

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 281» г.о. САМАРА

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ
«Детская лаборатория здоровья»

РАЗВЁРНУТОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Методические материалы
для педагогов ДОО



Введение

Настоящее пособие представляет собой методическую разработку, созданную в рамках реализации деятельности региональной инновационной площадки МБДОУ «Детский сад № 281» г.о. Самара по теме «Популяризация у дошкольников научных знаний в области анатомии и физиологии посредством вовлечения их в экспериментально-исследовательскую деятельность».

Данная разработка является практическим дополнением к программе «Детская лаборатория здоровья» и включает подробное тематическое планирование для двух возрастных групп (5–6 лет и 6–7 лет) с описанием задач каждого занятия, системы опытов и экспериментов, материалов и оборудования, а также планируемых результатов.

Особенность представленного материала заключается в его практико-ориентированном характере: каждое занятие построено на активной исследовательской деятельности детей, что позволяет формировать у дошкольников осознанное отношение к здоровью не через пассивное запоминание фактов, а через самостоятельное открытие закономерностей функционирования человеческого организма. Логика изложения материала учитывает возрастные особенности детей первого и второго года обучения, обеспечивая постепенное углубление и расширение знаний.

Материалы приложения могут быть использованы педагогами дошкольных образовательных организаций в полном объёме или частично, с учётом специфики конкретного учреждения и уровня подготовленности детей.

Тематическое планирование занятий с детьми старшего дошкольного возраста

«Школа здоровья-детская лаборатория»

1 год обучения (5–6 лет)

Сентябрь

Тема 1. Я — человек. Мы все такие разные

Количество занятий: 1

Каждый человек уникален: мы отличаемся ростом, цветом глаз, волос, формой носа и ушей. Но главное — не внешность, а то, какой человек внутри.

Задачи занятия:

1. Познакомить детей с тем, что люди бывают разного телосложения и комплекции (полные, худые, нормального телосложения).
2. Дать представление о различиях в росте (высокие, низкие), цвете кожи, форме ушей, носа и т.д.
3. Подвести детей к выводу, что самым важным является не то, как выглядит человек, а его здоровье и характер.
4. Учить детей наглядным путём изображать худого и толстого человека (лепка, рисование).
5. Учить детей обобщать и делать логические выводы.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Лепка пластилиновых людей	Дети лепят фигурки из трех одинаковых кусочков пластилина: худого, полного и человека средней комплекции	Внешние различия — это норма, люди бывают разными.
Измерение роста и веса	Дети измеряют друг друга ростомером и встают на весы. Сравнивают результаты.	У каждого человека свой рост и вес, это его особенность.
«Найди отличия» у соседа	Дети в парах рассматривают друг друга: цвет глаз, волос, форму ушей, бровей.	Даже похожие люди имеют уникальные черты.
Рассматривание в зеркало	Каждый ребенок рассматривает свое лицо, рисует автопортрет.	Важно знать и принимать свои особенности.
Беседа-обобщение	«Почему нельзя дразниться из-за внешности?»	Здоровье и доброта важнее роста или веса.

Оборудование и материалы:

- Пластилин или тесто для лепки.
- Ростомер, напольные весы.
- Зеркало на каждого ребенка или одно большое.
- Фотографии людей разной внешности (разный рост, цвет кожи, форма лица).
- Листы для автопортрета, карандаши, краски.

Планируемые результаты:

- Дети знают, что люди отличаются по внешним признакам.
- Понимают, что здоровье важнее внешности.
- Умеют лепить/рисовать фигуру человека разной комплекции.
- Умеют сравнивать себя с другими, находить сходства и различия.
- Проявляют уважение к внешним особенностям других людей.

Тема 2. Моё здоровье. Детская лаборатория здоровья

Количество занятий: 1

Здоровье — главная ценность человека. Чтобы быть здоровым, нужно знать свой организм и заботиться о нем.

Задачи занятия:

1. Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей.
2. Развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.
3. Воспитывать понятия о здоровом образе жизни.
4. Познакомить детей с правилами поведения в детской лаборатории здоровья.
5. Создать мотивацию к исследовательской деятельности.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Правила лаборатории	Лаборатория — это место для исследований, здесь интересно и нужно соблюдать правила Дети вместе с педагогом формулируют правила обозначенные на	Безопасность — главное правило юного исследователя.

	карточках.. (Приложение1)	
Игра «Что полезно, а что вредно для здоровья»	Детям показывают картинки (овощи — чипсы, зарядка — лежание на диване, чистка зубов — сладости на ночь). Нужно разделить на две группы.	Здоровый образ жизни состоит из полезных привычек.
Рисование «Моё здоровье»	Дети рисуют, что для них значит здоровье (солнце, спорт, фрукты, семья).	Закрепление положительного образа здоровья.
Создание уголка лаборатории в группе	Вместе с детьми размещают первые инструменты: лупы, баночки, дневники наблюдений.	Дети становятся соавторами и хозяевами лаборатории.

Оборудование и материалы:

- Оборудование для лаборатории: лупы, пробирки (безопасные), мерные ложки, пинцеты, пипетки.
- Дневники здоровья
- Карточки «Правила лаборатории здоровья».
- Краски, фломастеры для рисования.

Планируемые результаты:

- Дети понимают, что здоровье — главная ценность.
- Проявляют интерес к изучению своего организма.
- Знакомы с лабораторным оборудованием и правилами безопасности.
- Имеют начальную мотивацию к здоровому образу жизни.
- Знают несколько полезных и вредных привычек.

Тема 3. Сердце

Количество занятий: 1

Сердце — самый трудолюбивый орган. Оно работает всю жизнь без остановки, как насос, перекачивая кровь. Когда мы бегаем и прыгаем, сердце работает быстрее, а когда отдыхаем — медленнее.

Задачи занятия:

1. Дать знания о сердце, его строении, функции и расположении в теле человека.
2. Дать представление о размере сердца, как меняется его размер с возрастом (сердце размером с кулак его хозяина).

3. Познакомить детей с понятием «пульс».
4. Развивать у детей способность делать умозаключения на основе физиологических опытов (сердцебиение).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Размер сердца»	Дети сжимают кулак — это примерно размер их сердца. Воспитатель показывает муляж сердца.	Сердце каждого человека размером с его кулак.
Опыт «Найдём свое сердце»	Дети кладут сжатую в кулак левую руку на середину груди, чтобы косточки пальцев касались середины грудной клетки, кисть будет отклонена влево и чувствуют толчки.	Сердце находится в груди посередине слегка отклонено влево слева, его можно почувствовать.
Опыт «Послушаем сердце»	Дети слушают сердце друг друга через стетоскоп или трубочку.	Сердце издает звуки — это работают его клапаны.
«Как работает сердце» (модель)	Воспитатель демонстрирует модель строения сердца	Сердце перекачивает кровь по сосудам.
Опыт «Посчитаем пульс»	Дети находят пульс на запястье или шее. Считают удары в покое.	Пульс — это «стук» сердца, который чувствуется в сосудах.
Опыт «Пульс после нагрузки»	Дети делают 10 прыжков, снова считают пульс. Сравнивают с результатом в покое.	При нагрузке сердце работает быстрее, чтобы дать мышцам больше кислорода.
Релаксация «Отдых для сердца»	Дети садятся тихо, слушают спокойную музыку, снова считают пульс.	Пульс возвращается к норме, когда организм отдыхает.

Оборудование и материалы:

- Стетоскоп (настоящий), стаканчики бумажные без дна для слушания биения сердца.
- Муляж сердца (Приложение1)
- Секундомер или часы с секундной стрелкой.
- Плакат «Сердце и кровеносная система».
- Спокойная музыка для релаксации.
- Страничка для дневника здоровья «Мое сердце»

Планируемые результаты:

- Дети знают, где находится сердце, какой оно формы и размера (с кулак).
- Понимают, что сердце работает как насос, перекачивая кровь.
- Умеют находить пульс у себя и других (на запястье или шее).
- Знают, что при нагрузке сердце бьётся быстрее.
- Умеют измерять пульс и сравнивать его в покое и после нагрузки.

Тема 4. Скелет. На чём всё держится

Количество занятий: 2

Скелет — это наша опора и защита. Кости внутри нас создают каркас, на котором держатся мышцы и органы. Череп защищает мозг, рёбра — сердце и лёгкие. Кости соединяются подвижно (суставы) и неподвижно (череп).

Занятие 1. Строение скелета. Зачем нам кости

Задачи занятия:

1. Дать представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию — скелет.
2. Познакомить с основными частями скелета (череп, позвоночник, рёбра, кости рук и ног).
3. Объяснить основную функцию скелета — защищать внутренние органы от внешних повреждений и быть опорой тела.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Кукла без скелета»	Воспитатель показывает тряпичную куклу (без каркаса) и резиновую куклу (гнущуюся). Предлагает посадить их.	Без скелета тело было бы мягким и бесформенным, как мешок.
Рассматривание макета «Скелет»	Дети рассматривают муляж скелета, показывают и называют: череп, позвоночник, рёбра, кости рук, ног.	Скелет похож на каркас дома или палатку — он держит форму тела.
Опыт «Защита	Воспитатель показывает	Твёрдая оболочка

органов — череп»	кусочек теста или мягкого пластилина и просит надавить пальцем. Потом кладёт тесто в коробочку-«череп» и снова давит.	(череп) защищает нежный мозг так же, как коробка защищает яйцо.
Опыт «Защита органов — рёбра»	Дети складывают ладони «домиком» (рёбра) и кладут внутрь кусочек пластилина (сердце/лёгкие). Сверху кладут книгу — пластилин цел.	Рёбра как клетка защищают сердце и лёгкие от ударов.

Оборудование и материалы:

- Макет скелета в полный рост (муляж или плакат).
- Тряпичная и резиновая куклы.
- Кусочки мягкого пластилина или теста и коробочка (для опыта с черепом).
- Плакат «Скелет человека» с подписями.

Планируемые результаты:

- Дети знают, что скелет — это опора тела.
- Называют основные части скелета (череп, позвоночник, рёбра).
- Понимают, что кости защищают внутренние органы.
- Умеют показать на себе основные кости (череп, рёбра, позвоночник).

Занятие 2. Соединения костей: суставы. Как мы двигаемся

Задачи занятия:

1. Познакомить с видами соединения костей: неподвижные (кости черепа) и подвижные (суставы).
2. Познакомить с основными суставами: плечо, локоть, запястье, тазобедренный, колено, голеностоп.
3. Дать представление о правильной нагрузке на суставы, полезных и вредных упражнениях.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Почему череп не двигается»	Дети пробуют подвигать кости черепа (чувствуют, что они неподвижны). Воспитатель объясняет: кости черепа	Неподвижные соединения нужны для защиты.

	срослись, чтобы защищать мозг.	
Опыт «Найди суставы»	Дети выполняют движения: сгибают руку в локте, вращают кистью, поднимают плечо, сгибают колено, наклоняются. Называют сустав, который работает.	Суставы дают подвижность
Опыт «Значение локтевого и коленного сустава»	Дети фиксируют с помощью линейки и резинки локтевой и коленный сустав пробуют выполнить движения (потрогать нос, перешагнуть через натянутый шнур)	Без суставов мы не могли бы ни ходить, ни брать предметы.
Двигательный эксперимент «Что, куда двигается»	Воспитатель называет сустав, дети показывают движение в этом суставе (плечо — поднять руку, колено — согнуть ногу).	Каждый сустав отвечает за определённые движения.
Опыт «Самый подвижный сустав»	Дети сравнивают, какой сустав может двигаться больше всего (плечевой — вращение рукой, тазобедренный — махи ногой).	Плечевой и тазобедренный суставы — самые подвижные в теле.
Беседа «Как беречь суставы»	Обсуждение: не носить тяжести, делать разминку, не сидеть долго в одной позе, правильно падать (группироваться).	Суставы нужно беречь, чтобы они долго оставались здоровыми.

