

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №10 «Серебряное копытце» города Алушты**

**ФОРМА 8**

**ПЛАН  
ПРОВЕДЕНИЯ САНИТАРНО –  
ГИГИЕНИЧЕСКИХ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ И  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ,  
ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ  
ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1.	Оформление санитарно-гигиенических требований к условиям пребывания детей		
1.1.	Оформление в соответствии с требованиями СанПиН при поступлении ребенка в группу	Медицинская сестра	Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март, апрель, май, сентябрь
1.2.	Оформление списков санитарно-гигиенических групп и листов здоровья	Медицинская сестра	Май, сентябрь
1.3.	Разработка плана оздоровительной работы на год	Медицинская сестра	Май
1.4.	Разработка плана проведения оздоровительных мероприятий по месяцам	Медицинская сестра	Май
1.5.	Составление расписания оздоровительных мероприятий	Медицинская сестра	Ежемесячно
1.6.	Участие в методических семинарах		
1.7.	Оформление санитарно-гигиенических требований к условиям пребывания детей		
1.8.	Оформление и оформление документов		
1.9.	Участие в методических семинарах по линии		
1.10.	Оформление и оформление противоэпидемиологических мероприятий	Медицинская сестра находящаяся МБДОУ	По мере необходимости
1.11.	Анализ заболеваемости в дошкольных учреждениях	Медицинская сестра	Ежемесячно
1.12.	Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий	Медицинская сестра	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июль
2.	Профилактика проф. заболеваний		
2.1.	Контроль санитарно-гигиенических условий и мероприятий	Завхоз, медсестра	Постоянно
2.2.	Составление календарных графиков для и детей	Медицинская сестра в детском саду	Сентябрь
2.3.	Обеспечение соответствия высоты детской мебели росту детей	Медицинская сестра находящаяся	Сентябрь-ноябрь, май-июль
2.4.	Проведение профилактических осмотров и обследования персонала	Медицинская сестра	По плану поликлиники
2.5.	Проведение обследования детей на энтерит, энтероколит, идиопатический	Медицинская сестра	По плану поликлиники
2.6.	Контроль температурного режима, устраиваемого в группах	Медицинская сестра	Постоянно

**АЛУШТА**

№	Разделы и содержание работы	Ответственный исполнитель	Сроки выполнения	Отметка о выполнении
<b>1.</b>	<b>Организация медицинского обеспечения детей</b>			
1.1.	Осмотр и знакомство с мед. документацией при поступлении ребенка в группу	Медицинская сестра	Сентябрь, по мере поступления детей в группу	
1.2.	Оформление списков оздоровительных групп и листов здоровья	Медицинская сестра	Май, сентябрь	
1.3.	Разработка плана оздоровительной работы на год	Медицинская сестра	Май	
1.4.	Разработка схемы проведения оздоровительных мероприятий по месяцам	Медицинская сестра	Май	
1.5.	Составление расписания оздоровительных мероприятий	Медицинская сестра	Ежемесячно	
1.6.	Плановый осмотр 1 раз в 3 месяца и по индивидуальным показаниям	Медицинская сестра	В течение года	
1.7.	Осмотр после перенесенного заболевания для назначения восстановительных мероприятий и индивидуального режима дня	Медицинская сестра	В течение года	
1.8.	Осмотр по окончании периода оздоровления с оформлением эпикриза	Медицинская сестра	Май	
1.9.	Участие в медико педагогических советах по приему и выпуску детей	Медицинская сестра	Сентябрь, май	
1.10.	Организация и контроль противоэпидемических мероприятий	Медицинская сестра заведующий МБДОУ	По мере необходимости	
1.11.	Анализ посещаемости в различных возрастных группах	Медицинская сестра	Ежемесячно	
1.12.	Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий	Медицинская сестра	Октябрь, декабрь, февраль, апрель, июнь	
<b>2</b>	<b>Первичная профилактика</b>			
2.1.	Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении	Заведующий, Медицинская сестра	Постоянно	
2.2.	Составление вариативных режимов дня и занятий	Медицинская сестра и старший вос-ль	Сентябрь	
2.3.	Обеспечение соответствия высоты детской мебели росту детей	Медицинская сестра, воспитатели	Сентябрь-октябрь, май-июнь	
2.4.	Проведение профилактических осмотров и обследование персонала	Медицинская сестра	По плану поликлиники	
2.5.	Проведение обследования детей на я/глист, энтеробиоз, педикулез	Медицинская сестра	По плану поликлиники	
2.6.	Контроль температурного режима, проветривания в группах	Медицинская сестра	Постоянно	

