

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад № 31 комбинированного вида
«Звездочка» г. Орска»**

Адрес: Россия, 462410 Оренбургская область, г.Орск, ул. Нахимова, 110А

Телефон /факс: (3537) 44-96-88;

Электронный адрес МДОАУ № 31: detsad_zvezdochka31@mail.ru

**Условия питания и охраны здоровья обучающихся
(воспитанников), в том числе приспособленных для детей с
ограниченными возможностями здоровья**

Правильный распорядок дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным и психофизическим особенностям детей.

Режим дня разработан в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

Распорядок дня **включает:**

Прием пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник, возможны другие варианты). Питание детей организуют в помещении групповой ячейки.

Учреждение обеспечивает сбалансированное питание детей в соответствии нормам СанПиНа и примерного десятидневного меню. В Учреждении устанавливается четырех- или пятиразовое питание детей в соответствии с режимом пребывания воспитанников. Контроль за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинскую сестру Учреждения, назначенную управлением здравоохранения администрации города, согласно договору с Учреждением. Питание в дошкольном учреждении осуществляется согласно десятидневного меню, разработанного технологами МКУ "Центр бухгалтерского учета и отчетности", и утверждается руководителем организации. Создание отдельного меню для детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья не осуществляется.

Ежедневная прогулка детей, её продолжительность составляет не менее 3-4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 8 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДО.

Дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа, из которых 2,0-2,5 отводится дневному сну. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр.

Самостоятельная деятельность детей 1,5-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Образовательная деятельность. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го, 8-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет планируют не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 8-10 минут; для детей 4-5 лет планируют не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 20 минут; для детей 5-6 лет планируют не более 13 занятий в неделю продолжительностью не более 25 минут; для детей 6-7 лет планируют не более 14 занятий в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Образовательную деятельность по *физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет* организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

Каникулы. В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период учебные образовательные деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры,

спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

Общественно полезный труд детей старшей и подготовительной групп. Он проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

Разные формы двигательной активности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной активности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДО, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

Таким образом, в соответствие с СанПиН 2.4.1.3049-13, условиями реализации образовательной программы в зависимости от их направленности должен быть распорядок дня, который включает:

В соответствие с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 примерный режим дня скорректирован с учётом климата (теплого и холодного периода).

В режиме дня указана общая длительность организованной образовательной деятельности, включая перерывы между ее различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

В режимах дня выделено специальное время для чтения, это не является обязательным элементом режима, это время можно заменить работой кружка или самостоятельной деятельностью детей.

Для каждой возрастной группы разработан режим дня для холодного и теплого времени года.

Режим двигательной активности ребенка в ДОУ

Формы организации	Младший возраст			Старший возраст	
	1 мл.гр	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов.гр
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5- 6 мин.	6 – 7 мин.	6 – 7 мин.
Гимнастика пробуждения	5- 6 мин	5- 6 мин.	5- 6 мин.	5- 6 мин.	5- 6 мин.
Подвижные игры	Ежедневно 15 – 20 минут				
Спортивные игры				2 раза в неделю	
Спортивные упражнения на прогулке	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия	3 раза в нед. по 10 мин.	3 раза в нед. по 15 мин.	3 раза в нед. по 20 - 25 мин.	3 раза в нед. по 30 мин.	3 раза в нед. по 35 мин.
Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	1 раз в квартал, 20 – 25 мин	1 раз в квартал, 20 – 25 мин.	1 раз в квартал, 20 – 25 мин.	30 мин.	35 – 40 мин.
Спортивные праздники (2 раза в г.	20 – 30	30 - 40	50 - 60	60 - 80	60 - 80
День здоровья	1 раз в квартал				
Неделя здоровья	2 раза в год				
Самост. двигат. активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. Ежедневно в помещении и на открытом воздухе.				