**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 день  Ежедневно, 10 дней  10 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 № 5  1 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 № 10  1 раз в день № 10  1 к. на год жизни № 10 | Ясли , сад |
| январь | 1. Фиточай «Лесная сказка» 2. Волшебная приправа (лук, чеснок) 3. Сеанс аромотерапии | 50, 80 мл № 10  1-е блюдо ежедневно  15 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, ежедневно  0,25 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 № 10  50, 70 мл. № 10  1 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 № 10  2 раза в день  1 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 |