Оборудование:

- Макет скелета в полный рост (муляж или плакат).
- Плакат «Скелет человека» с подписями.
- Карточки с названиями суставов.
- Линейки и резинки по количеству детей

Планируемые результаты (занятие 2):

- Дети знают, что кости соединяются подвижно (суставы) и неподвижно (череп).
- Умеют показывать основные суставы и понимают, зачем они нужны.
- Понимают важность правильной нагрузки на суставы.
- Знают простые правила ухода за суставами.

Тема 5. Мышцы. Где прячется сила и как её почувствовать

Количество занятий: 1

Мышцы — это «двигатели» нашего тела. Они соединяют кости и заставляют их двигаться. Если мышцы тренировать, они становятся сильными и выносливыми. Но мышцам нужен и отдых, чтобы не перенапрягаться.

Задачи занятия:

1. Объяснить основную функцию мышц — соединять кости скелета между собой и двигать их.
2. Дать представление об основных группах мышц (рук, ног, живота, спины).
3. Познакомить со способами снятия мышечного напряжения (релаксация).
4. Учить чувствовать работу разных групп мышц.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание макета «Мышцы»	Дети смотрят на макет или плакат с мышцами. Видят, что мышцы покрывают кости, как одежда.	
Опыт «Согни и разогни»	Дети сгибают и разгибают руку в локте, чувствуя, как напрягается и расслабляется бицепс (двуглавая мышца плеча).	Когда мышца сокращается (напрягается), она тянет кость — рука сгибается.
Опыт «Где прячется сила»	Дети сжимают эспандер (или мягкий мяч) и чувствуют, как работают мышцы кисти и предплечья.	Сила живёт в мышцах. Чем больше тренируешь мышцы, тем они сильнее.
Опыт «Как устают мышцы»	Дети быстро сжимают и разжимают эспандер много раз подряд (10 секунд). Сравнивают ощущения в начале и в конце.	От долгой работы мышцы устают, им нужен отдых.
Упражнение на расслабление «Тряпичная кукла — солдатик»	Дети по команде напрягаются («солдатик») и расслабляются («тряпичная кукла»).	Напряжение и расслабление — две стороны работы мышц.
Двигательная игра	Воспитатель называет	В разных движениях

«Найди мышцу»	действие (потопать ногами, надуть живот, поднять руку), дети выполняют и чувствуют, какая мышца работает.	работают разные группы мышц.
----------------------	---	------------------------------

Оборудование и материалы:

- Макет или плакат «Мышечная система человека».
- Эспандеры кистевые (или мягкие резиновые мячи).
- Плакат «Основные мышцы» (бицепс, мышцы ног, спины, живота).

Планируемые результаты:

- Дети понимают, что мышцы помогают двигаться.
- Умеют напрягать и расслаблять разные группы мышц.
- Знают простые способы расслабления мышц.
- Понимают, что сила приходит с тренировками, а усталость — сигнал к отдыху.
- Могут показать на себе несколько мышц (бицепс, мышцы ног, живота).

Октябрь

Тема 6. Мои помощники — органы чувств

Количество занятий: 1

У человека пять главных помощников: глаза (зрение), уши (слух), нос (обоняние), язык (вкус), кожа (осязание). Они помогают нам познавать мир, общаться и заботиться о безопасности.

Задачи занятия:

1. Познакомить детей с пятью органами чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, осязание.
2. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
3. Развивать интерес к наблюдению и экспериментированию.
4. Закрепить понимание, что все органы чувств важны и дополняют друг друга.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты (по станциям):

Станция	Орган чувств	Что делаем	Что показываем
«Определи по	Нос	Дети с закрытыми	Нос различает запахи,

запаху»		глазами угадывают запахи (апельсин, лук, чеснок, цветок, кофе).	предупреждает об опасности (газ, дым).
«Угадай, что звучит»	Уши	Дети слушают звуки за ширмой (бубен, колокольчик, бумага, вода). Угадывают источник.	Уши помогают слышать звуки, речь, музыку, предупреждают об опасности.
«Узнай на вкус»	Язык	Дети с закрытыми глазами пробуют кусочки (яблоко, огурец, лимон, шоколад, солёный крекер). Называют вкус.	Язык различает сладкое, солёное, кислое, горькое.
«Волшебный мешочек»	Кожа (осязание)	Дети на ощупь определяют предметы в мешочке (вата, камень, пуговица, шишка, мягкая игрушка).	Кожа чувствует тепло, холод, гладкость, шершавость, форму.
«Легко ли жить без глаз»	Глаза (зрение)		

Оборудование и материалы:

- Станции с материалами для каждого опыта.
- Повязки на глаза.
- Мешочек с предметами разной фактуры.
- Баночки с запахами.
- Картинки органов чувств.
- Карточка «2 цветка»

Планируемые результаты:

- Дети называют 5 органов чувств и их основные функции.
- Понимают, что органы чувств помогают познавать мир.
- Умеют использовать разные органы чувств для анализа предметов.
- Понимают важность сохранения здоровья органов чувств.

Тема 7. Наш помощник — нос

Количество занятий: 1

Нос — не только орган обоняния, но и важная часть дыхательной системы. Он согревает, увлажняет и очищает воздух, которым мы дышим, а также защищает нас от микробов.

Задачи занятия:

1. Познакомить детей со строением носа, его функциями и значением в жизни человека.
2. Дать представления о носе как органе обоняния и части дыхательной системы.
3. Объяснить защитную функцию носа (фильтрация, согревание, увлажнение воздуха, реснички и слизь).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Знакомство со строением носа	Дети рассматривают друг у друга нос в зеркале и на плакате (ноздри, носовая полость, перегородка).	У носа есть ноздри, внутри есть волоски-реснички и слизистая оболочка.
Опыт «Нос — орган обоняния»	Дети с закрытыми глазами угадывают запахи (знакомые продукты, цветы).	Нос чувствует запахи, даже слабые.
Опыт «Как дышит нос»	Дети дышат носом, положив руку на живот и грудь. Потом зажимают одну ноздрию, потом другую.	Воздух проходит через обе ноздри, дыхание должно быть свободным.
Опыт «Нос — фильтр»	Дети имитируют вдох носом и ртом с помощью модели «Защита. Нос и рот»	В носу оседает пыль и грязь, чистый воздух идёт дальше.
Опыт «Нос согревает воздух»	Дети дышат на руку ртом (холодно) и носом (теплее).	В носу воздух согревается, чтобы не простудить лёгкие.
Опыт «Как нос защищает от микробов» (чихание)	Дети имитируют чихание с помощью пульверизатора. Обсуждают, зачем мы чихаем и прикрываем рот.	Чихание — это защитный рефлекс: нос выталкивает опасные частицы.

Оборудование и материалы:

- Зеркала для рассматривания носа.
- Плакат «Строение носа».

- Пульверизатор.
- Баночки с запахами.
- Модель «Защита. Нос и рот» : 2 прозрачные бутылки, на концах с одной стороны прикреплены прозрачные пакеты - лёгкие. В одну бутылку прикрепляются бумажные полоски (нитки) - это нос, другая без полосок - это рот.

Планируемые результаты:

- Дети знают строение носа (ноздри, носовая полость, реснички).
- Понимают, что нос помогает чувствовать запахи.
- Знают, что нос защищает лёгкие от пыли и микробов.
- Понимают важность носового дыхания.

Тема 8. Разберёмся вместе, дети, для чего глаза на свете

Количество занятий: 1

Глаза — окна в мир. Мы видим всё вокруг благодаря глазам. Два глаза помогают нам определять расстояние, видеть объёмно. Глаза нужно беречь: делать гимнастику, не смотреть близко телевизор и защищать от яркого света и ударов.

Задачи занятия:

1. Познакомить детей со строением глаза, функцией его частей (зрачок, радужка, веки, ресницы, роговица).
2. Объяснить роль зрения в жизни человека.
3. Помочь понять, почему человек имеет два глаза (бинокулярное зрение).
4. Познакомить со способами профилактики и сохранения зрения (гимнастика для глаз, режим освещения, расстояние до экрана).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание макета «Глаз»	Дети изучают муляж глаза, находят зрачок, радужку, белок, веки, ресницы.	У глаза сложное строение, каждая часть выполняет свою работу.
Опыт «Зачем человеку два глаза»	Дети закрывают один глаз и пробуют поймать мяч или дотронуться до пальца воспитателя. .Проводят опыт с	Два глаза дают объёмное зрение и помогают определять расстояние.(бинокулярное зрение)

	карточкой «2 цветка»	
Опыт «Как работает зрачок»	Дети смотрят в зеркало: сначала при ярком свете (зрачок маленький), потом в темноте (зрачок расширяется).	Зрачок регулирует количество света, попадающего в глаз.
Опыт «Зачем нужны веки и ресницы»	Дети моргают (веки смачивают глаз и защищают от пыли). Воспитатель легонько дует в глаза — ресницы задерживают пыль.	Веки и ресницы — защитники глаз.
Гимнастика для глаз	Дети выполняют упражнения: «Стрельба глазами» вверх-вниз-влево-вправо, «Восьмёрка», «Моргание», «Далёко-близко».	Глазам нужна тренировка, чтобы не уставать.
Беседа «Как сохранить хорошее зрение»	Обсуждение: нельзя тереть глаза грязными руками, нужно достаточно света, нельзя долго смотреть в телефон/планшет, нужно есть морковь и чернику.	Профилактика — лучшее лечение.

Оборудование и материалы:

- Макет «Глаз».
- Зеркала для наблюдения за зрачком.
- Плакаты «Строение глаза», «Гимнастика для глаз».
- Карточки с упражнениями для глаз.

Планируемые результаты:

- Дети знают основные части глаза (зрачок, радужка, веки, ресницы).
- Понимают, зачем нужны два глаза (бинокулярное зрение).
- Умеют выполнять гимнастику для глаз.
- Знают правила бережного отношения к зрению.

Тема 9. Слушай во все уши

Количество занятий: 1

Уши — наши приёмники звуков. Они улавливают звуки, а мозг их расшифровывает. Два уха помогают определять, откуда идёт звук. Уши нужно беречь: не слушать громкую музыку, не ковырять в ушах острыми предметами, защищать от воды и холода.

Задачи занятия:

1. Познакомить детей со строением и значением органа слуха.
2. Дать простейшие понятия о строении и функционировании уха (ушная раковина, слуховой проход, барабанная перепонка).
3. Показать значимость этого органа для человека.
4. Познакомить с методами профилактики нарушений слуха.
5. Объяснить, зачем нужна ушная сера и как она защищает уши.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Знакомство с ухом	Дети рассматривают уши друг друга и плакат «Строение уха». Находят ушную раковину, слуховой проход.	Ухо имеет сложное строение, видимая часть — только «вход».
Опыт «Зачем человеку два уха»	Дети закрывают одно ухо и пытаются определить, откуда звучит колокольчик (сначала сзади, потом слева, справа). Потом слушают двумя ушами.	Два уха помогают определять направление звука.
Опыт «Почему уши с разных сторон»	Дети сидят с закрытыми глазами. Воспитатель шепчет слово справа и слева. Дети поворачиваются к источнику звука.	Уши расположены с двух сторон, чтобы лучше слышать всё вокруг.
Опыт «Барабанная перепонка»	Воспитатель натягивает плёнку на банку, насыпает сверху соль. Рядом хлопает в ладоши — соль подпрыгивает.	Звук заставляет барабанную перепонку вибрировать, как плёнку.
Опыт «Зачем нужна сера»	Воспитатель показывает кусочек ваты с маслом/воском и говорит, что сера — это защита уха от пыли и насекомых.	Сера — не грязь, а защитник, но излишки нужно аккуратно удалять.

Практикум «Как беречь уши»	Дети учатся правильно чистить уши (только внешнюю часть, не глубоко), обсуждают, почему нельзя кричать в ухо и слушать громкую музыку.	Профилактика нарушений слуха важна с детства.
---	--	---

Оборудование и материалы:

- Плакат «Строение уха».
- Колокольчик или другие источники звука.
- Банка, плёнка, соль (для барабанной перепонки).
- Вата, масло (для имитации серы).

Планируемые результаты:

- Дети знают основные части уха (ушная раковина, слуховой проход, барабанная перепонка).
- Понимают, зачем человеку два уха.
- Знают, что сера выполняет защитную функцию.
- Понимают важность бережного отношения к слуху.

