**План оздоровительных мероприятий на 2014 - 2015 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц года | Наименование мероприятий | Дозировка | Контингент детей |
| сентябрь | 1. Сеанс аромотерапии
2. Фиточай «Лесная сказка»
3. Закладывание оксолиновой мази
 | 15 мин. 1 раз в деньЕжедневно, 10 дней10 дней | Ясли , сад |
| октябрь | 1. Отвар шиповника (средство повышающее иммунитет)
2. Поливитамины (общеукрепляющее средство)
3. Рыбий жир (средство укрепляющее иммунитет, повышает устойчивость организма к заболеваниям, укрепляет зубы, кости)
 | по 80 мл. 1 раз в день № 10 по 1 драже 1 раз в день № 10 по 1 ч. ложке 1 раз в день № 10 | Ясли , сад |
| ноябрь | 1. Лимонная долька с медом «Сластена»
2. Тубус-кварц на миндалины
3. Закапывание интерферона в нос
 | 1 долька 1 раз в день № 51 раз в день № 5№5 | Ясли , сад |
| декабрь | 1. Витаминный напиток «Янтарный»
2. Лечебное орошение зева (раствор ромашки)

3. Экстракт элеутероккока | По 50, 80 мл 1 раз в день № 101 раз в день № 101 к. на год жизни № 10 | Ясли , сад |
| январь | 1. Фиточай «Лесная сказка»
2. Волшебная приправа (лук, чеснок)
3. Сеанс аромотерапии
 | 50, 80 мл № 101-е блюдо ежедневно15 мин. х 1 раз в день | Ясли , сад |
| февраль | 1. Лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта морской водой: ½ ч.л. соли, ½ ч.л. соды, 1 капля йода)
2. Глюконат кальция
3. Волшебная приправа (лук, чеснок)
4. Ингаляция с минеральной водой №5
 | 70 мг х 1 раз в день, ежедневно0,25 х 1 раз в день № 10 | Ясли , сад |
| март | 1. Лечебная смазка зева (раствор Люголя)
2. «Д» учет почечный чай
3. Поливитамины
 | 1 раз вдень № 1050, 70 мл. № 101 драже 1 раз в день № 10 | Ясли , сад |
| апрель | 1. Тубус – кварц на миндалины
2. Закапывание интерферона в нос
3. Экстракт элеутероккока
 | 1 раз в день № 102 раза в день1 к. на год жизни № 10 | Ясли , сад |
| май | 1. Закаливающие мероприятия (босоножье, обширное умывание, дыхательная гимнастика, игровой массаж)
2. Физиопроцедуры в течение года
 | В течение года по показаниям | Ясли , сад |