**План оздоровления часто и длительно болеющих детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | МЕРОПРИЯТИЯ | ДОЗА | СРОКИ |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Осмотр врачом: | 1 раз в квартал  1 раз в год | 9,12,3,5  2,12,2 |
| - педиатром  - стоматологом |
| 2. | Лабораторные исследования: | 1 раз в год | 9-12  1-3  9,3 |
| - общий анализ мочи  - общий анализ крови  - соскоб на яйцеглист |
| 3 | Сезонная профилактика простудных заболеваний: | 2 раза в год  1 драже х 3р.  0,1х3р. | 15 дней  15 дней |
|  | - поливитамины |
|  | - аскорбиновая кислота |
| 4. | Профилактика гриппа | по 5 кап. Интерферона 1р./день | 1,7дней |
| 5. | Специальные закаливающие процедуры: | ежедневно  4 р. в день |  |
| - влажное обтирание лица, шеи, рук;  - полоскание горла водой комнатной температуры; |
| 6. | Физкультурно-оздоровительная работа: | ежедневно  ежедневно  2 раза в неделю  1 раз в неделю  4 часа в день  6 часов в день | холодное время года  тёплое время года |
|  | - приём детей на улице;  - дыхательная гимнастика;  - физкультурные занятия в спортивном зале;  - физкультурные занятия на воздухе;  - прогулки |
| 7. | Ароматерапия:  - лук, чеснок, лимон | в период вспышки гриппа - ежедневно | 1,2,11 |