

Условия питания и охраны здоровья обучающихся.

Для реализации задач по охране и укреплению здоровья детей в МБДОУ созданы необходимые условия: имеется медицинский блок, соблюдаются санитарно – гигиенические требования, режим дня и расписание занятий соответствуют требованиям санитарных правил и норм. Разработана технология здоровьесберегающей деятельности для детей всех возрастных групп и модель двигательной активности в течение дня.

Деятельность воспитанников организована с учетом состояния их здоровья и интересов и направлена на удовлетворение их потребностей, в том числе физиологических (сон, питание, отдых, пребывание на свежем воздухе и др.), познавательных, творческих, потребностей в общении. Образовательная деятельность дошкольниками направлена на развитие предпосылок учебной деятельности.

Наличие специалистов (педагог-психолог, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, медсестра) и условий (музыкальный и спортивный залы, кабинеты для профилактической и коррекционной работы) обеспечивает осуществление индивидуально-дифференцированного подхода, возможность проводить коррекционную работу с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья (нарушение речи и познавательной сферы), способствует созданию комфортных условий, благоприятного микроклимата.

Главным условием организации жизни дошкольников является создание у детей чувства эмоционального комфорта и психологической защищенности.

Соблюдению требований к гигиене учебного процесса способствует также функционирование в МБДОУ специальных помещений (кабинет безопасности, кабинет логопедической помощи, кабинет психологической разгрузки, кабинета для изучения правил дорожного движения и т.д.). Смена видов деятельности и переход из группы в специальные помещения не только обеспечивают необходимую физическую активность отдельным группам мышц, но и способствует рациональному (а значит оздоровительному) режиму, в равной мере стабильному и одновременно гибкому, динамичному.

Для всех возрастных групп разработан режим дня с учетом возрастных особенностей детей и специфики сезона (на теплый и холодный период года). Для детей раннего возраста, впервые пришедших в ДОУ, разработан специальный адаптационный режим. Также имеется гибкий режим дня на холодный период года и индивидуальный режим для детей после перенесённого заболевания. Все виды режима разработаны на основе требований санитарных правил и норм и с учетом реализуемых программ.

Здоровьесберегающая направленность образовательного процесса обеспечивает формирование физической культуры детей и определяет общую направленность процессов реализации и освоения Программы ДОУ. Одно из основных направлений физкультурно-оздоровительной работы нашего ДОУ – это создание оптимальных условий для целесообразной двигательной активности детей, формирование у них необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитание положительного отношения и потребности к физическим упражнениям.

Деятельность дошкольного учреждения строится по собственной физкультурно-оздоровительной системе, которая постоянно совершенствуется. В основу всей работы коллектива положен личностно-ориентированный подход к

физическому воспитанию и оздоровлению детей с использованием здоровьесберегающих технологий

Следует отметить, что вся физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ носит комплексный характер, включающий развивающие и коррекционные технологии. В условиях вариативности образования на современном этапе система работы корректируется и модернизируется, продолжается поиск наиболее рациональных и эффективных способов организации деятельности.

Оздоровительная работа осуществляется педагогами МБДОУ в тесном сотрудничестве с медиками, которые осуществляют лечебно-профилактическую помощь детям, дают рекомендации родителям по укреплению здоровья детей и предупреждению вирусных, инфекционных заболеваний, проводят совместную работу с педагогическим коллективом по реабилитации детей в условиях детского сада.

Правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребенка, это та норма, освоив которую, ребенок будет здоров, и скажет вам за это спасибо!

Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Родители хотят, чтобы их ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом. Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей. Питание детей дошкольного возраста должно быть правильным как в качественном, так и в количественном отношении

Первый и один из самых важных принципов правильного питания в МБДОУ № 5 «Голубок» г. Сальска – это энергетическая сбалансированность. Сбалансированность питания подразумевает оптимальное соотношение потребления продуктов полностью покрывающие энергозатраты организма.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с влиянием на растущий детский организм таких социальных факторов, как резкое ускорение темпов жизни, увеличение получаемой детьми познавательной информации в детском саду и дома, изменение условий воспитания в семье.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста. Кроме того, правильное организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, закладывает основы культуры питания.

Не менее важным при составлении рациона ребенка является разнообразие продуктов, и разнообразие кулинарной обработки. Это необходимо для того, чтобы ребенок мог получить все макро и микроэлементы (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества). Особое значение имеют белки т.к. они являются строительным материалом для всех органов и тканей. Получить их можно из таких продуктов как: мясо, рыба, молочные продукты, яйца и др., В организм детей пополняется белками животного и растительного происхождения (для получения аминокислот).

На завтрак малыши получают различные молочные каши, супы, сыр, злаковый кофе на молоке, чай с молоком, чай с лимоном. На обед дошколятам готовят на

мясных и куриных бульонах супы, щи, свекольники, борщи. Любимые блюда наших детей: котлеты, шницели, бифштексы, тефтели (ежики) с картофельным пюре и салатом из овощей, кисели (фруктовый, молочный). На полдник ребята с удовольствием кушают запеканки, омлеты, пудинги, оладьи, булочки.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но недостаточное для рационального питания дошкольников. Повара стремятся к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом вкусов наших малышей. Пищу, которая подается детям, готовят на кухне детского сада непосредственно перед употреблением.

И наконец, важным условием правильного питания у детей дошкольного возраста является соблюдения режима питания. Это не только количественное и качественное распределение пищи по калорийности в течение дня, но и количество приемов пищи и интервалы между ними.

Режим в питании создает лучшие условия для усвоения пищи.

Витамины - важная составная часть пищевого рациона детей дошкольного возраста. Витамины способствуют повышению сопротивляемости организма ребенка, участвуют в процессах кроветворения, окислительных процессах. Особое значение имеет витамин «С» (аскорбиновая кислота), поэтому у нас проводится витаминизация 3-х блюд.

Общее руководство организацией питания детей осуществляет заведующий. Медицинская сестра контролирует санитарное состояние пищеблока, условия хранения и реализации продуктов, качество пищи, проводит санитарно-просветительную работу среди персонала и родителей по вопросам рационального питания, составляет меню, обеспечивает преемственность питания в детском коллективе и в семье за счет рекомендаций по домашнему питанию, проводит контроль качества продуктов, соблюдения технологии приготовления пищи.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464306

Владелец Киселевская Татьяна Николаевна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024