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

 **закаливающих процедур**

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 на смене 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 5-10 раз.

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

*Закаливание воздухом.*

 Воздушные ванны (прогулки в дневные часы при t 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, скандинавская ходьба, спортивная зарядка, силовая зарядка, мягкий фитнес, продолжительность зарядок 15 - 20 минут.

 Танцевальные минутки продолжительностью 10-15 минут перед приемами пищи на свежем воздухе.

 Катание детей на плавательных средствах (моторной лодке, катамаранах, байдарках, яхтах).

 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 - пляжная зона, 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 резиновой дорожке с переходом на легкий бег.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.

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

 подпись расшифровка подписи

Типовой перечень закаливающих процедур, реализуемых в рамках оздоровительно-образовательных смен

филиалом АНО ООЦ СТ «Серебряный бор» «Палаточный лагерь имени Олега Кошевого»

Проведение закаливающих процедур (водные, воздушные и солнечные ванны) осуществляется под контролем медицинских работников. Закаливание начинают после адаптации детей в оздоровительном учреждении, проводится систематически, постепенно увеличивая силу закаливающего фактора.

***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 (прогулки в дневные часы при t 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, скандинавская ходьба, спортивная зарядка, силовая зарядка, мягкий фитнес, продолжительность зарядок 15 - 20 минут.

- Танцевальные минутки продолжительностью 10-15 минут перед приемами пищи на свежем воздухе.

- Катание детей на плавательных средствах (моторной лодке, катамаранах, байдарках, яхтах).

- Проветривание помещения перед сном. Оптимальная температура воздуха 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 - пляжная зона, 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 резиновой дорожке.