

**МДОУ "Детский сад №32  
комбинированного вида"**



**"Гуляем вместе  
детского оздоровительного лагеря  
эколят-дошколят в страну здоровья"**

**Сроки: август 2018г.**

**пгт Ярега**

**Авторский коллектив:**

**старший воспитатель Мингалёва Е.В., старший воспитатель Страшенко Е.В.**

## Содержание

Паспорт программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	5
2. Цели и задачи Программы.....	10
3. Организация работы по основным разделам программы	
3.1 Организации режима жизнедеятельности детей.....	13
3.3 Организация рационального питания детей.....	16
3.4 Организация профилактической и оздоровительной работы.....	20
3.5 Организация физкультурно-оздоровительной работы.....	22
4. Направления работы и виды деятельности, используемые при реализации программы.....	25
5. Взаимодействие с семьей по воспитанию здорового дошкольника..	32
6. План действий по результативности программы.....	35
7. Материально-техническое обеспечение программы.....	38
8. Список литературы.....	41
9. Приложения	

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Путешествие Эколят- Дошколят в страну здоровья»
Дата утверждения Программы	Педагогический совет № 8 от 16.05.2018 г.
Основание для разработки Программы	Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с детским садом в проведении физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию привычки к ЗОЖ в ДОЛ.
Исполнители Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитанники МДОУ</li> <li>• Родители (законные представители)</li> <li>• Педагоги и специалисты МДОУ</li> <li>• Социальные партнёры</li> </ul>
Важнейшие целевые индикаторы Программы	<p>1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих мероприятий.</p> <p>2. Активное участие всех участников в совместной деятельности по здоровьесбережению.</p> <p>4. Рабочие материалы по контролю: проекты, консультации, анкеты.</p>
Сроки и этапы реализации Программы	<p>Программа рассчитана на месяц: <b>с 1 по 31 августа 2018г.</b></p> <p>1-й этап- разработка проекта программы – <b>май 2018г.</b></p> <p>2-й этап - внедрение программы - <b>август 2018г.</b></p> <p>3-й этап – подведение и анализ итогов реализации программы – <b>31.08.2018г.</b></p>

<p>Ожидаемые конечные результаты</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</li> <li>2. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового и безопасного образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</li> <li>3. Воспитанники ДОЛ приобретут новые знания и умения индивидуальной и коллективной творческой деятельности.</li> <li>4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.</li> <li>5.Совместное взаимодействие с воспитанниками, педагогическим коллективом и родительской общественностью, социальными партнёрами, при реализации Программы «Путешествие Эколят- Дошколят в страну здоровья»</li> </ol>
<p>Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией</p>	<p>Заведующий МДОУ «Детский сад № 32 комбинированного вида»</p>

## 1. Пояснительная записка

**...Вот и лето в разгаре.  
Летний лагерь дверь открыл.  
Чтобы весело всем было,  
Чтоб на всё хватило сил.  
Сколько нас сегодня здесь?  
Нам за день не перечесть!  
Солнце, воздух, игры, смех  
И здоровье тут для всех!**

Программа ДОЛ «Путешествие Эколят- Дошколят в страну здоровья» Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 32 комбинированного вида» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

### **Международные документы:**

1. Конвенция о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН, 20.11.1989г.)

### **Федеральные документы:**

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. СанПиН 2.4.1. 3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
4. СанПиН 2.4.4.2599-10 «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».
5. СанПиН 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно – противоэпидемических (профилактических) мероприятий»
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного

стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);

7. Устав МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида».

## **1. Пояснительная записка**

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая природосообразная деятельность. Ведь не зря в известной песне О. Митяева поется: «Лето – это маленькая жизнь!», а значит, прожить ее нужно так, чтобы всем: и детям и тем, кто будет организовывать отдых, было очень здорово. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

### **1.1. Актуальность.**

Значимость летнего периода для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения детских интересов и расширения кругозора невозможно переоценить. Проблемы организации летнего оздоровительного отдыха вытекают из объективных противоречий:

- между потребностью семьи и государства иметь здоровое, сильное подрастающее поколение и неудовлетворительным состоянием здоровья современных детей;
- педагогической заботой, контролем и желанием детей иметь свободу, заниматься саморазвитием, самостоятельным творчеством.

В основу организации закладываются технология творческого развития, коллективно-творческих дел, создание ситуации успеха для каждого ребенка, реализующиеся в игровой форме.

Содержание деятельности лагеря направлено на разрешение этих противоречий. Программа деятельности профильного лагеря раскрытие потенциала и интеллектуально-творческих способностей. Программа универсальна, так как может использоваться для работы с детьми из различных социальных групп, разного возраста, уровня развития и состояния здоровья. Эффективное управление в современном лагере – это главная основа его существования и неременное условие развития.

Для обеспечения преемственности в работе лагеря необходима постоянная управленческая деятельность. Система управления лагеря включает в себя три уровня: стратегическое управление, организационно-методическое управление, практическое управление.

Отличительная особенность программы в том, что она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря.

Основная идея программы лагеря - представление возможностей для раскрытия различных видов одаренности ребенка, создание условий для самореализации потенциала детей и подростков в результате общественно полезной деятельности.

## **1.2. Социальная значимость программы**

Социализация ребенка в детских летних лагерях организованные на базе ДОУ - процесс двусторонний. С одной стороны, ребенок усваивает опыт, входя в социальную среду, с другой - в процессе социализации он воспроизводит систему социальных связей за счет активного вхождения в среду. Таким образом, ребенок не только обогащается опытом, но и реализует себя как личность, влияя на жизненные обстоятельства, на окружающих.

Рассматривая социализацию как процесс, ориентированный на решение задач гармонизации интересов детей, на усвоение ими социального опыта и реализацию себя как личности, ребенок не является лишь пассивным объектом воздействия социальной среды. В процессе социализации обязательно наличие двух важнейших компонентов: усвоения социального опыта и формирования готовности ребенка к его преобразованию.

Педагогическая работа, направленная на решение задач социализации ребенка в условиях таких детских летних лагерей, сохраняет взаимосвязь с другими факторами формирования личности, по своим целям, содержанию, структуре во многом отличается от них и составляет особое образование.

При организованной деятельности детский летний лагерь располагает богатством и разнообразием социальных связей, благоприятной атмосферой для самопознания и самовоспитания каждого, что обусловлено рядом особенностей.

Во-первых, в детском летнем лагере на базе дошкольного учреждения, могут быть организованы все ведущие виды деятельности (коммуникативная, спортивная, трудовая, познавательная, эстетическая, образовательная и т.д.).

Во-вторых, взаимодействие детей в лагере имеет нетрадиционный характер по содержанию и по форме включения ребят в те или иные сферы деятельности, что способствует инициативе и социальной активности.

В-третьих, в детском лагере каждый может стать участником сводных объединений, что позволяет ребенку максимально проявлять себя разнообразно и творчески.

В-четвертых, в детском лагере нормой постоянный анализ всего, что делается, в том числе и участия каждого в жизни лагеря, а также самоанализ.

Детский летний лагерь представляет собой временную среду для личности и важный фактор воздействия на ребенка. С одной стороны, он создает условия для удовлетворения потребностей, интересов, целей детей, способствуя их взаимному обогащению, формированию новых устремлений.



Процесс социализации в детском летнем лагере мы рассматриваем как социально-педагогическое явление, характеризующееся включенностью детей в различные виды деятельности, разнообразием социально значимых ролей и позиций участников этой деятельности, новизной связей и контактов, в которые вступают дети, повышенной коммуникабельностью, коллективным характером деятельности.

Процесс социализации ребенка в лагере эффективен при общности интересов, совместной деятельности детей и взрослых. При этом за детьми должно оставаться право выбора форм жизнедеятельности лагеря.

Социальное значение организации жизнедеятельности ребенка в детском летнем лагере организованного на базе ДООУ велико по многие причинам:

а) жизнедеятельность в таком детском лагере - это добровольная практическая деятельность с целью самовыражения, самоутверждения и удовлетворения интересов;

б) деятельность выполняет роль регулятора интересов и способностей личности, дает возможность проявления социальной, творческой активности детей, является сферой их самоутверждения в различных видах деятельности;

в) особенность деятельности заключается в добровольном выборе ее видов, быстрой их смене, так как идет поиск своего "Я";

г) деятельность в свободное время ребенок воспринимает как удовольствие, что развивает инициативу, фантазию, воображение.

### **1.3. Концепция программы**

Здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности и достигая успехов в любой деятельности. Поэтому родителей, педагогов волнуют вопросы воспитания здорового, физически крепкого ребенка и развития в нем творческих способностей.

Развитию творческого потенциала детей педагогический коллектив уделяет большое значение. Педагоги единодушно считают, что при отсутствии

целенаправленного педагогического воздействия на развитие творческих способностей происходит их угасание.

Доказано, что если ребенок болен, он не может отдать все свои силы на созидание, на преодоление задач, связанных с творческой деятельностью. Необходимо также учитывать, что на состояние здоровья влияет такой фактор, как социальная среда.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. По опросам детей, родители многих из них ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание и др.

Учитывая все вышесказанное, педагогический коллектив ДОО ставит перед собой следующие цель и задачи.

## **2. Цели и задачи Программы**

### **Цель:**

Создание в МДОУ здоровьесберегающего пространства, психолого-педагогических условий с учетом основных направлений для здоровьесберегающей деятельности обеспечивающих возможность сохранения и укрепления здоровья воспитанников в летний период.

### **Задачи:**

1. Проведение комплекса мероприятий, предусматривающих физическое, нравственное, психическое оздоровление воспитанников.
2. Создавать условия благоприятствующие формированию у воспитанников внутренней позиции, обеспечивающей социально-нравственное становление личности.
3. Развивать коммуникативные способности, нравственное обогащение, приобщение к истокам родной культуры
4. Формировать у детей положительное эмоциональное состояние и создавать условия для предупреждения детского травматизма.

5. Содействовать становлению форм естественного поведения - соблюдение правил личной и общественной гигиены в повседневной жизни детей.

6. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и **оздоровления детей в ДОЛ.**

**Сроки реализации программы:** август 2018г. (1 смена ДОЛ) - 23 дня

### **I этап. Подготовительный – (май – июль)**

Этот этап характеризуется тем, что за 3 месяца до открытия летнего лагеря начинается подготовка к летнему сезону. Деятельностью этого этапа является:

- проведение педсовета по воспитательной работе и подготовке учреждения к летнему сезону;
- издание приказа по саду на летний оздоровительный период;
- разработка Программы летнего лагеря с дневным пребыванием детей - «Путешествие Эколят- Дошколят в страну здоровья»
- подготовка методического материала для работников лагеря;
- отбор кадров для работы в летнем оздоровительном лагере;
- составление необходимой документации для деятельности лагеря (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.)

### **II этап. Основной – август**

Основной деятельностью этого этапа является:

- реализация основной идеи смены;
- вовлечение детей в различные виды коллективно- творческих дел.

### **III этап. Аналитический – сентябрь**

Основной идеей этого этапа является:

- подведение итогов смены;
- рефлексия;
- обобщение опыта на педагогическом Совете ДОУ, муниципальном уровне.

## **Основные принципы реализации Программы:**

- *Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- *Принцип целостности, комплексности педагогических процессов* выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- *Принцип комплексности и интегративности* - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- *Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- *Принцип успешности* заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
- *Принцип непрерывности оздоровительного воспитания* включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
- *Принцип «не навреди!»*.

### **Основные разделы Программы направлены и включают:**

- *Организацию режима жизнедеятельности детей* - представлен режим дня для осуществления работы ДОЛ в летний период.
- *Организация рационального питания* – представлены принципы режима питания, выполнения установленных правил технологии приготовления блюд.
- *Организация профилактической и оздоровительной работы* - представлены модели специфической профилактики и организации закаливания.
- *Организация физкультурно-оздоровительной работы* - представлены формы физического развития детей.
- *Формирование культуры здоровья воспитанников* – представлена система работы по формированию валеологической культуры ребенка, навыков безопасного поведения.
- *Создание здоровьесберегающей среды* – представлено пополнение спортивного оборудования.
- *Взаимодействие с семьей и организациями города по воспитанию здорового дошкольника* – представлена система работы педагогического коллектива с социумом по проблеме оздоровления дошкольников.

