

## Согласие родителя (законного представителя) ребенка на проведение закаливающих процедур

Я, \_\_\_\_\_ согласен (а)/не согласен (а)  
(ФИО родителя (законного представителя))

на проведение закаливающих процедур моего ребенка \_\_\_\_\_  
(ФИО ребенка, дата рождения) «\_\_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года рождения

Закаливание – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма, а также на повышение адаптации к условиям внешней среды.

Закаливание ребёнка включает в себя следующие виды деятельности (отметьте знаком «+», те виды деятельности, на которые Вы даёте свое согласие):

### **Закаливание водой.**

Игры с водой. Игры проводятся на улице при солнечной погоде и температуре воздуха от +25 градусов.

Полоскание полости рта кипяченной водой. Дети в возрасте 4-6 лет, уже умеющие полоскать рот, начинают эту процедуру при температуре воды 36-37 градусов. Каждые 2-3 дня температура воды снижается на 1 градус до комнатной температуры. Дети, не умеющие полоскать рот, могут пить прохладную кипяченную воду.

### **Закаливание воздухом.**

Контрастно-воздушные ванны. Постепенное снижение температуры воздуха на 2-3 градуса.

Гимнастики после сна и перед сном, дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой.

Вариативные комбинированные зарядки перед завтраком на свежем воздухе: игровая зарядка, беговая зарядка - оздоровительный бег в чередовании с ходьбой, спортивная зарядка, силовая зарядка - продолжительность зарядок 10 минут.

### **Закаливание солнцем.**

Солнечные ванны (в дневные часы при солнечной погоде и температуре воздуха +18...+25 градусов). Солнечные ванны организуются на специально оборудованной площадке. Дети младшего возраста начинают процедуру с 2-3 минут, дети среднего и старшего возраста – с 5 минут, постепенно процедура увеличивается во времени до 30-50 минут. Наличие головного убора обязательно.

### **Закаливание ног (стоп).**

Босождение по дорожкам здоровья. Проводится непосредственно до и после сна. Дети прогуливаются, опираясь на всю стопу по ребристой дорожке с переходом на легкий бег.

Хождение босиком. В летнее время дети ходят босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинают в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 -3 минут до 10 - 12 минут и при более низких температурах воздуха до +22...-20 градусов.

Мытье ног. После каждой прогулки дети моют ноги проточной водой комнатной температуры с последующим обтиранием индивидуальным полотенцем.

Я ознакомлен и согласен со всеми пунктами настоящего согласия, которого мне разъяснены и понятны. Настоящее согласие дано мной «\_\_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года и действует до отзыва настоящего согласия, замены согласия другим согласием или дня отчисления моего ребенка из МАДОУ № 437.