

Здоровье и повседневный уход

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

Здоровье и развитие ребенка напрямую зависит от того, в каких условиях он живет, как организован процесс его воспитания, какие люди его окружают, поэтому наше учреждение в течение последних лет в качестве одной из задач образовательного процесса ставит задачу по охране и укреплению здоровья своих воспитанников.

Неблагоприятная картина состояния здоровья детей дошкольного возраста и тенденция его ухудшения по всей России, в том числе и в городе Воронеже. В соответствии с этими факторами педагогическим коллективом учреждения были определены условия, необходимые для решения поставленной задачи:

- Создать в ДОО условия, способствующие охране и укреплению здоровья воспитанников.
- Осуществлять здоровьесберегающий образовательный процесс.
- Обеспечить реализацию в ДОО условий, необходимых для охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Главными экспертами на данном этапе являются медицинские работники и родители детей, которые особенно внимательно наблюдают за состоянием здоровья детей, их эмоциональным состоянием, поведением и общением.

Забота о здоровье ребенка начинается с благоприятного психологического климата в коллективе, который бережно поддерживается и охраняется всеми сотрудниками без исключения.

Планирование и проведение работы осуществляется в двух направлениях: педагогическом и медицинском.

Согласно действующему СанПиН разрабатывается:

- режим дня детей в ДОО, с обязательным учетом возраста детей. В режиме обязательно отражается время приема пищи, прогулок, дневного сна,
- составляется расписание ООД (занятий) для каждой группы детей, ведется суммарный учет времени ОД в каждой группе. В период летних каникул проводятся экскурсии, развлечения. Расписание занятий и режим дня определяются уставом ДОО на основе рекомендаций медицинских специалистов.

Укрепление здоровья осуществляется через совершенствование физического развития детей на физкультурных занятиях. Дети в группах разделены на подгруппы в соответствии с группой здоровья. Физическая нагрузка на занятиях снижается детям, имеющим отклонения в соматической сфере различной степени выраженности.

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 ДОО. 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).

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. Мы используем 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 соответствии 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.

Качество питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

1. Обеспечение баланса
2. Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
3. Соблюдение режима питания.

В МБДОУ организовано трех разовое питание (завтрак, обед, уплотнённый полдник,) в соответствии с возрастом и технологическими картами согласно двадцатидневного меню.

Организации питания в МБДОУ уделяется особое внимание. Контроль за качеством питания разнообразием и витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, правильностью хранения и соблюдением сроков реализации продуктов питания осуществляется бракеражной комиссией. Снабжение МБДОУ продуктами питания осуществляется поставщиками на основе муниципального контракта. Все продукты сопровождаются сертификатами соответствия качества. Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи. Приготовление пищи осуществляется на пищеблоке МБДОУ, организация питания детей – в групповых помещениях. В целях профилактики пищевых отравлений и острых кишечных заболеваний работники пищеблока строго соблюдают установленные требования к технологической обработке продуктов, правил личной гигиены.

Мероприятия проводимые в детском саду:

- медицинские осмотры персонала кухни;
- поступление продуктов питания и продовольственного сырья только с сертификатами;
- на готовую продукцию имеется ветеринарная справка;

- имеется журнал скоропортящихся продуктов, в которых указывается срок годности продуктов;
- имеются холодильные установки с разной температурой хранения с регистрацией температуры в журнале;
- производится обработка продуктов питания: мяса, яиц, фруктов и овощей, банок;
- для приготовления пищи используются только разрешенные продукты;
- бракеражной комиссией ежедневно ведется контроль закладки продуктов питания, бракераж готовой продукции;
- используются безопасные моющие средства (хозяйственное мыло, кальцинированная сода) и дезинфицирующие средства.

Пищеблок оснащён всем необходимым для приготовления пищи оборудованием и уборочным инвентарём.