### **3. Организация работы по основным разделам Программы:**

#### **3.1. Организация режима жизнедеятельности детей**

В Приказе Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», а так же в Законе РФ «Об образовании» даны основные характеристики организации образовательного процесса, в том числе имеются указания о режиме занятия обучающихся воспитанников; в ст. 51 указано: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка,

режим занятий обучающихся, воспитанников определяются Уставом ДООУ на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения».

Триаду здоровья составляют *рациональный режим, закаливание и движение*.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной среды.

При составлении и организации режима необходимо учитывать повторяющиеся (стереотипные) компоненты:

— время приема пищи;

— укладывание на дневной сон;

— общую длительность пребывания ребенка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

При организации оздоровительного режима необходимо стремиться к полному удовлетворению потребностей ребенка в движении, умственной нагрузке, обеспечению условий для преобладания положительных эмоциональных впечатлений, достаточному дневному и ночному сну детей.

При организации оздоровительной жизни следует учитывать сезонные особенности. Время основных компонентов суточного режима дня должно оставаться неизменным. (приложение 1)

Основные компоненты режима дня	возраст, длительность (часы)
	7 лет
Сон дневной	2
Отрезки бодрствования	4
Общее время прогулок	6
Интервалы между приемами пищи	не более 4
Суточный сон	12

Рациональное формирование режима дня, допускающее его гибкость, создает комфортные условия пребывания детей в детском саду, а соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов обеспечивает безопасное экологическое пространство дошкольников.

Особое внимание следует уделить рациональной организации двигательного режима, так как движения способствуют развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма.

От двигательной активности во многом зависят состояние здоровья ребенка, развитие физических качеств, умственная работоспособность, а также настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гибкий, динамичный режим предусматривает разнообразную деятельность детей в течение всего дня, в соответствии с интересами и потребностями, возраста детей и состояния их здоровья; работу по интересам дошкольников. Правильный режим — это функциональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня. Такой режим дает педагогам возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка, выявить и развить его интересы.

*Комфортная организация режимных моментов:*

- воспитатель использует набор технологий организации режимных моментов. Главное при этом – умелый выбор модели общения, способствующей психологическому комфорту ребенка, не подавляющего его свободы и индивидуальности.

*Каникулы:*

- организация режима в эти дни способствует снятию накопившегося утомления, предупреждая возможные психоэмоциональные срывы. Технологически данный режим представляет собой набор сценариев деятельности детей на неделю. Каждый день приносит детям какой-либо

сюрприз.

Организованная образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста в летний период не организуется. В данный период активно реализуется эколого-оздоровительный проект, в рамках которого проводятся досуги, развлечения, праздники, направленные на всестороннее развитие дошкольников.

### 3.2. Организация рационального питания детей

Основными принципами рационального питания детей в МДОУ являются обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма, соблюдение определенного режима питания, выполнение установленных правил технологии приготовления блюд.

Специальными исследованиями установлено, что для нормального развития детей необходимо обеспечить поступление белков, жиров и углеводов в соотношении 1:1:4

#### Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей оздоровительных учреждений с учетом их возраста

таблица 2

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для детей возрастных групп:
	с 7 до 10 лет
Белки (г)	77
Жиры (г)	79
Углеводы (г)	308 (допускается 335 за счет фруктов)
Энергетическая ценность - калорийность (ккал)*	2251 (2359 при увеличении углеводов)

Основным источником белка – главного строительного материала – является мясо, рыба, яйцо, молоко и молочные продукты. Жировой компонент диеты в основном состоит из жиров животного происхождения – 79% (сливочное масло, молоко, молочные продукты), а также растительных жиров.



Источником углеводов является сахар, варенье, кондитерские изделия – это рафинированные углеводы, которые составляют ¼ часть суточной потребности углеводов. Основным источником являются крупы, хлеб, макаронные изделия, овощи, фрукты. В ряде овощей и фруктов содержатся специальные бактерицидные вещества – фитонциды, обладающие способностью препятствовать росту болезнетворных микробов (лук, чеснок, укроп).

При составлении 10-ти дневного меню одни продукты вводятся ежедневно (молоко, масло, хлеб, сахар, крупы, овощи, мясо), другие используются через 1-2-3 дня (творог, яйца, рыба, кондитерские изделия). Необходимо следить за тем, чтобы в течение 10 дней дети получили все необходимые продукты в достаточном количестве, правильно сочетая. Овощи желательно вводить ежедневно в виде салатов. С этой целью в детском саду имеется примерное десятидневное меню, утвержденное заведующим МДОУ; картотека блюд, в которой указаны раскладка, калорийность блюда, содержание БЖУ и технология приготовления, органолептические свойства.

**Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений**

Таблица 3

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-10 лет	7-10 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80
Хлеб пшеничный	150	150
Мука пшеничная	15	15
Крупы, бобовые	45	45
Макаронные изделия	15	15
Картофель	250*	188
Овощи свежие, зелень	350	280**
Фрукты (плоды) свежие	200	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч.	15	15

ШИПОВНИК		
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35
Рыба-филе	60	58
Колбасные изделия	15	14,7
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	150
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50
Сыр	10	9,8
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10
Масло сливочное	30	30
Масло растительное	15	15
Яйцо диетическое	1 шт.	40
Сахар***	40	40
Кондитерские изделия	10	10
Чай	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	1
Соль	5	5

Примечание:

\* Масса брутто приводится для нормы отходов 25%.

\*\* Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто.

\*\*\* В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Дети, находящиеся в ДОЛ 12 часов обеспечиваются 4-х разовым питанием: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин.

Важно правильно распределять различные виды продуктов в течение суток: мясо, рыбу, яйцо дети получают на завтрак, обед, молочно-растительную пищу – в ужин. Дополнительно фрукты на полдник или ужин. Не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день, или смежные дни.

Строгое соблюдение правил хранения, приготовления, выдачи пищи в МДОУ играет решающую роль. Прием пищевых продуктов осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Не допускается к приему продукты с признаками недоброкачества, без сопровождающих документов, не имеющие маркировки. Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности.

#### **Основные принципы здорового питания дошкольников:**

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню

#### **Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах) для детей различного возраста**

Таблица 4

Название блюд	Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп
	с 7 до 10 лет
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150-200
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко,	200

кефир и др.)	
Салат	60-100
Суп	200-250
Мясное, рыбное блюдо	75-120
Гарнир	150-200
Фрукты	100

В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная «С» - витаминизация пищи аскорбиновой

### Расчеты для проведения С-витаминизации третьих блюд

Таблица 5

Возраст детей	Количество витамина С мг/ сутки	
	в летние каникулы	в весенние, осенние и зимние каникулы
для детей до 10 лет	20	50

Для профилактики дефицита микронутриентов используются йодированные продукты: йодированная соль, хлеб с содержанием йода.

Индивидуальный режим питания избирается в отношении детей с отклонениями в здоровье для диетического питания.

Для правильной организации питания большое значение имеет психологический компонент, связанный с комфортными условиями приема пищи, общения с детьми и обстановкой в группе:

- дети должны быть обеспечены соответствующей посудой;
- сидеть за столом удобно;
- блюда должны быть красиво оформлены;
- важно приучать к опрятности и чистоте, не заставляя долго сидеть в ожидании очередных блюд.

Беседы воспитателя с детьми о пользе тех или иных продуктов, о рациональном питании проводятся регулярно.

В целом по данному разделу намечены следующие перспективы – приобретение кастрюль, соответствующих СанПиН 2.4.1. 3049 -13; замена холодильников, духового шкафа, жарочной плиты; разработка картотеки блюд.

### 3.3. Организация профилактической и оздоровительной работы в летний период.

**Цель:** Приобщение воспитанников и родителей (законных представителей) к ценностям ЗОЖ.

**Задачи:**

1. Обеспечить эмоциональный комфорт.
2. Использовать при работе по оздоровлению и закаливанию естественные природные факторы: воду, солнце, воздух
3. Развивать двигательные качества дошкольников.
4. Укреплять нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.

**Принципы, обеспечивающие эффективность:**

- систематичность
- последовательность
- учет индивидуальных особенностей

#### Перечень закаливающих мероприятий на летний период

Таблица 6

Закаливающие мероприятия	Количество процедур	Количество курсов
1. Ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе	ежедневно	июнь, июль, август
2. Сон без маечек (при t 20-22 C)	в соответствии с режимом дня	в течение года
3. Воздушные ванны	в соответствии с режимом дня	ежедневно
4. Солнечные ванны	в соответствии с погодными условиями	июнь-июль
5. Обливание ног	-	июнь - июль
6. Естественное УФО, фрукты, овощи, отдых на юге, в средней полосе	-	июнь, июль, август

### **Воздушные ванны:** *(до и после сна)*

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18<sup>0</sup>С, проводится проветривание. Летом температура воздуха на улице - не ниже +18<sup>0</sup>С, длительность проведения – 10-15 минут.

Метод проведения: в помещении дети босиком, в трусиках принимают воздушные ванны до и после сна; летом – на детской площадке во время прогулки.

### **Сон без маечек:** *(13.00-15.00)*

Требования: температура воздуха в помещении должна быть не ниже +18<sup>0</sup>С.

### **Солнечные ванны:**

Инвентарь: головной убор (панамка)

Требования: Температура воздуха должна прогреться до +18<sup>0</sup>С без ветра. Полезное время – до 10.00-11.00 часов и с 16.00 – 17.00. Начинать пребывание на солнце с 5 минут, постепенно доводя до 30-40 минут.

Метод проведения: детей раздевают до трусиков; они гуляют под наблюдением воспитателя, по истечении времени одевают легкую 1-слойную одежду.

## **3.4. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для роста и формирования систем организма, нормального физического и психического развития, играет важнейшую роль в укреплении здоровья детей. В нашем детском саду, учитывая опыт педагогической практики, разработана модель двигательного режима в течение дня, которая и будет систематизировать и дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Перспективы корректировки, разработки, пополнения в организации физкультурно-оздоровительной работы:

- Ознакомление педагогов с обновленной моделью двигательного режима
- Внедрение модели двигательного режима в летний период

- Составление плана работы по вопросам организации различных форм двигательной активности
- Разработка и составление картотеки утренней гимнастики с элементами дыхательной гимнастики
- Разработка и проведение совместной деятельности по физическому развитию с учетом приоритета детского сада
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс комплекса подвижных игр, с учетом разработанной картотеки
- Накопление материала по проведению мероприятий активного отдыха.
- Модель организации двигательного режима представлена в приложении.

### Формы физического развития детей

Таблица 7

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Утренняя гимнастика с включением танцевально-ритмических движений, дыхательных упражнений с оздоровительным бегом.	ежедневно	муз.руководител и инструктор по физкультуре
2.	Гимнастика после сна.	ежедневно	
3.	Физкультурные занятия: -сюжетные; -учебно – тренировочные; -тематические – с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол); -занятия с использованием элементов	в соотв-ии с расписанием занятий	воспитатели инструктор по физкультуре
4.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений.	ежедневно	инструктор по физкультуре
5.	Спортивные праздники и развлечения	1 р. в месяц	инструктор по физкультуре
6.	Туристические походы в мини- лес, на территории д/с	1р. в августе	инструктор по физкультуре
7.	Подвижные игры на прогулке и в группе.	ежедневно	воспитатели

8.	Физминутки	ежедневно	воспитатели
9.	Пальчиковые игры.	ежедневно	воспитатели
10.	Соблюдение режима двигательной активности и режима дня.	ежедневно	воспитатели

