**План -конспект образовательной деятельности по физическому и оздоровительному воспитанию**

**Дата проведения:** 15 января 2026 г.

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

**Направление воспитания:**Физическое и оздоровительное.

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

**Тема:**«Я родился – это чудо!»

**Подтема:**«Чудо жизни»

**Формируемые ценностные установки:**Стремиться делать зарядку и заниматься спортом; дорожить жизнью и своим здоровьем.

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

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

Цель:

Формирование у детей осознанного, ценностного отношения к своей жизни и здоровью как к величайшему дару, а также мотивации к активным действиям по его сохранению.

Задачи:

1. Образовательные: Способствовать осознанию детьми уникальности и хрупкости жизни. Дать представление о том, что здоровье – это основа для всех радостей жизни (игры, познание, общение). Закрепить знания о простейших правилах здоровьесбережения.

2. Развивающие: Развивать умение чувствовать и понимать сигналы своего тела (бодрость, усталость, хорошее настроение). Развивать связную речь через построение рассуждений на философские темы («что такое жизнь?», «зачем беречь здоровье?»).

3. Воспитательные: Воспитывать чувство благодарности за жизнь, ответственность за своё здоровье, желание активно укреплять его через физические упражнения, зарядку и соблюдение режима.

Оборудование и материалы:

· Музыкальный центр, аудиозаписи (спокойная инструментальная, ритмичная для зарядки).

· Подборка репродукций/фотографий на тему жизни, семьи, здоровья.

· Фланелеграф или магнитная доска, карточки -символы «Помощники и вредители».

· Жёлтые круги из картона, полоски -лучики, клей, фломастеры.

· Краски для ладошек (гуашь), ватман с нарисованным деревом.

· Красивый гладкий камень или игрушка в форме сердца.

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть (Эмоционально -смысловой настрой) – 7 минут.**

· Метод: Этическая беседа, работа с визуальным рядом, создание атмосферы.

· Деятельность:

1. Дети садятся в круг на ковре. Включается спокойная, светлая музыка.

2. Воспитатель показывает репродукции картин или фотографии, на которых изображены: новорождённый малыш, семейное объятие, ребёнок, смеётся, люди занимаются спортом на природе.

3. Беседа-размышление: «Ребята, посмотрите на эти картины. Что их всех объединяет? (На них изображена ЖИЗНЬ). Каждый из вас когда-то был таким же маленьким. Ваше рождение – это было огромное чудо для ваших родителей и для всего мира. Вы – единственные и неповторимые. А что помогает нам чувствовать эту жизнь и радоваться ей каждый день? (Наше тело, наше здоровье). Сегодня мы поговорим о том, как быть хранителем этого чуда – своего здоровья».

**II. Основная часть (Практико -исследовательская и двигательная деятельность) – 25 минут.**

1. Игра -исследование «Послушаем чудо» – 5 минут.

· Метод: Тактильное и слуховое внимание, беседа.

· Деятельность: Дети кладут ладошку на свою грудь. «Закройте глазки и прислушайтесь. Что вы чувствуете? Что слышите? (Стук сердца). Ваше сердце работает, не останавливаясь, с самой первой минуты вашей жизни! Это настоящее чудо -моторчик. А теперь легко постучите пальчиками по макушке. Ваш умный мозг, который думает, помнит, мечтает, живёт там. Наше тело – удивительный и мудрый механизм, и наша задача – заботиться о нём».

2. Оздоровительная гимнастика «Зарядка для Чуда» – 10 минут.

· Метод: Игровая ритмическая гимнастика, имитация.

· Деятельность: Воспитатель объявляет: «Чтобы наше "чудо" (тело) было бодрым и сильным, его нужно подпитывать движением! Давайте сделаем особую зарядку – не просто так, а с благодарностью за то, что наши руки могут махать, а ноги – прыгать!».

· Комплекс (под музыку):

· «Сердце стучит»: Бег на месте с высоким подниманием колен.

· «Радуемся солнцу»: Плавные потягивания вверх на носочках, руки через стороны.

· «Сильные ноги»: Приседания с прямой спиной.