Ноябрь

Тема 10. Кожа — наша главная одежда

Количество занятий: 1

Кожа — это «одежда» нашего тела. Она покрывает всё тело, защищает от грязи, жары, холода, микробов и травм. Кожа дышит, помогает чувствовать прикосновения, боль, тепло и холод. Кожа постоянно обновляется: старые клетки отшелушиваются, а новые растут. Мы должны заботиться о коже: мыть её, увлажнять, защищать от мороза и солнца.

Задачи занятия:

1. Продолжать знакомить детей со строением тела человека.
2. Дать представление о коже как кожном покрове тела, который покрывает всё тело и постоянно обновляется.
3. Познакомить с функциями кожи: защита от грязи, жары и холода, микробов, травм; чувствительность (осязание); выделение (пот); дыхание (кожа дышит).
4. Познакомить с функцией волос и ногтей (защита, чувствительность).
5. Воспитывать бережное отношение к своей коже, волосам и ногтям, желание быть чистоплотным.
6. Формировать навыки ухода за кожей (мытьё, увлажнение, защита).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание кожи через лупу	Дети рассматривают кожу на ладошке, пальцах, локтевом сгибе через лупу. Видят линии, складочки, поры (маленькие точки).	Кожа не гладкая, у неё есть рисунок (у каждого свой), а через поры кожа «дышит» и выделяет пот.
Опыт «Кожа чувствует прикосновения»	Дети закрывают глаза. Воспитатель прикасается к разным участкам тела (рука, щека, лоб) разными предметами: перышком, ваткой, пуговицей. Дети угадывают, чем прикоснулись.	Кожа чувствует даже лёгкие прикосновения благодаря нервным окончаниям.
Опыт «Кожа чувствует тепло и холод»	Дети опускают один палец в тёплую воду, другой — в холодную. Затем оба пальца в комнатную воду. Сравнивают ощущения.	Кожа различает температуру и предупреждает об опасности (ожог, обморожение).
Опыт «Кожа выделяет пот»	Дети выполняют физические упражнения (прыжки, бег на месте). Затем проводят пальцем по лбу и замечают пот. Обсуждают, зачем нужен пот.	Пот охлаждает тело и выводит лишнюю соль.
Опыт «Кожа обновляется» (рассказ с демонстрацией)	Воспитатель показывает, как змея сбрасывает кожу. Объясняет: у человека кожа тоже обновляется, но по чуть-чуть, незаметно. Старые клетки отшелушиваются, когда мы моемся или чешемся.	Кожа постоянно обновляется — это нормально.
Рассматривание волос и ногтей	Дети рассматривают свои волосы в зеркале, ногти на пальцах. Обсуждают: волосы защищают голову от солнца и холода, ногти защищают кончики пальцев и помогают чесаться.	Волосы и ногти — тоже часть кожи, они тоже нуждаются в уходе.
Беседа-практикум «Как ухаживать за кожей, волосами и	Дети составляют правила: мыть руки перед едой и после туалета, принимать душ каждый день,	Гигиена и защита кожи — важная часть ЗОЖ.

ногтями»	мыть голову шампунем, стричь ногти, пользоваться кремом (зимой — защитным, летом — от солнца), носить варежки в мороз, не расчёсывать укусы насекомых.	
-----------------	--	--

Оборудование и материалы:

- Лупы (на каждого или на пару).
- Предметы для тактильных ощущений: перышко, ватка, пуговица, монетка, мягкая ткань, наждачная бумага.
- Ёмкости с тёплой и холодной водой.
- Зеркала для рассматривания волос.
- Плакат «Строение кожи» (доступный для детей 5–6 лет).
- Картинки или видео о линьке змеи (для сравнения).
- Плакат «Правила ухода за кожей».

Планируемые результаты:

- Дети знают, что кожа покрывает всё тело и выполняет много функций: защищает, чувствует, дышит, выделяет пот.
- Понимают, что кожа чувствует прикосновения, тепло, холод, боль.
- Знают, что волосы и ногти — это части кожи, которые тоже нуждаются в уходе.
- Умеют правильно ухаживать за кожей, волосами, ногтями.
- Понимают важность гигиены для здоровья кожи.
- Проявляют бережное отношение к своей коже.

Тема 11. Секретная лаборатория: что у меня во рту

Количество занятий: 1

Рот — это начала пищеварительной системы и важный инструмент общения. Во рту находятся губы, зубы, язык и нёбо. Язык помогает нам чувствовать вкус, говорить и глотать. Без языка мы не могли бы различать сладкое, солёное, кислое и горькое.

Задачи занятия:

1. Познакомить детей с частями рта: губы, зубы, язык, нёбо.
2. Познакомить с основными функциями рта и языка (приём пищи, пережёвывание, глотание, речь, восприятие вкуса).

3. Расширять знания о вкусовых ощущениях (сладкий, солёный, кислый, горький).
4. Показать роль языка в образовании слов и звуков.
5. Воспитывать бережное отношение к органам полости рта.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание в зеркале	Дети смотрят в зеркало и находят: губы, зубы, язык, нёбо (твёрдое и мягкое). Зарисовывают схему рта.	У рта сложное строение, каждая часть выполняет свою работу.
Опыт «Зачем нужны губы»	Дети пробуют произнести звуки «м», «п», «б», не смыкая губ (не получается). Потом смыкают — звук чёткий.	Губы помогают произносить звуки и удерживать пищу во рту.
Опыт «Что умеет язык»	Дети выполняют движения языком: достать до носа, до подбородка, свернуть трубочкой, пощёлкать.	Язык — очень подвижная мышца, он может принимать разную форму.
Опыт «Язык — помощник в глотании»	Дети глотают слюну и чувствуют, как язык прижимается к нёбу и проталкивает пищу/слюну в глотку.	Язык помогает глотать, проталкивая пищевой комок.
Опыт «Вкусовые зоны языка»	Дети с помощью ватной палочки наносят на разные участки языка: сладкое (кончик), солёное (кончик и передняя часть), кислое (боковые края), горькое (корень языка).	На языке есть зоны, отвечающие за разные вкусы.
Опыт «Зачем нам нёбо»	Дети нажимают языком на нёбо. Чувствуют, что оно твёрдое (передняя часть) и мягкое (задняя часть, около горла).	Твёрдое нёбо помогает языку «отталкиваться» при произнесении звуков.
Игра «Угадай вкус с закрытыми глазами»	Детям дают маленькие кусочки: яблоко (сладкое), огурец (пресный/слегка солёный), лимон (кислый), шоколад (горько-сладкий). Они угадывают вкус. (Важно! Убедится, что ни у кого из детей нет аллергии на предлагаемые продукты)	Вкусовые ощущения помогают выбирать полезную еду и избегать испорченной.

Оборудование и материалы:

- Зеркала на каждого ребёнка.
- Ватные палочки, продукты/жидкости для вкусовых проб (сахарный песок, соль, лимонный сок, сок алоэ или грейпфрута — для горького).
- Плакат «Строение ротовой полости».
- Схема «Вкусовые зоны языка».

Планируемые результаты:

- Дети называют части рта (губы, зубы, язык, нёбо).
- Понимают, что язык помогает говорить, жевать, глотать и чувствовать вкус.
- Различают 4 основных вкуса (сладкий, солёный, кислый, горький).
- Знают, какие части языка отвечают за разные вкусы.
- Понимают важность гигиены полости рта.

Тема 12. Чтобы зубы не болели, бережём их с колыбели

Количество занятий: 1

Зубы — это наши помощники в еде и красивая улыбка. У каждого зуба есть корень (в десне) и коронка (видимая часть), покрытая эмалью. Эмаль — самая твёрдая часть зуба, но её могут разрушить микробы и сладости. Кариес — это дырочка в зубе. Регулярная чистка зубов и полезная еда сохраняют зубы здоровыми.

Задачи занятия:

1. Формировать у детей представления о строении и значении зубов в жизни человека.
2. Познакомить с функциями зубов (пережёвывание пищи, участие в речи, красивая улыбка).
3. Закреплять знания о молочных и постоянных зубах.
4. Расширять представления о зубной эмали и её защитной роли.
5. Подвести к пониманию причин возникновения кариеса.
6. Формировать навыки правильного ухода за полостью рта.
7. Воспитывать осознанное отношение к гигиене зубов и стремление сохранять их здоровыми.
8. Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи (уход → здоровье зубов).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Исследование «Знакомство с зубами»	Дети рассматривают свои зубы в зеркале, находят резцы (острые, спереди), клыки (острые, по бокам от резцов), моляры (широкие, жевательные). Сравнивают форму.	У разных зубов разное назначение: резцы откусывают, клыки разрывают, моляры перетирают.
Рассматривание модели зуба	Дети смотрят на муляж зуба в разрезе. Находят коронку (видимая часть), эмаль (белая, твёрдая), корень (в десне), нерв (внутри).	Зуб имеет сложное строение, эмаль — самая твёрдая ткань в организме.
Опыт «Зубная эмаль и кислота» (демонстрация)	Воспитатель опускает яичную скорлупу (аналог эмали) в кока-колу и в воду. (Результаты эксперимента на следующий день, с фиксацией в дневнике наблюдений)	Кислота разрушает эмаль — это как кариес. Сладости и газировка создают во рту кислоту.
Опыт «Как правильно чистить зубы» (модель)	Дети пробуют чистить зубы (расческа) с остатками пищи(вата меду зубцами расчески) сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх (нижние зубы)	Чистить зубы нужно правильно, чтобы не повредить дёсны и очистить все поверхности.
Опыт «Зачем чистить зубы»	Дети берут два кусочка мела, один покрывают зубной пастой, второй нет, заливают оба кусочка кока-колой, через 3 минуты оценивают результат	Чистка зубов удаляет налёт — скопление микробов, которые разрушают эмаль.
Беседа «Молочные и постоянные зубы»	Воспитатель рассказывает, что у детей 20 молочных зубов, они выпадают, а на их месте вырастают постоянные (28–32). Постоянные зубы — на всю жизнь.	К постоянным зубам нужно относиться особенно бережно.
Составление правил «Как сохранить зубы здоровыми»	Дети рисуют или наклеивают картинки: чистить зубы 2 раза в день, полоскать рот после еды, есть меньше сладкого, есть твёрдые овощи и фрукты (яблоки, морковь), не грызть твёрдые предметы, ходить к	Профилактика кариеса — ежедневные привычки.

	стоматологу.	
--	--------------	--

Оборудование и материалы

- Зеркала для рассматривания зубов.
- Модель зуба в разрезе (муляж).
- Яйца (2 шт), кола, стаканы.
- Модель челюсти (можно пластиковую или пенопластовую).
- Зубные щётки, паста (можно детскую, безопасную).
- Расчески с кусочками ваты
- Картинки «Молочные и постоянные зубы», «Как чистить зубы».
- Плакат «Строение зуба».

Планируемые результаты:

- Дети знают строение зуба (корень, коронка, эмаль).
- Различают резцы, клыки, моляры и понимают их разное назначение.
- Понимают разницу между молочными и постоянными зубами.
- Знают, что вызывает кариес (кислота, сладости, налёт).
- Умеют правильно чистить зубы.
- Понимают важность регулярного ухода за зубами.

Тема 13. Органы пищеварения. Путешествие бутерброда

Количество занятий: 2

Попад в рот, пища проходит долгий путь: пищевод → желудок → тонкий кишечник → толстый кишечник. В каждом органе с ней что-то происходит: во рту измельчается и смачивается слюной, в желудке перемешивается с соком, в кишечнике питательные вещества всасываются в кровь. Чтобы пищеварение работало хорошо, нужно тщательно пережёвывать пищу и есть полезные продукты.

Занятие 1. Знакомство с пищеварительной системой. Путь бутерброда

Задачи занятия:

1. Формировать у детей представления о пищеварительной системе человека.
2. Познакомить с основными органами пищеварения и их функциями (рот, пищевод, желудок, кишечник).
3. Дать представление о последовательности прохождения пищи в организме.
4. Подвести к пониманию значения пережёвывания пищи и роли слюны.
5. Расширять знания о необходимости правильного питания для здоровья.