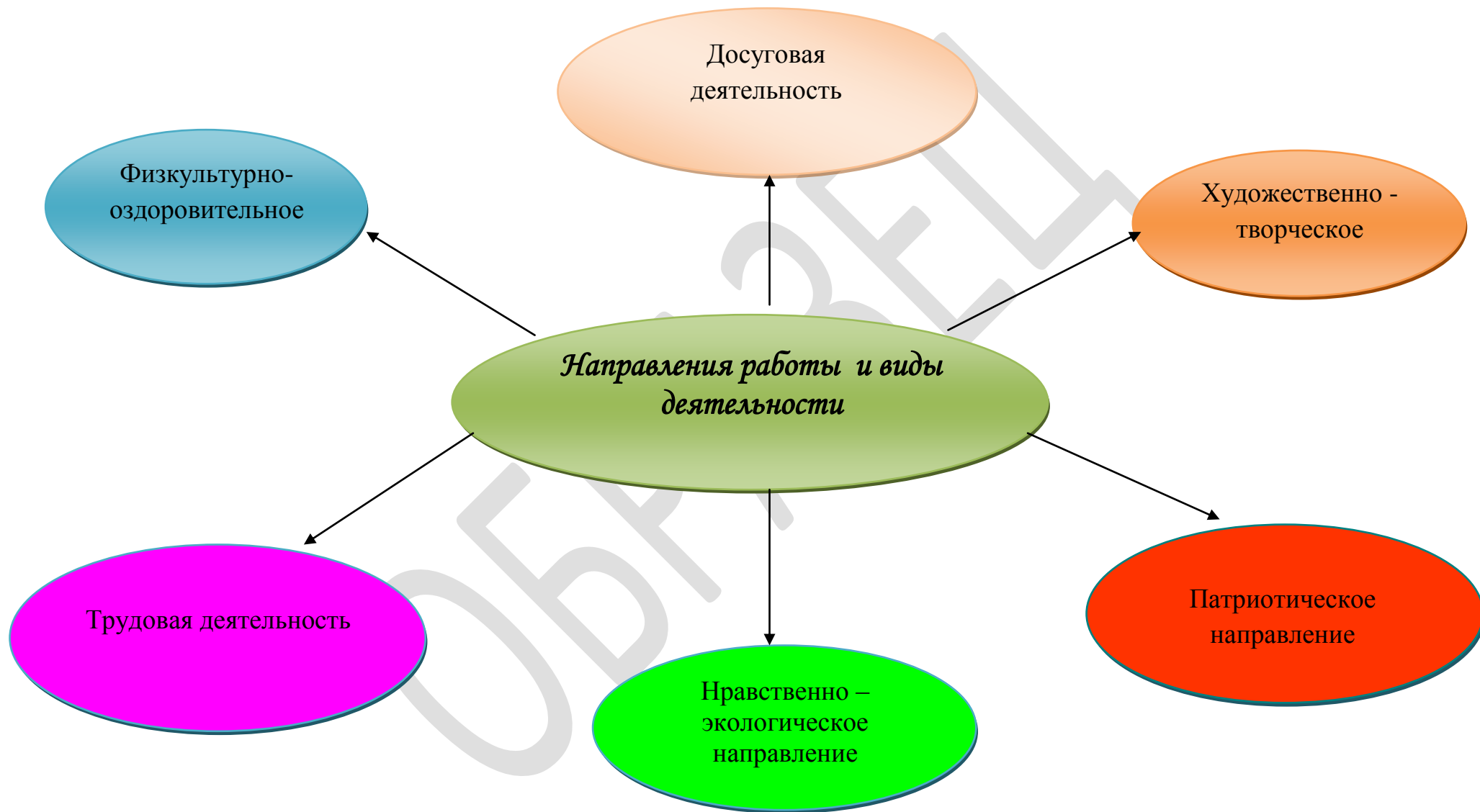
### **Показатели отношения ребенка к здоровью и здоровому образу жизни:**

#### **7 лет:**

1. Устойчивость и направленность любых действий и деятельности дошкольника на ценность здоровья и человеческой жизни.
2. Бережное, уважительное и заботливое отношение к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру.
3. Мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, сверстников и взрослых, общества в целом.
4. Свободное оперирование своими возможностями и верой в собственные силы в решении здоровьесберегающих задач.
5. Осознание и принятие нравственных эталонов жизнедеятельности (гуманности, доброты, заботы, понимания, уважения, честности, справедливости, трудолюбия).



#### 4. Направления работы и виды деятельности, используемые при реализации программы



### **Физкультурно – оздоровительное направление осуществляется через:**

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы;
- Выработку и укрепление гигиенических навыков;
- Расширение знаний об охране здоровья.

### **Основные формы организации:**

- Утренняя гимнастика (зарядка)
- Спортивные игры на спортивной площадке.
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Эстафеты
- Квесты
- Дни здоровья
- Туристские походы на территории учреждения

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 10-15 минут: в хорошую погоду – на открытом воздухе, в непогоду – в спортивном зале. Основная задача этого режимного момента, помимо физического развития и закаливания, - создание положительного эмоционального заряда и хорошего физического тонуса на весь день.

Подвижные игры включают все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки. Они способствуют созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а коллективные игры – еще и воспитанию дружбы.

### **Нравственно-экологическое направление:**

Нравственно-экологическое воспитание обеспечивает формирование духовных и нравственных ценностей, способствует развитию наблюдательности и практического опыта.

### **Задачи нравственно – экологического направления:**

1. Направлять активную деятельность дошкольника на осознанное сохранение природы.
2. Воспитывать у воспитанников гуманно-ценностное отношение к природе.
3. Воспитывать любовь к животному и растительному миру.
4. Формировать у детей экологические знания, культуру и отношение к природе.

### **Основные формы проведения:**

- экскурсии;
- беседы о нравственности;
- экологический КВН;
- выставки;
- экологические акции;
- викторины, конкурсы;

### **Художественно – творческая деятельность**

Творческая деятельность – это особая сфера человеческой активности, в которой личность не преследует никаких других целей, кроме получения удовольствия от проявления духовных и физических сил. Основным назначением творческой деятельности в лагере является развитие творчества детей.

### **Формы организации художественно-творческой деятельности:**

- коллективно-творческая деятельность;
- работа творческих мастерских;
- конкурсы;
- викторины

### **Трудовая деятельность**

Трудовое воспитание есть процесс вовлечения детей в разнообразные педагогические организованные виды общественно полезного труда с целью передачи им минимума трудовых умений, навыков, развития трудолюбия,

других нравственных качеств, эстетического отношения к целям, процессу и результатом труда.

#### **Задачи трудовой деятельности:**

- Развитие трудовой деятельности
- Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам.

#### **Основные формы работы:**

- Бытовой самообслуживающий труд;
- Общественно значимый труд (трудовые поручения).

#### **Патриотическое направление:**

Патриотическое воспитание – понятие ёмкое. С умения видеть красоту родной природы начинается чувство Родины. Руководя любым видом деятельности, взрослые могут влиять на чувственную сферу ребёнка, его нравственные проявления, суждения, отношения к сверстникам, расширять и уточнять знания, формировать у него начальное чувство Родины – правильное отношение к обществу, людям, труду, своим обязанностям.

#### **Задачи патриотического направления:**

- Формировать и закреплять знания детей о своей Родине, родном посёлке.
- Помочь осознать необходимость сохранения, охраны и спасения Природы для выживания на земле самого Человека.

#### **Основные формы работы:**

- Посещение музея Нефтяных шахт;
- Беседы;
- Экскурсии к памятникам посёлка;
- Экскурсии с библиотеку;
- Встречи с интересными людьми;
- Музыкально-литературные композиции;
- Показ спектаклей и сказок;

- Продуктивная деятельность детей;
- Выставка творческих работ детей.

### **Досуговая деятельность**

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно-значимых ролей и положений, создаются условия для духовного нравственного общения, идёт закрепление норм поведения и правил этикета, толерантности.

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирования его характера. Организация досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания его в лагере.

#### **Задачи досуговой деятельности:**

- Вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.

#### **Формы работы досуговой деятельности:**

- Игра, квест;
- Конкурс, викторина;
- Праздник;
- Просмотр фильмов, мультфильмов;
- Чтение книг;
- Соревнование;
- Эстафеты;

#### **Виды досуговой деятельности:**

- ✓ **развлечение** имеет компенсационный характер, возмещает затраты на другие виды деятельности. Развлекаясь, ребенок включает в свой досуг те физические и духовные способности и склонности, которые не может реализовать в труде и учебе. Развлечениями являются: посещение концертов, спортивных соревнований, представлений, прогулок, путешествий;

- ✓ **отдых** в какой-то мере освобождает от повседневных забот, дает ощущение эмоционального подъема и возможности открытого выражения своих чувств.
- ✓ **самообразование** направлено на приобщение детей к культурным ценностям. К самообразованию относятся: экскурсии, КВН, деловые игры.
- ✓ **творчество** – наиболее высокий уровень досуговой деятельности. Воспитанники лагеря посещают творческие мастерские.
- ✓ **Общение** является необходимым условием развития и формирования личности, групп на основе общего интереса.

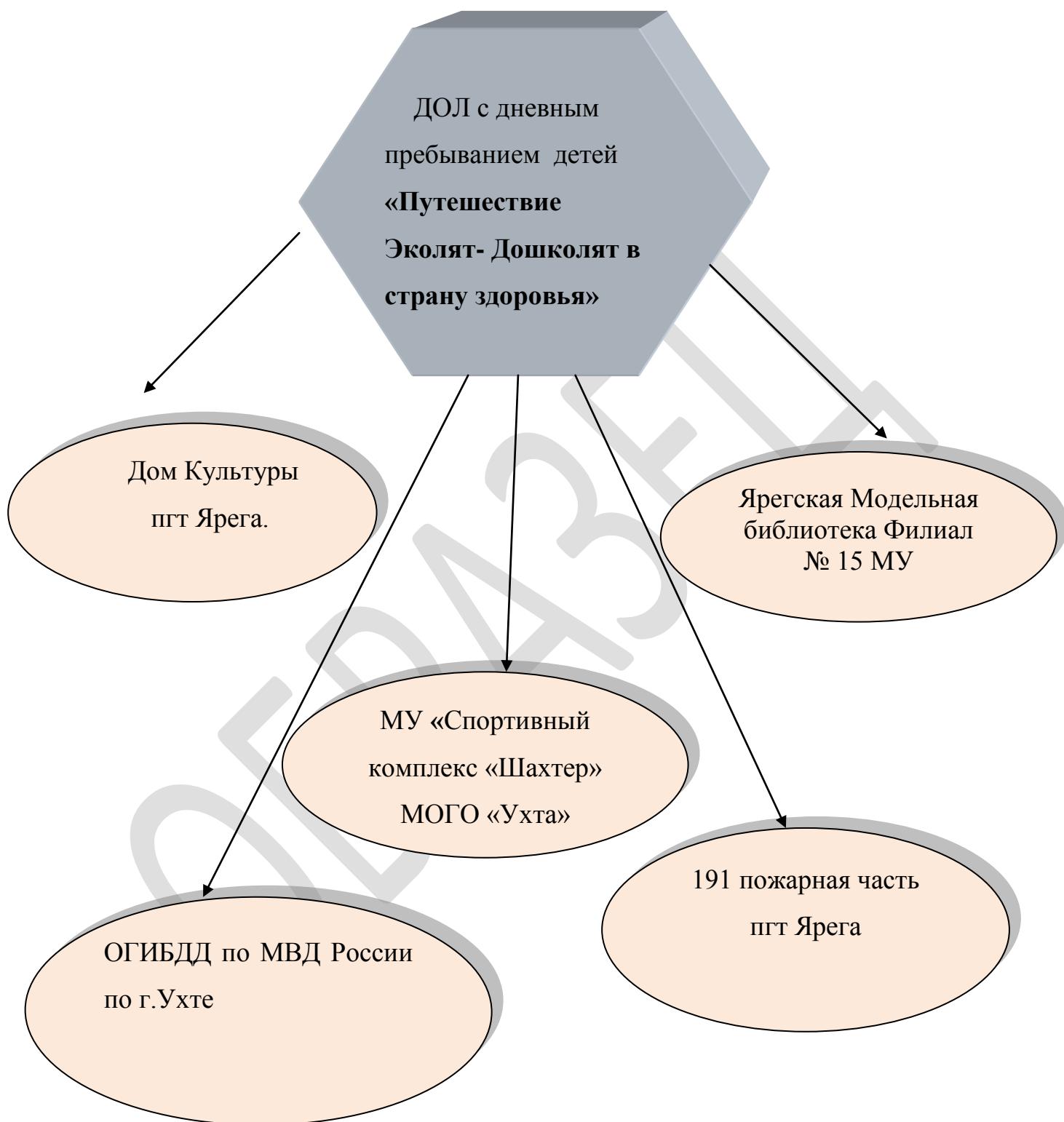
Организация досуговой деятельности в лагере строится на принципах:

- Добровольности включения ребенка в досуговую деятельность;
- Свободного времени;
- Совместного планирования досуговой деятельности;
- Досуговая деятельность в условиях ДОЛ осуществляется на различных уровнях;
- Уровень организации досуга в группах по интересам;
- Уровень конкретного ребенка, который по тем или иным причинам не хочет участвовать в совместной деятельности.

