

**Согласие родителя (законного представителя) ребенка
на назначение мероприятий по закаливанию
с учетом состояния здоровья ребенка (со II группой здоровья)**

Я, _____
_____ ФИО родителя (законного представителя)

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

(ФИО ребенка)

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.

Противопоказания:

- острые инфекционные заболевания;
- некоторые хронические заболевания (почек, сердца, и др. органов).

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

Противопоказания:

- острые респираторные заболевания;
- ЛОР-патология.

Закаливание воздухом.

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

Противопоказания:

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

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

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 налегкий 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)