Здоровье, безопасность, повседневный уход

Здоровье детей дошкольного возраста включает характеристики психического и физического развития, адаптационные возможности детского организма, социальную активность. Все эти характеристики вместе формируют определенный уровень физической и умственной работоспособности. Таким образом, оценивать общее состояние дошкольника нужно исходя из следующих направлений:

эмоциональное здоровье, развитие движений, психическое развитие и здоровье, уровень адаптационных возможностей и физическое здоровье.

Все эти направления устанавливают соответствие детей дошкольного возраста необходимым нормам. В детском саду делается все, что необходимо для обеспечения санитарно-гигиенических условий для оздоровления детей. Все дети нуждаются в правильном режиме, физических упражнениях и закаливании.

В фундаменте здоровья важную роль играют активный двигательный режим и физические упражнения, занятия физкультурой, или каким-либо видом спорта. В детском саду создаются все условия для того, чтобы дети занимались физкультурой, укрепляли свое здоровье, на занятиях применяются упражнения для осанки, плоскостопия, упражнения для дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

Для того, чтобы дети выросли здоровыми, необходимо придерживаться следующих принципов: прежде всего, это правильное питание, занятия физической культурой, закаливание, поддержание психического здоровья, правильный режим дня и регулярные врачебные осмотры.

Безопасность образовательной деятельности обеспечивается в детском саду через:

- безопасную среду (закрепленные шкафы, стеллажи; отсутствие ядовитых и колючих растений; безопасное расположение растений в группе; оборудование помещений, где находятся дети, соблюдая меры противопожарной безопасности);

- правильное хранение различных материалов, медикаментов (ножницы, иголки находятся в недоступном для детей месте, соответствуют требованиям; лекарства находятся только в аптечке, аптечка в недоступном для детей месте; моющие средства находятся так же в недоступном для детей месте);

- мебель, подобранная по росту детей;

- маркировка мебели;

- маркировка постельного белья и полотенец;

- правильное освещение

К перечисленным принципам можно еще отнести соблюдение правил осторожности на улице и дома.

Контроль за чрезвычайными ситуациями в ДОУ

В нашем учреждении создана система безопасности, направленная на функционирование детского сада в режиме, предупреждающем пожары, возможные террористические акты и обеспечивающем безопасное пребывание ребенка и взрослого в течение дня. Наше учреждение функционирует в помещении, отвечающем санитарно-гигиеническим, противоэпидемическим требованиям и правилам пожарной безопасности. Информация о телефонных экстренных служб находится на информационном стенде в доступном месте. В детском саду установлена автоматическая пожарная сигнализация. В ДОУ приобретены и поддерживаются в состоянии постоянной готовности первичные средства пожаротушения: огнетушители. Соблюдаются требования к содержанию эвакуационных выходов.

Одним из приоритетных направлений обеспечения деятельности функционирования МБДОУ является система обеспечения и поддержания условий комплексной безопасности и антитеррористической защищенности. Комплексная безопасность включает:

- Обеспечение охраны труда работников ДОУ
- Противопожарную безопасность
- Антитеррористическую защищенность и гражданскую оборону
- Профилактику дорожно-транспортного травматизма
- Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников

В целях обеспечения безопасности и антитеррористической защищенности детского сада используются следующие технические средства:

- система оповещения о пожаре с выводом сигнала на пульт центральной пожарной охраны;
- кнопка тревожной сигнализации - система оперативного оповещения дежурных подразделений о факте незаконного вторжения или проникновения в детский сад.

В МБДОУ имеется паспорт безопасности и План действий при возникновении ЧС.

Детский сад оборудован автоматической пожарной сигнализацией.

По периметру детского сада установлено ограждение. Установлен домофон С сотрудниками детского сада проводятся регулярные инструктажи по обеспечению безопасности.

Участки для прогулок ежедневно осматриваются на наличие посторонних и травмоопасных предметов.

В целях обеспечения пожарной безопасности и пребывания детей в ДОУ разработана система мер по предупреждению нежелательных случаев,

которые неукоснительно соблюдаются всеми работниками и контролируются администрацией детского сада.

