

# Физкультурно- оздоровительный Проект «Море здоровья»



# Почему «Море здоровья»

- Балтийское море относится к слабосоленым морям. В этих местах растут сосновые леса, которые наполняют воздух невыразимым хвойным ароматом. Этот воздух обладает целебными свойствами. Отдых на балтийском море показан в качестве профилактики онкологических заболеваний, лечения заболеваний эндокринной системы.
- Вы наверняка замечали, как легко дышится у моря, причем кажется, что с каждым вдохом уставшие от загазованного городского воздуха легкие очищаются, тело буквально наполняется силами, а сами Вы становитесь спокойнее и веселее. Особенно хорошо находиться у моря с детьми. Дети на море становятся здоровее и веселее. Играя у моря, дети получают огромный заряд полезных веществ.

Ax! Mope!



**Mope! Mope!**



# Балтийский берег!



*Секрет морского воздуха в том, что он насыщен воздушными витаминами - аэрофонами и кислородом, как никакой другой. Кроме того, мельчайшие частички морской воды, растворенные в воздухе, омывают и увлажняют слизистую оболочку дыхательных путей, а, впитываясь, насыщают организм полезными минеральными веществами. Сидя на берегу, можно под управлением инструктора заниматься дыхательными упражнениями - целебное действие морского воздуха от этого только усилится, или просто посидеть на берегу моря, любуясь морем, солнцем, отражающимся в воде и наполняя свой организм полезными веществами дающим заряд здоровья.*

В морском воздухе значительно больше полезных элементов, чем в воздухе над сушей, и степень насыщения ими гораздо выше. Это обстоятельство имеет большое значение, так как оно, с одной стороны, ограничивает отдачу воды кожей и легкими, не влияя при этом на обмен веществ, а с другой - умеренно увеличивает выделение воды почками. Этот факт благоприятно сказывается на состоянии влажности слизистых оболочек дыхательных путей, что полезно при заболеваниях органов дыхания, начиная от простого насморка и кончая бронхитом. В морском воздухе намного меньше пыли и микробов, нераздельных с нею. Когда ветер дует с моря, воздух на берегу свободен от микробов, следовательно, отдыхая на берегу моря, человек находится в более чистой среде, чем привычная городская, что особенно важно для наших детей.

# Аэротерапия (от греч. aer — воздух и therapeia — лечение).

- *С древних времен люди эмпирически использовали для укрепления здоровья морской воздух. Выдающийся русский терапевт Г.А. Захарьин в XIX веке утверждал, что сила воздействия свежего воздуха на человеческий организм превосходит любые лекарственные и лечебные средства.*



Аэротерапия улучшает общее самочувствие, повышает умственную и физическую работоспособность, помогает преодолеть стрессы и депрессию, нормализует сон и аппетит, оказывает стимулирующее влияние на развитие и рост ребенка, активизирует иммунитет. Морской воздух с отрицательными аэроионами благотворно влияет на щитовидную железу, регулирует и нормализует жировой обмен.

накате волн насыщает его в большем количестве гидроаэрозолями, микроскопическими взвесями морских лечебных солей, таких, как хлористый натрий, йод, бром. Благоприятное влияние на человека оказывает повышенная ионизация воздуха, особенно полезны отрицательные аэроионы (отрицательные по заряду). Воздух насыщается кислородом и летучими фитонцидами благодаря зеленой парковой зоне, фитопланктону и морским водорослям прибрежной акватории. Это своего рода невидимый лекарственный туман. Жизнь на берегу моря — лучший естественный ингаляторий. Это целебно.

# Цели проекта:

- *Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста при максимальном использовании природных возможностей;*
- *Формирование потребности к ЗОЖ;*
- *Корректировать, восстанавливать организм нетрадиционными методами окружающего мира;*
- *Формирование привычки правильного дыхания;*
- *Развитие творческих способностей, через рисование на песке, продуктивную деятельность;*
- *Развитие познавательного интереса;*
- *Воспитание экологической культуры;*
- *Развитие художественно-эстетического вкуса.*

# Основная цель:

- *организовать физическое воспитание в ДООУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня;*
- *приобщение дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни.*

# Актуальность

- *Оздоровление посредством природных богатств и их шаговая доступность;*
- *Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;*
- *Развитие психо - физического комфорта и эстетического наслаждения.*

# Оздоровительные задачи:

- *охрана и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста ;*
- *совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики, точечного игрового самомассажа, спортивных игр, закаливания;*

# Воспитательные задачи:

- *воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки правильного дыхания, потребность в физических упражнениях и играх;*
- *расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к экологической культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств.*
- *воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.*

# **Идея проекта:**

**Использование наиболее эффективных оздоровительных практик :**

*Интеграция физического, познавательного, экологического, художественно-эстетического развития детей в совместной деятельности со взрослым.*

- подвижные игры,
- дыхательная гимнастика по Стрельниковой,
- игровой точечный самомассаж по Уманской,
- пешая прогулка,
- оздоровительный бег,
- кинезиологическая гимнастика,
- психогимнастика по Чистяковой,
- наблюдения, игры с ветром, рисование на песке.



# *Участники проекта:*

- дети (подготовительной к школе группы)
- квалифицированные воспитатели группы,
- воспитатель по физической культуре,
- медсестра,
- родители.

# Ожидаемый результат:

- Снижение заболеваемости;
- Повышение иммунитета;
- Укрепление сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы;
- Сформировать привычку к устойчивой мотивации, ЗОЖ;
- Сформировать навык правильного дыхания;
- Расширение кругозора ;
- Повышение экологической культуры;
- Развитие наблюдательности, художественно-эстетического вкуса;
- Оптимизация сотрудничества с родителями;
- Выставка работ продуктивной деятельности детей;
- Отчет-презентация для родителей;
- Подведение итогов по заболеваемости.

Проект подготовила  
инструктор по физической  
культуре

Степура Татьяна Викторовна

Реализация проекта:

Ноябрь-апрель