

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 40»

(МАДОУ «Детский сад № 40»)

Юридический адрес: 624092, Российская Федерация, Свердловская область, город Верхняя Пышма, ул. Победы, дом 1. Тел. 8(34368) 7 -90-48 E- mail: ds40@list.ru; vp40.tvoysadik.ru

Проект на тему

«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»

Воспитатели: Шайдулина О.А.

Палагушкина И. С.

2026 г.

Тип проекта: познавательно-исследовательский, творческий, воспитательно-оздоровительный.

Вид проекта: групповой, долгосрочный.

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатели, родители.

Актуальность: на современном этапе развития общества острыми проблемами являются: ухудшение экологической ситуации, социальная неустойчивость, снижение уровня жизни, что способствует ухудшению здоровья детей, его физического, психического и социального компонентов.

Такие проблемы затрагивают детей уже в дошкольном возрасте. Следовательно, именно ДОУ необходимо активно использовать здоровьесберегающие технологии, их оптимальную и рациональную организацию в решении воспитательных, развивающих, оздоровительно-профилактических задач.

"Человек должен черпать силы у природы", - так считали еще древнегреческие мыслители Сократ и Аристотель. О целебной силе воздуха, воды и солнца знали египтяне, римляне и греки. Сильное, бронзовое от загара тело почиталось, а бледный цвет лица и слабые мышцы считались просто неприличными. В нашей полосе недостаточное количество солнечного света в осенне-зимний период, поэтому очень важно весной и летом более длительное пребывание детей на солнце. В это время также увеличивается возможность для игр с водой, с песком, купание и обливание, игр на воздухе.

Солнечные лучи являются сильными раздражителями. Под воздействием солнца у человека вырабатывается "гормон счастья" - эндорфин, происходят определенные изменения почти всех физиологических функций: повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, при котором из организма выводятся вредные вещества, активизируется обмен веществ.

Воду по праву можно назвать эликсиром жизни. Систематические обливания, купания, сочетаемые с интенсивными физическими упражнениями, являются мощным стимулятором бодрости, хорошего настроения, источником здоровья.

Длительное пребывание на свежем воздухе повышает устойчивость организма к переохлаждению, предохраняет от простудных заболеваний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердца и сосудов. Весной и летом особенно важно больше находиться в лесу, парке и у

водоемов, где воздух обычно насыщен фитонцидами - активными веществами, выделяемыми растениями. В последнее время в средствах массовой информации все больше внимания уделяется здоровому образу жизни.

С наступлением весенне-летнего оздоровительного периода дети все больше времени будут проводить на улице, выезжать с родителями за город, ходить в парк, в лес. Однако, проведенная с детьми беседа, позволила выявить несформированность представлений детей о значении природных факторов для укрепления здоровья, а многие родители затрудняются правильно организовать деятельность детей, направленную на сохранение и укрепление их здоровья.

Таким образом, работа над проектом направлена на систематизацию и расширение знаний детей о значении солнца, воздуха и воды в жизни и здоровье человека, а также укрепление здоровья детей, посещающих детский сад.

Цель проекта: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления физического здоровья воспитанников ДОО и формирование у детей представлений о значении природных факторов в жизни человека.

Задачи проекта:

- 1) Сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье детей.
- 2) Развивать познавательный интерес детей к окружающей природе.
- 3) Обеспечить всестороннее и гармоничное развитие физических качеств детей.
- 4) Формировать навыки безопасного поведения в природе.
- 5) Воспитывать бережное отношение к природе, уважительное отношение к людям, ведущим здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты:

1. У детей сформируется начальное представление о здоровом образе жизни.
2. Совершенствуется двигательная активность детей и повысится общий тонус организма.
3. Детско-родительские отношения будут носить партнерский характер в совместной творческой деятельности.
4. Расширяются знания детей о свойствах воды, воздуха и солнца.

Солнце, воздух и вода – как естественные источники закаливания.

Закаливание – это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

а) Систематичность использования закаливающих процедур.

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней.

б) Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм.

в) Последовательность в проведении закаливающих процедур.

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отпавлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные – губительны.

г) Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому прежде чем приступить к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять, чтобы предупредить нежелательные последствия.

д) Комплексность воздействия природных факторов.

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение.

Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Закаливание воздухом. Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство.

Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки. Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический

состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).

Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде. По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30С), теплые (свыше 22С), индифферентные (21-22С), прохладные (17- 21С), умеренно холодные (13-17С), холодные (4-13С), очень холодные (ниже 4С).

Немаловажное значение при приеме воздушных ванн имеет также подвижность воздуха (ветер). Ветер воздействует на организм закаливания счет своей силы и скорости, имеет значение и его направление. Он, способствуя усилению теплоотдачи организмом, увеличивает охлаждающую силу воздуха. Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

Закаливание солнцем. Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ лучи оказывают преимущественно химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным

заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма. Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спаривать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

Закаливание водой. Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холоднее воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует – это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая - повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении - и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза - в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероподобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением

самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) - истощаются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.