Приказом заведующей детского сада назначен ответственный за пожарную безопасность. Соблюдаются требования к содержанию эвакуационных выходов. Все сотрудники детского сада регулярно проходят инструктаж по пожарной безопасности.

ДОУ является объектом с массовым пребыванием людей на ограниченной территории. С целью предупреждения и пресечения возможности совершения террористического акта в ДОУ введен комплекс организационно-профилактических мероприятий по антитеррористической защищенности:

- инструктаж работников ДОУ по противодействию террористическим проявлениям;
- инвентаризация основных и запасных входов-выходов;
- проведение осмотров территории и помещений;
- организация контролируемого въезда автотранспорта на территорию ДОУ;
- организация пропускного режима;
- организация уборки территории и помещений ДОУ;
- информационное обеспечение в сфере антитеррористической деятельности;
- проверка работоспособности кнопки тревожной сигнализации;
- плановые проверки работоспособности технических средств защиты;
- проведение объектовых тренировок по антитеррористической деятельности. Заместитель заведующего по безопасности является ответственным за состояние антитеррористической защищенности детского сада. В ДОУ создана постоянно действующая рабочая группа по организации и проведению мероприятий по профилактике террористических угроз, которая назначается приказом заведующего.

Работа постоянно действующей рабочей группы осуществляется на основании Положения о постоянно действующей рабочей группе по организации и проведению мероприятий по профилактике террористических угроз, которое определяет функции и задачи комиссии.

Общая информация Здоровье, безопасность, повседневный уход

Целью оздоровительной работы в ДООУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- развивать физические качества и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- формировать основы валеологической культуры ребенка.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.

Лечебно-профилактическое направление (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).
Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов)

Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберечь и поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни.

Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей:

- проведение систематически технических осмотров помещений и участков,
- соблюдение правил пожарной безопасности,
- соблюдение санитарных правил в приготовлении пищи детям,
- соблюдение правил работы с ножницами.

Организация процесса питания

Важнейшим условием правильной организации питания детей, воспитывающихся в дошкольных учреждениях, является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи. Игнорирование этих требований может привести к серьезным нарушениям в здоровье детей: пищевым отравлениям, кишечным инфекциям.

Для организации питания в детском саду имеются все условия:

-пищеблок оборудован необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием;

-технологическое оборудование, инвентарь, посуда, тара изготовлены из материалов, разрешенных для контакта с пищевыми продуктами. Весь кухонный инвентарь и кухонная посуда имеют маркировку для сырых и готовых пищевых продуктов. При работе технологического оборудования исключена возможность контакта пищевого сырья и готовых к употреблению продуктов.

Производственное оборудование, разделочный инвентарь и посуда отвечают следующим требованиям:

- столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, - цельнометаллические;

- для разделки сырых и готовых продуктов имеются отдельные разделочные столы, ножи и доски;

- количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе.

В детском саду создана комиссия по контролю качества питания, которая контролирует организацию питания. Проводит регулярные проверки качества питания, его соответствия требованиям к сбалансированному питанию, соблюдение СанПиН.

В помещениях пищеблока ежедневно проводится уборка: мытье полов, удаление пыли и паутины, протирание радиаторов, подоконников. Еженедельно с применением моющих средств проводится мытье стен, осветительной арматуры, очистка стекол от пыли и копоти.

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) сохраняются до окончания реализации продукции.

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией.

Контроль соблюдения температурного режима в холодильном оборудовании осуществляется ежедневно, результаты заносятся в журнал учета температурного режима в холодильном оборудовании, который хранится в течение года.

Складские помещения для хранения сухих сыпучих продуктов оборудованы приборами для измерения температуры и влажности воздуха.

Молоко хранится в той же таре, в которой оно поступило, или в потребительской упаковке, масло сливочное хранится на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках, крупные сыры хранятся на стеллажах, мелкие сыры - на полках в потребительской таре. Сметана, творог хранятся в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом.

