



Нижегородская область
Министерство социальной политики Нижегородской области
Государственное бюджетное учреждение
«Областной санаторно-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«Лесная сказка» (город Дзержинск)»



«ТЕРРЕНКУР – КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ» обобщение и распространение опыта работы



РЕСУРСЫ РЕАЛИЗАЦИИ МАРШРУТОВ ТЕРРЕНКУРА

Терренкур (лечебная ходьба) – это своеобразный метод санаторного лечения (форма лечебной физкультуры), который осуществляется путем естественного физического упражнения - ходьбы по выверенному маршруту. Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.



Временные ресурсы

Прохождение маршрутов терренкура реализуется в формате санаторно-оздоровительных смен, постоянно.



Финансовые ресурсы

Не требует финансового вложения.



Кадровые ресурсы

- Врач – педиатр,
- медицинская сестра,
- инструктор ЛФК..



Материально-технические ресурсы

- План-схема пеших маршрутов.



Информационные ресурсы

- Индивидуальная программа реабилитации,
- план лечебно-профилактической и физкультурно-оздоровительной работы,
- комплексы дыхательной гимнастики.

ТЕРРЕНКУР – МЕТОД САНОРНО - КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Дыхание на маршрутах терренкура должно быть равномерным, через нос (при вдохе следует умеренно выпячивать брюшную стенку и расширять грудную клетку). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2–4 шага — вдох, на 3–5 шагов — выдох, на подъеме на 2–3 шага — вдох, на 3–4 шага — выдох). Шаг на подъемах должен быть более коротким.



- ✓ Обязателен инструктаж о мерах безопасности во время маршрута,
- ✓ не отклоняйтесь от заданного маршрута,
- ✓ совершайте прогулку утром или вечером,
- ✓ избегайте длительных разговоров, соблюдая частоту дыхания,
- ✓ обязательно учитывайте метеорологические условия,
- ✓ не рекомендуются прогулки, включающие дозированное восхождение вскоре после приема пищи,
- ✓ обязательно наличие аптечки.

Одежда легкая, не стесняющая движений, обувь — удобная, без каблуков, на голове панамка/платок