#### Основные блоки реализации Программы:

Август				
<b>1-я неделя</b> – «В родном краю, в душе природы»	<b>2-я неделя</b> - «Безопасное лето»	<b>3-я неделя</b> – «По страницам красной книги»	<b>4-я неделя</b> – «Лаборатория неживой природы»	<b>5-я неделя</b> – «Путешествие по улицам родного посёлка»

## Организация взаимодействия ДОЛ с социумом



## **5. Взаимодействие с семьей по воспитанию здорового дошкольника.**

Ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с социумом, если в МДОУ не создано детско-взрослое сообщество (дети - родители-педагоги-местные сообщества), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Поэтому, организуя сотрудничество с социумом по воспитанию здорового ребенка и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием комплексно-оздоровительной программы, мы будем особое внимание уделять постоянному совершенствованию мастерства педагогов в физическом развитии детей, мониторингу состояния здоровья детей, учету и использованию особенностей детского организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Большую роль в оздоровлении детей играет совместная работа с семьей, которая строится на основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство, которое достигается в том случае, если цель и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны родителям.
- систематичность и последовательность (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими положениями система работы с семьей в нашем МДОУ включает:

- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и



полноценного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы МДОУ.

## **6. Ожидаемые результаты:**

*В ходе реализации данной программы осуществится:*

1. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
2. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового и безопасного образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.
3. Воспитанники ДОЛ приобретут новые знания и умения индивидуальной и коллективной творческой деятельности.
4. Развитие коммуникативных способностей и толерантности.
5. Совместное взаимодействие с воспитанниками, педагогическим коллективом и родительской общественностью, социальными партнёрами, при реализации Программы «Путешествие Эколят- Дошколят в страну здоровья»



## 6. План действий по реализации программы

### Создание условий для всестороннего развития детей.

Направления работы	Условия реализации работы	Ответственный
<b>Санитарно-гигиенические условия для овладения основными культурно-гигиеническими навыками</b>		
Организация водно-питьевого режима.	Наличие индивидуальных кружек, графина, кипячёной охлаждённой воды.	медсестра мл. воспитатели
Организация закаливающих процедур.	Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног, лейки, тазиков.	медсестра мл. воспитатели воспитатели
Санитарные условия.	Обрезка сухих веток на деревьях и кустарниках, санитарная обрезка деревьев. Обеспечение песочниц свежим песком. Покраска игрового оборудования на групповых участках и спортивной площадки. Ежедневный полив песка кипятком. Инвентарь для мытья игрушек. Инвентарь для уборки группового участка, веранды. Создание условий для полива растений на групповых участках. Установление защитных сеток на фрамугах. Уборка и мытьё веранд утром и днём. Осмотр участков на травмоопасность и наличие грибов.	зам. заведующего  зам. заведующего воспитатели, родители  мл. воспитатели мл. воспитатели мл. воспитатели зам. заведующего зам. заведующего мл. воспитатели зам. заведующего,  воспитатели административные дежурные

<b>Условия для физического развития и общепринятых норм и правил поведения</b>		
Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни.	Наличие дидактического материала для: работы по ОБЖ, обучения детей правилам дорожного движения, работы по ЗОЖ. Автогородок (улица), макеты улицы в средних и старших группах.	ст.воспитатели воспитатели
Организация двигательного режима.	Наличие физкультурного оборудования (мячи, кегли, кольцобросы, скакалки, мешочки с песком, канаты и др.). Проведение коррекционной работы (упражнения для профилактики глазного утомления, коррекционные упражнения для осанки, плоскостопия). Индивидуальная работа с детьми по развитию движений. Организация спортивных праздников, досугов. Поход на стадион, в спорткомплекс «Шахтёр». Спортивная площадка со стационарным оборудованием.	инстр. по физ-ре воспитатели
<b>Условия для формирования любознательности, активности, эмоциональной отзывчивости и познавательного развития</b>		
Организация познавательных тематических досугов.	Разработка сценариев. Подготовка атрибутов, костюмов. Наличие дидактических пособий, игр.	муз. руководит. воспитатели ст.воспитатели

Организация экскурсий.	Целевые прогулки к перекрёстку, к памятникам посёлка и по улицам посёлка. в Музей нефтяных шахт пгт Ярега	ст.воспитатели воспитатели
<b>Условия для экологического развития</b>		
Организация экспериментальной и исследовательской деятельности.	Наличие пособий и оборудования для проведения экспериментов и исследовательской деятельности (лупы, цветные стёклышки, фильтры для воды, микроскоп). Наличие теплицы, огорода, ягодных кустарников. Игры с песком, водой, ветром.	ст. воспитатели воспитатели  зам.заведущего воспитатели
Организация СД по ознакомлению с природой.	Наличие календаря природы, пособий и оборудования по ознакомлению с природой, дидактических игр экологической направленности. Проведение целевых прогулок, экскурсий, походов. Путешествие по экологической тропе.	воспитатели  ст.воспитатели воспитатели
<b>Условия для развития изобразительного творчества</b>		
Организация изобразительной деятельности.	Наличие изобразительных средств и оборудования (мелки, гуашь, акварель, кисти, свечи, природный материал, пластилин, мольберт, палитра). Организация выставок, конкурсов.	воспитатели  ст. воспитатели
<b>Условия для организации трудовой деятельности</b>		
Труд в природе.	Наличие оборудования для труда (лопатки, носилки, лейки, грабли,	воспитатели

	совки), мини-огорода, уголков природы в каждой группе.	
Ручной труд.	Наличие изобразительных средств (картон, цветная бумага, ножницы, клей, нитки и др.), природного материала, нетрадиционного материала (тесто, ткань, овощи и др.). Организация выставок, конкурсов поделок в детском саду.	воспитатели  ст.воспитатели
Хозяйственно-бытовой труд.	Фартуки, совочки, щётки-сметки, тазики, тряпочки, прищепки, ведёрки, веники, метёлки.	воспитатели

## 7. Материально-техническое обеспечение Программы

### Спортивное оборудование физкультурного зала

Перечень необходимого оборудования	Норматив	Факт	Потребность
Батут детский	2	3	-
Беговая дорожка	2	4	-
Велотренажер детский			-
Гантели детские	20	2	18 – вес 500гр.
Диск плоский (тарелка – летающий)	12	33	-
Доска гладкая с зацепами	2	8	-
Доска с ребристой поверхностью	2	4	-
Дорожка змейка	2	2	-
Дорожка мат	-	-	-
Дуга большая	2	7	-
Дуга малая	2	7	-

Канат гладкий	2	1	2 Дл 2700-3000
Канат с узлами	1	-	1 Дл 2300 диам 26 рост 380 мм
Качалка мостик	1	-	-
Кегли набор	2	73	-
Кольцеброс	2	17	-
Кольцо плоское	10		10 Д 180мм
Кольцо мягкое	10		-
Контейнер для хранения мячей	1	-	1
Куб деревянный малый	10	7	3
Лента короткая	40		20
Лента длинная	20		-
Лестница веревочная	2		1
Лестница деревянная с зацепом	1	2	2
Массажеры разные	20	3	6
Мат большой	1	1	-
Мат малый	2	3	-
Мат складывающийся	1	-	1
Мат с разметками	2	-	2
Мешочек с грузом малый	20	20	-
Мешочек с грузом большой	20	-	20
Мишень навесная	2	2	-
Мячи большие	10	5	5
Мячи средние	20	15	5
Мячи малые	20	15	5

Мячи для мини-баскетбола	4	5	-
Мячи утяжеленные (надувные)	20	-	20
Мяч баскетбольный большой		9	
Мяч для аэробики		31	-
Мяч прыгунок		1	-
Мяч массажер		6	-
Мяч для настольного тенниса	25	10	10
Обруч малый (деревянный)	20	-	10
Обруч большой	4-6		4-6
Обруч пластмассовый		5	-
Палка гимнастическая короткая	20	50	-
Ролик гимнастический	12	-	12
Скакалка короткая	20	10	10
Скакалка длинная	2	2	-
Скамейка	6	13	-
Гимнастическая стенка	4-6	4	-
Шары мячи фибропластиковые	10	30	-
Щит баскетбольный навесной	2	2	-
Ракетка бадминтонные	25	20	5
Ракетки теннисные	12	7	5
Волан для бадминтона		9	-



## Имеющийся ресурсный потенциал

№	Ресурс	
1	Кадровый	- Сотрудники детского сада (педагогический и обслуживающий персонал); - Сотрудники ГБУЗ РК «Поликлиника № 2» пгт Ярега.
2	Материально-технический	- Территория Учреждения; - Экологическая тропа; - Физкультурный зал; - Спортивная площадка; - Медицинский кабинет; - Процедурный кабинет; - Изолятор; - Огород.
3	Природные	- Естественные факторы: вода, солнце, воздух, растения (лесной массив и насаждения вдоль территории).
4	Культурные	- Сведения о культуре и традициях коми, спорт, развлечения, игры, фольклор.
5	Финансовые	- Зарплата сотрудников, грантовые средства, спонсорская помощь.

### 8. Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасной жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-пресс, 2005.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецов М.М. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник». – М.: Аркти, 2001.

3. Ахметзянов И.М. Охрана здоровья дошкольников: справочное пособие для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
4. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа [Текст] / М. М. Безруких. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в ДОУ. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
6. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура. Как работать по программе «Детство». – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
7. Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство». – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
8. Деркунская В.А. Образовательная область «Безопасность». Как работать по программе «Детство». – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
9. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду /под ред. Яковлевой Т.С. – М.: Школьная пресса, 2006.
10. Изменения № 1 к СанПиН 2.4.1.2660-10.
11. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию [Текст]: учеб. пособие / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000.
12. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004.
13. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. – М.: Сфера, 2006.
14. Логинова В.И. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003.
15. Нищева Н.В. О здоровье дошкольников. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
16. Оздоровительная работа в детском саду /под ред. Орла В.И., Агаджановой С.Н.. – СПб.: Детство-пресс, 2006.
17. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13.

- 18.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст] / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
- 19.Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых ФГТ /под общей ред. Микляевой М.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
- 20.Хабарова Т.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. – Сыктывкар: КРИРО и ПК, 2000г
- 21.Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М.: Илекса, Народное образование, 2003.

ОБРАЗЕЦ

Приложение к Программе ДОЛ  
«Путешествие Эколят – Дошколят в страну здоровья»

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**ДОЛ на август 2018 года**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием и осмотр, игры, дежурство	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры	8.50-9.00
Прогулка(экскурсии, походы)	9.00-12.30
Совместная деятельность на прогулке	9.00-9.30
Второй завтрак	10.00
Возвращение с прогулки, Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Подъем, воздушные и водные процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Прогулка, игры,	15.40-17.00
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин	17.00-17.20
Прогулка, уход домой	17.20-19.00

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

### ДОЛ

#### Подготовительная группа

- ✚ Ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе.
- ✚ Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика.
- ✚ Солнечные и воздушные ванны.
- ✚ Ежедневно в рационе натуральные соки, фрукты, овощи.
- ✚ Гигиенические процедуры: обливание рук до локтей прохладной водой.
- ✚ Полоскание зева кипячёной водой.
- ✚ Дорожка здоровья после сна с бодрящей гимнастикой, музыкальным сопровождением.
- ✚ Игровой массаж по А.Уманской: «Поиграем с ручками», «Поиграем с ушками», «Поиграем с ножками» - массаж стоп.
- ✚ Активный отдых: походы, праздники, досуги, развлечения, спортивные игры, туристические прогулки.

