоровительной работы.

**В весенне-летне-осенний период в ДОУ проводится:**

**Дозированная ходьба** - как творческий подход к проведению прогулки. Регламентированная по продолжительности, темпу, расстоянию, используется как метод физической культуры в лечебных целях.

**Формирование правильного стереотипа ходьбы и правильной осанки, развитие ориентировки в пространстве и зрительное внимание.**

**В нашем дошкольном учреждении дозированная ходьба включена в прогулки, проводится воспитателем.**

**Этапы подготовки:**

1. Знакомство со здоровьесберегающей технологией – дозированная ходьба, методикой проведения.
2. Принятие решения на педагогическом совете о проведении данной технологии в ДОУ.
3. Знакомство родителей с технологией – дозированная ходьба, ее значением.
4. Разработка графиков-маршрутов для каждой возрастной группы
5. Утверждение приказом руководителем графика-маршрута и даты проведения дозированной ходьбы в ДОУ.

**Методика проведения:**

**Понедельник, среда и пятница в каждой возрастной группе в конце прогулки проводится дозированная ходьба со следующей нагрузкой:**

- 2-я младшая группа ходит 600 метров;
- Средняя группа ходит 1000 метров;
- Старшая группа – 1500 метров
- Подготовительная к школе группа – 2000 метров;

Расстояние маршрута определяется с помощью шагомера.

Заданные расстояния дозированной ходьбы в среднем соответствуют:

- 300 метров – 1452 локомоций;
- 600 метров – 2176,2 локомоции
- 1000 метров – 3164,4 локомоций
- 1500 метров – 3964,5 локомоций;

- 2000 метров – 4765,3 локомоций

Нагрузка детям дается с постепенным увеличением, с учетом состояния здоровья ребенка, под контролем медицинского работника, согласно графика - маршрута. После того, как дети в последнюю неделю ходят, с полной нагрузкой, для своего возраста, данный маршрут остается постоянным до конца проведения дозированной ходьбы, т.е. до октября.

Данная ходьба улучшит координацию рук и ног, технику ходьбы (ритмичный отрыв ног от земли, экономичность движений); осмысленность в движениях, способность к самоконтролю. Помимо этого, занимаясь ходьбой, дети познают все прелести каждого времени года, т.к. во время ходьбы проводятся различные беседы (о природе, времени года и т.п.), наблюдения за красотой цветников детского сада, в теплое время года используется пение песен, игровые моменты. Все это улучшает эмоциональное состояние детей, повышает интерес к дозированной ходьбе.

#### **В зимний период проводится:**

**Ходьба на лыжах** - является одним из спортивных видов физических упражнений. Начинаем осваивать "лыжную грамоту" с 3- 4 лет. При хорошей погоде все три физкультурных занятия переносятся в зимний период на улицу, для лучшего обучения ходьбе на лыжах. Такое решение принимается на педагогическом совете ДООУ.

#### **Методика проведения:**

Прежде всего, ребенка учим самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи, подниматься после падения. Во время прогулки дети учатся основным лыжным движениям.

#### **Ступающий шаг.**

Встать на лыжи. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу. Затем то же левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

#### **Скользкий шаг**

Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенести всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

#### **Поворот**

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Приподними правую ногу, не отрывая конца правой лыжи от снега. Перенеси ее на полшага вправо. Таким же способом переставь левую лыжу. Затем опять правую. И так далее. Если делаешь поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.

Проще всего научить детей кататься в игровой форме.

В детском саду педагог предлагает ребенку топтать новую лыжню на неглубоком снегу - и он скоро научится держать лыжи параллельно; рисовать, то есть вытаптывать лыжами разные фигуры - веер, солнышко

- так он быстрее научится разворачиваться на лыжах, прыгать по дорожке на одной лыже - это очень увлекательно. Основная идея здоровьесберегающей педагогики развития – обеспечение ребенку развитого детства через «врастание ребенка в культуру».

### **Охрана здоровья воспитанников в образовательном учреждении включает в себя:**

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом;
- оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном [законодательством](#) в сфере охраны здоровья;
- организацию питания воспитанников ;
- определение оптимальной образовательной нагрузки, режима непрерывной образовательной и двигательной деятельности в течение дня, отдыха, сна, бодрствования;
- пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;
- прохождение воспитанниками периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в детском саду;
- профилактику несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в детском саду;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;
- проведение занятий о здоровом образе жизни, тематических мероприятий, игр, развлечений, оформление коллажей с тематикой безопасности, создание презентаций;
- организацию родительского лектория;
- сотрудничество с субъектами профилактики;
- проверку исправности и испытания спортивного инвентаря;
- инструктажи по ТБ;
- организацию работы по гражданской обороне и действиям в ЧС;
- проведение мероприятий по антитеррористической безопасности.

Состояние здоровья дошкольников – показатель эффективности образования, поэтому основными направлениями работы медицинского кабинета являются профилактика травматизма и санитарно-профилактическая.