Яйцо хранится в коробах на подтоварниках в сухих прохладных помещениях (холодильниках) или в кассетах, на отдельных полках, стеллажах. Обработанное яйцо хранится в промаркированной емкости в производственных помещениях.

Крупа, мука, макаронные изделия хранятся в сухом помещении в заводской (потребительской) упаковке на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.

Ржаной и пшеничный хлеб хранятся отдельно на стеллажах и в шкафах, при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции.

Картофель и корнеплоды хранятся в сухом, темном помещении; капуста - на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи - при температуре не выше +10 °С.

Фрукты и зелень хранятся в ящиках в прохладном месте при температуре не выше +12 °С.

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания". При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассирование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка.

Принципы рационального питания детей дошкольного возраста

Питание ребенка – ведущий фактор, обеспечивающий правильное развитие и функционирование всех органов и систем.

Рациональное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников.

Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.

Отдых. Релаксация. Сон.

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня.

Помещения для отдыха и сна должно соответствовать требованиям СанПиН:

- Спальня - площадью из расчета не менее 2,0 кв. м на 1 ребенка в дошкольных группах, без учета расстояния от наружных стен при расстановке кроватей.
- Спальни оборудуют стационарными кроватями.
- Длина стационарной кровати для детей 3-7 лет составляет 140 см, ширина - 60 см и высота - 30 см.
- Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов: между длинными сторонами кроватей - 0,65 м, от наружных стен - 0,6 м, от отопительных приборов - 0,2 м, между изголовьями двух кроватей - 0,3 м. • При отсутствии спален по проекту, допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях.
- При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.
- Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Следует иметь не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплекта наматрасников из расчета на 1 ребенка.

Примерный режим дневного сна в ДООУ.

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его продолжительность для детей до 5 лет составляет 2 -2,5 часа, до 7 лет — 1-1,5 часа.

Целью работы с детьми перед сном является:

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);
- восстановление нормального состояния нервной системы;
- облегчение психоэмоциональной нагрузки;

- ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

Для достижения поставленных целей перед организатором дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- Подготовка помещения для отдыха. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).
- Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, а также переоделись в удобную для сна одежду.
- Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.

Методическая организация подготовки детей ко сну

Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

- определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
- подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
- проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
- периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики. Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей первой и второй младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в отдыхе, достаточно включения музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок. Для детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздействия на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

Выделяется 3 ступени организации дневного сна

Подготовка (15–20 минут). Релаксация (5–7 минут). Сон (1–2 часа).

Подготовка. Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

Релаксация. Этот этап проводится под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие. Лучший вариант — звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.). Воспитатель медленно и спокойно произносит текст (потешки, сказки и др.). Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Воспитатель подходит к каждому ребенку и поглаживает его. Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.

Переход ко сну. На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки». В течение всего периода отдыха и сна воспитатель находится в пределах слышимости. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать. Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.

Пробуждение и подъем. Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. Рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма. Для детей, которые не спят или проснулись раньше следует предоставить возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную игровую игровая зона, где сможет найти себе занятие.

Санитарно – гигиенические условия в ДОУ

Санитарно-гигиеническое состояние всех помещений детского сада соответствует требованиям СанПиН:

- Во всех групповых комнатах установлена мебель, регулируемая по высоте.
- Организован процесс проветривания и обеспечивает необходимый тепловой режим в зимнее время.
- Улучшен режим освещения.
- Организован питьевой режим.

Обеспечение эпидемиологической безопасности:

- Детский сад имеет санитарно-эпидемиологическое заключение Государственной санитарно-эпидемиологической службы о соответствии образовательной деятельности государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам.

- В соответствии с санитарными нормами и правилами разработаны инструкции по санитарному содержанию помещений в обычном рабочем режиме и в случае карантина в связи с инфекционными заболеваниями бактериальной и вирусной этиологии.

- В каждой группе установлены ультрафиолетовые бактерицидные облучатели-рециркуляторы воздуха.

- Дважды в день проводится влажная уборка всех помещений, раз в неделю – генеральная.

