

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 423**

ул. Академическая, 8а, Екатеринбург, Свердловская обл., тел (343) 374-33-36
сайт 423.tvoyasadik.ru

Принято:
Педагогическим советом
протокол № 01
«31» 08 2023 г.

Утверждаю:
И.о.заведующего МБДОУ № 423
А.Е.Минаева
Приказ № 31/08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Тропа здоровья»
Для детей дошкольного возраста (2-7 лет)**

Составитель: Торхова С.А.
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Услуга по изготовлению и реализации кислородного коктейля «Полезный кислород».
Дополнительная платная образовательная услуга	Изготовление и реализация кислородного коктейля.
Нормативно-правовая база разработки программы	<p>& Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;</p> <p>& Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»</p> <p>& Постановление Главного санитарного государственного врача РФ от 28.09.2020 г, № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.1.3048-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>& Постановление Главного санитарного государственного врача РФ от 28.01.2021 г, № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</p>
Целевая группа	Дети от 2 лет до прекращения образовательных отношений.
Цель программы	Создание благоприятных условий для комплексного развития и жизнедеятельности детей путём снижения показателей детской заболеваемости.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">✓ укрепление иммунитета, профилактики ОРВИ;✓ повышения устойчивости к стрессовым состояниям;✓ улучшение качества и продолжительности сна;✓ предотвращения негативного воздействия на организм внешней среды (загрязнённая вода, воздух, продукты УФО).
Сроки реализации программы	Программа рассчитана на 1 год реализации, в течение учебного года
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none">• Укрепление иммунитета;• Повышение устойчивости к сезонным простудным заболеваниям;• Улучшение качества сна

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Использования кислородного коктейля в качестве пищевого продукта с лечебно-профилактическими свойствами.

Кислородный коктейль - специфический продукт для детей и взрослых, основанный на лечебно-профилактическом действии основного компонента - кислорода, которым насыщают смесь из жидкости (питьевой негазированной бутилированной воды или фруктовых соков) с обязательным добавлением пенообразователя (например, сиропа корня солодки, пищевого желатина или других компонентов, разрешенных к применению). При контакте кислорода с жидкостью (с возможным добавлением фруктовых сиропов, настоев лекарственных трав) создается обильная пена, содержащая пузырьки кислорода.

2.1.Актуальность

Загрязненная атмосфера городов заставляет ученых бить тревогу о качестве вдыхаемого воздуха. Вредные примеси промышленного производства, выбросы газов предприятиями, выхлопы продуктов сжигания топлива в двигателях автомобилей, токсичные соединения, применяемые в сельском хозяйстве – всего лишь небольшой перечень опасных добавок, которые попадают в наше тело при дыхании. Детский организм наиболее чувствителен к недостатку кислорода. Быстрый рост и высокая физическая активность требуют большого количества энергии. Она освобождается и используется организмом только при наличии достаточных доз кислорода –основного участника окислительно-восстановительных реакций.

Официально понятие «кислородный коктейль» появилось в 1963 году. Известный академик Н. Н. Сиротинин экспериментально доказал, что желудок и кишечник всасывают не только жидкости и пищу, но и газы, к числу которых относится кислород. Оксигенотерапия пеной, обогащенной чистым кислородом, появилась в комплексе лечебных мероприятий при заболеваниях сердца, печени, сосудов, центральной нервной системы.

Целесообразность

Специалисты НИИ питания РАМН всегда подчеркивали лечебно-профилактическое действие медицинского кислорода в кислородном коктейле. Даже если в состав коктейля входит кислород, сертифицированный как пищевая добавка, лечебно-профилактические свойства кислорода сохраняются.

Кислородный напиток снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы. Курсы приема коктейлей с кислородом в детских учреждениях направлены на снижение заболеваемости простудными заболеваниями и компенсацию вреда длительного пребывания городских детей в закрытых помещениях.

2.2.Цели и задачи

Цель: создание благоприятных условий для комплексного развития и жизнедеятельности детей путём снижения показателей детской заболеваемости.

Задачи:

1. укрепление иммунитета, профилактики ОРВИ;
2. повышения устойчивости к стрессовым состояниям;
3. улучшение качества и продолжительности сна;

4. предотвращения негативного воздействия на организм внешней среды (загрязнённая вода, воздух, продукты УФО).

Ожидаемые результаты

- Укрепление иммунитета;
- Повышение устойчивости к сезонным простудным заболеваниям;
- Улучшение качества сна

2.3.Целевая группа

Услуга предоставляется детям от 2 до 7 лет по письменному заявлению родителей (законных представителей).

2.4.Сроки и объем реализации услуги

Курс включает 10 порций кислородного коктейля ежедневно.

Перерыв между курсами составляет 2 недели.

Услуга оказывается в течение 1 учебного года.

2.5.Ожидаемые результаты

- Укрепление иммунитета;
- Повышение устойчивости к сезонным простудным заболеваниям;
- Улучшение качества сна

3. СОДЕРЖАНИЕ УСЛУГИ

3.1.Способ применения и дозы.

