

ООО «Азовкурортсервис»
ИНН 6165026530 КПП 616501001
ОГРН 1026103724130
344003, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону,
пр-кт Ворошиловский, зд.87/65
тел. 8(863) 234-50-92, e-mail: azovkurort-parus@mail.ru

Исх. № 99 от 17.12.2025г.

Перечень оздоровительных процедур ДОЛ «Парус» в 2026г.

№ п/п	Наименование оздоровительных услуг	Количество (в течение срока пребывания детей в загородном стационарном оздоровительном лагере)
1	<u>Оздоровительная зарядка (утренняя зарядка).</u> (Оздоровительная зарядка проводится в утреннее время ежедневно. Задачи: содействовать активизации функций всех систем организма и сокращению «периода выработки» в предстоящую деятельность (перехода от сна к бодрствованию); укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию школьников формированию привычки к систематическому использованию доступных средств физического воспитания в режиме дня, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; организованному началу дня.)	<u>20 дней</u>
2	<u>ДФК.</u> (Лечебная физкультура. Задачи: общее оздоровление; комплексы упражнений лечебной физкультурой направлены на увеличение подвижности суставов, растяжение мышц; восстановление дыхательного акта с целью поддержания равномерной вентиляции и увеличения насыщения артериальной крови кислородом путем снижения напряжения дыхательной мускулатуры; выработки нормальных соотношений дыхательных фаз; развития ритмичного дыхания с более продолжительным выдохом; увеличения дыхательных экскурсий диафрагмы; улучшение функции системы кровообращения.)	<u>20 дней</u>
3	<u>Терренкур.</u> (Терренкур – пешие прогулки по территории лагеря по специальным маршрутам. Задачи: преодоление специальных маршрутов улучшает выносливость, налаживается работа опорно-двигательного аппарата, а также восстанавливается тонус сосудов и мышц.)	<u>21 день</u>
4	<u>Морские купания.</u> (Купание в Азовском море. Зона купания на пляже имеет песочное дно с пологим уклоном и защищена берегоукрепляющими сооружениями (бетонными блоками). Рельеф дна и грунта безопасный (отсутствие ям, заиленных	

	участков, острых предметов, конструкций и т. д.). Пляж «детский», с медленным набором глубины, протяженность зоны для купания составляет 25-30 метров от берега, глубина моря в зоне купания 1,2 - 1,5 метра. Задачи: закаливание, профилактика простудных заболеваний, укрепление нервной системы, нормализация обмена веществ, улучшение физической формы.)	<u>21 день</u> (в зависимости от погодных условий)
5	<u>Купание в бассейне.</u> (Купание в бассейне с подогревом воды с гидроаэромассажем. Площадь зеркала воды в бассейне составляет 100 кв. м., что позволяет организовывать водные процедуры и плавание группами по 20-25 человек. Задачи: повысить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепление нервной системы, развить правильную осанку, улучшить работу дыхательной системы.)	<u>21 день</u>
6	<u>Посещение азария.</u> (Азарий расположен на пляже. Азарий оборудован теньвыми навесами, способствующими принимать воздушные ванны без прямого попадания солнечных лучей. Задачи: обеспечение организма необходимым количеством кислорода и повышение его устойчивости к температурным воздействиям внешней среды.)	<u>21 день</u>
7	<u>Аквааэробика.</u> (Аквааэробика - это комплекс упражнений ритмичных танцевальных движений, которые выполняются в воде. Занятия по аквааэробике проходят под руководством инструктора, с музыкальным сопровождением. Задачи: улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы, повысить выносливость и сопротивляемость организма.)	<u>11 дней</u>

Директор ООО «Азовкурортсервис»



Тирацуян Х.В.