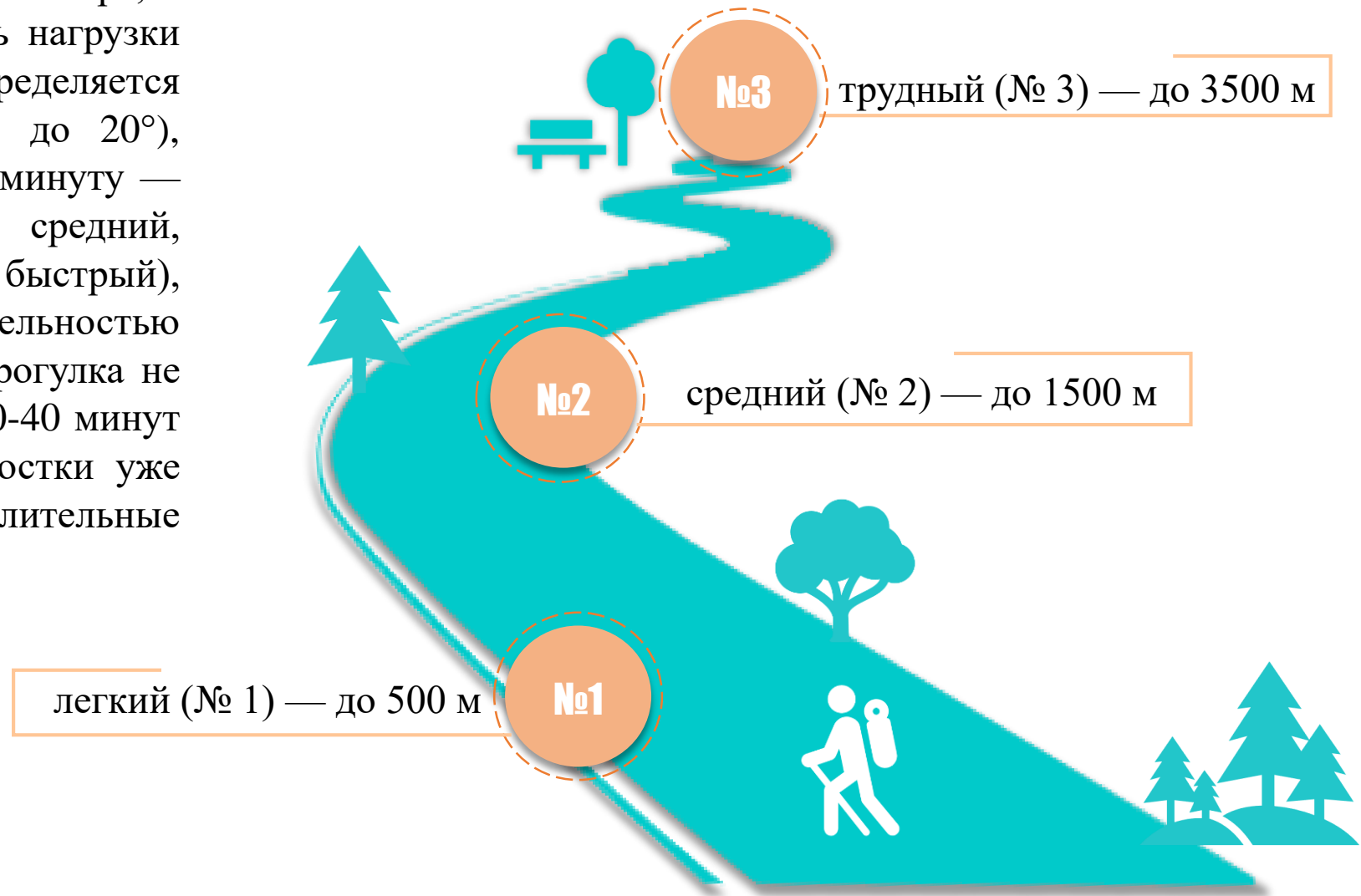
Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 5-7 минуты для отдыха во время которых рекомендуется выполнить 2-3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. По окончании маршрута полезен отдых в положении сидя в течение 15-30 мин.

Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость. Выраженное утомление, одышка, усиленное сердцебиение, боли в области сердца, тяжесть в голове — признаки неправильного применения ходьбы. При появлениях этих симптомов следует прекратить прогулку и обратиться за советом к врачу.

РАЗРАБОТКА МАРШРУТОВ И ДЛИНА ДИСТАНЦИИ

Маршруты терренкура прокладывают, как правило, в красивой пересеченной или горной местности, защищенной от ветра, с чистым сухим воздухом. Степень нагрузки при прохождении маршрута определяется величиной угла подъема (от 3 до 20°), темпом ходьбы (60—80 шагов в минуту — медленный, 80—100 шагов — средний, более 100 шагов в минуту — быстрый), количеством и продолжительностью остановок, длиной дистанции. Прогулка не должна превышать по времени 30-40 минут для младших школьников. Подростки уже могут выдерживать более длительные переходы.

