



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ ДС № 342

В.О.Пайгозина

Приказ №32У от 15.09.2024г

План оздоровления часто болеющих детей на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Доза	Сроки	Ответственный
1	Осмотр врачом: -педиатром -отоларингологом -стоматологом -аллергологом	1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Июнь, сентябрь Декабрь, март, май Сентябрь Октябрь Декабрь	Педиатр
2	Лабораторные исследования: -общий анализ крови -общий анализ мочи -анализ кала на яйца глист	1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год	Сентябрь – декабрь Январь – март Сентябрь - март	Педиатр
3	Сезонная профилактика простудных заболеваний: -поливитамины -глюконат кальция -аскорбиновая кислота -экстракт элеутерококка	2 раза в год 1 драже 3 раза в день ½ три раза в день 0,1 три раза в день 1 капля на год жизни	 15 дней 15 дней 15 дней 45 дней	Назначения педиатра
4	Профилактика гриппа: -интерферон	По 5 капель 2 раза в день	7 дней	Назначения педиатра
5	Специальные закаливающие процедуры: -влажное обтирание лица, шеи, рук -воздушные ванны	Ежедневно Ежедневно	В холодное время года В тёплое время года	Педагоги
6	Физкультурно- оздоровительная работа: -утренняя гимнастика -дыхательная гимнастика -физкультурные занятия в спорт.зале -физкультурные занятия на прогулке -точечный массаж -массаж биологически активных точек	Ежедневно 2 раза в неделю 1 раз в неделю 3 р. в день Ежедневно	В холод.время года В тёплое время года Октябрь – февраль По 3 недели	Педагоги, Инструктор по гигиеническому воспитанию

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Подвижные игры во время утреннего приема	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2-3	3-5	5-7	7-10	10-12
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на открытом воздухе)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	2-3	3-5	5-7	7-10	10-12
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин – 2 часа				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Сон при открытых фрамугах в летний период	Воздушная ванна	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	3	5	6	7	8
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание прохладной водой)	5 - 10				