

## ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ в ГОУ Детский сад компенсирующего вида №1671

№	Мероприятия	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ				
		Ранний возраст (ясли)	Младшие группы	Средний возраст	Старшие группы	Подготовительные группы
1	Витаминотерапия (аскорбиновая кислота, поливитамины) - общеукрепляющее. Курсами по 10 дней каждого месяца. Чередовать.	С сентября по декабрь.	С сентября по март.	С сентября по март.	С сентября по март.	С сентября по март.
2	«Асвитол» по 1 таблетке 1 раз в день в течение 15 дней каждого месяца.	С февраля по апрель.	—	—	—	—
3	«Пентовит» (витамины группы В, фолиевая кислота) по 1 таблетке 1 раз в день в течение 15 дней каждого месяца.	—	С февраля по апрель.	С февраля по апрель.	С февраля по апрель.	С февраля по апрель.
4	Аэрация групп мелконарезанным чесноком и луком. Профилактика ОРВИ, гриппа. По 10 дней каждого месяца.	Осенне-зимне-весенний период.	Осенне-зимне-весенний период.	Осенне-зимне-весенний период.	Осенне-зимне-весенний период.	Осенне-зимне-весенний период.
5	Натуропатия (чесночные бусы, медальоны). Профилактика ОРВИ, гриппа.	Осенне-зимне-весенний период.	Осенне-зимне-весенний период.	Осенне-зимне-весенний период.	Осенне-зимне-весенний период.	Осенне-зимне-весенний период.
6	Полоскание зева раствором морской соли, отварами календулы, шалфея, эвкалипта. Профилактика ОРВИ, гриппа. Курсами, по 10 дней каждого месяца. Чередовать.	—	С сентября по декабрь, с марта по апрель.	С сентября по декабрь, с марта по апрель.	С сентября по декабрь, с марта по апрель.	С сентября по декабрь, с марта по апрель.

7	Мягчительные сборы для полоскания зева (кора дуба, трава душицы, корень алтея). В период эпидемии ОРВИ и гриппа.	—	Январь, февраль	Январь, февраль	Январь, февраль	Январь, февраль
8	Оксолиновая мазь (в период эпидемии ОРВИ и гриппа). В течение 10 дней.	Январь, февраль	Январь, февраль	Январь, февраль	Январь, февраль	Январь, февраль
9	Элеутерококк как иммуномодулятор.	—	С октября по ноябрь.	С октября по ноябрь.	С октября по ноябрь.	С октября по ноябрь.
10	Гидромассажные ванны №10. Стимуляция кровообращения, активизация метаболических процессов, снятие усталости ног.	—	Один раз в год.	Один раз в год.	Один раз в год.	Один раз в год.
11	Криомассаж стоп по схеме. Закаливание и оздоровление. Курсами по 10 дней каждого месяца.	—	Ежемесячно.	Ежемесячно.	Ежемесячно.	Ежемесячно.
12	Массаж по Уманской (биологически активных точек). Курсами по 10 дней каждого месяца.	—	—	—	—	Ежемесячно.
13	Классический массаж. Общеукрепляющее действие.	2 курса в год.	2 курса в год.	2 курса в год.	2 курса в год.	2 курса в год.
14	Плавание в бассейне.	2 раза в неделю.	2 раза в неделю.	2 раза в неделю.	2 раза в неделю.	2 раза в неделю.
15	Санэпидрежим (проветривание, влажная уборка, двардевание)	Постоянно.	Постоянно.	Постоянно.	Постоянно.	Постоянно.
16	Отвар корня солодки. Сироп корня солодки (подготовительные группы). Иммуномоду-лятор. По 7 дней каждого месяца.	—	С февраля по апрель.	С февраля по апрель.	С февраля по апрель.	С февраля по апрель.

17	Витаминация 3-го блюда витамином «С».	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
18	Дополнительная витаминизация (настой шиповника, напиток «Золотой шар»). В яслях - настой шиповника и чайные напитки. По 2-3 раза в неделю. Чередуются.	Еженедельно.	Еженедельно.	Еженедельно.	Еженедельно.	Еженедельно.
19	Проведение физкультурных пауз, дыхательная гимнастика.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
20	Прогулки в соответствующей для сезона одежде в соответствии с санитарными нормами.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
21	Дотация пищи йодированной солью.	Постоянно.	Постоянно.	Постоянно.	Постоянно.	Постоянно.