6. Воспитывать культуру питания и осознанное отношение к своему здоровью.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Моделирование «Путешествие бутерброда»	Дети продвигают бутерброд (или бусинку) по макету пищеварительной системы (плоскостной макет). Называют органы по порядку: рот → пищевод → желудок → кишечник.	Пища движется по строго определённому маршруту.
Рассматривание макета пищеварительной системы	Дети смотрят на объёмный макет или плакат, показывают и называют органы. Воспитатель объясняет, что находится в животе.	Органы пищеварения расположены в брюшной полости.
Опыт «Роль слюны»	Дети кладут в рот небольшой кусочек чёрного хлеба и долго жуют. Чувствуют, что хлеб становится сладковатым.	Слюна содержит ферменты, которые расщепляют крахмал до сахара.
Опыт «Как движется пища по пищеводу»	Дети глотают слюну и чувствуют лёгкое движение в гортани. Воспитатель показывает, как по трубочке (пищеводу) продвигается размятая пища (банан, размоченный хлеб) под действием мышечных сокращений.	Пища не падает вниз просто так — мышцы пищевода проталкивают её.
Опыт «Зачем нужно пережёвывать пищу»	Дети сравнивают, как быстро размягчается в воде целая фасоль и измельчённая (разжёванная).	Измельчённая пища легче и быстрее переваривается.
Беседа «Правила поведения за столом»	Обсуждение: есть не спеша, тщательно пережёвывать, не разговаривать с полным ртом, хорошо прожёвывать перед глотанием.	Осознанное питание помогает пищеварению.

Оборудование и материалы:

- Макет пищеварительной системы (плоскостной или объёмный).
- Бутерброд (из фетра или игрушка)
- Отварная фасоль

- Небольшой кусочек хлеба или сухарик (по количеству детей)
- Банки, тёплая вода, лимонный сок (имитация желудочного сока).
- Трубочки, губка, ёмкости с водой.
- Карточки «Полезная и вредная еда».
- Плакат «Путь пищи».
- Картинки для создания памятки.

Планируемые результаты (занятие 1):

- Дети знают путь пищи по организму (рот → пищевод → желудок → кишечник).
- Называют основные органы пищеварения.
- Понимают, почему нужно тщательно пережёвывать пищу.
- Знают, что слюна помогает переваривать углеводы.

Занятие 2. Углубление знаний. Как пища переваривается

Задачи занятия:

1. Расширять и углублять представления детей о процессе пищеварения.
2. Закреплять знания о функциях органов пищеварительной системы.
3. Формировать понимание зависимости работы организма от качества питания.
4. Подвести к осознанию необходимости правильного питания и режима приёма пищи.
5. Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи (плохо пережёвываешь — труднее переваривать, вредная пища — вред организму).
6. Воспитывать культуру питания и заботу о своём здоровье.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Работа желудка» (имитация)	Воспитатель помещает в банку с тёплой водой и уксусом (имитация желудочного сока) кусочки хлеба и взбалтывает. Пища превращается в кашу.	Желудок перемешивает пищу и обрабатывает её кислотой, чтобы она лучше переваривалась.
Опыт «Что происходит с пищей в	Воспитатель пропускает «пищевую кашу» через трубочку (имитация тонкого	В тонком кишечнике питательные вещества всасываются в кровь.

кишечнике»	кишечника) и показывает, как вода (питательные вещества) впитывается в губку (кровь).	
Игра-эксперимент «Полезно — вредно»	Дети получают карточки с продуктами и раскладывают их на два поля: «Полезно для пищеварения» (клетчатка: овощи, фрукты, каши) и «Вредно для пищеварения» (жирное, жареное, сладкое, газировка).	От качества пищи зависит, как будет работать пищеварение.
Беседа «Режим питания»	Обсуждение: почему важно есть в одно и то же время, не перекусывать на ходу, не есть на ночь.	Режим помогает пищеварительной системе готовиться к работе.
Создание «Памятки здорового пищеварения»	Дети рисуют или наклеивают правила: тщательно пережёвывать, не переедать, есть больше овощей и фруктов, пить воду, не торопиться.	Закрепление знаний через продуктивную деятельность.

Оборудование и материалы:

- Макет пищеварительной системы (плоскостной или объёмный).
- Банки, тёплая вода, лимонный сок (имитация желудочного сока).
- Трубочки, губка, ёмкости с водой.
- Карточки «Полезная и вредная еда».
- Плакат «Путь пищи».
- Картинки для создания памятки.

Планируемые результаты (занятие 2):

- Дети понимают, как работает желудок и кишечник.
- Знают, что питательные вещества всасываются в кровь.
- Умеют различать полезную и вредную для пищеварения еду.
- Понимают важность режима питания.
- Знают правила здорового пищеварения.

Тема 14. Итоговое занятие за 1 год обучения

Количество занятий: 1

За год мы узнали много нового о том, как устроен наш организм. Мы познакомились со скелетом, мышцами, сердцем, лёгкими, пищеварением, зубами, органами чувств. Теперь мы знаем, что здоровье — это главная ценность, и как заботиться о своём организме.

Задачи занятия:

1. Обобщить и систематизировать знания, полученные за год.
2. Закрепить представления об основных системах организма (скелет, мышцы, сердце, органы чувств, пищеварение, зубы).
3. Проверить уровень сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни.
4. Развивать умение презентовать свои знания, работать в команде.
5. Воспитывать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Викторина «Знатоки своего тела»	Дети делятся на команды, отвечают на вопросы по темам года: «Назови орган чувств», «Как называется эта часть скелета?», «Что помогает нам чувствовать вкус?», «Почему нужно чистить зубы?».	Проверка и закрепление знаний.
Квест-игра «Путешествие по органам»	Дети проходят по станциям: «Скелет», «Сердце и пульс», «Органы чувств», «Правильное питание», «Зубы». На каждой станции выполняют практическое задание.	Применение знаний в игровой форме.
«Любимые опыты»	Дети (по желанию) демонстрируют самый запомнившийся опыт: как работает лёгкие (модель с бутылкой), как слюна расщепляет хлеб (с йодом — демонстрация воспитателя), как вибрирует барабанная перепонка (соль на плёнке).	Дети становятся активными участниками, а не только зрителями.
Защита «Моё	Каждый ребёнок представляет свой	Рефлексия и

здоровье» (рисунок или рассказ)	рисунок или короткий рассказ о том, что он узнал о здоровье и какие привычки хочет соблюдать.	формирование осознанного отношения.
Создание «Азбуки здоровья» (коллективная работа)	Дети называют слова о здоровье на каждую букву алфавита (например, А — аппетит, Б — белки, В — витамины, Г — гигиена). Воспитатель записывает.	Создание общего продукта и закрепление лексики.

Оборудование и материалы:

- Карточки с вопросами для викторины.
- Оборудование для станций квеста: макет скелета, стетоскоп, секундомер, баночки с запахами, мешочек с предметами, карточки продуктов, модель зуба, зубная щётка.
- Материалы для демонстрации опытов (бутылка, шарик, плёнка, соль, банка, уксус, хлеб, йод — по желанию).
- Бумага, краски, фломастеры для «Азбуки здоровья».
- Диагностические бланки (для воспитателя).

Планируемые результаты:

- Дети демонстрируют знания об основных органах и системах организма.
- Умеют применять знания на практике (показать пульс, назвать органы чувств, рассказать о правильном питании).
- Понимают связь между привычками и здоровьем.
- Умеют работать в команде, отвечать на вопросы, презентовать свои знания.
- Проявляют интерес к дальнейшему изучению своего организма (мотивация к переходу на 2 год обучения).

**Тематическое планирование занятий с детьми старшего
дошкольного возраста**

«Школа здоровья-детская лаборатория»

2 год обучения (6–7 лет)

Сентябрь

Тема 1. Моё здоровье. Мой организм

Количество занятий: 1

Человек — уникальный живой организм. Все люди разные по внешности, но устроены одинаково. Здоровье — главная ценность, которая зависит от наших привычек, питания, движения и отношения к себе и другим.

Задачи занятия:

1. Формировать представления о человеке как о живом организме и личности.
2. Расширять знания о разнообразии людей по внешним признакам (рост, телосложение, цвет кожи, особенности лица).
3. Закреплять умение сравнивать себя с другими, находить сходства и различия.
4. Подводить к пониманию индивидуальности и уникальности каждого человека.
5. Формировать представление о том, что внешние различия не влияют на ценность человека.
6. Акцентировать внимание на значении здоровья как главной ценности.
7. Развивать умение анализировать, обобщать и делать выводы.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Игра «Чем мы похожи и чем отличаемся»	Дети в парах сравнивают цвет глаз, волос, рост, форму ушей, отпечатки пальцев (через лупу).	Все люди разные, но устроены одинаково: у всех есть сердце, лёгкие, скелет.
Измерение роста и веса	Дети измеряют рост и вес, записывают в «Дневник здоровья». Сравнивают с прошлым годом.	Мы растем, меняемся — это нормально.

Рассматривание отпечатков пальцев	Дети с помощью лупы и штемпельной подушки снимают отпечатки пальцев. Сравнивают с отпечатками других.	У каждого человека уникальный узор на пальцах — нет двух одинаковых.
Беседа «Что такое здоровье?»	Обсуждение: здоровье — это когда ничего не болит, когда есть силы играть и учиться, когда хорошее настроение.	Здоровье складывается из многих частей: физическое, психическое, социальное.
Рисование «Мой портрет здоровья»	Дети рисуют себя и то, что помогает им быть здоровыми (спорт, овощи, семья, сон).	Закрепление образа здорового человека.

Оборудование и материалы:

- Ростомер, весы.
- Лупы, штемпельная подушка, бумага для отпечатков.
- «Паспорт здоровья» (индивидуальные карточки).
- Краски, карандаши, бумага.

Планируемые результаты:

- Дети понимают, что все люди разные, но каждый ценен.
- Умеют сравнивать внешние признаки, измерять рост и вес.
- Знают, что здоровье — главная ценность.
- Знают, что отпечатки пальцев у каждого уникальны.
- Проявляют уважение к различиям между людьми.

Тема 2. Клетка. Из чего я состою

Количество занятий: 1

Все живые организмы, в том числе человек, состоят из маленьких «кирпичиков» — клеток. Клетки бывают разной формы и выполняют разную работу. Органы состоят из клеток, организм — из органов. Это уровни организации живого.

Задачи занятия:

1. Формировать представления о клетке как элементарной единице живого организма.

2. Дать первичные знания о том, что все живые организмы состоят из клеток.
3. Подвести к пониманию уровней организации живого (организм → орган → ткань → клетка).
4. Развивать интерес к устройству своего тела.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание клеток под микроскопом	Дети рассматривают готовые микропрепараты (клетки лука, кожицы чешуи лука, клетки листа элодеи). Видят стенки клеток, ядро.	Клетки очень маленькие, их можно увидеть только в микроскоп.
Сравнение живых и неживых объектов	Дети сравнивают камень (неживое) и растение/животное (живое).	Живые существа состоят из клеток, неживые — нет.
Моделирование «Части и целое»	Дети собирают «организм» из карточек: клетка → ткань → орган → система → организм (на примере сердца).	Организм — это сложная система, где всё взаимосвязано.
Игровое упражнение «Кирпичики жизни»	Воспитатель показывает кирпичную стену (клетки — кирпичи, стена — орган, дом — организм).	Клетки — это «кирпичики», из которых построен организм.
Беседа «Какие бывают клетки»	Показ картинок: клетки крови (красные и белые), нервные клетки (нейроны), мышечные клетки (длинные, как ниточки).	Клетки разные, потому что выполняют разную работу.

Оборудование и материалы:

- Микроскоп и готовые микропрепараты.
- Картинки разных типов клеток (эритроциты, нейроны, мышечные клетки).
- Карточки для моделирования «уровни организации».
- Схема «От клетки до организма».

Планируемые результаты:

- Дети имеют первоначальное представление о клетке.
- Понимают, что организм состоит из частей, вплоть до очень маленьких (клеток).
- Знают, что живые существа состоят из клеток, а неживые — нет.
- Проявляют интерес к устройству своего тела.

