



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА
„Проф. д-р Параскев Стоянов“

ФАКУЛТЕТ ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ

Пятый Юбилейный Фестиваль „Море и здоровье“

17-18 мая 2019 года, г. Варна



Тема:
„Спорт, море и здоровье“

**Фестиваль приурочен титулу
„Варна - Европейский город спорта, 2019 г.“**

При поддержке:



ПРОГРАММА

17 мая

10:00 - 12:00

Ускоренный курс парусного спорта для начинающих - теоретическое обучение, Музей истории медицины.

Парусный спорт - один из древнейших способов передвижения по воде. Сегодня парусный спорт - символ престижа и благополучия. В спортивном отношении он позволяет людям разного возраста дотронуться до магии и красоты моря, сохраняет их в добром здравии, в хорошей физической форме, развивает чувство равновесия и умение работать в команде.

11:00

Открытие выставки „Спорт, море и здоровье“, у Центрального входа в Морской сад.

13:00 - 17:00

Ускоренный курс парусного спорта для начинающих - практическое обучение, Морской вокзал, Варна, лодка „Хигия“.

Управление ветром и управление парусной лодкой согласно выбранному курсу – это вызов, требующий синхронизации и работы всех людей на борту. Курс ознакомит участников с устройством и принципами движения парусного судна, с метеорологией и прибрежной навигацией, а также с умением самостоятельного управления парусной яхтой в спокойных водах.

14:00-15:00

Открытие Пятого юбилейного фестиваля „Спорт, море и здоровье“, Первая аудитория, Медицинский университет, г. Варны.

Научная конференция и пленарные доклады.

Оповещение результатов научных исследований связи спорта и моря со здоровьем. Участие принимают преподаватели и студенты Медицинских университетов.

15:00-16:00 - Первая постерная сессия

16:30- 17:30 - Вторая постерная сессия

**18 мая, пляж перед гостиницей „Азалия“,
курортный комплекс „Св. св. Константин и Елена“**

10:00 - 10:30

Паневритмия на пляже

Паневритмия, которую создал болгарский философ мировой известности Петр Дынов, дает возможность холистического подхода к здоровью. Она представляет собой систему гимнастических упражнений, объединяющую движение, слово, музыку, мысль и влияние естественной природной среды. Целью танца является достижение гармонии с природой, Богом и вселенной. Паневритмия основывается на философии пяти „универсальных принципов Любви, Мудрости, Правды, Добродетели и Истины“ и предоставляет возможность связи со светом и тонкими мирами.

10:00 - 16:00

Таласотерапия для лица и тела

СПА – процедуры с морской водой – это совершенный способ сочетания полезного с приятным. Студенты Медицинского университета г. Варны продемонстрируют присутствующим новый мир релаксации благодаря подготовленным для всех процедурам с продуктами на основе морских веществ.

10.30 – 11.00

Оздоровительная гимнастика

Система упражнений оздоровительной гимнастики оказывает оздоровительный и профилактический эффект на человеческий организм. Эта гимнастика формирует здоровую мускулатуру, освобождает движения позвоночника, улучшает осанку, предупреждает травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. С ее помощью можно вернуть подвижность и тонус тела.

11.00 – 12.00

Эстафетные игры

Исследования показывают, что люди, занимающиеся спортом, добиваются лучших результатов и больших достижений по сравнению с остальными людьми. Доказательством этого являются студенты Медицинского университета г. Варны, которые померяются силами и покажут исключительную работу в команде в интересных эстафетных играх.

11:30 – 14:30

Мастерская „Красивые вещи”

Море вдохновляет! Многие писатели, художники, поэты, скульпторы и другие творческие люди посвятили свои работы бесконечному синему морю. Творческая мастерская для креативных и творческих личностей в рамках фестиваля „Море и здоровье“ приглашает всех желающих изготовить поделки и украшения из ракушек, водораслей, раковин и золотистого песка, а компетентное жюри вручит награды лучшим участникам.

12:00 -12:30

Демонстрация вязания морских узлов

Различают разные виды морских узлов по их назначению, по способу вязки и по внешнему виду. Навыки их правильного вязания - это существенная часть умений молодого моряка. Капитан парусной лодки Медицинского университета г. Варны раскроет тонкости схем и вязки морских узлов всем желающим их усвоить.

12:30 – 13:30

Обеденный перерыв

13:30 – 14:00

Водная гимнастика

Специалисты Учебного сектора „Кинезитерапия“ предоставят возможность всем желающим принять участие в водной гимнастике и почувствовать ее благоприятное воздействие на опорно-двигательный аппарат, на скелетную мускулатуру и психо-эмоциональный тонус.

13.30 - 14.30

Спортивные и веселые игры на пляже

Незабываемые ощущения обещают спортивные игры, которые будут организованы. Они предоставят вам возможность сыграть в команде, потренироваться с целью улучшения быстроты и ловкости, веселья с друзьями.

14:30

Спортивные танцы

Своей красочностью, энергией и позитивом спортивные танцы вселяют бодрость и поднимают настроение. Радость и приятные ощущения, движение на свежем воздухе – нет ничего лучше для здоровья! А когда это происходит на берегу моря, веселое настроение гарантировано.

15.30 – 16.00

Уборка пляжа перед гостиницей „Азалия“

По окончании приятных интенсивных занятий на берегу моря, мы должны сделать все необходимое, чтобы оставить пляж за собой чистым!