**План оздоровления часто и длительно болеющих детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | МЕРОПРИЯТИЯ | ДОЗА | СРОКИ |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  | Осмотр врачом: | 1 раз в квартал1 раз в год | 9,12,3,52,12,2 |
| - педиатром- стоматологом |
| 2. | Лабораторные исследования: | 1 раз в год | 9-121-39,3 |
| - 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 дней15 дней |
|  | - поливитамины |
|  | - аскорбиновая кислота |
| 4. | Профилактика гриппа | по 5 кап. Интерферона 1р./день | 1,7дней |
| 5. | Специальные закаливающие процедуры: | ежедневно4 р. в день |  |
| - влажное обтирание лица, шеи, рук;- полоскание горла водой комнатной температуры; |
| 6. | Физкультурно-оздоровительная работа: | ежедневноежедневно2 раза в неделю1 раз в неделю4 часа в день 6 часов в день | холодное время годатёплое 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 |