Тема 3. Великий труженик — сердце

Количество занятий: 1

Сердце — самый выносливый орган. Оно работает как мощный насос, перекачивая кровь по всему телу. Сердце имеет 4 камеры и клапаны, которые не дают крови течь обратно. Физическая нагрузка тренирует сердце, а сидячий образ жизни — ослабляет.

Задачи занятия:

1. Формировать представления о сердце и его функции.
2. Познакомить детей со строением сердца (4 камеры: предсердия и желудочки, клапаны).
3. Подводить к пониманию связи работы сердца с физической активностью.
4. Развивать умение наблюдать за изменениями собственного организма (пульс, сердцебиение) в покое и движении.
5. Познакомить с факторами, полезными и вредными для сердца.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание макета сердца (разрезного)	Дети находят 4 камеры, смотрят, где находятся клапаны. Воспитатель объясняет: кровь не может течь обратно благодаря клапанам.	У сердца сложное строение, оно работает очень точно.
Опыт «Как работают клапаны сердца»	Воспитатель показывает движение воды через воронку с обратным клапаном (или через трубочку с лепестками). Вода течёт только в одну сторону.	Клапаны сердца не дают крови течь обратно.
Опыт «Пульс в покое и после нагрузки»	Дети измеряют пульс в покое, затем после 20 прыжков, затем через 2 минуты отдыха. Записывают результаты.	Сердце при нагрузке работает быстрее, а после отдыха возвращается к норме.
Опыт «Сердце — насос» (модель)	Воспитатель демонстрирует модель сердца (как сердце качает кровь)	Сердце сокращается и выталкивает кровь.
Беседа «Что полезно и вредно для сердца»	Дети составляют таблицу: полезно — спорт, прогулки, сон, полезная еда (калий, магний); вредно — сидеть на месте, есть много жирного и	Забота о сердце — это образ жизни.

	сладкого	
--	----------	--

Оборудование и материалы::

- Макет сердца (разрезной).
- Модель насоса (трубочки, ёмкости с водой).
- Воронка с обратным клапаном.
- Секундомер.
- Таблица «Полезно и вредно для сердца».

Планируемые результаты:

- Дети знают строение сердца (4 камеры, клапаны).
- Понимают, что сердце работает как насос.
- Умеют измерять пульс и сравнивать его в покое и после нагрузки.
- Понимают важность движения для тренировки сердца.
- Знают, что полезно и что вредно для сердца.

Октябрь

Тема 4. Волшебные реки (Кровеносная система)

Количество занятий: 1

По нашему телу текут «волшебные реки» — артерии, вены и капилляры. По ним кровь разносит кислород и питательные вещества ко всем клеткам, а забирает углекислый газ и отходы. Сердце — главный двигатель этой системы.

Задачи занятия:

1. Формировать представления о сердце как главном органе кровеносной системы.
2. Расширять знания о движении крови по организму и её значении для жизни человека.
3. Формировать представления о кровеносной системе как системе, обеспечивающей питание и дыхание клеток.
4. Дать элементарные знания о движении крови по сосудам (артерии, вены, капилляры).
5. Подвести к пониманию взаимосвязи работы сердца со всеми органами и системами.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание схемы кровеносной системы	Дети смотрят на плакат, где красным показаны артерии (кровь от сердца), синим — вены (кровь к сердцу).	Кровь движется по замкнутой системе сосудов.
Опыт «Кровь течёт по сосудам»	Дети наблюдают за движением подкрашенной воды через прозрачные трубочки разного диаметра (артерии — широкие, капилляры — тонкие).	Сосуды бывают разной ширины, как реки и ручейки.
Опыт «Что разносит кровь» (модель)	В ёмкость с водой добавляют красный краситель (кислород) и блёстки/песок (питательные вещества). Потом воду «перекачивают» в другую ёмкость.	Кровь переносит кислород (красный цвет) и питательные вещества.
Опыт «Почему кровь красная»	Воспитатель рассказывает о красных кровяных клетках (эритроцитах), которые содержат железо и переносят кислород. Дети рассматривают картинки эритроцитов.	Красный цвет крови придаёт железо, которое связывает кислород.
Подвижная игра «Кровеносная система»	Дети становятся «клетками», а несколько детей — «эритроцитами» с красными ленточками. «Эритроциты» бегают и отдают ленточки-кислород «клеткам».	Кровь доставляет кислород каждой клетке организма.

Оборудование и материалы:

- Плакат «Кровеносная система человека».
- Макет сердца с системой кровообращения
- Картинки эритроцитов и лейкоцитов.
- Красные ленточки для игры.

Планируемые результаты:

- Дети знают, что кровь движется по сосудам.
- Понимают, что кровь разносит кислород и питательные вещества.
- Знают, что артерии несут кровь от сердца, вены — к сердцу.
- Понимают взаимосвязь всех органов через кровеносную систему.

Тема 5. Дыхательная система

Количество занятий: 1

Дыхательная система обеспечивает организм кислородом и выводит углекислый газ. Воздух проходит путь: нос → носоглотка → трахея → бронхи → лёгкие. В лёгких кислород переходит в кровь, а углекислый газ выходит наружу. Нос очищает, согревает и увлажняет воздух.

Задачи занятия:

1. Формировать представления о строении дыхательной системы человека (нос, носоглотка, трахея, бронхи, лёгкие).
2. Объяснить значение дыхания для жизни организма.
3. Познакомить с механизмом вдоха и выдоха (роль диафрагмы и межрёберных мышц).
4. Расширять знания о роли носа (очищение, увлажнение, согревание воздуха).
5. Подвести к пониманию важности правильного носового дыхания.
6. Формировать представления о защитной функции дыхательной системы (кашель, чихание).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание схемы дыхательной системы	Дети смотрят на плакат и показывают путь воздуха: нос → трахея → бронхи → лёгкие.	У дыхательной системы есть несколько этапов, каждый важен.
Опыт «Как работают лёгкие» (модель)	Воспитатель демонстрирует модель: пластиковая бутылка с отрезанным дном, на горлышко надет шарик, снизу натянута плёнка (диафрагма). При натяжении плёнки шарик надувается.	Диафрагма опускается — лёгкие наполняются воздухом (вдох), поднимается — выталкивают воздух (выдох).
Измерение объёма лёгких	Дети делают глубокий вдох и выдыхают в воздушный шарик. Сравнивают размеры шариков.	У всех разный объём лёгких, его можно увеличить тренировками.
Опыт «Наш нос — фильтр»	Воспитатель пропускает воздух через трубку с ваткой. Ватка становится грязной.	В носу оседает пыль и микробы.
Опыт «Почему мы	Дети имитируют чихание с	Чихание — защитный

чихаем»	помощью пульверизатора. Обсуждают, зачем при чихании прикрывать рот.	рефлекс, который выталкивает опасные частицы из носа.
Опыт «Как дышит диафрагма» (ощущения)	Дети кладут руки на живот и делают глубокий вдох (живот поднимается) и выдох (живот опускается).	При вдохе диафрагма опускается и живот выпячивается.
Дыхательная гимнастика	Дети выполняют упражнения: «Надуй шарик», «Дышим одной ноздрей».	Дыхательные упражнения тренируют лёгкие и успокаивают нервную систему.

Оборудование и материалы:

- Плакат «Дыхательная система человека».
- Модель лёгких (бутылка с шариками и плёнкой).
- Воздушные шары для измерения объёма лёгких.
- Трубка с ваткой (имитация носа).
- Пульверизатор.
- Плакат «Дыхательная гимнастика».

Планируемые результаты:

- Дети знают путь воздуха в организме.
- Понимают, как работают лёгкие и диафрагма.
- Умеют правильно дышать носом.
- Знают, что кашель и чихание защищают организм.
- Понимают важность чистого воздуха для здоровья.

Тема 6. Органы пищеварения

Количество занятий: 1

Пища проходит путь: рот → пищевод → желудок → тонкий кишечник → толстый кишечник. Слюна, желудочный сок, ферменты поджелудочной железы и жёлчь печени помогают расщеплять пищу на питательные вещества, которые всасываются в кровь.

Задачи занятия:

1. Углублять и систематизировать знания о пищеварительной системе.
2. Закреплять знания о последовательности прохождения пищи по органам.
3. Расширять представления о функциях каждого органа пищеварения.

4. Дать элементарные представления о ферментах и их роли.
5. Познакомить с ролью печени и поджелудочной железы.
6. Формировать понимание связи качества питания с работой пищеварительной системы.
7. Воспитывать культуру питания, осознанное отношение к процессу приёма пищи.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Моделирование «Путешествие бутерброда»	Дети по очереди продвигают кусочек хлеба по схеме тела (или макету пищеварительной системы), называя органы.	Пища идёт по строгому маршруту.
Опыт «Работа слюны»	Дети кладут кусочек хлеба в рот и долго жуют. Чувствуют сладкий вкус. Воспитатель объясняет: слюна расщепляет крахмал до сахара.	Слюна начинает переваривать углеводы ещё во рту.
Опыт «Как работает желудок» (имитация)	В стеклянную банку с тёплой водой и лимонным соком (имитация желудочного сока) воспитатель кладёт кусочки хлеба и взбалтывает. Пища размягчается.	Желудочный сок переваривает пищу, превращая её в кашицу.
Опыт «Роль печени и поджелудочной железы»	Воспитатель показывает опыт с фильтрацией воды (печень очищает кровь) и с добавлением соды в уксус (выделение пузырьков — имитация ферментов).	Печень — фильтр организма, поджелудочная железа выделяет ферменты для переваривания пищи.
Опыт «Почему нужно пережёвывать»	Дети сравнивают, как быстро растворяется в воде целый кусочек хлеба и измельчённый (разжёванный).	Измельчённая пища легче переваривается.
Беседа «Правила здорового пищеварения»	Обсуждение: тщательно пережёвывать, не есть на ходу, не переедать, есть в одно и то же время, есть клетчатку (овощи, фрукты).	Культура питания помогает пищеварительной системе работать хорошо.

Оборудование и материалы:

- Макет пищеварительной системы (в рост ребёнка или настенный).
- Банка с водой и уксусом (имитация желудочного сока).
- Хлеб, йод (для опыта со слюной — необязательно).
- Фильтр, воронка, песок, вата (для печени).
- Плакат «Органы пищеварения».

Планируемые результаты:

- Дети подробно знают путь пищи по организму.
- Понимают, что слюна начинает переваривать крахмал.
- Знают, что печень очищает кровь.
- Понимают, почему нужно тщательно пережёвывать пищу.
- Знают правила здорового питания для хорошего пищеварения.

Ноябрь

Тема 7. Питание

Количество занятий: 1

Питание — это топливо для организма. Белки строят клетки, жиры дают энергию и защищают, углеводы — быстрая энергия, витамины и минералы помогают всем системам работать правильно. Полезная еда — та, которая содержит эти вещества. Вредная еда (чипсы, газировка, много сладкого) вредит организму.

Занятие 1. Белки, жиры, углеводы. Полезные и вредные продукты

Задачи занятия:

1. Формировать представления о рациональном питании как основе здорового образа жизни.
2. Познакомить с понятиями «белки», «жиры», «углеводы», «витамины», «минералы» на доступном уровне.
3. Расширять знания о группах витаминов (А, В, С, D, Е) и их значении для разных систем организма.
4. Формировать представления о режиме питания, важности завтрака, обеда, ужина.

