

## ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Питание - один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и развитие. Рациональное питание воздействует на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечиваются высокий уровень его иммунологической реактивности и профилактика заболеваемости.

В детском саду организовано 4-х разовое питание, завтрак, дополнительный второй завтрак. Завтрак – молочные каши: овсяная, манная, рисовая, пшенная, гречневая, "дружба", суп молочный с макаронными изделиями. Каши чередуются с блюдами из творога. В качестве напитка – сок фруктовый, чай с молоком, злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом и сыром.

Обед – Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, суп — пюре, рыбный суп. Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром. Третье блюдо – компот из сухофруктов, свежих фруктов, кисель из натуральных ягод. Хлеб.

Полдник – расширенный, включает в себя блюда из творога – запеканка, пудинг с соусами собственного приготовления, блюда из рыбы, птицы, овощей, а также напиток – соки, чай с лимоном с выпечкой собственного производства (ватрушка с творогом, сладкая булочка, и т.д.), печеньем, кондитерскими изделиями. Хлеб.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в соответствии с требованиями СанПин и товарного соседства. Устройство, оборудование, содержание пищеблока детского сада соответствует санитарным правилам к организации детского общественного питания. Пищеблок оснащен всем необходимым технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой. Меню составлено с учетом калорийности и соблюдения соотношений необходимых питательных веществ для растущего детского организма. Все блюда — собственного производства; готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами. В каждой группе на стенде для родителей ежедневно вывешивается меню на день. Каждое утро, воспитатели выставляют родителям меню, вывешивают в раздевальной комнате – привел детей утром в садик и сразу знаешь, чем их будут сегодня кормить.

## **Организация питьевого режима в ДОУ.**

Питьевой режим детей организуется с использованием разлитой по чайникам (графинам) питьевой водой, соответствующей требованиям СанПиН 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества». При этом для организации питьевого режима в дошкольных учреждениях должна использоваться прокипяченная и охлажденная вода, при условии ее хранения не более 3-х часов. Вода кипятится и охлаждается на пищеблоке в специально отведенной емкости. Обработка емкости для кипячения осуществляется ежедневно в конце рабочего дня.

Замена кипяченой питьевой воды на группах производится согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 и отражается в соответствующем ГРАФИКЕ, в котором фиксируется дата, время кипячения и подпись ответственного лица за организацию питьевого режима в группе.

Вода доставляется в группу младшим воспитателем .

Температура питьевой воды даваемой ребенку, составляет 18-20 С.

Воду дают ребенку в индивидуальных чашках(кружках). При этом чистые чашки ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос ( под салфетку), а для использованных чашек(кружек) ставится отдельный поднос. Мытье чашек осуществляется организованно, после каждого применения.

В летний период организация питьевого режима осуществляется во время прогулки. Питьевая вода выносится младшим воспитателем на улицу в соответствующей ёмкости (промаркированный чайник с крышкой), разливается воспитателем в чашки по просьбе детей. Контроль наличия кипяченой воды в группе осуществляет младший воспитатель, воспитатели группы.

Повар на кухне, воспитатели и младший воспитатель групп несут персональную ответственность за организацию питьевого режима в ДОУ. 5. Контроль за соблюдением питьевого режима ежедневно, осуществляет администрация ДОУ.

## **ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

Одним из приоритетных направлений ДОУ 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 здоровьесберегающее пространство.

Целью правильно организованного режима дня является укрепление здоровья детей, сохранения высокого уровня их работоспособности в течение длительного времени бодрствования, при обязательно ровном настроении и интересе к играм, развлечениям и творческой деятельности.

В основу рационального режима должны быть положены следующие моменты:

- Соответствие режима возрасту, состоянию здоровья и психологическим особенностям ребенка;
- Определение продолжительности различных видов деятельности, их рациональное чередование;
- Достаточный отдых с максимальным пребыванием детей на открытом воздухе при соответствующей двигательной активности;
- Достаточный по продолжительности полноценный сон;
- Регулярное сбалансированное питание.

#### **Организация учебной деятельности.**

В целях уменьшения утомляемости в младших группах детского сада одно занятие проводится в утренние часы, а другое – в вечерние. В группах среднего – старшего дошкольного возраста – занятия проводятся в утренние часы. В детском саду занятия проводятся ежедневно, их продолжительность и сложность с возрастом детей постепенно увеличивается. Такая система подготовки детей призвана ослабить их стрессовое состояние при поступлении в школу, а также обеспечить быстрое и легкое течение процесса адаптации к новым условиям.

Организация прогулки – учитываются погодные условия, длительность прогулки, организация двигательной активности детей чередуется со спокойными играми.

