

Условия питания и охраны здоровья воспитанников МБДОУ д/с «Белочка»

Питание воспитанников в ДОУ осуществляется на основании примерного 10-дневного меню и ежедневного меню-требования установленного образца. Кратность питания воспитанников: 5-тиразовое.

Содержание педагогической работы по охране и укреплению здоровья воспитанников.

Задачи педагогической работы:

1-2 года

По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:

- Укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений.
- Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности

По воспитанию культурно-гигиенических навыков:

- Поддерживать стремление детей к самостоятельности, опрятности, аккуратности.

2 – 3 года

По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:

- Осуществлять комплекс закаливающих мероприятий с использованием природных факторов: солнца, воздуха, воды.

По воспитанию культурно-гигиенических навыков:

- Учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой.
- Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.
- Во время еды учить детей правильно держать ложку.

По формированию начальных представлений о здоровом образе жизни

- Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки – смотреть, ушки – слышать и т.д.

3 – 4 года

По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:

- Укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце и вода);
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде, обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
- Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4 – 5 лет

По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:

- Организовывать и проводить различные подвижные игры в соответствии со временем года.
- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
- Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширить представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

5 – 6 лет

По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:

- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце и вода).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8 – 10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды;
- Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

- Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия»).
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6 – 7 лет

По сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей:

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки.
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом;
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды;
- Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;
- Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Учить активному отдыху.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье человека.

Формы образовательной деятельности по охране здоровья воспитанников

Разделы (задачи, блоки)	Возраст*	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
I. Бережем свое здоровье					
1. Ценности здорового образа жизни	Мл. ср. ст.	Объяснение, напоминание	Беседы, обучение, Чтение	Игры,	Беседы, личный пример
2. О профилактике заболеваний	ср., ст.		Объяснение, напоминание	Дидактическая игра	Ситуативное обучение
3. Навыки личной гигиены	Мл. ср. ст.	Показ, объяснение, обучение, напоминание	Упражнения,	самообслуживание	
4. Поговорим о болезнях	ср., ст.		Рассказ,		
5. Врачи – наши друзья	Мл. ср. ст.		Рассказ	Рассматривание иллюстраций	Рассказы, чтение
6. О роли лекарств и витаминов	ср., ст.	Тематический досуг	Творческие задания Дидактические игры	Продуктивная деятельность	рассказ
7. Изучаем свой организм	Ст.		Рассказ- пояснение,		
II. Изучаем свой организм					
1. Устройство организма	мл., ср., ст.	Объяснение, напоминание	Продуктивная деятельность	Творческие задания	
2. Влияние физкультуры на организм человека	ср., ст.	Объяснение, напоминание	обучение, Рассматривание иллюстраций	Продуктивная деятельность	Ситуативное обучение
3. Как движутся части тела	ср., ст.		Дидактическая игра		
4. Формирование умения прислушиваться на сигналы организма для ритмичной работы	ср., ст.	упражнения, тренинги	Тематические досуги Рассказы, чтение	Игры	Объяснение, напоминание

III. О ценности здорового образа жизни					
1. Значение профилактики заболеваний	ср., ст.		Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки	Подвижные игры	Спортивные клубы
2. Здоровая пища	мл., ср., ст.	Объяснение, напоминание	Продуктивная деятельность	Творческие задания	
3. Микробы и вирусы	ср., ст.	Рассматривание иллюстраций	Ситуативное обучение Дидактические игры,		
4. Режим дня	мл., ср., ст.	Объяснение, напоминание	Продуктивная деятельность	Творческие задания	
5. На воде, на солнце	мл., ср., ст.	Объяснение, напоминание	Ситуативное обучение Дидактические игры,		
6. Витамины и здоровый организм	ср., ст.	Рассматривание иллюстраций	Продуктивная деятельность	Творческие задания	
7. Одежда и Физическая культура	мл., ср., ст.	Объяснение, напоминание	Беседы, обучение, Чтение	Игры,	Беседы, личный пример
IV. Эмоциональное благополучие ребенка					
1. Детские страхи	ср., ст.	Рассматривание иллюстраций	Продуктивная деятельность	Творческие задания	
2. Конфликты между детьми	ср., ст.	Объяснение, напоминание	Ситуативное обучение Дидактические игры,		Беседы, личный пример
3. Психическое и эмоциональное благополучие детей	мл., ср., ст.	Объяснение, напоминание	Беседы, обучение, Чтение	Игры,	Беседы, личный пример