**Согласие родителей (законных представителей) на назначение мероприятий**

**по закаливанию с учетом состояния их здоровья**

**в МАДОУ «Приморский детский сад»**

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 ребенка в ДОУ включает в себя следующие виды деятельности (отметьте знаком «+», те виды деятельности, на которые Вы даете свое согласие):

**Закаливание водой:**

 Контрастное умывание водой, При контрастном умывании происходит чередование умывания прохладной и теплой водой 5-10 раз.
 Игры с водой –«Обливашки». Игры проводятся на улице при солнечной погоде и температуре воздуха от +25 градусов.

 **Закаливание воздухом.**

 Воздушные ванны (прогулка в дневные часы при температуре воздуха не ниже 18 градусов). Воздушные ванны начинаются с первых дней пребывания. Воздушные ванны сочетаются с подвижными играми, физическими упражнениями, туристическими выходами, общественно полезным трудом.

 Гимнастики после сна и перед сном, дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой, 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, мягкий фитнес, продолжительность зарядок 15-20 минут.

 Танцевальные минутки продолжительностью 10-15 минут перед приемами пищи 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). 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.

**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.

Данное согласие действует с даты подписания и до окончания срока действия договора о взаимоотношениях между МАДОУ «Приморский детский сад» и мною, установленных действующим законодательством РФ.

Согласие может быть отозвано по моему письменному (устному) заявлению.

Я подтверждаю, что давая такое Согласие, я действую по собственной воле и в интересах своего ребенка.

 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_\_г.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 Подпись расшифровка подписи