Пояснительная записка

Здоровье детей наша главная задача. Воспитание ЗОЖ, формирование потребности к сохранению и укреплению здоровья детей при максимальном использовании возможностей уникального природного комплекса Балтийского побережья.

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.

 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.

Морской воздух

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.

 Доктор Н.В. Слетов в начале прошлого века писал, что "бесспорные преимущества морского воздуха перед обычным городским заключаются в его большей чистоте, влажности и подвижности; получается своего рода купанье в более чистой среде, чем привычная; притом не для одной только кожи, а также и для легких, что особенно важно; и у большей части пациентов, выздоровевших на море, никак нельзя разделить полученный эффект и сказать, какая часть его получилась от воды и какая от воздуха".

Человек за сутки вдыхает около 14000 л атмосферного воздуха и содержащиеся в нем вредные вещества. Цифра гигантская. Отсюда громадное значение приобретают состав и качество вдыхаемого воздуха.

 Антропогенное загрязнение атмосферного воздуха оказывает выраженное вредное влияние на здоровье населения. В Российской Федерации сложилась сложная и неблагоприятная экологическая обстановка. По последним данным специалистов, в неблагоприятной санитарно-гигиенической обстановке проживает 73% всего населения.

 Постоянное вдыхание отравленного воздуха вызывает самые разные отклонения в здоровье и болезни у населения. Наиболее выраженные последствия аэрогенного загрязнения проявляются у детского населения.

 Такая эколого-гигиеническая ситуация предопределяет высокую потребность и спрос на чистейший морской воздух. Балтийское море — идеальное место для восстановления духовного и физического здоровья.

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.

 В осенний период, а также при увеличении скорости ветра со стороны моря и усилении на нем волнения содержание солей в воздухе отчетливо повышается. Увлажненный морской воздух (а он при любой погоде никогда не бывает сухим) с почти полным отсутствием пыли и микроорганизмов оказывает положительное влияние при хронических заболеваниях дыхательных путей и легких.

 На набережной моря содержание в воздухе взвеси целебных морских солей значительно нарастает во время прибоев, при бурных волнах, доходя до 2 мг/м3 воздуха, а в период штилевой погоды насыщение воздуха солями снижается до 0,2 мг/м3. Ветром с моря приносится и повышенное количество целебных отрицательных ионов.

Морской воздух содержит в оптимальном количестве для человека кислород и озон. Озон активизирует организм человека, стимулирует обмен веществ, способствует более глубокому, ровному дыханию.

 Распыление морской воды при непрерывном накате волн насыщает его в большом количестве гидроаэрозолями, микроскопическими взвесями морских лечебных солей, таких, как хлористый натрий, йод, бром. Благотворное 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.

Пребывание на свежем воздухе в любой сезон оказывает на человека, уставшего от стрессов, постоянного нервного напряжения, сильное психотерапевтическое воздействие, приводит его к душевному равновесию, положительному эмоциональному настрою.

Наша новизна: ориентация на интеграцию физического, художественно-эстетическое, познавательное, экологическое развитие детей.

Наряду с традиционной системой физкультурно-оздоровительной работы используется доступность богатств природы, морского воздуха, песка, камней и т.д.

Речь идет о пеших прогулках к морю в осеннее-зимнее время года, которые дают детям заряд бодрости и силы, и позволяют чувствовать красоту природы, безграничные возможности родного края.

Природные лечебные факторы

Лекарственный микроклимат Светлогорска формируется за счет сильного прибоя и морских водорослей. Наиболее высокая сосредоточение йода и минеральных солей в осенний период.

«Море и ветер помогают лечить такие болезни и недуги, как нервозность, начальные стадии катаральных болезней и способствуют выздоровлению после них;, хронический ревматизм, подагру, малокровие, английскую болезнь, золотуху, легочные заболевания легкой формы».

К целебному воздействию Балтийского моря еще добавляется влияние расположенных в округе смешанных лесов. Растительность города-курорта Светлогорск поражает разнообразием: среди хвойных и лиственных деревьев цветут магнолии и рододендроны – представители субтропической флоры. Парки и леса в Светлогорске рукотворные. Известно, что у дюн два властелина – ветер и море, и люди решили запрятать дюны от их разрушительной силы под покровом леса. Жители поселка, а это были в основном купцы и моряки, возвращались из плаванья с саженцами. Каждый приезжающий в гости или по делам в Раушен, в качестве пропуска вез дерево или кустарник. Так на склонах дюн появились японская магнолия и вечнозеленый рододендрон, азалия и североамериканская гортензия, лиственница и сосна, семь видов клена и пять - черемухи, облепиха и множество других растений радуют жителей и гостей города–курорта и насыщают воздух целительными фитонцидами.

Разнообразие природных богатств прибрежного города создает благоприятную обстановку для работы с применением нетрадиционных методик. Еще на заре человечества люди пытались лечить себя тем, что их окружало. Природа лечит, а врач только помогает.

 Нетрадиционные методы – это возможность предупредить болезнь. Песок, камни, воздух, все, что нас окружает, может коррегировать, восстанавливать организм человека. Не менее важен метод рассматривания морских камней. Привлекая внимание детей к различным конфигурациям сухих камней, можно тем самым развивать воображение, эмоции. Что касается мокрых камней….. В этом случае картина иная – более яркая, пахнущая морем, воздействующая на ощущения и обоняние. Удивительные возможности камня учитываются и при «прокладке» массажных дорожек.

Искусство рисования на песке.

Интерес к этому виду творчества можно заложить только здесь на берегу Балтийского моря. Рисунки, постройки на песке, вызывают неподдельный интерес, развивающий творческое воображение.

Особое внимание уделяется художественно-эстетическому, познавательному и экологическому развитию. Общение с природой несет огромный заряд эмоциональный заряд. А претворить его можно в продуктивной деятельности, с помощью различных изобразительных материалов и приемов изображения, с использованием даров моря.

Проект рассчитан на детей подготовительной к школе группе в рамках снижения заболеваемости в период предшкольной подготовки.

Физкультурно-оздоровительный

Проект

***«МОРЕ ЗДОРОВЬЯ»***

Автор проекта: инструктор по физической культуре Степура Т.В.

Цели проекта:

* Сохранение и укрепление здоровья детей предшкольного возраста при максимальном использовании природных возможностей;
* Формирование потребности к ЗОЖ;
* Коррегировать, 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.

***Актуальность***

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

***Содержание проекта:***

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

***Периодичность:***

1 раз в две недели в любую погоду.

***Продолжительность проекта:***

Ноябрь-апрель

***Количество участников:***

21 ребенок подготовительной к школе группе.

***Доминирующая деятельность:***

Пешая ходьба, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, точечный игровой самомассаж по Уманской, спортивные игры, упражнения, наблюдение, рисование на песке.

***Форма реализации:***

Групповая.

***Возраст:***

6-7 лет

***Проблема:***

Укрепление и сохранение здоровья детей предшкольного возраста.

***Место проведения:***

Балтийский берег.

***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.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №1 «Березка»

***Проект***

*Физкультурно-оздоровительной направленности*

*«Море здоровья»*

*Автор проекта: инструктор по физической культуре*

*Степура Т.В.*