

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2020

Утверждено директором В.А.Мамыкиным  
Приказ № 80 от 31.08.2020  
(в ред. приказа № 195 от 30.12.2021)

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**об организации питания и питьевого режима, охране здоровья обучающихся  
муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа имени В.А.Мушчерова  
г.Пугачёва Саратовской области»**

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее положение об организации питания и питьевого режима, охране здоровья обучающихся МАУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; санитарно-эпидемиологическими требованиями и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 апреля 2012 г. № 06-731 «О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников»; приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 марта 2012 г. № 213н/178 «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений».

1.2. Настоящее Положение разработано в целях:

- реализации права обучающихся на охрану здоровья;
- создания необходимых условий для охраны и укрепления здоровья обучающихся;
- профилактику заболеваний у детей;
- формирования у детей навыков здорового образа жизни, соблюдения ими режима питания в благоприятной окружающей среде.

1.3. Основными задачами является:

- организовать работу в МАУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» в соответствии с

санитарными нормами и правилами для создания максимально комфортного режима питания и питьевого режима обучающихся;

- пропаганда принципов здорового и полноценного питания;

- создать условия направленные на обеспечение охраны здоровья обучающихся.

1.4. Настоящее Положение регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья обучающихся МАУДО «ДЮСШ г.Пугачёва» (далее - ДЮСШ).

## **2. ЦЕЛЕСООБРАЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

2.1. Целесообразная организация образовательного процесса составляющая часть здоровьесохранения.

Формирование здорового образа жизни, воспитание потребности в здоровом образе жизни - основная цель образовательного процесса.

Целесообразная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения детей и подростков, сохранения их здоровья. Поэтому одной из главных задач ДЮСШ, является организация и контроль над эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание и соблюдение питьевого режима основа целесообразной организации образовательного процесса.

2.2. ДЮСШ создает условия, гарантирующие охрану, укрепление и сохранение здоровья обучающихся.

2.3. В ДЮСШ соблюдаются санитарные нормы, предъявляемые к организации образовательного процесса: объему нагрузки по реализации дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки; времени на самостоятельную работу; времени отдыха; восстановительным мероприятиям; удовлетворению потребностей обучающихся в двигательной активности.

2.4. Комплексная система формирования культуры здорового образа жизни обучающихся предполагает тесное взаимодействие педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся.

2.5. Расписание тренировочных занятий в ДЮСШ составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.6. Расписание тренировочных занятий как дополнительная нагрузка к

обязательной учебной работе обучающихся в общеобразовательных учреждениях, составляется с соблюдением следующих гигиенических требований: продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2-х часов в группах начальной подготовки и группах базового уровня сложности 1-2 гг. обучения, 3-х часов в тренировочных группах, группах базового уровня сложности 3-6 гг. обучения, группах углубленного уровня сложности 1-2 гг. обучения; в выходные и каникулярные - 3-4-х часов; после каждого занятия предусмотрен перерыв длительностью не менее 15 минут; при реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности в ДЮСШ продолжительность учебных занятий равна двум академическим часам и составляет 90 минут (2 по 45); между занятиями в общеобразовательной организации и посещением спортивной школы устанавливается перерыв не менее одного часа, достаточный для отдыха и питания обучающихся.

2.7. Занятия в ДЮСШ начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позднее 20:00.

2.8. Интервалы между приемами пищи обучающихся не рекомендуется превышать более 4 часов.

2.9. Питание учащихся во время проведения тренировочного процесса не предусмотрено, так как время пребывания учащихся в ДЮСШ не превышает 3 часов.

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА**

3.1. Питьевой режим в ДЮСШ организован с использованием бутилированной питьевой негазированной воды в следующих формах:

- расфасованной в емкости 0,33-0,5 литра, приобретают и выдают на каждое занятие родители (или законные представители родителей),

- расфасованной в емкости до 19 л из кулера (диспенсера);

- расфасованной в емкости до 19 л с использованием ручной (механической) помпой.

По качеству и безопасности питьевая вода отвечает требованиям к питьевой воде.

3.2. При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, предусматривается замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой.

3.3. Обработка дозирующих устройств проводится в соответствии с эксплуатационной документацией (инструкцией) изготовителя.

3.4. При организации питьевого режима используются одноразовые стаканчики, отвечающие требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, и допущенными для

использования под горячие и (или) холодные напитки. Повторное использование одноразовой посуды не допускается. Использованная одноразовая посуда собирается в специальные контейнеры.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ**

4.1. В целях предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний среди обучающихся созданы условия для соблюдения правил личной гигиены.

4.2. Для мытья рук установлены умывальные раковины с подводкой к ним горячей и холодной воды со смесителями, оборудованные устройством для размещения жидкого мыла и электросушилок.

4.3. Организация питания обучающихся предполагает активное вовлечение родителей (законных представителей). Основными задачами родителей по формированию основ здорового питания у детей являются:

- формирование умения самостоятельно соблюдать основные правила гигиены питания (мытьё рук, использование в пищу только продуктов, прошедших термическую обработку или вымытых, использование индивидуальных столовых приборов) и т.д.;
- самостоятельное соблюдение режима питания (питание «по часам» не менее 3-х раз в сутки).

##### **ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ:**

- завтрак (дома) 7:20 – 7:40;
- второй завтрак (в общеобразовательной организации или дома) 10:30 – 11:00;
- обед (в общеобразовательной организации или дома) 13:00 – 14:00;
- полдник (дома) 16:00 – 16:30;
- ужин (дома) 19:30 – 20:00.

4.4. Режимы питания может меняться в зависимости от образа жизни ребенка, организации его учебной основной и дополнительных нагрузок.

4.5. Каждый обучающийся должен быть обеспечен пищевыми продуктами, необходимыми ему для нормального роста, развития, обеспечения эффективного обучения и адекватного иммунного ответа с учетом его возрастных и физиологических потребностей, а также времени пребывания в образовательном учреждении.

4.6. Организация дополнительного питания осуществляется родителями (законными представителями) обучающихся.

#### **5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

5.1. Тренеры-преподаватели предусматривают в планах воспитательной работы мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни

обучающихся:

- по профилактике запрещения курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- по обеспечению безопасности обучающихся во время пребывания в ДЮСШ;
- по профилактике несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в ДЮСШ;
- проведение санитарно-гигиенических и противоэпидемических и профилактических мероприятий.

5.2. В целях совершенствования организации питания обучающихся работниками ДЮСШ:

- организуется и проводится постоянная информационно-просветительская работа с родителями и обучающимися по повышению уровня культуры питания юных спортсменов, потребности в сбалансированном и рациональном питании;
- оформляются и постоянно обновляются информационные стенды, посвященные вопросам рационального полноценного питания детей и подростков, витаминизации, режима питания;
- изучается режим и рацион питания юных спортсменов в домашних условиях, потребности и возможностей родителей в решении вопросов улучшения питания юных спортсменов с учетом режима тренировочного процесса.

5.3. Прохождение обучающимися в соответствии с [законодательством](#) Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом в ГУЗ СО «Пугачевская районная больница» или ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».