

Заведующему МДОУ
«Детский сад с. Заветное»
Актау Г.Б.

проживающего(ей) по адресу:

Контактный телефон:

**Согласие родителей (законных представителей)
на проведение закаливающих процедур**

Я, _____

ФИО родителя (законного представителя) дата рождения

согласен (согласна)/не согласен (не согласна) на проведение закаливающих процедур моего

ребенка _____

(ФИО ребенка) дата 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.

Контрастное умывание водой. При контрастном умывании происходит чередование умывания прохладной и теплой водой.

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

Закаливание воздухом.

Утренний прием детей в ДОУ на свежем воздухе (в зависимости от погодных условий)

Воздушные ванны (прогулки в дневные часы при t воздуха не ниже 18 градусов). Воздушные ванны сочетаются с подвижными играми, физическими упражнениями, общественно полезным трудом.

Гимнастики после дневного сна, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Вариативные комбинированные зарядки перед завтраком на свежем воздухе: игровая зарядка, беговая зарядка - оздоровительный бег в чередовании с ходьбой, спортивная зарядка, силовая зарядка, продолжительность зарядок 15 - 20 минут.

Физкультурные занятия на свежем воздухе.

Проветривание помещения перед сном. Оптимальная температура воздуха в помещении 18-20 градусов.

Закаливание солнцем.

Солнечные ванны (в дневные часы при солнечной погоде и температуре воздуха +18...+25 градусов). 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).

Босохождение по дорожкам здоровья. Проводится непосредственно перед приемом водных процедур. Дети прогуливаются, опираясь на всю стопу по ребристой дорожке.

Я ознакомлен и согласен с выбранными пунктами настоящего согласия, положения, 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 МДОУ «Детский сад с. Заветное»

«__» _____ 20__ г.

_____ / _____

подпись

расшифровка подписи