Сон – четкое соблюдение алгоритма сна при открытых окнах. При распределении спальных мест учитывается физическое развитие ребенка, частота заболеваний.

Организация закаливающих процедур – учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, обращается внимание на эмоциональное состояние детей, соблюдается система, усложняется методика закаливающих процедур с возрастом детей.

Одна из основных задач детского сада – охрана и укрепление здоровья воспитанников. Планирование и проведение работы по охране здоровья воспитанников осуществляется в двух направлениях: педагогическом и медицинском.

Согласно СанПиН разрабатывается: - режим дня детей в ДООУ, с обязательным учетом возраста детей. В режиме обязательно отражается время приема пищи, прогулок, дневного сна, - составляется расписание занятий для каждой группы детей, ведется суммарный учет времени занятий в каждой

группе. В период летних каникул проводятся экскурсии, развлечения. Расписание занятий и режим дня определяются уставом ДООУ на основе рекомендаций медицинских специалистов. Укрепление здоровья осуществляется через совершенствование физического развития детей на физкультурных занятиях. Во время проведения непосредственной образовательной деятельности в обязательном порядке включаются динамические паузы - физкультминутки. В детском саду проводятся: закаливание, утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры. Прогулка - обязательный элемент режима дня ребенка в ДООУ. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей, виды игр варьируются в зависимости от сезона. В детском саду проводятся спортивные и музыкальные развлечения, праздники (традиционные, фольклорные). В детском саду для обеспечения медицинского обслуживания имеется медицинский блок, состоящий из 3-х помещений: медицинского кабинета, процедурного кабинета, изоляторной комнаты, санузла и коридора. Медицинский кабинет оснащен необходимым оборудованием. Медицинское обслуживание осуществляется в соответствии с договором между образовательным учреждением и детской поликлиникой № 3 «Об организации медицинского обслуживания».

Согласно данному договору в образовательном учреждении предоставляются следующие медицинские услуги:

- проведение лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий;
  - проведение иммунопрофилактики: осмотр перед прививкой, вакцинация;
  - контроль за состоянием ребенка после прививки (осуществляется только с письменного согласия родителей);
  - мероприятия по обеспечению адаптации в образовательном учреждении;
  - контроль за течением адаптации и проведение медико-педагогической коррекции;
  - проведение медико-педагогических мероприятий по формированию функциональной готовности к обучению
- проведение диспансеризации воспитанников:
- проведение профилактических осмотров;
  - проведение (совместно с педагогами) скрининг – тестов по выявлению отклонений в состоянии здоровья;
  - рекомендации по коррекции отклонений в состоянии здоровья; проведение назначенных оздоровительных мероприятий и контроль за их выполнением осуществление систематического медицинского контроля за физическим развитием воспитанников и уровнем их заболеваемости; обеспечение контроля за санитарно-гигиеническим состоянием образовательного учреждения;

- осуществление контроля за физическим. гигиеническим воспитанием детей, проведением закаливающих мероприятий;
- осуществление контроля за выполнением санитарных норм и правил; осуществление за своевременным прохождением обязательных медицинских осмотров сотрудников ДООУ;
- организация качественного питания в ДООУ (составление меню, контроль за качеством приготовления пищи на пищеблоке ДООУ, за качеством получаемой продукции, обеспечение витаминизации третьего блюда);
- организация и проведение консультационной работы с родителями (законными представителями), работниками образовательного учреждения.

Без понимания и поддержки родителей все усилия сотрудников ДООУ, направленные на охрану и укрепление здоровья ребенка не будут результативны. Родители и детский сад в этом вопросе - сотрудники.

В детском саду используются следующие формы взаимодействия с родителями: родительские собрания, консультации, индивидуальные беседы, наглядность (стенные газеты, брошюры, памятки), совместные мероприятия (праздники, конкурсы рисунков, экскурсии). Сбор информации, регулирование и контроль о состоянии охраны здоровья воспитанников осуществляется в соответствие с системой внутреннего контроля качества дошкольного образования. Медицинский раздел решает задачу профилактики заболеваний и оздоровления детей. Он состоит из следующих направлений: профилактические осмотры медицинских специалистов, вакцинация, витаминизация блюд. Для успешного осуществления здоровьесберегающего процесса организовано здоровое питание воспитанников в ДООУ - сбалансированное, разнообразное, достаточное. Результатами лечебно-оздоровительной работы в ДООУ можно считать улучшение состояния здоровья детей, низкий уровень заболеваемости (в сравнении со средними показателями по городу) в период эпидемий гриппа, а также создание устойчивой здоровьесберегающей системы.