**Организация мероприятий познавательного характера**

<p><b>1-я неделя «В родном краю, в душе природы»</b>  <b>(с 01.08.2018 г. по 05.08.2018 г.)</b></p> <p>Цель: воспитание стремления сохранять и оберегать природный мир родного края, видеть его красоту, следовать доступным экологическим правилам.</p>		
<b>Среда</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Открытие ДОЛ «Вместе весело живётся»</li> <li>• Беседы «Наш Коми край», «Мой родной посёлок Ярега». Формирование у детей представлений о родном крае, посёлке, его достопримечательностях.</li> <li>• «Мы бережем природу» - чтение художественной литературы.</li> <li>• Прогулка по экологической тропе «Травинка-путешественница» Н. Рыжова.</li> <li>• <b>Викторина «Знатоки природы» (в Ярегской модельной библиотеке)</b></li> <li>• Слушание «Звуки леса».</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели муз. руководит.</p>
<b>Четверг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Беседа «Что будет, если исчезнут деревья».</li> <li>• Изготовление лэпбука «Природа Коми».</li> <li>• Загадки, песни, рассказы про обитателей лесов родного края.</li> <li>• <b>Акция « И взрослые, и дети за</b></li> </ul>	<p>муз.руководит. воспитатели</p>

	<p><b>чистоту в ответе»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Зелёный патруль» – установка экологических знаков (воспитание эмоционального отклика, желание защитить природу)..</li> <li>• Веселый ручеек» игра - инсценировка.</li> </ul>	
<b>Пятница</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Чтение экологической сказки «Жила-была река» Н.Рыжова.</li> <li>• Беседа «Лесные жители просят помощи».</li> <li>• <b>Игры-эстафеты:</b></li> </ul> <p><b>«Что возьмём с собой в поход»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение стихотворения С.Попова «Таёжный доктор».</li> <li>• Оформление альбомов «Животный и растительный мир Республики Коми».</li> <li>• Экологический досуг «В родном краю, в душе природы». Обобщение представлений о бережном отношении к природе родного края.</li> <li>•</li> </ul>	инстр. по физ-ре муз. руководит. воспитатели
<p><b>2-я неделя «Безопасность!»</b> (с 06.08.2018 г. по 12.08.2018 г.)</p> <p>Цель: формирование у детей навыков безопасного поведения на дорогах, водоёмах, при пожаре и в природе; воспитание чувства бережного отношения к природе и своему здоровью; развитие познавательного интереса к окружающему миру.</p> <p><b>Безопасности формула есть: надо видеть, предвидеть, учесть.</b></p> <p><b>По возможности – все избежать, а где надо – на помощь позвать!</b></p>		
<b>Понедельник</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> </ul>	инстр. по физ-ре



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение С.Я. Маршак «Рассказ о неизвестном герое»</li> <li>• Беседы: «Большая беда от маленькой спички», «Пожарная безопасность в природе».Цель: формирование элементарных представлений у детей об опасности шалостей с огнём, об опасных последствиях пожаров в природе.</li> <li>• Д/игры: «Лото осторожностей», «Предметы – источники пожара», «Спасатели»</li> <li>• <b>Спортивный досуг «Мы спасатели»</b> подвижные игры, направленные на развитие необходимых качеств пожарного: «Проведи друга по лабиринту», «Перенеси предметы», «Перелезь через препятствия», «Спаси игрушку», «Полоса препятствий»</li> <li>• С/р игры: «Отважные пожарные», «Юный пожарный», «Если в лесу возник пожар». Цель: формирование у детей осознанного и ответственного отношения к выполнению правил пожарной безопасности, навыков правильного обращения с огнем и огнеопасными предметами.</li> <li>• Просмотр презентаций: «Огонь - опасная игра», «Пожароопасные предметы», «Действия при пожаре».</li> <li>• Рисование «Приключения спички –</li> </ul>	воспитатели
--	--	-------------



<p><b>Среда</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Беседы: «Правила дорожного движения», «Внимание-опасность!»</li> </ul> <p>Цель: расширение у детей знаний о правилах дорожного движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение произведений:</li> <li>• А.Усачёв «Правила дорожного движения», М.Д.Дружинина «Наш друг – светофор», Н.Деяева «Не играйте на дороге».</li> <li>• <b>Просмотр презентаций: «Огонь - опасная игра», «Пожароопасные предметы», « Действия при пожаре».</b></li> <li>• Игры: «Красный, жёлтый, зелёный», «Кто быстрее провезёт машину», «Эстафеты на самокатах».</li> <li>• Изготовление Лэпбуков «ПДД», «Дорожное панно», «Волшебный куб».</li> <li>• Консультация для родителей: «Дорога не терпит шалости – наказывает без жалости»</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели</p>
<p><b>Четверг</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Беседы: «Если малыш поранился», «Правила оказания первой помощи», «Я и моё здоровье», «Осторожно клещ».</li> </ul> <p>Цель: закрепление представлений об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми ребёнок встречается в природе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание песен о солнце, лете и др.</li> <li>• Подвижные игры, эстафеты: «Передай</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре муз. руководит. воспитатели</p>

	<p>донесение», «Дорожная эстафета», «Передай жезл», «Запомни знак».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры: «Угадай, какой знак», «Что показывает регулировщик», «Виды транспорта», «Найди и назови»</li> <li>• Просмотр мультфильмов из серии «Смешарики»</li> <li>• <b>Ручной труд «Семейная мастерская»</b></li> </ul>	
<p><b>Пятница</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Чтение стихотворения В.Маяковского «Кем быть?».</li> <li>• Рассматривание дорожных знаков - «Пешеходный переход», «Телефон», «Пункт питания», «Пункт медицинской помощи», «Остановка» Цель: уточнение названий дорожных знаков и их назначение.</li> </ul> <p><u>старшая группа:</u> спортивно-музыкальный досуг: «Спички детям не игрушка»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры-имитации, психогимнастика (Педагог раздает детям карманные зеркала, объясняет, что дети меняют выражение лица в соответствии с текстом и смотрят, правильно ли они выполняют упражнение, глядя в зеркало)</li> <li>- Красный цвет – строгий цвет, (строгое выражение) - Пешеходам хода нет</li> <li>- Желтый огонек горит - (задумчивое</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели</p>

	<p>выражение) - Нам задуматься велит.</p> <p>- Цвет зеленый говорит: (веселое выражение)</p> <p>«Проходите, путь открыт!»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Инсценировка сказки «Кошкин дом»</b></li> <li>• Выставка рисунков «Помни правила движения, как таблицу умножения!»</li> <li>• Игра-путешествие «По безопасной тропинке»</li> <li>• Акция « Мы за жизнь по правилам!»</li> </ul>	
<p align="center"><b>3-я неделя «По страницам Красной книги»</b> (с 13.08.2018 г. по 19.08.2018 г.)</p> <p>Цель: знакомство дошкольников с Красной книгой, историей её создания; раскрытие основных причин сокращения численности видов животных и растений.</p> <p align="center"><b>Красная Книга-Красная! Значит, природа в опасности!</b></p>		
<p><b>Понедельник</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Беседы с использованием ИКТ « Что такое «Красная книга»? «Кто такие браконьеры?», «Как люди спасают редких животных», «Как помочь природе»</li> </ul> <p>Цель: знакомство со страницами «Красной книги», влияние человека на природу и с какой целью создана <b>Красная книга</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Папки - передвижки «История создания «Красной книги».</li> <li>• Подвижные природоведческие игры: «Пчелка и медведи», «Что за зверь»,</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели муз. руководит.</p>

	<p>«Рыбки», «На пенечке я сижу», «На лесной опушке собрались зверюшки».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетно-ролевая игра «Зоопарк»</li> <li>• Цель: расширить представления дошкольников о диких животных; познакомить с животными, занесенными в Красную книгу.</li> <li>• Совместный Семейный экологический проект «Красная книга»</li> <li>• Фоторепортаж «Очистим парк от мусора» (семейные фото о том, как дети с родителями участвовали в уборке мусора во дворе);</li> </ul>	
<p><b>Вторник</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утреннюю зарядку.</li> <li>• Изготовление лэпбука «Природа Коми».</li> <li>• Дидактические игры: «Что хорошо, а что плохо?», «Правила поведения в лесу», «Какие звуки слышишь»; «Можно-нельзя».</li> <li>• Чтение «Зеленая страна» Е. Серова. Цель: воспитание любви к зеленым братьям и сестрам.</li> <li>• Рисование «Животное из Красной книги»</li> <li>• Обучающая ситуация «Фотоохота в лесу»</li> <li>• Папки - передвижки для родителей</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели</p>

	<p>«История создания «Красной книги», памятки о «Красной книге».</p> <p>Цель: обогащение знаний родителей об истории возникновения Красной книги.</p>	
<b>Среда</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Чтение В.Бианки «Лесные домишки»</li> <li>• Беседа «Лесные жители просят помощи».</li> <li>• Загадки, песни, рассказы про обитателей лесов родного края.</li> <li>• Выставка рисунков «Правила охраны природы».</li> <li>• «Мы художники»</li> </ul> <p>Цель: создание экологических знаков в поддержку исчезающих животных и растений (<i>выставка рисунков в детском саду</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Экологическая игра «<b>Благодарение</b>»</li> </ul> <p>Основные цели: ощущение единства с миром природы и психологической включённости в этот мир.</p> <p>Ориентировочное время: 15 минут.</p> <p><i>Материалы и подготовка:</i> упражнение проводится на местности, где растёт щавель, заячья капуста или другие съедобные растения; с собой нужно взять яблоки и хлеб.</p> <p><i>Процедура.</i> Ведущий собирает и съедает несколько листиков, затем благодарит растение, предлагает сделать это и участникам.</p>	<p>инстр. по физ-ре муз. руководит. воспитатели</p>

	<p>Что чувствует человек, когда благодарит растение?</p> <p>За что ещё мы можем быть благодарны растениям? (<i>жильё, книги, тепло в печи, кислород и т. д.</i>).</p> <p>Участникам предлагается откусить яблоко со словами благодарности:</p> <p>«Спасибо, Солнце, за то, что даёшь энергию яблоне, яблоку и мне! Спасибо и тебе, Яблоня, за этот замечательный плод!»</p> <p>Семечко от яблока можно посадить в землю. Откусив хлеба, оставить кусочек и для птиц там, где им будет удобно его найти.</p> <p><i>Примечание.</i> Если группа на экскурсии попала под дождь, то эту ситуацию также можно использовать для ритуала благодарения.</p> <p>Встаньте в круг. Подставьте ладони дождю, почувствуйте его и поблагодарите за то хорошее, что он делает для нас:</p> <p>«Спасибо, Дождь, что ты напоил Землю и растения! Спасибо, Дождь, что ты заполняешь наши бочки для воды!» и т. п.</p> <p>Все соединяют руки и говорят:</p> <p>«Спасибо!»</p>	
<p><b>Четверг</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Растения в «Красной книге Коми края»</li> </ul> <p>(заинтересовать детей информацией о</p>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели</p>



	<p>растениях, занесённых в Красную книгу).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Зелёный патруль» – установка экологических знаков (воспитание эмоционального отклика, желание защитить природу).</li> <li>• Акция «Принеси книгу о природе».</li> <li>• Слушание «Звуки леса».</li> <li>• Мини-эстафета «Экологический марафон».</li> </ul>	
<b>Пятница</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Беседы: «Заповедники России», «Зоопарк»</li> <li>• Экологический досуг «В родном краю, в душе природы». Обобщение представлений о бережном отношении к природе родного края.</li> <li>• Выставка поделок из природного материала «Дело мастера боится».</li> <li>• Оформление альбомов «Животный и растительный мир Республики Коми».</li> <li>• «Мы бережем природу» - чтение художественной литературы.</li> <li>• <b>Выпуск стенгазеты «Мы и природа – всегда вместе».</b></li> </ul>	инстр. по физ-ре муз. руководит. воспитатели
<p><b>4-я неделя «Лаборатория неживой природы»</b> <b>(с 20.08.2018 г. по 26.08.2018 г.)</b></p> <p>Цель: развитие познавательной активности детей; обогащение опыта исследовательской деятельности и представления об окружающем.</p> <p><b>Это всё – эксперименты – интересные моменты!</b></p> <p><b>Всё, всё, всё хотим узнать! Нужно всё зарисовать!</b></p> <p><b>Как наш опыт получился, Сколько времени он длился?</b></p>		

## Удивляемся всему: Как? Зачем? И почему?

<b>Понедельник</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• <b>Минутка здоровья «Береги своё зрение»</b></li> <li>• Беседы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Что такое неживая природа?», «Зачем нужна вода, воздух?».</li> </ul> <p>Цель: расширение знаний о неживой природе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение «Ах ты, радуга-дуга!»</li> </ul> <p>Цель: дать представления о появлении радуги, последовательности расположения её цветов. Обратить внимание на красоту природы. Формировать умения составлять радугу из цветных лент, закрепить последовательность её цветов. Развивать любознательность, речь, мышление, интерес к художественному слову.</p> <p>Оборудование: цветные атласные ленты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рекомендации для родителей «Организация экспериментирования с явлениями неживой природы дома».</li> </ul> <p>Цель: повышение компетентности родителей в организации работы по развитию познавательной активности дошкольников в процессе экспериментирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Исследовательская активность вашего ребенка в семье».</li> </ul>	инстр. по физ-ре воспитатели
--------------------	--	---------------------------------