5. Учить различать полезные и вредные продукты.
6. Учить обнаруживать жиры и крахмал в продуктах с помощью опытов.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Беседа «Строители, защитники и энергия»	Образное объяснение: белки — строители (строят тело), жиры — запасатели (энергия про запас), углеводы — быстрая энергия.	Каждый компонент питания выполняет свою работу.
Опыт «Обнаружение жира в продуктах»	Дети кладут кусочки орехов, сала, чипсов на фильтровальную бумагу. Через время смотрят жирные пятна.	Жир оставляет след, его можно обнаружить.
Опыт «Обнаружение крахмала»	Дети капают йод на картофель, хлеб, яблоко. Там, где есть крахмал, появляется синий цвет.	Крахмал (углевод) есть в картошке, хлебе, крупах.
Знакомство с витаминами (образно)	Детям рассказывают о витаминах: А — «витамин роста и глаз» (морковь, тыква), В — «витамин бодрости» (крупы, хлеб), С — «витамин от болезней» (цитрусовые, шиповник), D — «витамин солнца» (рыбий жир, солнце), Е — «витамин красоты» (растительное масло, орехи).	Каждый витамин важен для своей части тела.
Опыт «Что такое витамин С»	Воспитатель капают йод в воду — цвет коричневый. Добавляет растолчённую таблетку аскорбиновой кислоты — йод обесцвечивается.	Витамин С — сильный антиоксидант, он защищает клетки.
Составление «Тарелки здорового питания»	Дети наклеивают картинки продуктов на круг-тарелку по долям: овощи/фрукты — 1/2, белки — 1/4, углеводы — 1/4.	Правильное питание — это баланс.
Составление режима питания	Дети рисуют или наклеивают картинки: завтрак (7:30–8:00), второй завтрак (10:00), обед (12:30), полдник (15:30), ужин (18:30).	Регулярное питание помогает пищеварению и даёт энергию вовремя.
Игра «Полезная и вредная еда»	Дети раскладывают картинки продуктов на две тарелки: «Полезно часто», «Вредно/редко».	Нужно знать меру и выбирать полезные продукты.

Оборудование и материалы:

- Фильтровальная бумага, жирные продукты (орехи, чипсы, сало).
- Йод, пипетка, картофель, хлеб, яблоко.
- Картинки продуктов, две большие тарелки.
- Круг-тарелка для моделирования.
- Таблетка аскорбиновой кислоты, йод, стакан с водой.
- Плакат «Витамины» и «Режим питания».

Планируемые результаты

- Дети знают, что такое белки, жиры, углеводы (на образном уровне).
- Умеют различать полезные и вредные продукты.
- Могут с помощью опытов обнаружить жир и крахмал.
- Дети знают основные витамины (А, В, С, D, Е) и в каких продуктах они есть.
- Понимают важность режима питания.
- Знают, как вредные напитки и еда влияют на организм.
- Умеют составлять «тарелку здорового питания».

Декабрь

Тема 8. Выделительная система

Количество занятий: 1

Выделительная система — это «очистительная станция» организма. Почки фильтруют кровь, выводят вредные вещества с мочой. Кожа тоже выделяет пот, который уносит лишнюю соль и охлаждает тело. Нужно пить достаточно воды и соблюдать гигиену, чтобы выделительная система работала хорошо.

Задачи занятия:

1. Дать элементарные представления о выделительной системе человека, её роли в очищении организма от вредных веществ.
2. Познакомить с органами выделения: почки, мочеточники, мочевого пузыря, кожа (потовые железы).
3. Объяснить, как почки фильтруют кровь и выводят ненужные вещества с мочой.
4. Формировать понимание важности чистоты тела и регулярного посещения туалета.
5. Воспитывать привычку соблюдать гигиену, заботиться о здоровье почек (не переохлаждаться, пить достаточно воды).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание схемы выделительной системы	Дети смотрят на плакат, находят почки (поясница), мочеточники, мочевой пузырь.	Выделительная система удаляет из организма ненужные и вредные вещества.
Опыт «Фильтрация воды» (почки)	Воспитатель демонстрирует фильтр (воронка с ватой, песком, углём) и пропускает через него грязную воду (с песком, красителем). Вода становится чище.	Почки работают как фильтр: они очищают кровь.
Опыт «Что выводит кожа»	Дети выполняют физические упражнения (прыжки, бег на месте). Затем проводят пальцем по лбу и замечают пот.	С потом выводятся лишняя соль и вода, а также тело охлаждается.
Опыт «Почему нужно пить воду»	Воспитатель показывает свежее яблоко и вчерашнее (подсохшее). Объясняет, что без воды клетки сморщиваются.	Вода нужна, чтобы почки могли выводить вредные вещества.
Беседа «Как беречь выделительную систему»	Обсуждение: пить чистую воду, не переохлаждаться (почки любят тепло), регулярно мыться, не терпеть, когда хочется в туалет.	Гигиена и забота о почках — часть ЗОЖ.

Оборудование и материалы:

- Плакат «Выделительная система человека».
- Фильтр (воронка, песок, вата, активированный уголь), грязная вода.
- Яблоко свежее и подсохшее (для демонстрации).
- Плакат «Правила гигиены».

Планируемые результаты:

- Дети знают, какие органы помогают выводить вредные вещества (почки, кожа).
- Понимают, что почки работают как фильтр.
- Знают, что кожа тоже выделяет пот.
- Понимают важность гигиены и достаточного питья.
- Знают, как беречь почки.

Тема 9. Королевская осанка

Количество занятий: 1

Осанка — это положение тела, когда мы стоим, сидим, ходим. Правильная осанка — это красиво, полезно для внутренних органов и здоровья позвоночника. Неправильная осанка может привести к болям в спине, проблемам с дыханием и пищеварением. Осанку можно и нужно тренировать.

Задачи занятия:

1. Формировать представления об осанке, её значении для здоровья и красоты.
2. Познакомить с правильным положением позвоночника в положении стоя, сидя, при ходьбе.
3. Объяснить, как неправильная осанка влияет на работу внутренних органов.
4. Познакомить с упражнениями для формирования правильной осанки.
5. Подвести к пониманию важности правильной посадки за столом, выбора мебели по росту, ношения рюкзака на двух плечах.
6. Формировать умение оценивать свою осанку у стены.
7. Воспитывать привычку следить за своей осанкой.
8. Закреплять навыки самоконтроля осанки.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Понятие «осанка»	Дети рассматривают картинки с правильной и неправильной осанкой (сутулый, перекошенный). Выбирают, кто красивее и здоровее.	Правильная осанка — это красиво и полезно.
Упражнение «Проверь себя у стены»	Дети встают к стене так, чтобы касаться её затылком, лопатками, ягодицами, икрами и пятками. Запоминают положение.	Это эталон правильной осанки.
Опыт «Кривая спина — плохое дыхание»	Дети делают глубокий вдох, стоя прямо, затем сутулятся и снова вдыхают. Сравнивают ощущения (сантиметровой лентой измеряют окружность груди).	При сутулости лёгкие сжаты, дышать труднее.

Опыт «Как позвоночник помогает держать равновесие»	Дети пробуют пройти по линии (верёвке) с мешочком на голове: сначала просто так, потом сутулясь.	При правильной осанке легче сохранять равновесие.
Опыт «Что чувствуют органы, когда мы горбимся»	Дети имитируют сжатие губки или зефира (органы) в кулаке (согнутая спина). Потом разжимают — губка восстанавливается.	Когда мы горбимся, внутренние органы сдавливаются и им трудно работать.
Тренировка с корректором осанки (демонстрация)	Воспитатель показывает корректор осанки (можно из ленты) и объясняет, как он помогает держать спину прямо.	Иногда нужны помощники, чтобы привыкнуть к правильной осанке.
Упражнения для укрепления мышц спины	Дети выполняют упражнения: «Лодочка» (лёжа на животе, поднять руки и ноги), «Корзиночка», «Кошка-верблюд», ходьба с книгой на голове.	Мышцы спины нужно тренировать, чтобы они сами держали позвоночник.
Беседа «Как беречь осанку в повседневной жизни»	Обсуждение: сидеть прямо за столом, ноги на полу, свет слева; носить рюкзак на двух плечах; спать на жёстком матрасе; не носить тяжести в одной руке.	Осанка формируется каждый день — в школе, дома, на прогулке.

Оборудование и материалы:

- Стена с разметкой.
- Мешочки с песком для ношения на голове.
- Сантиметровая лента.
- Плакат «Правильная осанка».
- Корректор осанки (демонстрационный).
- Губки, зефир (для опыта со сжатием).
- Фотографии правильной и неправильной посадки.
- Коврики для упражнений.

Планируемые результаты

- Дети знают, что такое правильная осанка.
- Умеют проверять свою осанку у стены.
- Понимают, как неправильная осанка влияет на дыхание.
- Знают, что правильная осанка помогает держать равновесие.

- Знают упражнения для формирования осанки.
- Понимают, как неправильная осанка влияет на внутренние органы.
- Следят за своей осанкой в повседневной жизни.
- Знают правила профилактики нарушений осанки.

Тема 10. Стоп, плоскостопие!

Количество занятий: 1

Стопа — это пружина нашего тела. Она помогает нам ходить, бегать, прыгать и сохранять равновесие. Плоскостопие — это когда стопа становится плоской и перестаёт пружинить. От этого могут болеть ноги и спина. Плоскостопие можно предотвратить с помощью зарядки для ног, массажа и правильной обуви.

Задачи занятия:

1. Дать представления о стопе человека, её строении и функциях (амортизация, опора, равновесие).
2. Познакомить с понятием «плоскостопие», его причинами (слабость мышц, неправильная обувь, лишний вес) и последствиями (быстрая утомляемость, боли в ногах и спине).
3. Учить определять признаки плоскостопия (след мокрой ноги).
4. Формировать навыки профилактики плоскостопия (ходьба босиком по разным поверхностям, массаж стоп, зарядка для ног).
5. Воспитывать осознанное отношение к выбору удобной обуви, желание заботиться о здоровье своих ног.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Отпечаток стопы»	Дети обводят мокрую ногу на бумаге (или используют плантограф). Рассматривают отпечаток: есть ли выемка с внутренней стороны.	При плоскостопии отпечаток «широкий», выемки почти нет.
Опыт «Как стопа амортизирует»	Дети прыгают на твёрдую поверхность и на мягкий коврик. Сравнивают ощущения.	Стопа сгибается как пружина, смягчая удар.
Опыт «Почему полезно ходить босиком»	Дети ходят по массажным коврикам, гальке, песку. Обсуждают ощущения (щекочет, приятно, немного больно).	На стопе много нервных окончаний, массаж полезен для всего организма.

Тренировка «Собираем пальцами ног»	Дети пальцами ног собирают с пола мелкие предметы (пуговицы, платки, карандаши).	Мышцы стопы нужно тренировать, чтобы она была сильной.
Массаж стоп	Дети катают ступнями массажные мячики, валики, ходят по ребристой доске.	Массаж улучшает кровообращение и укрепляет стопу.
Беседа «Как выбрать правильную обувь»	Обсуждение: обувь должна быть по размеру, с маленьким каблучком, гибкой подошвой, не тесной. Дома полезно ходить босиком.	Неправильная обувь может вызвать плоскостопие.

Оборудование и материалы:

- Тазы с водой, бумага, салфетки.
- Плантограф (доска со следом) — по возможности.
- Массажные коврики, мячики, валики.
- Мелкие предметы (пуговицы, карандаши), платки.
- Плакат «Строение стопы».
- Коллекция удобной и неудобной обуви (картинки или настоящая).

Планируемые результаты:

- Дети знают строение стопы и её функции (амортизация, опора).
- Умеют делать отпечаток стопы и определять признаки плоскостопия.
- Знают упражнения для профилактики плоскостопия.
- Понимают важность выбора правильной обуви.
- Умеют массировать стопы с помощью мячиков.

Январь

Тема 11. Мышцы и суставы

Количество занятий: 1

Мышцы — это «двигатели», которые заставляют кости двигаться в суставах. Суставы — это подвижные соединения костей, которые смазываются жидкостью, чтобы не стираться. Мышцы и суставы нужно тренировать, но не перегружать, и давать им отдых.

Задачи занятия:

1. Углубить знания о мышечной системе.

