**План -конспект образовательной деятельности в рамках проекта «Родина начинается с нас»**

**Дата проведения:** 29 января 2026 г.

**Возрастная группа:**Средняя группа (4-5 лет)

**Направление воспитания:**Физическое и оздоровительное.

**Формируемые ценности:**Жизнь, здоровье, ответственность.

**Тема:**«Я родился – это чудо!»

**Подтема:**«Береги платье снову, а здоровье смолоду»

**Формируемые ценностные установки:**Стремиться делать зарядку и заниматься спортом; дорожить жизнью и здоровьем; понимать, что полезные привычки, заложенные в детстве, — основа здоровья на всю жизнь.

**Культурно -просветительский маршрут:**«Здоровым быть, с радостью жить!»

**Интеграция образовательных областей:** Физическое развитие, Познавательное развитие, Социально -коммуникативное развитие, Речевое развитие.

Цель:

Формирование у детей понимания, что забота о здоровье должна начинаться с самого детства, а полезные привычки (гигиенические, двигательные, режимные) – это «инструменты» для его сохранения на долгие годы.

Задачи:

1. Образовательные: Познакомить детей с содержанием и смыслом пословицы «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Систематизировать знания о компонентах здорового образа жизни (ЗОЖ) и их важности для будущего.

2. Развивающие: Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи (например: «Если будешь делать зарядку сейчас – будешь сильным и выносливым, когда вырастешь»). Развивать логическое мышление через классификацию полезных и вредных привычек.

3. Воспитательные: Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью как к капиталу на будущее. Поощрять осознанный выбор в пользу полезных привычек и активного образа жизни.

Оборудование и материалы:

· Две куклы в разном состоянии одежды.

· Большой силуэт человека из ватмана или фланелеграфа.

· Карточки -«кирпичики» с изображением элементов ЗОЖ.

· Музыкальный центр, аудиозапись для зарядки.

· Заранее подготовленные мини -книжечки «Мой паспорт здоровья» (4 листочка А5, сложенные пополам и скреплённые), цветные карандаши, фломастеры.

· Символ для ритуала (игрушечная гантель, бутылочка для воды).

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть (Проблемно-поисковый этап) – 7 минут.**

· Метод: Анализ проблемной ситуации, дидактическая беседа.

· Деятельность:

1. Воспитатель показывает детям две куклы: одну – в новом, нарядном платьице, другую – в таком же, но грязном и помятом.

2. Беседа: «Что случилось с платьем второй куклы? Как нужно было поступить, чтобы платье оставалось красивым? (Беречь с самого начала, ухаживать, аккуратно носить, чистить). Верно, платье нужно беречь снову – то есть, как только оно сшито, новое».

3. Проблемный вопрос: «А как вы думаете, что в жизни человека нужно беречь точно так же, с самого начала, как новое платье? И даже важнее? (Ответы детей). Конечно, здоровье! Есть такая мудрая пословица: «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Это значит, что заботиться о своём здоровье нужно начинать не когда заболеешь, а прямо сейчас, с детства (смолоду)!».

**II. Основная часть (Исследовательско -практический этап) – 25 минут.**

1. Дидактическая игра «Фундамент здоровья» – 8 минут.

· Метод: Конструирование макета, коллективное обсуждение.

· Деятельность: На ковре лежит большой силуэт человека (или рисунок «Дерево жизни»). Воспитатель объясняет: «Наше здоровье, как дом, стоит на фундаменте. Давайте построим этот фундамент из крепких «кирпичиков» – наших полезных привычек».

· Дети по очереди подходят к столу, выбирают «кирпичик» (карточку с изображением и подписью) и объясняют, почему это важно:

· Кирпичик «Зарядка» – делает тело сильным.

· Кирпичик «Полезная еда» – даёт энергию и витамины.

· Кирпичик «Чистота» – защищает от микробов.

· Кирпичик «Прогулка» – даёт свежий воздух и хорошее настроение.

· Кирпичик «Режим дня» – помогает всему организму работать чётко.

· Кирпичик «Хорошее настроение» – лучшая «витаминка».

· Дети прикладывают кирпичики к основанию силуэта, «строя» фундамент.

2. Оздоровительный практикум «Зарядка для будущих чемпионов» – 7 минут.

· Метод: Игровые упражнения с мотивационным контекстом.

· Деятельность: «Прямо сейчас мы заложим один из самых важных кирпичиков в наш фундамент – привычку к движению! Эта зарядка – не просто на сегодня, это инвестиция в ваше сильное будущее».

· Комплекс упражнений (под динамичную музыку):

· «Строим крепкие стены» (исходное положение (и.п.) ноги на ширине плеч, медленные наклоны в стороны, руки скользят по туловищу).