	<p>Цель: изучение мотивации и особенностей детского экспериментирования в семье; исследование условий совместного детско-родительского эксперимента.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Спортивно-поисковая игра- квест «Найди клад».</b></li> <li>• Тематическая выставка детских энциклопедий «Хочу все знать!».</li> </ul>	
<p><b>Вторник</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Творческая мастерская: «Светлячки».</li> </ul> <p>Цель: закрепление понятий свет и тень; знакомство с явлением контраста; развитие воображения, художественно-творческих способностей. Оборудование: листы бумаги тёмного цвета; гуашь белого и жёлтого цвета, гелевые ручки: золото, серебро, блёстки, вода.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление картотеки «Опыты Лаборатории неживой природы».</li> <li>• <b>Создание мини-лаборатории «Маленькие исследователи».</b></li> </ul> <p>Цель: развитие познавательной активности детей, совершенствование умений детей пользоваться приборами для исследования: лупа, воронка, мерный стакан, магнит и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальная Гостиная «Фабрика звезд» (конкурс детских песен)</li> <li>• Консультация «Организация детского экспериментирования в домашних</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре муз. руководит. воспитатели</p>

	<p>условиях».</p> <p>Цель: знакомство с организацией детского экспериментирования в домашних условиях.</p>	
<b>Среда</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Опыт «Путешествие лучика».</li> </ul> <p>Цель: знакомство со свойствами света: движется, проходит сквозь предметы, неосязаем, нет формы. Оборудование: фонарик, рамки в виде разных форм, стекло; у детей фонарики, разные предметы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспериментирование со светом и тенью.</li> </ul> <p>Цель: расширение представления о возможностях теневого театра. Развивать воображение, мелкую моторику. Оборудование: белый фон, фонарик.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры-забавы с водой, игры с воздушными шарами и мыльными пузырями.</li> <li>• <b>Выпуск стенгазеты «Юные знатоки природы»</b></li> </ul>	инстр. по физ-ре воспитатели
<b>Четверг</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Загадки о воде, песке, воздухе, свете, магните.</li> <li>• Эксперимент «Испытание магнита».</li> </ul> <p>Цель: знакомство детей с физическим явлением – магнетизмом, магнитом и его особенностями; опытным путём выявить</p>	инстр. по физ-ре воспитатели муз. руководит.

	<p>материалы, которые могут стать магнетическими.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эксперимент «Два магнита».</li> </ul> <p>Цель: выявление особенности взаимодействия двух магнитов: притяжение и отталкивание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эксперимент «Как действуют магниты на предметы».</li> </ul> <p>Цель: расширение естественно-научного опыта детей, связанного с выявлением таких свойств материалов, как липкость, способность приклеивать и приклеиваться, свойств магнитов притягивать железо.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эксперимент «Необычная скрепка».</li> </ul> <p>Цель: определение способности металлических предметов намагничиваться.</p>	
<p><b>Пятница</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• <b>Рассказ воспитателя «Камни в природе».</b></li> </ul> <p><b>Цель:</b> Ознакомление детей с разнообразием камней в природе, их свойствами и особенностями. (классифицировать камни по разным признакам.) Оборудование: коллекция разнообразных камней, иллюстрации, лупы, детская энциклопедия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление фотостенда «Лаборатория неживой природы».</li> <li>• <b>«Волшебные свойства камня»</b></li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре муз. руководит. воспитатели</p>

	<p><b>Цель:</b> Ознакомление со свойствами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр видеосказки «Серебряное копытце»</li> </ul> <p><b>Цель:</b> Расширение представлений о драгоценных камнях, умение воспринимать и осознавать образное содержание, оценивать характеры героев.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Праздник мыльных пузырей – развлечение, игры забавы.</li> </ul>	
<p><b>5-я неделя « Путешествие по улицам родного посёлка»</b>  <b>(с 27.08.2018 г. по 31.08.2018 г.)</b></p> <p>Цель: расширение представления детей о достопримечательностях своего посёлка и формирование у детей навыков безопасного поведения на улице.</p> <p><b>Для России поселок – частица, а для нас он – родительский дом.</b>  <b>И мы рады, что можем гордиться, Малой Родиной, где мы живем”.</b></p>		
<p><b>Понедельник</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Беседа с детьми: «Адрес свой малыш узнай, да смотри не забывай!», «За что я люблю свой посёлок?»</li> <li>• Рассматривание альбомов по ПДД,</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ярега».</li> <li>• Дидактические игры: «Кто где работает?»; «Где люди живут»</li> </ul> <p>Цель: формирование представлений о труде людей работающих на предприятиях посёлка, их пользе труда.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание песен о пешеходах, о сигналах светофора, о транспорте.</li> <li>• Оформление фотоальбома: «Посёлок в разные времена года».</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели муз.руководит.</p>

<p><b>Вторник</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утреннюю зарядку.</li> <li>• Беседа ««Улиц в поселке немало у нас!»</li> </ul> <p>Цель: формирование представлений о родном посёлке, названиях улиц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготовление дорожных знаков, сооружение макета улицы (коллективные работы).</li> <li>• <b>Экскурсия к памятнику</b></li> <li>• Рисование «В дом, в котором я живу».</li> <li>• Прослушивание аудиозаписей: «Если с другом вышел в путь», «От улыбки» «Гимн России», «Поезжай за моря-океаны»</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели</p>
<p><b>Среда</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> <li>• Беседы «Правила поведения на улицах родного посёлка, города», «Мой родной посёлок Ярега».</li> <li>• Посещение Коми обрядовой избы.</li> <li>• <b>Экскурсия на проезжую часть.(с представителем ГИБДД)</b></li> <li>• Выставка книг коми писателей.</li> <li>• Рисование: «Мои впечатления о природе родного края»</li> <li>• Подвижные игры: «Поезд», «Будь внимательным», «Птицы и автомобиль», «Ждут нас быстрые ракеты».</li> <li>• Викторина для родителей и детей: «Знаешь ли ты свой посёлок?»</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре воспитатели муз. руководит</p> <p>старшие группы</p>
<p><b>Четверг</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Беседа: «Внимательно вокруг посмотри,</li> </ul>	

	<p>что для посёлка сделали люди, нам расскажи»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Целевая прогулка на стадион спорткомплекс «Шахтёр»</b></li> <li>• Подвижные игры и упражнения (использование масок животных)</li> <li>• Дидактические игры: «Угадай, какое время года», «Составь картинку достопримечательностей посёлка», «Найди среди картинок животных нашего края»</li> <li>• Консультация для родителей по теме: «Нравственно-патриотическое воспитание детей дошкольного возраста»</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре муз. руководит  воспитатели</p>
<p><b>Пятница</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя зарядка.</li> <li>• Беседа «Каким я вижу посёлок будущего», «Достопримечательности моего посёлка».</li> <li>• Пешеходные прогулки по улицам посёлка «Внимание! Дорожные знаки».</li> <li>• Игровые упражнения на Автодроме: пешеход-водитель.</li> <li>• <b>Посещение музея нефтяных шахт.</b></li> <li>• Семейная Фотовыставка «Ярега глазами детей».</li> <li>• Консультация: «Роль семьи в воспитании у детей любви к малой Родине».</li> </ul>	<p>инстр. по физ-ре муз. руководит. воспитатели</p>



**Сетка мероприятий ДОЛ МДОУ «Д/с № 32»**

1 неделя с 1 – 5 августа «В родном краю, в душе природы »	2 неделя с 6 - 12 августа «Безопасное лето»	3 неделя с 13 – 19 августа «По страницам Красной книги»	4 неделя с 20-26 августа «Лаборатория неживой природы»	5 неделя с 27-31 августа «Путешествие по улицам родного посёлка»
	<b>Физическое развитие</b> Спортивный досуг «Мы спасатели» <b>ИЗО</b> «Мы пожарные»	<b>Физическое развитие</b> Спортивный досуг «Экологические забеги» <b>ИЗО</b> «Животные леса Коми края»	<b>Физическое развитие</b> Квест «Любопытные почемучки» <b>Лепка</b> « Мастерская природы»	<b>Физическое развитие</b> Квест «Юные спортсмены»
	<b>Тренировка по Пожарной безопасности</b>  (с представителем Пожчасти) <b>07.08. в 9.30</b>	<b>Мир музыки</b>  <b>Ручной труд</b> Изготовление лэпбука «Природа Коми»	<b>Мир музыки</b>  <b>Экспериментальная деятельность</b> «Летняя академия»	<b>Мир музыки</b>  <b>Игровые упражнения на автодроме</b> «Пешеход – водитель»
<b>Экологическая тропа</b> Викторина « Знатоки природы»  (в Ярегской модельной Библиотеке)	<b>Экологическая тропа</b> Просмотр презентаций: «Огонь - опасная игра», «Пожароопасные предметы», « Действия при пожаре».	<b>Беседа</b> «Правила дорожного движения» <b>Дорожные ловушки»</b>  (с представителем ГИБДД) <b>15.08. в 11.00</b>	<b>Экологическая тропа</b> Просмотр слайд-шоу «Природные водоёмы»  <b>СД</b> «Песочные чудеса в природе»	<b>Экскурсия на проезжую часть.</b>  (с представителем ГИБДД) <b>29.08. в 10.30</b>
<b>Мир музыки</b>  <b>Акция « И взрослые, и дети за чистоту в ответе»</b>	<b>Мир музыки</b>  <b>Ручной труд</b> «Семейная мастерская»	<b>Мир музыки</b>  <b>Акция</b> «Зелёный патруль» (установка экологических знаков)	<b>Мир музыки</b>  <b>Подвижные и хороводные игры</b>	<b>Мир музыки</b>  <b>Беседы :</b> «Опасности на дороге», «Смело шагайте по улице дети, если запомните правила эти»
<b>Физическое развитие</b> Игры-эстафеты «Что возьмём с собой в поход»	<b>Музыкальное развлечение</b> Инсценировка сказки «Кошкин дом»	<b>Музыкальное развлечение</b> Просмотр мультфильмов: «Берегите природу», «Экологический мультик»	<b>Музыкальное развлечение</b> « Праздник мыльных пузырей»	<b>Музыкальное развлечение</b> «В гостях у Светофорыча»

--	--	--	--	--

ОБРАЗЕЦ

*Программа производственного контроля  
за качеством и безопасностью приготовляемых блюд  
в МДОУ «Д/с №32» при организации ДОЛ*

2018 год

Наименование юридического лица: Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №32 комбинированного вида»  
Юридический адрес: Республика Коми, г. Ухта  
Фактический адрес объекта: Республика Коми, г. Ухта, пгт Ярега, ул. Октябрьская, 49а  
Вид деятельности: лагерь дневного пребывания детей

**Функции по осуществлению производственного контроля возложены на:**

Симонову Любовь Николаевну - начальника лагеря ДОЛ

**1. Цель производственного контроля:**

Обеспечение безопасности и вредности для ДОУ и всех участников образовательного процесса путём производственного контроля, должного выполнения и соблюдения санитарно-противоэпидемических мероприятий.

**2. Объекты производственного контроля:**

- 2.1. Помещения учреждения
- 2.2. Технологическое оборудование
- 2.3. Рабочие места
- 2.4. Сырьё и полуфабрикаты
- 2.5. Готовая продукция

**3. Нормативно-методическая документация:**

- Закон РФ «Об образовании» в последней редакции;
- СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- СанПиН 2.4.4.2599-10 « Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул».
- Сан.ПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».
- Сан.ПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества» (извлечение).
- Сан.ПиН 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно- противоэпидемических ( профилактических) мероприятий»

**4. Предварительным медицинским осмотрам, а также профессиональной гигиенической подготовке подлежат следующие сотрудники:**

№ п/п	ФИО	Занимаемая должность
1.		Начальник
2.		Воспитатель
3.		Воспитатель
4.		Младший воспитатель
5.		Шеф-повар
6.		Повар
7.		Повар
8.		Подсобный рабочий
9.		Подсобный рабочий
10.		Кладовщик

**Потенциальную опасность представляют:**

- Вода питьевая из источника централизованного водоснабжения и разводящей сети;
- Реализуемые особо скоропортящиеся продукты;
- Грызуны, клещи в районе размещения учреждения.

