

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.
- Купание в бассейне в соответствии с графиком процедур. Начальная температура воды в бассейне +30 градусов, после первой недели пребывания температура снижается на 1 градус. После посещения бассейна и принятия душа, дети растирают кожу сухим полотенцем до легкого покраснения с целью улучшения микроциркуляции кожи.
- 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, реализуемый в рамках оздоровительно-образовательных смен АНО ООЦ СТ «Серебряный бор»

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.
- Купание в бассейне в соответствии с графиком процедур. Начальная температура воды в бассейне +30 градусов, после первой недели пребывания температура снижается на 1 градус. После посещения бассейна и принятия душа, дети растирают кожу сухим полотенцем до легкого покраснения с целью улучшения микроциркуляции кожи.
- 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.