

№ оздоровительного маршрута	5 шагов здоровья
1 оздоровительный	<ol style="list-style-type: none"> 1.Общий режим. 2.Сбалансированное питание. 3.Закаливающие ванны\воздушные, контрастные\, босохождение, закаливание водой. 4.Прогулки, физические занятия, бассейн, гимнастика,ежедневный оздоровительный бег. 5.Фитотерапия ,поливитамины.
2 оздоровительный	<ol style="list-style-type: none"> 1.Щадящий режим\продолжительный дневной сон и продолжительное питание, оберегать от сквозняков. 2.Питание, обогащенное зеленью,фруктами, овощами\индивидуальный подбор диеты для аллергопатологичных детей\. 3.Закаливание без воды, щадящий режим 2 недели после заболевания, дыхательная гимнастика. 4.Ограничение физической нагрузки -2 недели после заболевания. 5.Повышение неспециф.резистентности организма\соко-,гомео-терапия, экстракт элеутерококка, оксолиновая мазь\, по назначению врача-физиотерапия,антигистаминные препараты, курсами валерьяну.
3 оздоровительный	<ol style="list-style-type: none"> 1.Режим особоощадающий\индивидуальный подход во всех видах деятельности, продолжительный дневной сон и продолжительное питание, функциональная музыка. 2.Питание, обогащенное зеленью,фруктами, овощами\индивидуальный подбор диеты для аллергопатологичных детей\. 3.Закаливание-воздушно-солнечные ванны 4.Ограничение физической нагрузки через подбор упр. 5. .Повышение иммунитета\см..2оздор.маршрут+массаж лечебно-сегмент\.