**5. Лицами, ответственными за осуществление производственного контроля осуществляются следующие мероприятия:**

№ п/п	Наименование мероприятий	Периодичность	Исполнитель
1.	Проверка сроков прохождения сотрудниками гигиенической подготовки и медицинских осмотров.	перед открытием смены	Заведующий
2.	Проверка качества и своевременности уборки помещений, соблюдения режима дезинфекции, соблюдения правил личной гигиены.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ
3.	Контроль за рациональной организацией режима дня, прогулок, занятий по интересам и желанию.	1 раз в неделю	Начальник лагеря ДОЛ
4.	Контроль за использованием помещений учреждения в соответствии с их назначением.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ

5.	Контроль за соблюдением гигиенических требований к естественному и искусственному освещению, световому режиму помещений.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ
6.	Контроль за состоянием источников водоснабжения.	ежедневно	Ответственный за организацией питания
7.	Контроль за соблюдением гигиенических требований к воздушно-тепловому режиму, проветриванию помещений.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ
8.	Контроль за вывозом мусора	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ
9.	Проверка качества поступающей на реализацию продукции - документальная, а также сроков и условий ее транспортировки, хранения и реализации.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ Кладовщик
10.	Проверка температуры воздуха внутри холодильных камер, другого холодильного оборудования.	ежедневно	Кладовщик Шеф-повар
11.	Контроль за соблюдением гигиенических требований при организации питания, выполнении натуральных норм продуктов.	1 раз в 10 дней	Начальник лагеря ДОЛ
12.	Контроль за ведением медицинской документации по контролю за организацией питания.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ Медсестра
13.	Контроль за состоянием пищеблока и кухонной посуды и инвентаря, технологического и холодильного оборудования внутри производственных цехов, мытьем посуды и оборудования.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ
14.	Контроль за приобретением моющих средств и уборочного инвентаря.		Начальник лагеря ДОЛ
15.	Отбор суточной пробы на пищеблоке. Контроль за ее хранением.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ

16.	Контроль за технологией приготовления и качеством готовой пищи. Бракераж готовой пищи.	ежедневно перед раздачей пищи.	Начальник лагеря ДОЛ Бракеражная комиссия
17.	Ежедневный осмотр персонала пищеблока и дежурных детей на гнойничковые заболевания.	ежедневно	Медсестра
18.	Контроль за организацией питьевого режима.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ Отв. за орг. питания
19.	Медицинский контроль за организацией физического воспитания, проведением спортивных занятий, оздоровительных процедур, присутствие на всех спортивно-массовых мероприятиях.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ
20.	Контроль за проведением экскурсий, туристских походов проведение бесед о режиме в походе.	перед походом, экскурсией.	Начальник лагеря ДОЛ
21.	Систематический контроль за состоянием здоровья детей, особенно имеющих отклонения, активное выявление заболевших.	ежедневно	Медсестра
22.	Контроль за соблюдением правил личной гигиены детьми и персоналом.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ
23.	Контроль за обеспечением дезинфекционными средствами в достаточном количестве.	ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ

## 6. План производственного контроля организации питания

№ п/п	Объект контроля	Периодичность контроля	Ответственный исполнитель	Учетно-отчетная документация
1	2	3	4	5
<i>1. Входной контроль качества и безопасности поступающего на пищеблок продовольственного сырья и пищевых продуктов</i>				

1.1	Документация поставщика на право поставок продовольствия.	При заключении договоров	Начальник лагеря ДОЛ	Договор
1.2	Сопроводительная документация на пищевые продукты.	Каждая поступающая партия	Начальник лагеря ДОЛ Кладовщик	Товарно-транспортные накладные. Журнал бракеража сырой продукции
1.3	Условия транспортировки	Каждая поступающая партия	Кладовщик Начальник лагеря ДОЛ	Акт (при выявлении нарушений условий транспортировки)
<i>2. Контроль качества и безопасности выпускаемой готовой продукции</i>				
2.1	Соответствие объема вырабатываемой продукции ассортиментному перечню и производственным мощностям пищеблока.	Ежемесячно	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания	Ассортиментный перечень вырабатываемой продукции
2.2	Качество готовой продукции	Ежемесячно	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания.	Журнал бракеража готовой продукции.
2.3	Суточная проба	Ежедневно	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания.	Журнал бракеража готовой продукции.
<i>3. Контроль рациона питания воспитанников, соблюдение санитарных правил в технологическом процессе.</i>				
3.1	Рацион питания	1 раз в 10 дней	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания	Примерное меню



3.2	Наличие нормативно технической и технологической документации.	1 раз	Начальник лагеря ДОЛ Зам. заведующего о кладовщик	Сборник рецептур. Технологические карты, ГОСТы.
3.3	Первичная и кулинарная обработка продукции.	Каждая партия	Начальник лагеря ДОЛ кладовщик шеф-повар	Сертификат соответствия и санитарно-эпидемиологическое заключение на пищеблок. Инструкции, журналы, графики.
3.5	Контроль достаточности тепловой обработки блюд.	Каждая партия	Кладовщик Шеф-повар	Журнал бракеража готовой продукции.
3.6	Контроль за потоками сырья, полуфабрикатов и готовой продукции, за потоками чистой и грязной.	Ежедневно	Комиссия по контролю за организацией и качеством питания	Сертификат соответствия и санитарно-эпидемиологическое заключение на пище-блок.
<i>4. Контроль за соблюдением условий и сроков хранения продуктов (сырья, полуфабрикатов и готовой кулинарной продукции).</i>				
4.1	Помещение для хранения продуктов, соблюдение условий и сроков хранения продуктов.	Ежедневно	Зам. заведующего о Кладовщик Шеф-повар	Санитарный журнал пищеблока. Журнал температурного режима и относительной влажности.
4.2	Холодильное оборудование (холодильные и морозильные камеры).	Ежедневно	Зам. заведующего о кладовщик	Журнал температурного режима и относительной влажности.
<i>5. Контроль за условиями труда сотрудников и состоянием производственной среды пищеблоков.</i>				
5.1	Условия труда. Производственная среда пищеблоков.	Ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ Зам. заведующего о	Визуальный контроль

<i>6. Контроль за состоянием помещений пищеблоков (производственных, складских, подсобных), инвентаря и оборудования</i>				
6.1	Производственные, складские, подсобные помещения и оборудования в них.	Ежедневно	Зам. заведующего о Начальник лагеря ДОЛ	Визуальный контроль
6.2	Инвентарь и оборудование пищеблока.	1 раз в неделю.	Зам. заведующего о Начальник лагеря ДОЛ	Визуальный контроль
<i>7. Контроль за выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий на пищеблоке</i>				
7.1	Сотрудники пищеблоков	Ежедневно	Мед. работник	Медицинские книжки сотрудни-ков. Журнал осмотра на гнойничковые заболевания.
7.2	Санитарно-противоэпидеми-ческий режим.	1 раз в неделю	Начальник лагеря ДОЛ Мед.работн ик	Инструкции режима обработки оборудования инвентаря, тары, столовой посуды. Инструкция по мытью посуды
<i>8. Контроль за контингентом питающихся режимом питания и гигиеной приема пищи воспитанников</i>				
8.1	Контингент питающихся детей.	Ежедневно	Начальник лагеря ДОЛ Шеф-повар	Приказ об организации питания
8.2	Режим питания.	Ежедневно	Мед.работн ик Шеф-повар	График приема пищи.
8.3	Гигиена приема пищи.	Ежедневно	Мед.работн ик	Акты по проверке организации питания комиссии.

**7. ГРАФИК**  
**проведения уборки помещений**

№	Мероприятия	Сроки
1.	Уборка помещений проводится после каждого приема пищи.	Ежедневно
2.	Уборка столов производится после приема пищи. Мытье столов с горячим мыльным раствором.	Ежедневно
3.	Мытье посуды осуществляется после приема пищи по схеме согласно сан. минимуму.	Ежедневно
4.	Обработка инвентаря после использования, согласно санитарным правилам.	Ежедневно
5.	Остатки пищи обеззараживаются и удаляются.	Ежедневно
6.	Борьба с мухами и грызунами.	Постоянно
7.	Влажная уборка варочного зала и подсобных помещений.	Ежедневно
8.	Генеральная уборка помещений	Перед открытием смены
9.	Влажная уборка кабинетов, игровых комнат и фойе	Ежедневно
10.	Влажная уборка помещений медицинского кабинета	Ежедневно
11.	Влажная уборка помещений спортивного зала	Ежедневно

**Примерное 10-ти дневное меню  
для детей с дневным пребыванием в ДОЛ  
при муниципальном дошкольном образовательном учреждении  
«Детский сад №32 комбинированного вида»**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>I неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
	<b>Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,37</b>	<b>22,19</b>	<b>83,21</b>	<b>594,40</b>
271	Каша пшеничная вязкая	210	8,5	11,5	38,2	293,60
514	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,4	90,00
108	Батон с маслом	50	4,00	6,05	24,11	148,00
310	Яйца варёные	40	5,08	4,60	1,5	62,80
537	<b>2 завтрак:</b> Сок виноградный	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>
	<b>Обед</b>	<b>940</b>	<b>38,42</b>	<b>51,43</b>	<b>105,40</b>	<b>992,20</b>
148	Рассольник ленинградский	310	2,42	6,11	14,38	128,70
414	Птица отварная	100	22,80	20,00	3,92	284,00
432	Макаронны отварные	150	5,5	6,2	34,1	222,50
521	Компот из кураги	200	0,4	0,06	16,4	134,00
1	Салат из свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3	136,00
123	Хлеб ржаной	80	5,2	8,96	27,3	87,00
529	<b>Полдник</b> Молоко	<b>350</b> 300	<b>10,30</b> 8,7	<b>13,80</b> 9,6	<b>46,16</b> 14,10	<b>355,00</b> 180,00
109	Бутерброд с вареньем	50	1,6	4,2	32,6	175,80
	<b>Ужин</b>	<b>640</b>	<b>18,47</b>	<b>13,69</b>	<b>69,67</b>	<b>464,00</b>
84	Суфле творожное запечённое	150	14,3	8,97	12,28	192,8
452	Соус молочный сладкий	50	1,3	3,5	7,8	60,6
505	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,89	60
124	Хлеб соловецкий	40	2	0,4	12,9	60,6
126	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90
	<b>Итого</b>		<b>88,56</b>	<b>101,11</b>	<b>324,94</b>	<b>2490,4</b>
<b>Вторник</b>						
180	<b>Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями	<b>450</b> 200	<b>18,6</b> 5,7	<b>19,35</b> 5,3	<b>78,85</b> 17,3	<b>571,30</b> 143,10
508	Какао с молоком	200	2,6	0,45	25,95	118,20
96	Бутерброды с сыром, маслом	50	10,3	13,6	35,60	310,00
537	<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,80</b>
	<b>Обед</b>	<b>876</b>	<b>23,25</b>	<b>33,16</b>	<b>85,10</b>	<b>682,92</b>
176	Суп из разных овощей	300	1,90	6,0	11,00	114,00
391	Котлеты, биточки	86	12,50	11,8	10,2	196,40
441	Картофельное пюре	150	3,0	6,3	14,0	145,20
120	Овощи свежие	60	0,55	0,1	1,9	12,00
539	Компот из клюквы	200	0,1	0	20,7	83,00
123	Хлеб ржаной	80	5,2	8,96	27,3	132,32