· «Гибкая спина»: Наклоны вперёд, стараясь коснуться пола.

· «Весёлое дыхание»: Глубокий вдох с поднятием рук, шумный выдох «ха-а-а» с опусканием.

3. Дидактическая игра «Помощники и вредители нашего Чуда» – 10 минут.

· Метод: Работа с карточками, коллективное обсуждение.

· Деятельность: На фланелеграфе два поля: «Солнышко Здоровья» и «Тучка Болезни». Дети по очереди берут картинку, называют, что на ней, и решают, куда её прикрепить.

· К Солнышку: свежие фрукты, зубная щётка, спортивная форма, кровать (сон), стакан воды, весёлая улыбка, мыло.

· К Тучке: чипсы, сигарета (объяснить, что это яд для организма), ссора, сломанные качели (опасность), лень (лежание на диване).

· Вывод: «Каждый день мы сами делаем выбор: помогаем своему "чуду" быть сильным или мешаем ему. Зарядка, спорт, полезная еда – это наши главные помощники!».

**III. Заключительная часть (Рефлексия и ритуал) – 8 минут.**

· Метод: Продуктивная деятельность, ритуал обещания.

· Деятельность:

1. Творческое задание «Моё солнышко здоровья»: Дети получают жёлтые круги (серединки солнышка). Вокруг они рисуют или приклеивают лучики, на которых воспитатель (или они сами) пишет их личные обещания-помощники: «Я буду делать зарядку», «Я буду есть яблоки», «Я буду ложиться вовремя». Солнышко забирается домой как памятка.

2. Рефлексивный круг «Жизнь – это дар»: Передача по кругу красивого камня (или сердца). Тот, у кого он в руках, заканчивает фразу: «Я дорожу своим здоровьем, потому что хочу…» (…долго играть, …путешествовать с мамой и папой, …увидеть, как вырастет мой щенок, …стать космонавтом).

3. Итог и ритуал: «Сегодня мы с вами поняли, что каждый из нас – это настоящее Чудо. И это чудо нужно беречь, укреплять и радовать. Давайте пообещаем своему удивительному телу заботиться о нём! А теперь все вместе, как символ крепкого здоровья, сделаем наше общее "Дерево жизни"». Дети по очереди прикладывают свою ладонь, смоченную в безопасной краске, к ветвям нарисованного на ватмане дерева, оставляя отпечатки – «листочки жизни».

Критерии достижения цели (ожидаемые результаты):

· Ребёнок проявляет: Эмоциональную отзывчивость при разговоре о ценности жизни, осознанность в выборе карточек «помощник/вредитель», активность и правильность выполнения упражнений.

· Ребёнок знает и понимает: Что его жизнь и здоровье – высшая ценность. Что ежедневные привычки (зарядка, гигиена, режим) напрямую влияют на самочувствие и возможности.

· Ребёнок умеет: Объяснять, зачем нужно делать зарядку и заниматься спортом. Аргументировать, почему те или иные действия полезны или вредны для здоровья.

· Ребенок ориентируется в ценностях: Осознаёт личную ответственность за своё здоровье, формулирует простые жизненные цели («я хочу быть здоровым, чтобы…»).

Приложения к конспекту (для методической папки):

Приложение 1. Набор карточек для игры «Помощники и вредители нашего Чуда».

(Список для распечатки, изображения яркие, понятные)

К Солнышку (Зелёная рамка):

1. Тарелка с овощами и фруктами.

2. Ребёнок чистит зубы.

3. Дети играют в футбол.

4. Ребёнок спит в кроватке (луна в окошке).

5. Стакан чистой воды.

6. Мыло и пузыри.

7. Счастливая семья на прогулке.

К Тучке (Красная рамка):

1. Пачка чипсов и газировка.

2. Перечёркнутая сигарета.

3. Два ребёнка дерутся.

4. Ребёнок ест много конфет.

5. Мальчик сидит дома за компьютером, на улице солнце.

6. Ребёнок в мокрой одежде на сквозняке.

7. Перечёркнутые сломанные качели (знак опасности).