При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза. Водные процедуры делят на традиционные и нетрадиционные, или интенсивные.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

а) Обтирание - начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4-5 мин, включая растирание тела. Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20-24 °C), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 °C).

б) Обливание - следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30°C, в дальнейшем снижая ее до + 15°C и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

в) Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°C и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C с водой 13-20°C на протяжении 3 мин. Регулярный прием

указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20С и 14-15 С воздуха.

Местное закаливание холодом. Для закаливания рекомендуется наряду с общими применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28С, а затем снижая ее до 12-15С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2С и доводится до 5-10С.

В последние годы все большее и большее внимание привлекает зимнее купание. Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции организма. У «моржей» заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции.

Таким образом, закаливание естественными природными источниками – это приучение организма легко переносить перемену погоды: холод, жару, ветер, сквозняки, сырость. Если человек хочет быть здоровым и крепким, надо привыкать сносить капризы погоды, не поддаваться лени, бодро переносить трудности, формировать характер.

Практический этап:

-- НОД «Что произойдёт, если не будет солнца?».

Цель и задачи: - развивать познавательный интерес к солнцу, символу света, источнику тепла; - повышать речевую активность; - воспитывать умение удивляться, любоваться окружающим миром.

--Разучивание потешек, закличек; участие в играх, опытах.

--«Чтение художественной литературы».

Чтение сказок, потешек, закличек о солнышке, загадывание загадок о неживой природе.

--«Художественное творчество». Рисование «В гостях у солнышка». Конструирование из бумаги «Солнышко лучистое»

--Конструирование из бумаги «Солнышко лучистое».

--«Безопасность». Беседа с детьми о том, для чего нужно солнышко, как может быть опасно солнце, как правильно одеваться в солнечную и жаркую погоду.

--«Музыка». Разучивание песен «Солнечный круг»

--«Социализация». Дидактические игры «Сравни картинки», «Что лишнее», «Собери солнышко» и т.д.

--НОД «Течет, течет водичка». Цель и задачи: учить детей проводить несложные опыты с водой; закрепить знания о том, что вода без вкуса, запаха, цвета; воспитывать у детей бережное отношение к воде; развивать логическое мышление, учить рассуждать; активизировать словарный запас.

--Закаливающие процедуры на свежем воздухе. Умывание прохладной водой лица и шеи; мытьё рук до локтя и ног до колен.

--«Художественное творчество». Рисование на мокрой бумаге «В водном царстве». Цель и задачи: продолжать знакомить детей со свойствами воды; закреплять знания основных цветов, знакомить с новыми цветами и оттенками; формировать интерес и положительное отношение к рисованию.

--«Чтение художественной литературы». Разучивание потешек о воде («Ай, лады, лады, лады, Не боимся мы воды», «Водичка-водичка, умой мое личико» и т.д.), чтение стихотворений («Что такое вода», «Ручеек и речка», «Берегите воду»).

--«Безопасность». Беседы с детьми о пользе воды для человека, об опасности употребления грязной воды.

--«Труд». Игровое упражнение «Вымоем посуду», «Польем цветы».

--дидактические игры: «Солнце, воздух и вода», «Собери картинку» и т.д.

--НОД «Воздух, которым мы дышим». Цель и задачи: способствовать расширению знаний о воздухе; развивать познавательную активность детей в процессе экспериментирования; активизировать речь детей; воспитывать умение добиваться результатов.

--«Художественное творчество». НОД «Осенний лес». Цель и задачи: учить детей рисовать осенний лес, используя нетрадиционный способ рисования (мятой бумагой) и подчеркнуть значение лесов в жизни людей.

--Эксперимент «Где чище воздух».

--«Чтение художественной литературы». Загадывание загадок о воздухе, чтение стихов о природе, пословиц и выражений о воздухе.

--Образовательная область «Физическая культура». Проведение занятия по физкультуре и зарядки на свежем воздухе.

--Безопасность». Беседы с детьми на тему «Нам полезен чистый воздух», «Как правильно себя вести на улице».

Закаливающие процедуры. Принятие воздушных ванн, гимнастика пробуждения; проветривание помещения, прогулка в любую погоду, хождение босиком по коврикам-массажерам на свежем воздухе.

--Прогулки с детьми на свежем воздухе; беседа «Как спасти воздух от загрязнения»

--День Здоровья «Спортивная эстафета»

--Выставка фотографий с занятий, мероприятий

Работа с родителями:

--Изготовление информационной ширмы «Закаливание. Воздух, солнце и вода».

--Консультации «Закаливание организма. Виды закаливания».