	<b>Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,6</b>	<b>11,92</b>	<b>43,05</b>	<b>336,09</b>
529	Молоко	300	8,7	9,6	14,10	180
580	Булочка молочная	50	4,9	2,32	28,95	156,09
	<b>Ужин</b>	<b>630</b>	<b>13,11</b>	<b>13,32</b>	<b>65,99</b>	<b>442,82</b>
360	Тефтели рыбные	100	8,8	2,0	9,1	90,50
63	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,44	10,1	7,3	126,50
124	Хлеб соловецкий	40	2,00	1,00	14,00	74,20
260	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15,89	61,62
126	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	20,8	90,00
	<b>Итого</b>		<b>69,56</b>	<b>77,75</b>	<b>293,19</b>	<b>2117,93</b>
<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,96</b>	<b>25,15</b>	<b>75,49</b>	<b>596,30</b>
282	Каша пшеничная молочная	210	7,8	9,9	35,9	266,90
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,00
108	Бутерброд с маслом	50	3,63	9,4	20,65	179,60
310	Яйца варёные	40	5,08	4,6	1,5	62,80
126	<b>2 завтрак:</b> Фрукты свежие	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>20,8</b>	<b>90</b>
	<b>Обед</b>	<b>740</b>	<b>24,88</b>	<b>25,5</b>	<b>65,36</b>	<b>693,86</b>
142	Борщ с капустой и карт.	310	2,20	5,90	13,10	125,00
378	Гуляш из говядины	125	12,5	16,79	2,89	221,00
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,10	36,60	244,00
120	Овощи свежие	50	0,4	0,05	1,25	6,00
242	Компот из яблоч с лимоном	200	0,48	0,25	26,81	110,96
123	Хлеб ржаной	80	5,20	8,96	27,3	132,32
	<b>Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,5</b>	<b>12,4</b>	<b>49,30</b>	<b>360</b>
529	Молоко	300	8,7	9,6	14,10	180,0
603	Пряник	50	2,8	2,8	35,2	180,0
	<b>Ужин</b>	<b>480</b>	<b>16,33</b>	<b>30,6</b>	<b>49,54</b>	<b>556,78</b>
116	Сосиска	100	11,0	23,9	0	259
441	Картофельное пюре	150	3,0	6,3	14,0	145,2
239	Компот «Изюминка»	200	0,33	0	22,64	91,98
124	Хлеб соловецкий	40	2	1,00	14,00	74,20
	<b>Итого</b>		<b>71,47</b>	<b>85,1</b>	<b>245,59</b>	<b>2129,84</b>
<b>Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,62</b>	<b>13,19</b>	<b>70,55</b>	<b>453</b>
277	Каша манная молочная	200	6,2	7,1	30,9	215
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,4	90
108	Батон с маслом	45	3,63	6,05	20,25	148
537	<b>2 завтрак:</b> Сок абрикосовый	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>

156	<b>Обед</b> Щи из свежей капусты	<b>680</b> 200	<b>27,3</b> 1,6	<b>22,2</b> 4,4	<b>75,8</b> 6,5	<b>627,9</b> 84
380	Плов из отварной говядины	200	21,83	17,0	30,67	363
121	Овощи натуральные солёные	30	0,24	0,03	0,51	3,9
522	Компот из сухофруктов*	200	0,33	0,2	21,44	90
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
529	<b>Полдник</b> Молоко	<b>260</b> 200	<b>10,0</b> 5,5	<b>14,3</b> 6,3	<b>48,0</b> 10,0	<b>362,9</b> 120
578	Булочка домашняя	60	4,5	8,04	38,0	242,9
211	<b>Ужин</b> Рагу из овощей	<b>530</b> 200	<b>6,3</b> 3,9	<b>15,4</b> 14,6	<b>54,9</b> 15,7	<b>386,1</b> 220,5
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,89	60
124	Хлеб соловецкий	30	2	0,4	12,9	60,6
126	Фрукты свежие**	100	0,4	0,4	10,4	45
	<b>Итого</b>		<b>56,72</b>	<b>65,09</b>	<b>261,95</b>	<b>1884,9</b>
<b>Пятница</b>						
262	<b>Завтрак</b> Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	<b>545</b> 200	<b>15,3</b> 8,6	<b>20,3</b> 13,7	<b>87,9</b> 31,6	<b>598,4</b> 286,2
508	Какао с молоком	200	2,6	0,45	25,95	118,2
108	Бутерброд с маслом	45	3,63	6,05	20,25	148
537	<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
161	<b>Обед</b> Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>680</b> 200	<b>27,0</b> 2,8	<b>24,5</b> 2,9	<b>62,3</b> 15,1	<b>594,7</b> 113,5
379	Жаркое по-домашнему	200	20,2	20,7	15,6	330,3
121	Овощи натуральные солёные	30	0,24	0,03	0,51	3,9
521	Компот из свежих плодов (брусника)	200	0,48	0,28	14,4	60
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
529	<b>Полдник</b> Молоко	<b>260</b> 200	<b>9,2</b> 5,5	<b>8,3</b> 6,3	<b>33,4</b> 10,0	<b>246</b> 120
555	Ватрушка с творогом	60	3,7	2,0	23,4	126
310	<b>Ужин</b> Яйца варёные	<b>520</b> 40	<b>9,7</b> 5,1	<b>20,6</b> 4,6	<b>50,3</b> 0,3	<b>423,6</b> 63
33	Салат из овощей «Степной»	150	2,2	15,2	10,8	195
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,89	60
124	Хлеб соловецкий	30	2	0,4	12,9	60,6
126	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45
	<b>Итого</b>		<b>61,2</b>	<b>73,7</b>	<b>233,9</b>	<b>1862,7</b>
<b>II неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						

	<b>Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>10,68</b>	<b>17,7</b>	<b>75,89</b>	<b>506,3</b>
270	Каша ячневая вязкая	200	5,6	10,4	38,2	271,3
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87
604	Батон с маслом	45	3,63	6,05	20,25	148
537	<b>2 завтрак: Сок виноградный</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>16,0</b>	<b>46</b>
	<b>Обед</b>	<b>680</b>	<b>23,91</b>	<b>19,86</b>	<b>60,36</b>	<b>557,83</b>
37	Суп картофельный с клёцками	200	3,00	2,63	13,47	89,55
382	Голубцы ленивые	200	17,04	16,6	7,04	285,4
121	Овощи натуральные солёные	30	0,24	0,03	0,51	3,9
239	Компот из кураги с изюмом	200	0,33	0	22,64	91,98
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>7,95</b>	<b>48,65</b>	<b>295</b>
529	Молоко	200	5,5	6,3	10,0	120
607	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175
	<b>Ужин</b>	<b>530</b>	<b>6,33</b>	<b>9,6</b>	<b>62,24</b>	<b>380</b>
441	Картофельное пюре	150	3,0	6,3	14,0	145,2
128	Икра кабачковая	50	0,6	2,3	3,5	39,2
522	Компот из сухофруктов*	200	0,33	0,2	21,44	90
124	Хлеб соловецкий	30	2	0,4	12,9	60,6
126	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45
	<b>Итого</b>		<b>48,22</b>	<b>55,11</b>	<b>263,14</b>	<b>1785,13</b>
<b>Вторник</b>						
	<b>Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14,92</b>	<b>17,59</b>	<b>77,85</b>	<b>531,6</b>
271	Каша пшеничная молочная	200	8,5	11,5	38,2	293,6
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,4	90
108	Бутерброд с маслом	45	3,63	6,05	20,25	148
126	<b>2 завтрак: Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>
	<b>Обед</b>	<b>730</b>	<b>21,28</b>	<b>23,4</b>	<b>75,46</b>	<b>530,56</b>
156	Щи из свежей капусты	200	1,6	4,4	6,5	84
391	Котлеты, биточки, шницели	70	12,5	11,8	10,2	196,4
441	Картофельное пюре	150	3,0	6,3	14,0	145,2
120	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	6
242	Компот из яблок с лимоном	200	0,48	0,25	26,81	110,96
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Полдник</b>	<b>255</b>	<b>11,8</b>	<b>13,9</b>	<b>45,3</b>	<b>342,6</b>
529	Молоко	200	5,5	6,3	10,0	120
105	Батон с сыром	55	6,3	7,6	35,3	222,6
	<b>Ужин</b>	<b>520</b>	<b>19,1</b>	<b>12,3</b>	<b>67,19</b>	<b>473,0</b>
354	Рыба тушёная с овощами	140	13,3	7,1	6,2	142,3
424	Рис отварной	120	2,8	4,8	30,0	180,1
69	Зелёный горошек	30	1,0	0,1	2,2	30
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,89	60
124	Хлеб соловецкий	30	2	0,4	12,9	60,6



	<b>Итого</b>		<b>67,5</b>	<b>67,59</b>	<b>276,2</b>	<b>1922,76</b>
<b>Среда</b>						
	<b>Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>12,3</b>	<b>25,9</b>	<b>79,7</b>	<b>635,8</b>
262	Каша геркулесовая молочная	200	1,0	13,7	31,6	286,2
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,9	118,2
104	Бутерброды с сыром	55	8,15	11,6	12,1	185,4
537	<b>2 завтрак: Сок абрикосовый</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>12,7</b>	<b>55</b>
	<b>Обед</b>	<b>780</b>	<b>15,41</b>	<b>20,78</b>	<b>101,54</b>	<b>700,7</b>
145	Свекольник	200	1,7	3,5	9,7	92
391	Котлета мясная	70	3,0	6,3	14,0	145,2
451	Соус молочный с морковью	50	1,18	3,93	4,35	58
432	Макароны отварные	150	5,5	6,2	34,1	222,5
120	Овощи свежие	60	0,4	0,05	1,25	6
522	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,44	90
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>9,1</b>	<b>45,2</b>	<b>300</b>
529	Молоко	200	5,5	6,3	10,0	120
603	Пряник	50	2,8	2,8	35,2	180
	<b>Ужин</b>	<b>540</b>	<b>13,52</b>	<b>14,4</b>	<b>52,34</b>	<b>408,84</b>
408	Печень по-строгановски	60	8,0	7,3	3,0	109,4
441	Картофельное пюре	150	3,0	6,3	14,0	145,2
124	Хлеб соловецкий	30	2	0,4	12,9	60,6
263	Чай с сахаром, вареньем	200	0,12	0	12,04	48,64
126	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45
	<b>Итого</b>		<b>50,03</b>	<b>70,18</b>	<b>291,48</b>	<b>2100,34</b>
<b>Четверг</b>						
	<b>Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,6</b>	<b>23,9</b>	<b>86,59</b>	<b>636,6</b>
271	Каша пшеничная молочная	200	8,5	11,5	38,2	293,6
507	Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87
108	Бутерброд с маслом	45	3,63	6,05	20,25	148
310	Яйца варёные	20	5,1	4,6	0,3	63
126	<b>2 завтрак: Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>45</b>
	<b>Обед</b>	<b>600</b>	<b>21,12</b>	<b>20,83</b>	<b>59,55</b>	<b>545,06</b>
148	Рассольник ленинградский	200	1,0	4,3	10,2	97,9
394	Тефтели мясные	100	13,8	12,7	8,7	204
200	Капуста тушёная	100	2,62	3,23	13,45	87,16
537	Сок яблочный	150	0,4	0	10,5	69
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87

	<b>Полдник</b>	<b>240</b>	<b>13,1</b>	<b>16,1</b>	<b>84,2</b>	<b>537</b>
529	Молоко	200	5,5	6,3	10,0	120
604	Печенье	40	7,6	9,8	74,2	417
	<b>Ужин</b>	<b>430</b>	<b>32,59</b>	<b>16,06</b>	<b>65,19</b>	<b>525,05</b>
117	Запеканка из творога с соусом	200	29,22	12,11	29,1	342,23
260	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
124	Хлеб соловецкий	30	2	0,4	12,9	60,6
	<b>Итого</b>		<b>86,81</b>	<b>77,29</b>	<b>305,93</b>	<b>2288,71</b>
<b>Пятница</b>						
	<b>Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,74</b>	<b>23,0</b>	<b>64,3</b>	<b>536,7</b>
275	Каша «Дружба» молочная	200	5,3	11,3	22,7	215,3
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,4	90
104	Бутерброды с сыром	55	8,15	11,6	12,1	185,4
537	<b>2 завтрак:</b> Сок яблочный	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>
	<b>Обед</b>	<b>680</b>	<b>23,8</b>	<b>18,7</b>	<b>61,3</b>	<b>525</b>
159	Суп картофельный с бобовыми	200	4,2	4,5	11,8	114,7
375	Азу	200	15,5	13,3	17,7	258,5
121	Овощи натуральные солёные	30	0,34	0,03	0,72	4,8
521	Компот из клюквы и брусники	200	0,48	0,28	14,4	60
123	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Полдник</b>	<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>8,23</b>	<b>43,19</b>	<b>285</b>
529	Молоко	200	5,5	6,3	10,0	120
459	Пирог открытый	60	3,7	1,93	33,19	165
	<b>Ужин</b>	<b>540</b>	<b>11,4</b>	<b>20,5</b>	<b>62,6</b>	<b>487,2</b>
364	Сельдь с луком	60	6,1	4,8	2,5	91,6
90	Винегрет	150	1,8	15,2	10,3	186
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,89	60
124	Хлеб соловецкий	30	2	0,4	12,9	60,6
126	Фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	89
	<b>Итого</b>		<b>61,64</b>	<b>70,53</b>	<b>241,49</b>	<b>1879,9</b>

\* на обед компот из сухофруктов можно менять на любой другой компот

\*\* микроэлементный состав в зависимости от фрукта будет меняться