

**Медицинский контроль за
физическим развитием,
закаливанием детей в
оздоровительных лагерях.
Требования к организации
туристических походов**



**Куприянова Н. А.
врач спортивной медицины
ГУЗ « Краевой врачебно-
физкультурный диспансер»**

Работа с детьми в оздоровительном лагере начинается с предъявления документов ребенка и справки о состоянии здоровья которая непосредственно выдаться врачам педиатром по месту проживания ребенка.



Справка о состоянии физического здоровья

- Группа здоровья
- Состояния здоровья (с оценкой осанки: норма, сутулость, сколиоз; антропометрическими данными : вес, рост, динамометрия, спирометрия, окружность грудной клетки)
- Режим дня(общий, щадящий)



Распределение на медицинские группы

- Основная (здоровые дети)
- Подготовительная (дети с ослабленным здоровьем)
- Специальная (дети с выраженными отклонениями в здоровье)



В основе летней оздоровительной работы выделяют ряд моментов

- Изменение режима дня ребёнка (с учетом его психофизических особенностей)
- Оздоровительно-воспитательный момент
- Закаливание



Обязанности медицинского работника

- Следить за состоянием здоровья каждого ребёнка
- Осуществлять контроль за физкультурно-оздоровительной работой
- Наблюдать за санитарно-гигиеническим состоянием спортивных площадок, спортивного инвентаря
- Наблюдать за санитарно-гигиеническим состоянием детских помещений (корпусов); столовой
- Проводить санитарно-просветительную работу по вопросам личной гигиены, физической культуры, здорового образа жизни
- Участвовать в проведении соревнований и подготовке экскурсий и походов




Физкультурно-оздоровительная работа в летнем оздоровительном лагере

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Закаливание (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание)
- Обучение плаванию
- Лагерные и отрядные прогулки, экскурсии и походы
- Спортивные соревнования и праздники



Утренняя гигиеническая гимнастика

- Проводиться утром, сразу после сна в течении 10-15 мин
 - Проводиться инструктором или преподавателем
 - Состоит из 7-10 упражнений в количестве повторений по 5-10 раз каждого упражнения
 - Смена комплекса упражнений проводится каждые 7 дней
- 



Закаливание

- Воздухом
- Водой
- Солнцем
- Ходжение босиком



Воздухом

необходимо круглосуточное
пребывания на воздухе

Закаливание в виде воздушных ванн
проводится:

- в тени при t° воздуха не ниже $+19^{\circ}\text{C}$
(для младших групп детей)
- не ниже $+16^{\circ}\text{C}$ (для старших групп
детей)



PressFoto: 671 9396



Солнцем

- Лучшее время: 10:30 утра до 13:00 дня или с 16:00 до 18:00
- Начинают с t° не ниже $+18^{\circ}\text{C}$ в тени, начинают с 4-5 минутами пребывания на солнце один раз в день с покрытой головой и увеличивают до 60мин.
Ложиться – ногами к солнцу, голову закрывать панамой. Менять позу каждые 2-4 минуты.



Солнечные ванны **НЕЛЬЗЯ** применять

- Натощак
- После утомительных физических упражнений
- При недомогании или плохом самочувствии
- Для ослабленных детей длительность солнечных ванн ограничивают.



Закаливание водой

- Обтирание
- Обливание
- Душ
- Купание



Обтирания

- Рекомендуется проводить после УГГ
- Для младшей группы t - не ниже $+28\text{ }^{\circ}\text{C}$,
- Для старшей группы t – не ниже $+25\text{ }^{\circ}\text{C}$



Душ и обливания

- Душ начинается с 10-15 сек. И увеличивается до 30 сек.
- Обливания водой начинают с $t - + 30$ С, постепенно снижают до $t + 20$ С.
- Купание проводят 1 раз в день в часы между завтраком и обедом



Купание

- Купание проводится 1 раз в день в часы между завтраком и обедом
- Начинают купание с 2-5 минут и ежедневно прибавляют по 2 мин доходя до 45 мин.
- При нахождении детей в воде необходим непрерывный контроль
- Особое внимание необходимо уделить обучению детей плаванию и соблюдать строгую дисциплину



Купание

Температура воды, С°	Время купания, мин
18°	6 – 8
20°	10 – 12
Выше 20°	До 15



Безопасность в туристическом походе

- Директор лагеря обязан издать приказ о назначении членов пед.коллектива руководителем и заместителем (помощником) руководителя турпохода
- Провести инструктаж по безопасности с оформлением в журнале
- Рассмотреть и утвердить план, маршрут похода



Требования безопасности при движении по маршруту

- Придерживаться утвержденного плана и маршрута
- На шоссе двигаться по обочине навстречу идущему транспорту
- Открытые пространства, перелески и другие легко преодолимые участки проходить по азимуту
- На пересеченной местности, в лесу идти по тропам
- По возможности избегать преодоления небезопасных препятствий



Требования безопасности при движении по маршруту

- Подниматься по крутому (затяжному) склону лучше не прямо, а зигзагами
- Во время грозы на открытом месте нельзя прятаться под высокие деревья (особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель, сосна), нельзя бежать. Лучше спрятаться в ложбинке или лечь на землю и укрыться плащом (курткой). Оставить металлические предметы на расстоянии не ближе 100 метров
- Во время движения не рекомендуется **ПИТЬ ВОДУ**



Для походов необходимо иметь аптечку в состав которой будет входить:

- Вата
- Бинты стерильные
- Лейкопластырь
- Йод
- Перманганат калия
- Нашатырный спирт
- Ножницы
- Средства при заболеваниях ЖКТ
- Противовоспалительные средства



Скорость и порядок передвижения

- Движение в колонне по одному
- Определение головного и замыкающего участника
- Дистанция между туристами не более 2 метров
- Скорость движения группы 3,5 – 4,5 км/ч
- Режим движения: 45-50 мин хода, 10-15 мин отдыха
- Через 2-3 перехода – привал, обед



Нормирование физических нагрузок в походе

Показатели нагрузки	Возраст, лет											
	11 – 12			13 – 14			15 – 16			17 – 18		
	Количество дней похода											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общее расстояние похода, км	12	20	–	15	24	30	20	30-35	45-50	24	40	50-60
Скорость движения, км/ч	3	3	–	3-3,5	3-3,5	3-3,5	4	4	4	4,5	4,5	4,5
Время непрерывного движения, мин	45	45	–	45	45	45	50	50	50	50	50	50
Длительность коротких привалов, мин	15	15	–	10	15	15	10	15	15	10	10	10
Масса груза, кг девочки мальчики	3	3	–	4	5	5	5	6	8	6	8	10
	3	3	–	5	6	6	6	10	12	8	12	16

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ОТДЫХА

- Действующее законодательство обязывает летнее оздоровительное учреждение соблюдать требования:
 1. Федеральный закон от 28 декабря 2016 г. N 465-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей",
 2. Гражданского Кодекса РФ,
 3. Закона РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»,
 4. ФЗ от 24.11.1996 г. №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» с изменениями от декабря 2023г.
- Деятельность детских лагерей должна осуществляться в соответствии с требованиями:
 1. ФЗ от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», с изменениями от 24.07.2023г.
 2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 3. Национальным стандартом РФ ГОСТ Р 52887-2007 "Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления"



Спасибо за внимание!