- Сотрудники ДОУ имеют медицинские книжки и своевременно проходят плановые медицинские обследования.

В групповых для детей столы и стулья устанавливаются по числу детей в группах. Стулья и столы группы промаркированы. Подбор мебели для детей проводится с учетом роста детей.

Рабочие поверхности столов имеют матовое покрытие. Материалы, используемые для облицовки столов и стульев, обладают низкой теплопроводностью, стойкими к воздействию влаги, моющих и дезинфицирующих средств. Все стационарное оборудование надежно закреплены.

В ДОУ используются игрушки, безвредные для здоровья детей, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям и имеющие документы, подтверждающие безопасность, которые могут быть подвергнуты влажной обработке (стирке) и дезинфекции. Мягконабивные и пенолатексные ворсованные игрушки для детей дошкольного возраста используются только в качестве дидактических пособий.

Кровати соответствуют росту детей. Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Постельное белье маркируется.

Унитазы оборудованы детскими сидениями или гигиеническими накладками, изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей, допускающих их обработку моющими и дезинфицирующими средствами. В туалетных помещениях устанавливаются вешалки для детских полотенец

(отдельно для рук и для ног) по списочному составу детей, хозяйственный шкаф и шкаф для уборочного инвентаря. Допускается использование одноразовых полотенец для рук в туалетных для детей.

Все помещения убираются влажным способом с применением моющих средств не менее 2 раз в день при открытых фрамугах или окнах с обязательной уборкой мест скопления пыли (полов у плинтусов и под мебелью, подоконников, радиаторов и т.п.) и часто загрязняющихся поверхностей (ручки дверей, шкафов, выключатели, жесткую мебель и др.). Влажная уборка в спальнях проводится после ночного и дневного сна, в групповых - после каждого приема пищи.

Игрушки моют в специально выделенных, промаркированных емкостях.

Ковры ежедневно пылесосят и чистят влажной щеткой или выбивают на специально отведенных для этого площадках хозяйственной зоны, затем чистят влажной щеткой. Один раз в год ковры подвергать сухой химической чистке.

Генеральная уборка всех помещений и оборудования проводится один раз в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств. Окна снаружи и изнутри моются по мере загрязнения, но не реже 2 раз в год (весной и осенью).

Жалюзийные решетки вытяжных вентиляционных систем открыты; прикрывать их следует только при резком перепаде температур воздуха помещений и наружного воздуха. По мере загрязнения их очищают от пыли.

Все виды ремонтных работ не допускается проводить при функционировании дошкольных образовательных организаций в присутствии детей.

Приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед поступлением в групповые моются проточной водой (температура 37°C) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей, и затем высушивают на воздухе. Пенолатексные ворсованные игрушки и мягконабивные игрушки обрабатываются согласно инструкции изготовителя. Игрушки моются ежедневно в конце дня. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается.

Смена постельного белья, полотенец проводится по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Белье после употребления складывается в специальный из двойной материи мешок. Грязное белье доставляется в прачечную. Постельные принадлежности: матрацы, подушки, спальные мешки проветриваются непосредственно в спальнях при открытых окнах во время каждой генеральной уборки и периодически на специально отведенных для этого площадках хозяйственной зоны. Один раз в год постельные принадлежности подвергать химической чистке или обработке в дезинфекционной камере.

В дошкольной образовательной организации проводится мероприятия, исключаяющие проникновение насекомых и грызунов. При их обнаружении в течение суток проводятся мероприятия по дезинсекции и

дератизации в соответствии с требованиями к проведению дезинфекционных и дератизационных мероприятий.

С детьми 3-4 лет проводятся 10 занятий в неделю, по два занятия в день (утром), продолжительностью 15 мин., с детьми 4-5 лет - 10 занятий по 15 мин., 5-6 лет - 15 занятий по 25 мин., 6-7 лет - 17 занятий по 30 мин. У детей старше 5 лет допускается проведение одного занятия после дневного сна. Перерывы между занятиями не менее 10 мин.