· «Крепкий фундамент для ног» (и.п. – стойка прямо, приседания с прямой спиной).

· «Гибкость – залог ловкости» (и.п. – сидя на полу, ноги врозь, наклоны к правой и левой ноге).

· «Дыхание победителя» (глубокий вдох через нос с поднятием рук, медленный выдох через рот со звуком «побе-е-е-да»).

3. Творческая мастерская «Мой паспорт здоровья» – 10 минут.

· Метод: Продуктивная деятельность, проектирование.

· Деятельность: Каждый ребёнок получает заготовку – книжечку «Мой паспорт здоровья». Задача – не просто раскрасить, а «заполнить» его своими обещаниями -привычками.

· Страницы паспорта:

1. Обложка: «Я берегу здоровье смолоду!» (ребёнок рисует свой портрет).

2. Страница 1: «Мои утренние правила» (рисунки: солнышко + зарядка, зубная щётка, умывание, полезный завтрак).

3. Страница 2: «Мои дневные правила» (рисунки: фрукт, бутылочка с водой, дети на прогулке, улыбка).

4. Страница 3: «Мои вечерние правила» (рисунки: книга/спокойная игра, тёплый душ, кровать, луна).

· Воспитатель помогает сформулировать и подписать (или нарисовать символы) по одной привычке на страницу.

**III. Заключительная часть (Рефлексивно -договорной этап) – 8 минут.**

· Метод: Презентация, рефлексивный круг, ритуал.

· Деятельность:

1. Мини -презентация: Желающие дети показывают свою первую страницу «Паспорта здоровья» и озвучивают одно своё обещание.

2. Обобщающая беседа: «Как вы теперь понимаете пословицу «Береги платье снову, а здоровье смолоду»? (Здоровье, как и новое платье, легко испортить, если не беречь сразу. Его нужно беречь с детства). Что вы можете делать уже сейчас, чтобы ваш «фундамент здоровья» был крепким?».

3. Игра-ритуал «Эстафета здоровья»: Дети встают в круг. В руках у воспитателя символ – маленькая гантелька или бутылочка с водой. «Мы передаём этот символ здоровья по кругу. Тот, кто его получает, говорит: «Я берегу здоровье смолоду, поэтому я… (например, буду каждый день гулять)». После слов все хором: «Молодец! Здоровый выбор!».

4. Итог: «Вы сегодня стали не просто детьми, а ответственными хозяевами своего здоровья. Ваши «паспорта» и обещания – это первый серьёзный шаг. Помните, что здоровье, сохранённое с детства, поможет вам осуществить все ваши мечты!».

Критерии достижения цели (ожидаемые результаты):

· Ребёнок проявляет: Активный интерес к обсуждению пословицы, осознанность в выборе «кирпичиков здоровья», творческий подход к заполнению «паспорта».

· Ребёнок знает и понимает: Смысл пословицы «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Что привычки, формируемые в детстве, напрямую влияют на здоровье во взрослой жизни.

· Ребёнок умеет: Называть основные составляющие ЗОЖ и аргументировать их пользу для будущего. Планировать свои конкретные действия (хотя бы на один день) для укрепления здоровья.

· Ребёнок ориентируется в ценностях: Принимает личную ответственность за своё здоровье, воспринимает его как ценность, требующую ежедневных вложений с самого детства.

Приложения к конспекту (краткий вариант):

Приложение 1. Шаблон «кирпичика» для игры «Фундамент здоровья».

(Квадрат из коричневого картона с кармашком или липучкой.На лицевой стороне – картинка и крупная надпись):

· ЗАРЯДКА (рисунок: ребёнок делает упражнения)

· ВИТАМИНЫ (рисунок: фрукты и овощи)

· ЧИСТОТА (рисунок: мыло и руки под струёй воды)

· СВЕЖИЙ ВОЗДУХ (рисунок: ребёнок гуляет в парке)

· РЕЖИМ (рисунок: часы и изображения сна, еды, игры)

· ДОБРЫЕ СЛОВА (рисунок: улыбающиеся смайлики)

Приложение 2. Макет книжечки «Мой паспорт здоровья».

(Для ксерокопирования или самостоятельного рисования.Формат А5 в сложенном виде).

· Страница 1 (Обложка): Рамка для портрета, надпись: «Мой паспорт здоровья. Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, берегу здоровье смолоду!».

· Страница 2: Заголовок «Утром я:». Четыре пустых квадрата для рисунков.

· Страница 3: Заголовок «Днём я:». Четыре пустых квадрата.

· Страница 4: Заголовок «Вечером я:». Четыре пустых квадрата.