2.7.	Организация и контроль за проведением закаливающих процедур в группах	Медицинская сестра, медсестра	Постоянно	
<b>3</b>	<b>Питание</b>			
3.1.	Организация питания детей	Медицинская сестра	Постоянно	
3.2.	Контроль состояния фактического питания и анализ качества питания, включая калорийность пищи, выполнение натуральных норм	Медицинская сестра заведующий,	Постоянно	
3.3.	Организация питания детей - аллергетиков	Медицинская сестра	Постоянно	
3.4.	Участие в работе бракеражной комиссии по питанию	Заведующий, медицинская сестра, повар, делопроизводитель, кладовщик	Постоянно	
<b>4</b>	<b>Физическое воспитание</b>			
4.1.	Распределение детей на подгруппы для занятий физическим воспитанием	Медицинская сестра	Сентябрь	
4.2.	Оформление списка медицинских противопоказаний, при отклонениях в состоянии здоровья детей	Медицинская сестра	Сентябрь	
4.3.	Осуществление врачебного контроля организации физ.воспитания	Медицинская сестра	Постоянно	
4.4.	Контроль организации разнообразных видов двигательной активности	Медицинская сестра	Постоянно	
<b>5</b>	<b>Гигиеническое воспитание</b>			
5.1.	Рекомендации воспитателям по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни	Медицинская сестра	Сентябрь, декабрь, май	
5.2.	Организация и контроль мероприятий по профилактике близорукости, нарушению осанки, плоскостопия	Медицинская сестра	Постоянно	
5.3.	Консультации для родителей по формированию навыков здорового образа жизни	Медицинская сестра	Ежемесячно	
<b>6</b>	<b>Иммунопрофилактика</b>			
6.1.	Проведение вакцинации	Медицинская сестра	Ежемесячно	
6.2.	Анализ вакцинации	Медицинская сестра	Ежемесячно	
6.3.	Контроль состояния здоровья до и после прививки, регистрация местной и общей реакции на прививку	Медицинская сестра	Ежемесячно	
<b>7</b>	<b>Мероприятия по обеспечению адаптации</b>			
7.1.	Прием вновь поступивших детей с анализом данных медицинской документации и назначение комплекса мероприятий по профилактике нарушений адаптации	Медицинская сестра, заведующий	По мере поступления детей	

7.2.	Контроль течения адаптации вновь поступивших детей и проведение медико-педагогической коррекции совместно с педагогами	Медсестра, старший воспитатель	По мере поступления детей	
7.3.	Анализ адаптации детей	Медсестра	В течение года	
7.4.	Организация мероприятий по формированию функциональной готовности детей к школе	Медсестра, старший вос-ль	В течение года	
7.5.	Консультации для родителей вновь поступающих детей по подготовке ребенка к ДОУ	Медсестра	май	
7.6.	Анкетирование родителей о готовности ребенка к поступления в ДОУ	Медсестра	Май	
<b>8</b>	<b>Диспансеризация</b>			
8.1.	Организация плановых осмотров врачей специалистов в декретированных возрастных группах	Медсестра	По плану поликлиники	
8.2.	Проведение оценки физической подготовленности детей в динамике	инструктор по ФК медицинская сестра	Сентябрь, май	
8.3.	Организация диспансерного наблюдения за детьми с хроническими заболеваниями	медсестра	В течение года	
<b>9</b>	<b>Профилактика травматизма</b>			
9.1.	Контроль укрепления мебели в групповых помещениях, инвентаря на прогулочных площадке	Заведующий, медсестра, заведующий	В течение года	
9.2.	Инструктаж сотрудников о мерах по профилактике травматизма	Заведующий хозяйством, медсестра	Сентябрь, февраль	
9.3.	Комплектование аптечки первой помощи	медсестра	Сентябрь, март	
9.4.	Анализ и учет травм	Медсестра, старший воспитатель	По мере необходимости	
<b>10</b>	<b>Взаимодействие с родителями</b>			
10.1.	Анкетирование родителей и его анализ	Воспитатели	Сентябрь, май	
10.2.	Информирование родителей о характере и объеме планируемых в течение года оздоровительных процедур	Заведующий, медсестра	Сентябрь, по мере поступления детей	
10.3.	Получение письменного согласия родителей на проведение профилактических прививок	медсестра	В течение года	
10.4.	Консультации для родителей	медсестра	Ежемесячно	
10.5.	Лекции для родителей	Медицинская	1 раз в квартал	
10.6.	Информация для родителей по результатам медосмотра детей в ДОУ	Медсестра, воспитатели	В течение года	
10.7.	Оформление в групповых помещениях стендов, включающих информацию по оздоровительным методикам и расписание текущих оздоровительных мероприятий	воспитатели	В течение года	