2. Познакомить с основными группами мышц (мышцы рук, ног, спины, живота). Объяснить, как работают мышцы (сокращение и расслабление).
3. Познакомить с понятиями «связки», «суставная жидкость», «хрящи».
4. Формировать понимание необходимости двигательной активности для укрепления мышц и суставов.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Сгибание и разгибание: как работают мышцы»	Дети сгибают и разгибают руку в локте, чувствуя, как напрягается и расслабляется бицепс. Воспитатель демонстрирует модель из картона и резинки.	Одна мышца сокращается (тянет), другая расслабляется — так происходит движение.
Опыт «Как устают мышцы»	Дети многократно сжимают эспандер (или мяч) и замечают, что под конец рука устаёт.	Мышцам нужен отдых, чтобы восстановить силы.
Опыт «Роль смазки в суставе»	Дети трут две детали Лего друг о друга: сухие — трудно, со смазкой (водой/маслом) — легче.	В суставах есть жидкость, которая уменьшает трение.
Двигательный эксперимент «Найди сустав»	Воспитатель называет сустав (плечо, локоть, колено), дети показывают движение в этом суставе.	Суставы дают подвижность нашему телу.
Измерение силы мышц кистевым динамометром	Дети сжимают динамометр, сравнивают силу правой и левой руки. Обсуждают, как тренированность влияет на силу.	Силу мышц можно измерить и увеличить тренировками.
Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	Дети выполняют упражнения: «Лодочка», «Подъём ног лёжа на спине», «Планка» (упрощённая).	Сильные мышцы спины и живота защищают позвоночник и помогают держать осанку.
Техники релаксации по Джекобсону	Дети по команде напрягают и расслабляют разные группы мышц (руки, лицо, ноги). Сравнивают ощущения.	Умение расслаблять мышцы так же важно, как и умение их напрягать.
Беседа «Что полезно и вредно»	Обсуждение: полезно — спорт, разминка, правильное питание	Здоровье мышц и суставов зависит от

для мышц и суставов»	(кальций, белок); вредно — долго сидеть, поднимать тяжести, не разогреваться перед нагрузкой.	образа жизни.
-----------------------------	---	---------------

Оборудование и материалы:

- Картон, резинки, пружины, скрепки.
- Эспандеры кистевые.
- Динамометр.
- Конструктор Лего, масло, вода.
- Плакаты «Мышцы человека», «Суставы».
- Коврики для релаксации.

Планируемые результаты:

- Дети знают, что мышцы работают парами (одна сокращается, другая расслабляется).
- Понимают, что мышцы устают и им нужен отдых.
- Знают, что суставы смазываются жидкостью.
- Могут показать основные суставы на себе.
- Понимают важность движения для здоровья мышц и суставов.
- Владеют простыми техниками расслабления мышц.
- Знают, что полезно и вредно для опорно-двигательного аппарата.

Тема 12. Мозг

Количество занятий: 1

Мозг — главный командный центр нашего тела. Он получает сигналы от органов чувств, обрабатывает их и отправляет команды мышцам и органам. Кора мозга отвечает за мышление, память, речь; мозжечок — за равновесие; ствол мозга — за дыхание и сердцебиение. Мозг нужно тренировать (читать, решать задачи) и беречь (спать, не ударяться головой).

Задачи занятия:

1. Дать представления о головном мозге как главном командном центре организма.
2. Познакомить с основными отделами мозга (кора, мозжечок, ствол мозга) и их функциями.
3. Объяснить, как мозг получает и отправляет сигналы через нервы.
4. Познакомить с понятием «рефлекс».
5. Формировать представления о факторах, полезных и вредных для мозга (сон, кислород, обучение, чтение, сладости, удары, шум).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание модели головного мозга	Дети смотрят на муляж находят большие полушария (кора), мозжечок (маленький «капустка»), ствол мозга (соединяет с позвоночником).	Мозг имеет разные части, каждая отвечает за своё.
Опыт «Рефлексы»	Воспитатель проверяет коленный рефлекс (аккуратно!), мигательный (взмах рукой перед лицом).	Рефлексы — это быстрые ответы мозга, которые не нужно обдумывать.
Опыт «Мозг по защите»	Воспитатель демонстрирует опыт с банкой и яйцом, дети делают вывод	Череп и жидкость (ликвор) внутри черепа защищают наш мозг
Опыт «Передача сигнала»	Дети встают в цепочку и передают пожатие руки (сигнал) от первого к последнему. Засекают время.	Сигнал по нервам идёт очень быстро, но не мгновенно.
Опыт «Как мозг узнаёт о прикосновении»	Дети закрывают глаза. Воспитатель прикасается к разным участкам тела (рука, щека, палец ноги). Дети чувствуют — сигнал дошёл до мозга.	Мозг получает сигналы со всего тела.
Опыт «Полушария и их работа»	Дети пробуют одновременно правой рукой рисовать круг, а левой — треугольник. Сначала трудно, потом легче.	Два полушария могут работать вместе, но это требует тренировки.
Опыт «Реакция»	Воспитатель роняет линейку, ребёнок должен её поймать. Чем быстрее — тем лучше реакция.	Скорость реакции зависит от тренированности мозга.
Беседа «Что полезно и вредно для мозга»	Дети составляют таблицу: полезно — сон, свежий воздух, чтение, решение задач, полезная еда (рыба, орехи, ягоды); вредно — удары по голове, громкий шум, долгое сидение в телефоне, недосыпание.	Забота о мозге — это забота о своём будущем.

Оборудование и материалы:

- Модель головного мозга .

- Фонарик (для зрачкового рефлекса).
- Молоточек неврологический (или безопасная имитация).
- 2 яйца, 2 банки с крышкой, вода
- Линейка для опыта на реакцию.
- Карточки с заданиями для правого и левого полушария.
- Плакат «Головной мозг».

Планируемые результаты (занятие 1):

- Дети знают, что мозг — главный орган управления.
- Называют основные отделы мозга (кора, мозжечок, ствол).
- Понимают, что такое рефлекс.
- Знают, что сигналы от тела поступают в мозг.
- Знают, где находится мозг и как он защищен.
- Понимают, что память, внимание, реакцию можно тренировать.

Февраль

Тема 13. Органы чувств (углубление)

Количество занятий: 1

Органы чувств — это «окна в мир» для нашего мозга. Глаза видят, уши слышат, нос чувствует запахи, язык различает вкусы, кожа ощущает прикосновения. Все органы чувств работают вместе, помогая нам познавать мир и избегать опасности.

Задачи занятия:

1. Углубить и систематизировать знания об органах чувств.
2. Развивать умение использовать органы чувств для анализа свойств предметов.
3. Формировать понимание значимости сохранения здоровья органов чувств.
4. Воспитывать бережное отношение к своим органам чувств.
5. Дать представление о сенсорных иллюзиях.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Бинокулярное зрение»	Дети закрывают один глаз и пробуют дотронуться пальцем до пальца воспитателя. С открытыми	Два глаза помогают определять расстояние.

	глазами это легче.	
Опыт «Слепое пятно»	Дети смотрят на точку и крест на расстоянии, двигают лист — в какой-то момент крест «исчезает».	У каждого глаза есть «слепая зона», где нет светочувствительных клеток.
Опыт «Как работает вестибулярный аппарат»	Дети вращаются на стуле (или кружатся на месте), затем закрывают глаза и пытаются идти прямо.	Ухо отвечает не только за слух, но и за равновесие.
Опыт «Определение направления звука»	Дети с закрытыми глазами поворачиваются туда, откуда слышен звук (колокольчик, бубен).	Два уха помогают определять, откуда идёт звук.
Опыт «Маскировка запахов»	Детям дают понюхать баночку с запахом (апельсин) на фоне другого сильного запаха (чеснок, кофе). Угадывать сложнее.	Мозг может «путать» запахи, если их много.
Опыт «Вкусовые зоны языка»	Дети наносят ватной палочкой сладкое на кончик языка, солёное на переднюю часть, кислое на боковые края, горькое на корень языка.	Разные части языка чувствуют разные вкусы.
Опыт «Узнай на ощупь»	Дети опускают руку в мешочек и на ощупь определяют предмет (монета, вата, камешек, пуговица).	Кожа различает форму, фактуру, температуру, размер.
Опыт «Иллюзии»	Детям показывают оптические иллюзии (две одинаковые линии, кажется, разной длины), тактильные иллюзии (вода комнатной температуры кажется тёплой после холодной).	Мозг иногда «обманывается», поэтому нужно проверять разными органами чувств.

Оборудование и материалы:

- Повязки на глаза.
- Набор баночек с запахами.
- Ватные палочки.
- Продукты/жидкости для вкусовых проб (сахар, соль, лимон, сок алоэ/грейпфрут).
- Мешочки с предметами разной фактуры.

- Таблицы для проверки зрения, камертон.
- Плакаты «Органы чувств».
- Картинки с иллюзиями.

Планируемые результаты (занятие 1):

- Дети знают, что два глаза дают объёмное зрение.
- Понимают, что ухо отвечает и за равновесие.
- Умеют определять направление звука.
- Дети знают, какие зоны языка отвечают за разные вкусы.
- Умеют использовать разные органы чувств для анализа предметов.
- Понимают, что мозг может «обманываться» (иллюзии).
- Знают правила гигиены и сохранения органов чувств.

Тема 14. Нервная система

Количество занятий: 1

Нервная система — это «электрическая сеть» нашего тела. Головной и спинной мозг соединены с органами нервами. По нервам, как по проводам, бегут сигналы-импульсы. Нервная система управляет всеми движениями, чувствами и даже тем, что мы делаем не задумываясь (дыхание, сердцебиение).

Задачи занятия:

1. Систематизировать знания о нервной системе как единой сети, связывающей все органы с головным и спинным мозгом.
2. Познакомить с понятиями «нерв», «нейрон», «спинной мозг».
3. Объяснить, как передаются сигналы (электрические импульсы).
4. Дать представления о работе вегетативной нервной системы (то, что мы не контролируем: дыхание, сердцебиение).
5. Подвести к пониманию взаимосвязи нервной и всех других систем.
6. Воспитывать осознанное отношение к профилактике нервных перегрузок (режим дня, сон, отдых).

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Передача сигнала по нервам» (модель)	Дети встают в цепочку и передают пожатие руки («сигнал»). Воспитатель объясняет: нервы — это «провода», по которым сигнал идёт очень быстро.	Сигнал от мозга к органу и обратно проходит по нервам.

Опыт «Скорость реакции» (закрепление)	Дети ловят падающую линейку — измеряют время реакции.	Чем быстрее реакция, тем лучше работает нервная система.
Опыт «Реакция на тепло/холод»	Дети опускают пальцы в тёплую и холодную воду. Замечают, что сигнал о температуре доходит до мозга мгновенно.	Нервы передают сигналы очень быстро — за доли секунды.
Рассматривание модели нейрона	Дети смотрят на макет нервной, как нейроны передают сигналы	Нейроны соединяются друг с другом, образуя сеть.
Беседа «Соматическая и вегетативная нервная система»	Объяснение: соматическая — то, что мы контролируем (поднять руку); вегетативная — то, что работает само (сердцебиение, дыхание).	Мы не задумываемся, чтобы дышать или переваривать пищу — это делает вегетативная система.
Составление схемы «Нервная система — диспетчерская организма»	Дети рисуют: мозг (центр), от него отходят нервы (линии) к органам (глаз, рука, сердце).	Нервная система связывает всё тело в единое целое.

Оборудование и материалы:

- Электрическая схема (батарейка, лампочка, провода) — для аналогии.
- Линейка для опыта на реакцию.
- Ёмкости с тёплой и холодной водой.
- Модель нейрона (из проволоки и помпонов).
- Плакат «Нервная система».
- Схема рефлекторной дуги.
- Апельсин (для сравнения с мякотью и коркой: белое вещество — серое).

Планируемые результаты:

- Дети понимают, что нервная система связывает все органы с мозгом.
- Знают, что нейроны передают сигналы.
- Понимают разницу между соматической и вегетативной нервной системой.
- Знают, как беречь нервную систему (режим дня, сон, отдых, отсутствие перегрузок).

Тема 15. Психологическое здоровье (во взаимосвязи с нервной системой)

Количество занятий: 1

Психологическое здоровье — это умение радоваться, справляться с грустью и злостью, дружить и верить в себя. Оно напрямую связано с нервной системой: наши эмоции — это сигналы, которые мозг посылает через нервы ко всему телу. Если мы умеем справляться со стрессом, наша нервная система остаётся крепкой, а здоровье — хорошим.

