

**Система физкультурно- оздоровительный работы
с воспитанниками МКДОУ «Елочка»**

1. Лечебно-оздоровительная профилактика

- А) осмотр специалистов/ стоматолог, лор, хирург, окулист н/п/
- Б) антропометрия и распределение по группам здоровья
- В) профилактические прививки и Р- Манту

2. Физкультура и спорт

- А) оздоровительная гимнастика
- Б) бег
- В) спортивные развлечения

3. Методы закаливания

- А) воздушные ванны (контрастное)
- Б) хождение босиком
- В) полоскание носоглотки
- Г) водные процедуры (обширное умывание)
- Д) сон без маек.

4. Сезонная прфилактика


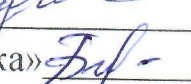
- А) прививки против гриппа
- Б) аскорбиновая кислота

5. Сезонный подъем ОРВ

- А) оксалиновая мазь /+в нос/
- Б) фитонциды / в меню чеснок, лук в свежем виде/

6. Фитотерапия

- А) салат тз свежих овощей /утром на тощак/
- Б) витаминный чай
- В) настой трав /в течении 2-х недель/
- Г) полоскание горла чесноком /ст.гр., ср. гр./
- Д) чеснок в изголовье

Участковый фельдшер  А.Г. Сорокина
Медсестра МКДОУ «Елочка»  Н.В. Бородина