План оздоровительных и закаливающих мероприятий для часто болеющих детей

(заполняется родителями)

Возрастная группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия Имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. родителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Укажите, по какой причине часто болеет ваш ребенок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пожалуйста, укажите напротив данных критерий, те оздоровительные мероприятия и закаливающие процедуры, которые Вы желаете, чтоб проводились с вашим ребенком в детском саду. (+) – ДА (-) - НЕТ

|  |  |
| --- | --- |
| Полоскание горла травами |  |
| Полоскание рта водой комнатной температуры |  |
| Психогимнастика |  |
| Босохождение |  |
| Дыхательная гимнастика |  |
| Кислородный коктейль |  |
| Фитотерапия (чай) |  |
| УФО общее |  |
| Гимнастика в постели после сна «Ленивая гимнастика» |  |
| Ингаляции (с травами) |  |
| Сон в трусиках |  |
| Витаминизация (Ревит, Аскорбинка) |  |
| Ароматарапия (пихтовое и эвкалиптовое масло) |  |
| Настойка элеутерококка (1 капля на один год жизни) |  |
| Прогулки на свежем воздухе в любую погоду |  |
| Оздоровительный бег |  |
| Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна |  |
| Утренняя гимнастика |  |
| Прием детей на улице в теплое время года |  |
| Контрастные воздушные ванны |  |
| Солнечные ванны (в летнее время) |  |
| Гимнастика для глаз |  |
| Профилактика плоскостопия |  |
| Профилактика нарушения осанки |  |
| Ионизация воздуха |  |
| Обливание ног |  |
| Ходьба по солевой дорожке |  |
| Ходьба по массажным и ребристым дорожкам |  |
| Фитонциды (чеснок, лук) |  |
| Оксолиновая мазь (интраназально) |  |
| другое |  |

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_