Задачи занятия:

1. Формировать представление о психологическом (эмоциональном) здоровье как о важной части общего здоровья, которая зависит от состояния нервной системы.
2. Закрепить представление о связи психологического здоровья и нервной системы.
3. Познакомить детей с понятиями «эмоции», «настроение», «стресс» и объяснить, как эти состояния связаны с работой нервной системы.
4. Учить распознавать и называть свои эмоции и эмоции других (радость, грусть, гнев, страх, спокойствие, удивление). Обучать доступным способам саморегуляции и снятия нервного напряжения (стресса) через воздействие на нервную систему.
5. Развивать эмпатию — умение понимать чувства других людей.
6. Воспитывать доброжелательное отношение к себе и окружающим.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Упражнение «Зеркало эмоций»	Дети изображают разные эмоции, отгадывают их.	Мозг посылает сигнал лицевым нервам — появляется выражение эмоции.
Опыт «Перегрузка нервной системы» (демонстрация)	Воспитатель одновременно даёт много заданий, шумит, быстро говорит. Дети делятся ощущениями.	Когда на нервную систему обрушивается много сигналов, она устаёт. Нужны перерывы.
Опыт «Что происходит с телом при гнев»	Дети сильно сжимают кулаки, напрягают мышцы лица на 10 секунд, затем резко расслабляются.	Расслабление помогает переключиться на парасимпатическую систему («отдыхай и переваривай»).

Опыт «Как страх меняет тело»	Детям предлагают вспомнить страшную ситуацию или показывают неожиданный стимул (хлопок). Измеряют пульс.	При страхе активируется симпатическая нервная система, сердце бьётся быстрее.
Опыт «Как радость расслабляет»	Детям включают весёлую музыку, предлагают вспомнить радостное событие. Измеряют пульс.	При радости активируется парасимпатическая нервная система, пульс становится ровнее.
Опыт «Как дыхание успокаивает нервную систему» — «Квадратное дыхание»	Дети осваивают технику: вдох (4 счёта) — задержка (4) — выдох (4) — задержка (4). Измеряют пульс до и после.	Глубокое дыхание активирует парасимпатическую систему, пульс замедляется.
Упражнение «Копилка хороших воспоминаний»	Дети рисуют или кладут в коробку предметы, напоминающие о приятных событиях.	Позитивные воспоминания активируют выработку «гормонов счастья».
Упражнение «Цвет моего настроения»	Каждый день дети рисуют кружок определённым цветом (красный — радость, синий — грусть, жёлтый — спокойствие, зелёный — хорошо).	Помогает детям замечать свои эмоции.

Оборудование и материалы:

- Карточки с эмоциями, зеркало.
- Краски, карандаши, бумага для ежедневной рефлексии.
- «Коробка радости».
- Секундомер.
- Мягкие игрушки (для объятий).
- Плакат «Наши эмоции».
- Плакат «Техники успокоения» (дыхание квадратом, объятия, рисование, разговор).
- Спокойная музыка.

Планируемые результаты:

- Дети знают, что такое эмоции и настроение.

- Понимают, что эмоции связаны с работой нервной системы.
- Умеют измерять пульс и замечать, как он меняется при разных эмоциях.
- Проявляют эмпатию.
- Знают, что испытывать разные эмоции — нормально.
- Знают, что полезно и вредно для нервной системы.
- Умеют просить о помощи.

Март

Тема 16. Микробы и вирусы. Где прячутся болезни?

Количество занятий: 1

Вокруг нас живут невидимые существа — микробы и вирусы. Некоторые из них полезны (живут в кишечнике и помогают переваривать пищу), а многие вредны — вызывают болезни. Микробы и вирусы очень маленькие, их можно увидеть только в микроскоп. Чтобы не заболеть, нужно мыть руки, делать прививки и укреплять иммунитет.

Задачи занятия:

1. Дать элементарные представления о микроорганизмах (бактерии, вирусы, грибки), их размерах, строении, среде обитания.
2. Объяснить разницу между полезными и вредными микробами.
3. Познакомить с путями передачи инфекции (грязные руки, вода, воздух, предметы).
4. Формировать представления об иммунитете и способах его укрепления (закаливание, витамины, прививки, режим дня, прогулки).
5. Обучать правилам профилактики инфекционных заболеваний (мытьё рук, проветривание, влажная уборка, использование маски).
6. Воспитывать гигиенические навыки, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Рассматривание микробов под микроскопом	Дети смотрят на готовые препараты (можно сенной палочки, дрожжей) или картинки. Видят, что микробы имеют разную форму.	Микробы очень маленькие, их не видно без микроскопа.

Опыт «Как микробы попадают на руки»	Дети трогают «заражённый» предмет (с блёстками или мукой). Затем видят, что блёстки остались на руках и передаются при рукопожатии.	Микробы легко передаются от человека к человеку.
Опыт «Как правильно мыть руки»	Дети наносят на руки жирный крем (имитация грязи), затем моют руки с мылом. Сравнивают, насколько чище стали руки.	Мыло смывает микробы и грязь.
Опыт с дрожжами	Дети смешивают дрожжи, сахар и тёплую воду в бутылке, наблюдают результат.	Дрожжи (грибки) живые, они растут
Игра «Передай микроб»	Дети передают по кругу макет микроба (пушистую игрушку) и называют, как можно заразиться (грязные руки, чихание, общая ложка).	Закрепление знаний о путях передачи инфекции.
Беседа «Что такое иммунитет»	Воспитатель объясняет: иммунитет — это «армия» внутри нас, которая защищает от микробов. Иммунитет можно укреплять.	Чем сильнее иммунитет, тем реже человек болеет.
Опыт «Почему люди не болеют одной и той же болезнью дважды»	Воспитатель рассказывает о прививках: когда мы делаем прививку, иммунитет «запоминает» микроба и может быстро его победить.	Прививки — это тренировка для иммунитета.
Практикум «Как правильно чихать и кашлять»	Дети учатся чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладонь. Обсуждают, почему это важно.	Чтобы не заражать других.
Игра «Эстафета здоровья»	Дети делятся на команды, выполняют задания: правильно надеть маску, обработать руки гелем, показать, как проветривать комнату.	Закрепление навыков профилактики.
Составление памятки «Как не заболеть»	Дети рисуют правила: мыть руки, проветривать комнату, есть витамины, гулять, делать зарядку, не трогать лицо	Закрепление знаний.

	грязными руками.	
--	------------------	--

Оборудование и материалы:

- Блестки/глиттер (имитация микробов) или мука.
- Мыло, вода, ёмкость.
- Перчатка резиновая.
- Дрожжи, сахар, бутылка, воздушный шарик.
- Микроскоп (по возможности).
- Плакаты «Микробы и вирусы», «Как защитить себя».
- Карточки правил гигиены.
- Маски медицинские.
- Увеличительные стёкла.

Планируемые результаты:

- Дети знают, что микробы и вирусы очень маленькие.
- Понимают, что есть полезные и вредные микробы.
- Знают, как передаются инфекции.
- Понимают важность мытья рук.
- Дети знают, что такое иммунитет и как его укреплять.
- Умеют правильно мыть руки, чихать в локоть, пользоваться маской.
- Знают правила профилактики инфекций.
- Понимают важность прививок (на доступном уровне).

Апрель

Тема 17. Здоровье природы — здоровье человека

Количество занятий: 1

Человек и природа связаны. Грязный воздух, вода, шум вредят нашему здоровью. Если мы будем заботиться о природе, она позаботится о нас. Простые действия: не мусорить, сажать деревья, экономить воду — помогают и природе, и нам.

Задачи занятия:

1. Формировать представления о взаимосвязи здоровья человека и состояния окружающей среды (чистый воздух, вода, почва).
2. Показать на примерах, как загрязнение природы влияет на организм человека.
3. Расширять представления о факторах экологического благополучия (озеленение, очистные сооружения, сортировка отходов).
4. Учить простейшим способам заботы об окружающей среде.

5. Воспитывать экологическое сознание.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Опыт «Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие»	Воспитатель показывает фильтр от пылесоса (или вату с вентиляции). Сравнивает чистую вату и грязную.	В воздухе много пыли, которую мы вдыхаем.
Опыт «Очистка воды»	Дети изготавливают фильтр (воронка, вата, песок, уголь) и очищают «грязную» воду (вода с песком, маслом, красителем).	Воду можно очистить, но лучше не загрязнять.
Опыт «Влияние шума»	Дети измеряют громкость разных звуков с помощью шумомера (приложение) или просто сравнивают: шёпот, разговор, крик, музыка.	Громкий шум вредит слуху и нервной системе.
Опыт «Как растения очищают воздух»	Воспитатель показывает комнатное растение и объясняет, что оно поглощает углекислый газ и выделяет кислород.	Растения — наши помощники.
Создание экоплаката «Здоровье природы — моё здоровье»	Дети рисуют: чистая природа — здоровый человек; грязная природа — больной человек.	Визуализация связи.

Оборудование и материалы:

- Фильтр от пылесоса или вата на вентиляции.
- Ёмкости для воды, песок, вата, активированный уголь, масло, краситель.
- Шумомер (приложение на телефоне).
- Комнатные растения, стеклянные банки.
- Плакаты, краски, фломастеры.

Планируемые результаты:

- Дети понимают связь между чистотой природы и здоровьем человека.
- Знают, как загрязнение воздуха, воды, шум влияют на организм.
- Умеют очищать воду простейшим фильтром.
- Знают способы заботы об окружающей среде.

Тема 18. Итоговое занятие за 2 года обучения

Количество занятий: 1

За два года мы стали настоящими экспертами по своему организму. Мы знаем, как работают сердце и лёгкие, как переваривается пища, как мы дышим, как нервная система и эмоции связаны, и как заботиться о своём здоровье. Эти знания помогут нам быть здоровыми и счастливыми.

Задачи занятия:

1. Обобщить и систематизировать знания, полученные за два года обучения.
2. Закрепить представления об основных системах организма.
3. Проверить уровень сформированности осознанного отношения к здоровью.
4. Развивать умение презентовать свои знания, работать в команде.
5. Воспитывать мотивацию к сохранению здоровья.

Исследовательская деятельность, опыты, эксперименты:

Вид деятельности	Что делаем	Что показываем
Викторина «Знатоки здоровья»	Командная игра по всем темам: скелет, сердце, лёгкие, пищеварение, нервы, психологическое здоровье, экология.	Проверка и закрепление знаний.
Квест-игра «Путешествие по организму»	Станции: «Сердце и пульс», «Дыхание», «Пищеварение», «Нервная система», «Первая помощь при стрессе».	Применение знаний на практике.
Экспериментальное шоу «Любимые опыты»	Дети демонстрируют самые запомнившиеся опыты для родителей/гостей: модель лёгких, фильтрация воды, дыхание квадратом.	Дети становятся активными участниками.
Защита «Моя книга здоровья»	Дети представляют свои «Книги здоровья», которые вели два года (рисунки, дневники наблюдений, памятки).	Рефлексия и самооценка.
Создание «Азбуки здоровья»	Коллективная работа: на каждую букву алфавита дети придумывают слово о здоровье.	Создание общего продукта.
Итоговая диагностика	Воспитатель проводит	Оценка

	диагностику по методике С.Е. Шукшиной «Что я знаю о своём организме» (в игровой форме).	эффективности программы.
--	---	--------------------------

Оборудование и материалы:

- Карточки с вопросами для викторины.
- Оборудование для станций: стетоскоп, секундомер, модель лёгких, карточки продуктов, макет мозга, карточки эмоций.
- Материалы для демонстрации опытов.
- «Книги здоровья» детей.
- Бумага, краски, фломастеры для «Азбуки здоровья».
- Диагностические бланки.
- Грамоты, призы.

Планируемые результаты:

- Дети демонстрируют системные знания об организме человека и здоровом образе жизни.
- Понимают взаимосвязь всех систем организма и влияние образа жизни на здоровье.
- Умеют применять знания на практике.
- Владеют техниками саморегуляции и гигиены.
- Имеют устойчивую мотивацию к сохранению здоровья.