По степени нагрузки в санаторном терренкуре различают маршруты



ВОЗДЕЙСТВИЕ ТЕРРЕНКУРА НА ОРГАНИЗМ



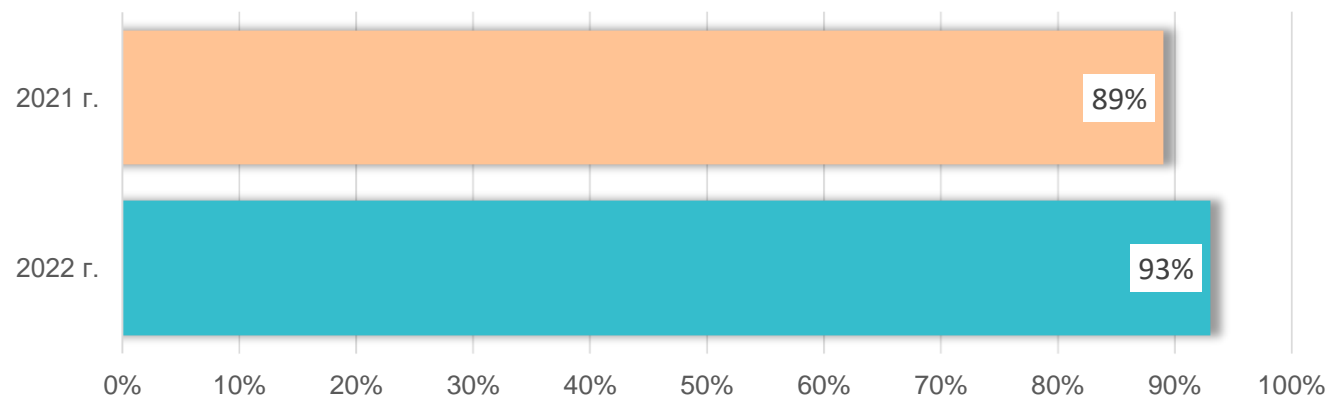
РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕРРЕНКУРА В РАМКАХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ГБУ «ОСРЦН «Лесная сказка» (город Дзержинск)» расположено в загородной лесной зоне в сосновом бору на территории поселка Колодкино в 10 км от г. Дзержинска. В соответствии с Уставом предоставляет **социальные услуги в стационарной форме социального обслуживания** и круглогодичного санаторного обслуживания, оздоровительного отдыха, социальной реабилитации и адаптации несовершеннолетних.

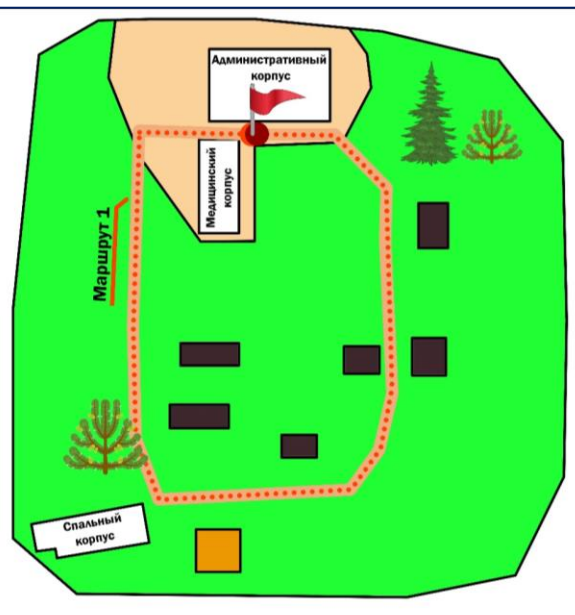
Вид социальной услуги (согласно индивидуальной программе предоставления социальной услуги)	Наименование социально-медицинского услуги и формы социального обслуживания	Объем предоставления услуги
Социально-медицинские услуги	Проведение оздоровительных мероприятий, в том числе организация оздоровления отдыха несовершеннолетних	Как форма лечебной физкультуры, с учетом медицинских противопоказаний

За период 2021-2022 г.г. социально-медицинской услугой было охвачено более 866 несовершеннолетних. Терренкур-эффективный и безопасный метод санаторного лечения в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями повышает эффективность оздоровления несовершеннолетних.

Охват услугой несовершеннолетних в возрасте 7-16 лет



МАРШРУТЫ ТЕРРЕНКУРА ГБУ «ОСРЦН «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» (ГОРОД ДЗЕРЖИНСК)»



МАРШРУТЫ ТЕРРЕНКУРА

- ЛЕСНАЯ СКАЗКА** (Red dotted line) Маршрут №1 - 380 м 
- ОЗ. ДРУЖБЫ** (Blue dotted line) Маршрут №2 - 960 м 
- ЛЕСНАЯ ПОЛЯНА** (Green dotted line) Маршрут №3 - 3000 м 
- ШУКОВСКАЯ БАШНЯ** (Purple dotted line) Маршрут №4 - 5560 м 
- ШУКОВСКАЯ БАШНЯ** (Purple dotted line) Маршрут №4а - 7500 м 

ТЕРРЕНКУР В ГБУ «ОСРЦН «Лесная сказка»



МАРШРУТЫ ТЕРРЕНКУРА
ГБУ «ОСРЦН «ЛЕСНАЯ СКАЗКА» (ГОРОД ДЗЕРЖИНСК)

