**Охрана здоровья воспитанников**

**Об условиях питания и охраны здоровья обучающихся**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ**

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

В МБДОУ имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и бракеражной комиссии и  соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

В рацион питания ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др.

В ДОУ организовано 3-х разовое питание, в соответствии с действующими СанПиН:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Время приёма пищи | Распределение калорийности суточного рациона |
| Завтрак | 8.00- 8.45 | 20 % |
| Второй завтрак | 10.00 | 5% |
| Обед | 11.50 – 13.00 | 40 % |
| Ужин | 16.00-16.30 | 35 % |
|  |  |  |

Примерное десятидневное меню для воспитанников 1 - 3 года, 3-7 лет утверждено приказом заведующего ДОУ № 33\8 от 01.09.2015 г.

 В  образовательном учреждении созданы условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Для сохранения и укрепления физического и психологического здоровья  воспитанников педагогический коллектив руководствуется Образовательной программой, Уставом ДОУ.

  Медицинское обслуживание обеспечивает Краснова Наталья Геннадиевна - старшая медицинская сестра.

ДОУ предоставляет помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников, осуществляет контроль их деятельности.

Медицинский персонал наряду с администрацией ДОУ несёт ответственность за здоровье и физическое развитие детей, проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима, за организацию качественного питания.

**Физкультурно-оздоровительная работа**

1.Обеспечение на всех возрастных ступенях  образовательной деятельности ДОУ  преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни.

* Осуществление комплексного подхода в оказании психолого-педагогической, медико-социальной поддержки воспитанников и их родителей (законных представителей), а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних, получающих дошкольное образование в форме семейного воспитания.

2. Инфраструктура ДОУ соответствует условиям здоровьесбережения воспитанников:

* Состояние и содержание территории, здания, помещений ДОУ соответствует  требованиям действующих санитарно-эпидемиологических правил (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»), требованиям пожарной безопасности.
* Водоснабжение, канализация, вентиляция, освещение   соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13.
* Созданы условия для организации питания воспитанников, хранения и приготовления пищи в соответствии с требованиями  СанПиН 2.4.1.3049-13.
* С целью формирования знаний и умений педагогов по вопросам использования здоровьесберегающих методов и технологий планируются мероприятия "Школы здоровья" (в плане работы на год).

3. Рациональная организация образовательного процесса:

* В образовательную программу включён раздел по формированию здорового и безопасного образа жизни.
* Объём образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных программ, определён в соответствии с  СанПиН 2.4.1.3049-13.
* В образовательном процессе используются формы, методы, педагогические технологии адекватные возрастным возможностям и особенностям воспитанников.
* Соблюдаются нормы двигательной активности, здоровьесберегающий режим, в том числе использование информационно-коммуникационных технологий.
* Учитываются индивидуальные особенности развития воспитанников.
* В ДОУ создан благоприятный эмоционально-психологический климат.

4. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы:

С воспитанниками организуется непосредственно образовательная деятельность по физической культуре 3 раза в неделю, в том числе 2 раза в физкультурном зале, 1 раз на прогулке, планируется самостоятельная двигательная деятельность, динамические паузы, физкультурные минутки, двигательно-игровые часы, спортивные праздники, досуги, в том числе с участием родителей воспитанников, Дни здоровья (последний день месяца), Недели здоровья в каникулярное время  и др.

* Используются   упражнения на профилактику плоскостопия, осанку.
* В каждой группе оформляются "Тетради здоровья", в которых содержится информация о группе здоровья детей, план оздоровительных мероприятий, комплексы упражнений "Минуток настроения", "Минуток здоровья", гимнастики после сна  и пр.

​

5. Организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни:

* Планируются тематические недели для родителей по вопросам здорового и безопасного образа жизни, обмен опытом воспитания по данной тематике.
* Проводятся учебные занятия с воспитанниками и работниками ДОУ по эвакуации.
* Оформлена подписка на периодические издания "Дошкольное воспитание", "Ребёнок в детском саду", "Здоровье дошкольника".

6. Организован мониторинг по сохранению и укреплению здоровья воспитанников:

* Отслеживается динамика показателей здоровья детей, заболеваемости, травматизма, показатели пропусков по болезни.
* Ежегодно данные о заболеваемости включаются в отчет по самообследованию деятельности ДОУ.
* Проводится анкетирование родителей на предмет удовлетворённости родителей (законных представителей) комплексностью и системностью работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни** | | | |
|  | - щадящий режим / в адаптационный период/  - гибкий режим дня  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  - организация благоприятного микроклимата | Ранне-младшая группа      Все группы  Все группы | Ежедневно в  адаптационный  период  ежедневно    ежедневно | Воспитатели,  медицинская сестра, педагоги    все педагоги,  медицинская сестра |
| **2.** | **Двигательная активность** | | | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, |
| 2.2 | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию  -          в зале;  -          на улице. | Все группы  Все группы | 2 р. в неделю  1 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.3. | Спортивные упражнения | Во всех группах | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | старшая,  подготовительная | 2 р. в неделю | Воспитатели, |
| 2.5. | Активный отдых  -          спортивный час;  -  физкультурный досуг | Все группы  Все группы | 1 р. в неделю  1 р. в месяц | Воспитатели |
| 2.7. | Физкультурные праздники (зимой, летом)  «День здоровья»  «Весёлые старты» | все группы  подготовительная | 2 р. в год  2 р. в год | Воспитатели,  муз. Рук. |
| 2.8. | Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится) | Все группы | 1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком) | Все педагоги |
| **3.** | **Лечебно – профилактические мероприятия** | | | |
| 3.1. | Витаминотерапия | Все группы | Курс 2 р. в год | медсестра |
| 3.2. | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия, кварцевание) | Все группы | В неблагоприятный период (осень, весна) | Медсестра, младшие воспитатели |
| 3.3. | Фитонезидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Воспитатели  медсестра |
| **4.** | **Закаливание** | | | |
| 4.1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели |
| 4.2. | Ходьба босиком | Все группы | Лето | Воспитатели |
| 4.3. | Облегчённая одежда детей | Все группы | В течении дня | Воспитатели,  мл. воспитатели |
| 4.4. | Мытьё рук, лица | Все группы | Несколько раз в день | Воспитатели |