

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НОВОСПАССКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
(МУ ДО ДЮСШ)**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Новоспасская ДЮСШ»  
Е. И. Соболевская

Приказ № 67 от  
04 октября 20 18 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**об организации питания и питьевого режима  
в муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Новоспасская детско-юношеская спортивная школа»**

Принято  
на заседании тренерского совета  
Протокол № 3 от  
« 28 » сентября 2018 г.

р.п. Новоспасское, 2018 г.

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее положение об организации питания и питьевого режима разработаны для учащихся муниципального учреждения дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная» (далее МУ ДО ДЮСШ) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 03 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012г. № 504 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- 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 детей»;
- Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- 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 учащихся на охрану здоровья;
- создания необходимых условий для охраны и укрепления их здоровья;
- профилактику заболеваний у детей;
- формирования у детей и подростков навыков здорового образа жизни, соблюдения ими режима питания в благоприятной окружающей среде.

Основными задачами является:

- организовать работу в МУ ДО ДЮСШ в соответствии с Санитарными нормами и правилами для создания максимально комфортного режима питания и питьевого режима учащихся.
- создать условия для его социальной и экономической эффективности, направленной на обеспечение учащихся сбалансированным питанием,
- гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов,
- пропаганда принципов здорового и полноценного питания.

1.3. Настоящее Положение регулирует отношения, возникающие в сфере охраны здоровья учащихся в МУ ДО ДЮСШ.

## **2. Рациональная организация образовательного процесса**

2.1. Рациональная организация образовательного процесса, составляющая часть здоровьесбережения. Формирование здорового образа жизни, воспитание потребности в здоровом образе жизни – основная цель образовательного процесса:

Рациональная организация учебного процесса необходима для предотвращения перегрузок, перенапряжения и обеспечения условий успешного обучения детей и подростков, сохранения их здоровья. Поэтому одной из главных задач МУ ДО ДЮСШ, является организация и контроль над эффективностью всего комплекса мероприятий, направленных на

сохранение и укрепление здоровья учащихся. Соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание и соблюдение питьевого режима основа рациональной организации образовательного процесса.

2.2. МУ ДО ДЮСШ создает условия, гарантирующие охрану, укрепление и сохранение здоровья учащихся. С этой целью образовательный процесс рационально организуется.

2.3. В МУ ДО ДЮСШ соблюдаются санитарные нормы, предъявляемые к организации образовательного процесса:

- объему нагрузки по реализации образовательных программ;
- времени на самостоятельную работу;
- времени отдыха;
- восстановительные мероприятия;
- удовлетворению потребностей учащихся в двигательной активности.

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

2.5. При организации питания в МУ ДО ДЮСШ учитывается:

- соблюдение оптимального режима питания;
- индивидуальные особенности учащихся;
- обеспечение соблюдения всех санитарно-гигиенических требований к условиям пребывания учащихся в образовательном учреждении дополнительного образования.

2.6. Расписание тренировочных занятий в МУ ДО 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.

2.7. Расписание тренировочных занятий как дополнительная нагрузка к обязательной учебной работе учащихся в общеобразовательных учреждениях, составляется с соблюдением

следующих гигиенических требований: продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2-х часов в группах начальной подготовки, тренировочных группах-3-х часов; в группах работающих по спортивным программам с нагрузкой 20 часов в неделю -4 часов, в выходные и каникулярные - 3-4-х часов; - после каждого занятия предусмотрен перерыв длительностью не менее 10 минут;

при реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности в школе продолжительность учебных занятий равна одному академическому часу и может составлять от 40 до 45 минут;

между занятиями в общеобразовательной организации и посещением МУ ДО ДЮСШ устанавливается перерыв не менее одного часа, достаточный для отдыха и питания учащихся.

2.8. Занятия в МУ ДО ДЮСШ начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

2.9. Интервалы между приемами пищи учащихся не превышают 4 часов.

2.10. Питание учащихся во время проведения тренировочного процесса не предусмотрено, так как время пребывания учащихся в МУ ДО ДЮСШ ограничено 1,5- 3,5 часами.

2.11. Настоящее Положение определяет порядок и условия организации питания учащихся во время проведения различных физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, оздоровительного лагеря дневного пребывания, тренировочных сборов.

2.12. Питание на тренировочных сборах или спортивных соревнованиях осуществляется в стационарных столовых или кафе (по согласованию с Организаторами)

### **3. Организация питьевого режима**

3.1. Питьевой режим в МУ ДО ДЮСШ организован в следующих формах:

- использование воды питьевой, расфасованной в емкости 0.5 литра (бутилированная), негазированная, приобретают и выдают на каждое занятие родители (или законные представители родителей).

- По качеству и безопасности питьевая вода отвечает требованиям к питьевой воде. Кипяченую воду не рекомендуется хранить более 3-х часов.

### **4. Организация питания**

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

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

4.3. Организация питания учащихся 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).

4.4. В дни проведения массовых мероприятий организация питания осуществляется родителями (законными представителями) учащихся.

## **5.Заключительные положения**

5.1. МУ ДО ДЮСШ организует постоянную информационно просветительскую работу по повышению уровня культуры питания и питьевого режима учащихся.

5.2. Тренеры-преподаватели предусматривают в планах воспитательной работы мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни учащихся, потребности в сбалансированном и рациональном питании.

5.3. В целях совершенствования организации питания учащихся МУ ДО ДЮСШ :

организует и проводит постоянную информационно-просветительскую работу с родителями и учащимися по повышению уровня культуры питания юных спортсменов;

оформляет и постоянно обновляет информационные стенды, посвященные вопросам рационального полноценного питания детей и подростков, витаминизации, режима питания;

размещает информацию на сайте школы;

изучает 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.