***Условия питания и охрана здоровья***

**В дошкольном учреждении**

**Питание**: 4-х разовое питание (завтрак, обед, полдник, ужин) - 10 дневное меню - кольцевой завоз продуктов осуществляется МАУ "Комбинатом детского питания".

Организация питания детей (прием, хранение и учет продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приема пищи детьми в группах (специально отведенное место) и пр.) осуществляют работники Учреждения.

 Организация питания в Учреждении осуществляется как за счет средств бюджета, так и за счет средств родителей (законных представителей).

***Охрана здоровья обучающихся (воспитанников)***

В дошкольном учреждении разработана оздоровительная программа, "Растём здоровыми", которая направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирования представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья

**Цель программы**: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов в деле сохранения собственного здоровья.

**Основные направления программы**

**«Растём здоровыми».**

**Первым направлением** работы по программе является комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

* Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
* Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
* Осмотр детей специалистами для выявления и диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие);
* Диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;
* Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду.

**Второе направление** работы включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей. К организационным условиям относятся:

* Преобладание циклических упражнений;
* Ежедневные циклы физкультурных занятий:
* традиционные;
* тренировочные;
* занятия-соревнования;
* самостоятельные;
* интегрированные с другими видами деятельности.
* Праздники и развлечения;
* Корригирующая гимнастика;
* Гимнастика после сна;
* Ежедневный режим прогулок - 3-4 часа;
* Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
* Создание необходимой предметно - развивающей среды;
* Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности; гимнастики для глаз;
* Музыкальные занятия.

**Третье направление** определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

* Босохождение;
* Обширное умывание;
* Ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
* Обмывание стоп ног;
* Полоскание рта водой комнатной температуры;
* Воздушные ванны в облегченной одежде;
* Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.
* Закаливание на гидромассажёрах.

**Четвертое направление** связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

* Постоянный контроль осанки;
* Контроль дыхания на занятиях по физкультуре;
* Контроль нагрузок для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний;
* Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* Профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновой мази для носа;
* Вакцинация против гриппа;
* Потребление фитонцидов (чеснока и лука);
* Использование очистителей воздуха;
* Кварцевание групп;
* Фитотерапия;
* Лактовит.

**Пятым направлением** является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

* Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
* Игровой массаж А.Уманской и К.Динейки.

**Шестым направлением** считается комплекс психогигиенических мероприятий:

* Психогимнастика;
* Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

**Седьмым направлением** является реабилитация и коррекционная работа:

* Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);
* Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, с нарушением зрения;
* Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
* Коррекция психоэмоциональной сферы;
* Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера;
* Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

**Восьмым направлением** является консультативно-информационная работа:

* Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
* Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
* Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе, в занятиях, по мероприятиям годового плана;
* Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов, коллажей;
* Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
* Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

В рамках программы проводятся оздоровительно-профилактические мероприятия:

- профилактика заболеваний ОРЗ и гриппом;

- фототерапия;

- употребление бифидосодержащих кисломолочных продуктов фирмы «Лактовит»;

- организация кислородотерапии «Кислородный коктейль».

- кварцевание групп.

Особое внимание уделяется «Д» группе детей.

В рамках организации данной работы:

- дети посещают профилакторий «Родник»;

- проводятся физкультурные занятия с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики;

- организуется точечный массаж в период подъема простудных заболеваний;

- проводится гидромассаж стоп.