

План занятий по реализации проекта

«Школа здоровья-детская лаборатория»

1 год обучения (5-6 лет)

Блок 1. Строение тела (4 занятия)

1. "Мой скелет-помощник"

- *Эксперимент:* "Звучащие косточки" - постукивание карандашом по разным костям (колени, локоть, череп)
- *Дневник:* Обводим ладошку и рисуем "косточки"
- *Материалы:* Рентгеновские снимки (игрушечные), макет скелета

2. "Мышцы-силачи"

- *Эксперимент:* Измерение обхвата плеча в расслабленном/напряженном состоянии сантиметровой лентой
- *Игра:* "Статуи" - замираем в разных позах, наблюдаем за работой мышц
- *Дневник:* Рисуем себя "силачом" с выделенными мышцами

3. "Гибкие суставы"

- *Эксперимент:* Сравнение движений куклы (без суставов) и человека
- *Практика:* Игра "Твистер" для демонстрации работы суставов
- *Дневник:* Фото "Самая необычная поза"

4. "Кожа - наша защита"

- *Эксперимент:* Сравнение кожи на разных участках (локоть - ладонь) с лупой
- *Опыт:* Нанесение крема на одну руку, сравнение через час
- *Дневник:* "Мои отпечатки пальцев" (краска + бумага)

Блок 2. Дыхательная система (3 занятия)

5. "Как мы дышим?"

- *Эксперимент:* "Легкие из бутылки" (бутылка + шарики)
- *Практика:* Замер объема легких (надувание шарика за один выдох)
- *Дневник:* График "Мои рекорды по шарикам"

6. "Почему нужно дышать носом?"

- *Эксперимент:* Дыхание через трубочку (нос vs рот)
- *Наблюдение:* Зеркало под носом при дыхании
- *Дневник:* Рисуем "злых микробов", которые не пройдут через нос

7. "Что такое икота?"

- *Эксперимент:* Питье воды мелкими глотками (как остановить икоту)
- *Игра:* "Икающий робот" (имитация спазмов)

- *Дневник:* Записываем, что вызывает икоту

Блок 3. Сердечно-сосудистая система (3 занятия)

8. "Сердце-барабан"

- *Эксперимент:* Прослушивание сердцебиения через стетоскоп
- *Практика:* Измерение пульса на запястье и шее
- *Дневник:* "Мое сердцебиение" (рисуем сердечко разного размера)

9. "Куда течет кровь?"

- *Эксперимент:* "Кровеносные реки" (трубочки + подкрашенная вода)
- *Игра:* "Красные шарики" (имитация кровяных телец)
- *Дневник:* Карта "Путешествие капельки крови"

10. "Почему кровь красная?"

- *Эксперимент:* Сравнение цвета крови (фото) и сока граната
- *Опыт:* Фильтрация "крови" (вода + красная краска + песок)
- *Дневник:* Коллаж "Красное в природе"

Блок 4. Пищеварение и зубы (4 занятия)

11. "Путешествие бутерброда"

- *Эксперимент:* "Желудок из пакета" (пакет + банан + сода)
- *Игра:* Лабиринт "Проведи еду от рта до туалета"
- *Дневник:* "Мое любимое блюдо и его путь"

12. "Здоровые зубы"

- *Эксперимент:* Яйцо в кока-коле (разрушение эмали)
- *Практика:* Чистка макета зубов с краской
- *Дневник:* "Календарь чистки зубов"

13. "Зачем нужна слюна?"

- *Эксперимент:* Растворение сахара в воде со/без слюны
- *Наблюдение:* Сухарик на языке (как меняется вкус)
- *Дневник:* "Самые вкусные слюнки" (рисуем еду)

14. "Полезные бактерии"

- *Эксперимент:* Наблюдение за йогуртом под микроскопом
- *Опыт:* Проращивание семян (аналогия с ростом бактерий)
- *Дневник:* "Мои друзья-бактерии" (рисуем)

Блок 5. Органы чувств (5 занятий)

15. "Глаза-обманщики"

- *Эксперимент:* Оптические иллюзии (вращающаяся змея)
- *Практика:* Игра "Что изменилось?" (развитие наблюдательности)
- *Дневник:* Рисуем свой обман зрения

16. "Уши-локаторы"

- *Эксперимент:* Звук через нить (два стакана)
- *Игра:* "Угадай, кто позвал" (с завязанными глазами)

- *Дневник:* "Самые громкие и тихие звуки"
- 17. "Нос-детектив"**
 - *Эксперимент:* Угадывание запахов с закрытыми глазами
 - *Опыт:* Пахучие мешочки (кофе, апельсин, мята)
 - *Дневник:* "Мои любимые запахи"
- 18. "Язык-дегустатор"**
 - *Эксперимент:* Карта вкусов (сладкий, кислый, соленый, горький)
 - *Практика:* Дегустация с зажатым носом
 - *Дневник:* "Самый необычный вкус"
- 19. "Чувствительная кожа"**
 - *Эксперимент:* Угадывание предметов на ощупь (мешочек)
 - *Опыт:* Теплые/холодные предметы с закрытыми глазами
 - *Дневник:* "Самое приятное на ощупь"

Блок 6. Здоровье и гигиена (5 занятий)

- 20. "Микробы-невидимки"**
 - *Эксперимент:* Блестки на руках (имитация микробов)
 - *Практика:* Правильное мытье рук с таймером
 - *Дневник:* Фото "Мои чистые ручки"
- 21. "Зачем нужен сон?"**
 - *Эксперимент:* Растения под колпаком (лишение сна)
 - *Наблюдение:* "Как я себя чувствую, когда не выспался"
 - *Дневник:* "Мои сны" (рисует)
- 22. "Температура тела"**
 - *Эксперимент:* Измерение температуры в разных условиях
 - *Опыт:* Теплые/холодные компрессы
 - *Дневник:* График "Моя температура"
- 23. "Витаминные защитники"**
 - *Эксперимент:* Сравнение яблока и чипсов под лупой
 - *Игра:* "Собери витаминный урожай"
 - *Дневник:* "Мои любимые витамины"
- 24. "Я - здоровячок!" (итоговое)**
 - *Проект:* Создание "Книги здоровья" с лучшими работами
 - *Выставка:* Демонстрация дневников наблюдений
 - *Игра-квест:* "Путешествие по стране здоровья"