Для приготовления и/или реализации кислородных коктейлей выделяется специальное помещение или участок медицинского кабинета образовательного учреждения (при наличии достаточной площади и отдельного стола). Для хранения компонентов коктейля отводится отдельный холодильный шкаф.

Для приготовления необходим стол, коктейлер, одноразовые стаканчики и ложки для коктейля. Для начала подготавливается необходимое количество сока. В сок добавляется смесь для приготовления кислородных коктейлей и тщательно размешивается.

Пропорция: на 1 литр сока около 10-15 граммов порошкообразной смеси. После разведения необходимого количества сока со смесью, наливаем подготовленный сок в коктейлер, подключаем концентратор кислорода, соединяем его с помощью кислородной трубки с коктейлером для приготовления коктейлей, включаем поток кислорода на 1-2 литра в минуту и начинается процесс заполнения коктейлера кислородной пенкой и вытеканием ее в предварительно подготовленные стаканы. Кислородный коктейль готов.

Обработка оборудования проводится после каждого применения (в разобранном виде).

Розлив коктейлей осуществляется в одноразовые стаканы с одноразовыми ложечками. Коктейль отпускается в одноразовой посуде за 30-40 минут до еды в объёме 200-250 мл. Курс составляет 10 порций, далее следует перерыв в течение не менее 2 недель, после чего курс может быть повторен.

Важно:

1. Соблюдать условия хранения и сроки годности ингредиентов
2. Для приготовления кислородного коктейля для детей использовать соки комнатной температуры
3. При разведении соков со смесью, вскрывая пакет, помнить, что вскрытый пакет хранится не более суток и при температуре от +2 до +6 градусов по Цельсию.



3.2. Употребление

- ✓ Кислородный коктейль должен употребляться в течение 5 -10 минут с момента приготовления.
- ✓ Употреблять кислородный коктейль следует не позднее, чем за 30 минут до еды и не ранее чем через 2 часа после еды.
- ✓ Недопустимо употреблять кислородный коктейль железной ложкой.
- ✓ «Поедать» пену нужно медленно и маленькими глотками, используя для этого ложку, а не соломинку.

3.3. Состав кислородного коктейля

Кислородный коктейль готовится на основе пакетированного сока, экстракта корня солодки и кислорода. Все его составные элементы внесут свой вклад в здоровье ребенка.

1. Фруктовые сиропы, соки, которые придают специфические свойства напитку и оказывают влияние на его вкусовые характеристики. В коктейль можно добавлять также витаминно-минеральные комплексы, которые придадут напитку дополнительные лечебно-профилактические свойства. Соки можно рассматривать как дополнительный источник насыщения организма некоторыми витаминами и минеральными веществами, особенно витамином С, железом и калием и особенно в весенне-зимний период. Кроме того, соки хороши как источник глюкозы и фруктозы. Соки должны иметь сертификат соответствия и свидетельство о государственной регистрации и рекомендованы Роспотребнадзором.

2. Пенообразователи. Это вещества, вызывающие достаточно стойкую пену при контакте с кислородом, которая сохраняется в течение нескольких минут. С помощью пены кислород можно доставить в желудочно-кишечный тракт. Примером безопасного пенообразователя может служить сироп корня солодки (экстракт корня солодки). Данный компонент является лекарственным препаратом, однако при применении в качестве пенообразователя в кислородном коктейле применяется в дозировках ниже терапевтических и формально не считается лекарством, входящим в кислородный коктейль. Экстракт корня солодки обладает отхаркивающим,

противовоспалительным, иммуностимулирующим, регенерирующим, спазмолитическим и противовирусным действием.

3.4.Противопоказания

Несмотря на все свои плюсы, кислородный коктейль имеет и противопоказания: острые приступы бронхиальной астмы, желчнокаменная болезнь, астматический статус, гипертермия, дыхательная недостаточность, язвенная болезнь. Перед началом оздоровительных процедур родителей (законных представителей) необходимо ознакомить с рецептурой, чтобы исключить аллергическую реакцию у детей.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1.Кадровые условия

Для реализации услуги привлекается 1 повар, имеющий соответствующее образование в сфере общественного питания, помощник воспитателя для организации раздачи и потребления кислородного коктейля.

4.2.Материально – технические условия

п/п	Наименование оборудования
1	Кислородный концентратор
2	Набор одноразовых столовых ложек
3	Набор одноразовых стаканов
4	Салфетки бумажные

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Польза кислородного коктейля: - [Электронный ресурс], доступ: <https://pitaniedetok.ru/mozhno/kislородnye-koкtejli-detjam.html>

2. Все о кислородном коктейле - [Электронный ресурс], доступ: <https://pandia.ru/text/80/607/92725.php>

3. «Методических рекомендаций 2.4.5.0131-18. 2.4.5. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания. Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.08.2018).

4. ТИ 72889249-01. Технологическая инструкция на приготовление кислородных коктейлей.

5. Применение кислородных коктейлей, изготовленных с использованием кислородного концентратора и коктейлера при профилактике и лечении бронхолегочных заболеваний у детей. Пособие для врачей. – М., 2008.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990684

Владелец Курбанова Ксения Владимировна

Действителен с 03.04.2026 по 03.04.2027