

Противопоказания:

- повышение температуры;
- острые инфекционные заболевания;
- лихорадочные состояния;
- некоторые хронические заболевания (легких, желудочно-кишечного тракта и др.)

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.

Противопоказания:

- повышение температуры;
- острые инфекционные заболевания;
- протестные реакции ребенка.

Закаливание солнцем.

Солнечные ванны (в дневные часы при солнечной погоде и температуре воздуха +18...+25 градусов). Солнечные ванны организуются на специально оборудованной площадке с обязательным медицинским сопровождением. 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.

Противопоказания:

- острые инфекционные заболевания;
- лихорадочные состояния;
- некоторые хронические заболевания (легких, желудочно-кишечного тракта и др.);
- детям страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания.

Закаливание ног (стоп).

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

Противопоказания:

- острые инфекционные/респираторные заболевания;
- обострение хронических заболеваний.

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 град. С.

Противопоказания:

- острые инфекционные/респираторные заболевания.

Я ознакомлен и согласен со всеми пунктами настоящего согласия, которого мне разъяснены и понятны.

Настоящее согласие дано мной _____ и действует до отзыва настоящего согласия,
(дата)
замены согласия другим согласием или дня отчисления моего ребенка
_____ из МДОАУ «Детский сад № 124».
(ФИ ребенка)

(дата)

(подпись) / _____
(расшифровка)