10.8.	Оформление стендов по вопросам профилактики заболеваний и методам оздоровления	Медсестра, воспитатели	В течение года	
10.9.	Участие в родительских собраниях	Заведующий, медсестра, воспитатели	В течение года	
<b>11</b>	<b>Взаимодействие с сотрудниками ДОУ</b>			
11.1.	Проведение санитарно-просветительной работы с сотрудниками, включая инструктаж «Первая доврачебная помощь»	медсестра	Ежеквартально	
11.2.	Организация и контроль проведения оздоровительных мероприятий в группах	медсестра	Постоянно	
11.3.	Информирование сотрудников о состоянии здоровья детей (листы здоровья)	медсестра	Сентябрь, декабрь	
11.4.	Консультации для воспитателей по вопросам оздоровления и формирования основ здорового образа жизни	медсестра	В течение года	

<p>3. Разнообразные виды двигательной активности воспитателей и детей:</p> <p>а) Различными видами гимнастики:</p>	<p>Утренняя гимнастика;          Гимнастика в физкультурном зале;          Физкультурные перемены;          Гимнастика с элементами танца;          Физкультурные занятия в зале и на воздухе;          Физкультурные упражнения в воздухе (бодибилдинг гимнастика);          Подгрупповые и индивидуальные занятия с родителями физической культуры с учетом начального уровня здоровья и возможностей ребенка.</p>
<p>б) Игры и спортивные упражнения:</p>	<p>Спортивные прыжки;          Спортивные игры;          Спортивные состязания;          Спортивные игры на воздухе.</p>
<p>4) Игры и упражнения по формированию основ здорового образа жизни:</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на воздухе;</p> <p>Работа воспитателей и родителей по формированию основ здорового образа жизни:          Работа по теме «Здоровый образ жизни»;          Воспитание основы и индивидуальным интересам и способностям к физической активности;          Создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни;          Формирование основ безопасности жизнедеятельности;          Информирование родителей по формированию основ безопасности жизнедеятельности;</p>
<p>5) Оздоровительные мероприятия по профилактике заболеваний:</p>	<p>Физкультурные мероприятия в помещении и на воздухе;          Профилактика заболеваний в детском саду.</p>

## Система оздоровительной работы

Разделы и направления работы	Формы работы
1. Использование вариативных режимов дня и пребывание ребенка в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Скорректированный режим дня;</li> <li>- Щадящий режим дня;</li> <li>- Индивидуальный режим дня.</li> </ul>
2. Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период;</li> <li>- Создание психологически комфортного климата в ДОУ;</li> <li>- Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности;</li> <li>- Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;</li> <li>- Изучение особенностей развития и социализации детей;</li> <li>- Развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психоматических заболеваний;</li> <li>- Развитие саморегуляции и социальной компетентности;</li> <li>- Коррекция нарушений адаптации в детском коллективе и ситуативных эмоциональных расстройств;</li> <li>- Медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и ухода за ними.</li> </ul>
3. Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: а) Регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика;</li> <li>- Физкультминутки, физкультпаузы;</li> <li>- Динамические перемены;</li> <li>- Гимнастика с элементами самомассажа;</li> <li>- Физкультурные занятия в зале и на воздухе;</li> <li>- Физкультурные упражнения после сна (бодрящая гимнастика);</li> <li>- Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка.</li> </ul>
б) Частично регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные праздники;</li> <li>- Спортивные игры;</li> <li>- Спортивный досуг;</li> <li>- Спортивные упражнения на воздухе;</li> </ul>
в) Нерегламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.</li> </ul>
4. Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержание здоровья;</li> <li>- Занятия на тему «Познай себя»;</li> <li>- Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности;</li> <li>- Словесно наглядные и сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;</li> <li>- Формирование основ безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности;</li> <li>- Формирование положительного образа своего тела.</li> </ul>
5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Скорректированный режим дня;</li> </ul>

