

## План оздоровления на 2018-2019 уч. год.

Прохождение «Д» мед. осмотров ежемесячно.

Прогулки на свежем воздухе.

Проведение зарядки на свежем воздухе с использованием элементов дыхательной гимнастики (по погодным условиям).

Хождение по неровной поверхности.

Полоскание зева (t воды 36° постепенно снижается до 15°-10°) с использованием:

-настоя цветов ромашки 10:200,0

-настоя календулы 5мл-200,0мл

-добавления поваренной соли 1,0-200,0

Рациональное питание (фрукты, овощи, соки, йодированная соль).

С-витаминация III блюда ежедневно.

Кислородный коктейль по графику.

Санация полости рта.

Плановая вакцинопрофилактика.

Вакцинопрофилактика против гриппа (IX-X)

Для обеззараживания воздуха облучение помещений бактерицидными ультрафиолетовыми лампами.

### Сентябрь:

Пиковит сироп до 3-х лет 1 ч.л.

Пиковит 3 +жевательные таблетки от 3-7 лет 2 т.

Элькар капли

До 3-х лет – 5 капель x 2 раза

С 3 – 7 лет – 9 капель x 2 раза в течении двух недель

### Октябрь:

Элькар продолжать

Оциллококцидум 1 доза гранул в неделю в период подъёма заболеваемости.

### Ноябрь:

В период эпидемии арбидол от 2 – 6 лет – 0,05 x 2 раза в неделю – 3 недели

**Декабрь:**

Тонзилгон капли – 10 капель x 3 раза

Использование фитонцидов в пищу (лук, чеснок)

**Январь:**

Интерферон альфа (интерферон лейкоцит. человеческий 5 капель x 2 раза)

В период подъема заболеваемости пока сохраняется угроза заражения

до 4-х лет мульти-табс малыш – 1 таб. X 1 раз

с 4-х лет мульти-табс юниор – 1 таб. X 1 раз

**Февраль:**

Имунорикс 400 мг. X 2 раза в день ( в острой стадии инфекции следует принимать при появлении первых признаков )

Использование фитонцидов.

**Март:**

Гриппферон 5 капель x 2 раза до тех пор, пока сохраняется опасность заболевания.

Полоскание зева.

**Апрель:**

Экстракт элеутерококка 1 капля на год жизни x 2 раза в день

До 4-х лет Сана-Сол 5 мл. x 1 раз

С 4-х лет – 10 мл. x 1 раз

**Май:**

Тонзилгон 10 капель x 3 раза

Дневной сон при t от 15-30° с открытым окном.

**Летний оздоровительный сезон:**

Воздушные, солнечные ванны.

Ходьба босиком. Подвижные игры. Плановая вакцинация. «Д» медицинский осмотр.

**P.S.**

Закаливание начинать не ранее, чем через 2 недели после перенесенного ОРЗ.

Процедуры должны быть систематическими, постепенными и вызывать положительные эмоции.

Врач ДОУ: Т.Н. Огаркова ( Т.Н. Огаркова )