Увеличение умственной и физической нагрузки детей - негативная неправомерная практика, вызывающая у детей переутомление, невротизацию, негативно отражающаяся на состоянии их здоровья. В середине занятий проводится физкультминутка.

При составлении расписания занятий равномерное распределение учебной нагрузки в течение дня, недели, года. В начале и в конце учебной недели предпочтение отдается более легким по содержанию и сложности программного материала занятиям.

Домашние задания для воспитанников ДОО не предусмотрены.

В начале года в подготовительной группе определяю готовность детей к обучению в школе.

Для обеспечения безопасности воспитанников в детском саду осуществляются следующие мероприятия:

- инструктажи педагогических работников по охране жизни и здоровья детей;
- инструктаж коллектива действиям в чрезвычайных ситуациях;
- учебные тренировки по эвакуации воспитанников и персонала;
- беседы с воспитанниками, посвященные безопасности жизнедеятельности в различных ситуациях.

Санитарно-эпидемиологические институты проводят постоянную работу с целью улучшения функционирования дошкольных образовательных учреждений. И такие мероприятия направлены на повышение безопасности детей, а также улучшение процесса обучения и развития малышей. В связи с чем действующая редакция СанПин поддается постоянным изменениям.

Состояние здоровья воспитанников

В ДОУ систематически и планомерно ведется работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей. В целях своевременного выявления отклонений в здоровье воспитанников в детском саду проводится отслеживание состояния здоровья детей. Врачи детского сада определяют группу физического развития каждого воспитанника на основе антропометрических данных и группу здоровья на основе анамнеза и обследования детей врачами-специалистами.

В ДОУ систематически и планомерно ведется работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей. В целях своевременного выявления отклонений в здоровье воспитанников в детском саду проводится отслеживание состояния здоровья детей. Врачи детского сада определяют группу физического развития каждого воспитанника на основе антропометрических данных и группу здоровья на основе анамнеза и обследования детей врачами-специалистами.

Педагоги организуют образовательный процесс с учётом здоровья детей, их индивидуальных особенностей развития. В группах соблюдаются требования СанПиН. Состояние помещений детского сада соответствует гигиеническим требованиям, поддерживается в норме световой, воздушный, питьевой режимы. В детском саду создается безопасная, здоровьесберегающая, комфортная развивающая среда, педагогами регулярно проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- другие виды гимнастик (дыхательная, пальчиковая, гимнастика пробуждения);
- физкультурные занятия, в том числе на воздухе;
- физкультурные праздники, досуги, соревнования;
- подвижные и спортивные игры;
- физминутки и динамические паузы;
- оздоровительный бег на прогулке;
- комплекс закаляющих мероприятий;
- день туризма;
- дни здоровья;
- тематические недели «Если хочешь быть здоров!», «Зимняя Олимпиада».

Усилия по сохранению и укреплению здоровья.

В ДОУ постоянно проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Закаливание детей.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания реализуются основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; проводится работа с детьми о нахождении в помещении в облегченной одежде. Пребывание детей на воздухе проводится в соответствии с режимом дня.

Проветривание.

Все помещения ДОУ должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях обеспечивается естественное сквозное или угловое проветривание. Сквозное проветривание в присутствии детей не проводится. Проветривание через туалетные комнаты не допускается (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 №41). В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или

занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2–4°C. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

Прогулка.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления проводятся ежедневные прогулки. Нельзя сокращать продолжительность прогулки. Рекомендуемая для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня, нельзя без веских причин сокращать продолжительность прогулок, например с целью проведения дополнительных занятий. Можно сокращать продолжительность прогулки при плохих погодных условиях, в частности при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с. На прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей, обучать детей пользоваться спортивно-игровым оборудованием и спортивными принадлежностями. В структуре прогулки обязательно предусматривать подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Оздоровительные процедуры после дневного сна.

Оздоровительные процедуры после дневного сна (физические упражнения, контрастные воздушные ванны, водное закаливание) являются очень важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.