<p>а) профилактические мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Мероприятия, направленные на снятие адаптационного синдрома;</li> <li>- Дыхательная гимнастика;</li> <li>- Бодрящая гимнастика;</li> <li>- Фитотерапия;</li> <li>- Адаптогены;</li> <li>- Фитополоскание;</li> <li>- Витаминотерапия;</li> <li>- Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурных и музыкальных залах, на улице;</li> <li>- Режим проветривания и оптимизация вентиляции во время дневного сна;</li> <li>- Специфическая и не специфическая профилактика ОРВИ и гриппа.</li> </ul>
<p>б) диспансеризация</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невролог) с последующим заключением педиатра;</li> <li>- Осмотр детей оздоровительных групп 2 раза в год педиатром, 2 раза в год ЛОР-врачом и по показаниям узкими специалистами;</li> <li>- Диспансерное наблюдение хронически больных детей;</li> <li>- Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу.</li> </ul>
<p>в) общеукрепляющие мероприятия</p>	<p>Закаливание естественными физическими факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурные занятия и игры на свежем воздухе;</li> <li>- Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня;</li> <li>- Умывание рук до локтя водой в течение года с постепенным понижением температуры;</li> <li>- Полоскание полости рта и глотки кипяченой водой комнатной температуры, водно-солевым раствором, травами обладающими антисептическими свойствами, после приема пищи;</li> <li>- Местные и общие воздушные ванны;</li> <li>- Световоздушные и солнечные ванны в весенне-летний сезон;</li> </ul>
<p>г) коррекционные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактика обострений хронической патологии;</li> <li>- Фитотерапия;</li> <li>- Витаминопрофилактика;</li> <li>- Медикаментозная профилактика;</li> <li>- Коррекция адаптационных нарушений;</li> <li>- Коррекция речевых нарушений.</li> </ul>
<p>6. Организация питания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами;</li> <li>- Оздоровительное питание;</li> <li>- Индивидуальное питание в соответствии с соматической патологией.</li> </ul>

**Индивидуальный режим после перенесенного острого заболевания**  
(осмотр в день выписки, восстановительные процедуры по индивидуальным показаниям)

ОРВИ, грипп, острый отит, аденоидит, ветряная оспа, краснуха, коклюш	Стрый бронхит, острая пневмония, скарлатина, паротит
Мед.отвод от утренней гимнастики 1 неделя. Со 2-ой недели число повторений упражнений уменьшить в два раза.	Мед.отвод от утренней гимнастики 1,5 недели. Со 2-ой недели число повторений упражнений уменьшить в два раза.
Мед.отвод от закаливающих процедур 1 неделя, со 2-й недели постепенное прибавление времени и интенсивности.	Мед.отвод от закаливающих процедур 2 недели, с 3-ей недели постепенное прибавление времени и интенсивности.
Мед.отвод от занятий физкультурой 2 недели.	Мед.отвод от занятий физкультурой 3 недели.
В зимнее время мед.отвод от занятий физкультурой на улице 3 недели.	В зимнее время мед.отвод от занятий физкультурой на улице 1 месяц
Подъем после дневного сна в последнюю очередь.	Подъем после дневного сна в последнюю очередь.

**РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭПИДЕМИОЗ**

1. Строго соблюдать санитарные требования к содержанию участка	Бюджетный Пов. воспитателей Завед.	Май-июль
1.1. ежедневно проливать дорожки в песочницах ёмкостью		
1.2. ежедневно перескапывать песок в песочницах и укладывать		
1.3. ежедневно до прихода детей убирать всю площадь игровых участков		
1.4. не допускать присутствия животных на участке		
1.5. летняя в неделю проводить влажную уборку игровых площадок		
1.6. использовать ершики для зачистки песка в песочницах		
1.7. ежедневно мыть руки в песочницах		
2. При длительном отсутствии детей (1 месяц), особенно в выходные за пределами города приехавших детей приводить при наличии дворовой площадки и туалета на территории, как на участке.	Бюджет, воспитатели	октябрь
3. Ежедневно проливать дорожки на территории участка	Медсестра	в течение года



## ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

№ п/п	Мероприятия	Ответствен. за выполнение	Сроки исполнения
1.	Тщательно проводить осмотр детей на утреннем фильтре с целью выявления заболеваний на ранней стадии, не допускать контакта заболевших детей со здоровыми.	Воспитатели м/сестра	Ежедневно
2.	Строго соблюдать выполнение санэпидрежима: влажная уборка, использование растворов хлорной извести при уборке, замачивании посуды и игрушек...	Обс. персонал м/сестра	В период карантина
3.	С целью соблюдения правил личной гигиены: А) не допускать посещения туалетов в спецодежде Б) учить детей после прогулок и посещения туалетов тщательно мыть руки с мылом В) провести во всех группах с детьми учебно-показательные занятия по обучению детей правилам личной гигиены.	Все сотрудники  Воспитатели  Воспитатели Ст.воспитатель	Постоянно  Постоянно Май-июнь
4.	Оформить в родительских уголках бюллетени по профилактике кишечных инфекций.	Воспитатели м/сестра	Июнь
5.	Оформить консультации на тему: «Профилактика кишечных заболеваний», «Болезнь грязных рук», «Как правильно мыть овощи и фрукты».	м/сестра Врач	Май-июнь

## ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОБИОЗА

1.	Строго соблюдать санитарные требования к содержанию игровых площадок:	Воспитатели Пом.воспитателей Завхоз	Май-август
1.1.	ежедневно проливать песок в песочницах кипятком		
1.2.	ежедневно перекапывать песок в песочницах и увлажнять.		
1.3.	ежедневно до приема детей поливать всю площадь игровых участков.		
1.4.	не допускать присутствия животных на участке.		
1.5.	два раза в неделю проводить влажную уборку игровых веранд.		
1.6.	использовать крышки для закрытия песка в песочницах		
1.7.	ежегодно заменять песок в песочницах		
2.	При длительном отсутствии детей (1 месяц), особенно с выездом за пределы города прием детей проводить при наличии анализа на бакпосев и соскоба на энтеробиоз, кал на я/глист.	Врач , м/сестра	постоянно
3.	Обследование воспитанников на гельминтозы и энтеробиоз	м/сестра	В течение года

## ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ

№ п/п	Мероприятия	Ответствен. за выполнение	Сроки исполнения
1.	Тщательно проводить осмотр детей на утреннем фильтре с целью выявления респираторных явлений и своевременного изолирования, не допускать контакта заболевших детей со взрослыми.	Воспитатели м/сестра	Ежедневно
2.	Строго соблюдать режим проветривания согласно графика во всех группах.	Пом.воспитателя	Ежедневно
3.	Проводить 3-х разовые прогулки в группах старшего дошкольного возраста, 2-хразовые в группах младшего и среднего дошкольного возраста, повысить двигательную активность детей на прогулках.	Воспитатели Ст.воспитатель м/сестра	Ежедневно
4.	Провести родительские собрания во всех группах по профилактике гриппа.	Воспитатели	Январь
5.	Выпустить в родительских уголках всех групп бюллетени по профилактике гриппа.	Воспитатели м/сестра	Февраль
6.	Продолжать систематическое проведение закаливающих мероприятий.	Воспитатели м/сестра	Постоянно
7.	Упорядочить использование марлевых защитных повязок для всех членов коллектива.	м/сестра	Ежедневно
8.	Усилить контроль за соблюдением санрежима (особенно за проведением влажной уборки с использованием 0,5% р-ра хлор содержащего средства)	м/сестра	
9.	По назначению врача проводить закапывание в нос противовирусных мазей и настоев: вытяжка чеснока, лука, оксолиновая мазь.	м/сестра	
10.	Обучить воспитателей точечному массажу для профилактики гриппа.	Врач-педиатр	Февраль
11.	Провести для родителей занятие и оформить наглядно технику точечного массажа при гриппе.	Врач-педиатр м/сестра	Январь- апрель
12.	Проводить курс витаминов «Ревит» 1 драже 1 раз в день	Воспитатели м/сестра	
13.	Проводить «С»-витаминацию третьего блюда	Повара, ст. м/сестра	Ежедневно
14.	Ароматизация помещений (лук, чеснок), чесночнолуковые закуска.	Воспитатели	Декабрь - апрель

План профилактических мероприятий

Месяц	Мероприятия
СЕНТЯБРЬ ОКТАБРЬ НОЯБРЬ	С - витаминизация третьего блюда 1 раз в день, ежедневно
ДЕКАБРЬ ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ	Ароматизация помещений (лук, чеснок), чесночно-луковые закуски. С - витаминизация третьего блюда 1 раз в день, ежедневно.
МАРТ АПРЕЛЬ	Ароматизация помещений (лук, чеснок), чесночно-луковые закуски. Орошение зева отваром трав (календула, ромашка, зверобой), морской солью,
МАЙ	Солнечные ванны (по погоде). С - витаминизация третьего блюда 1 раз в день, ежедневно.
ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД	Солнечные ванны, воздушные ванны. С - витаминизация третьего блюда 1 раз в день, ежедневно.