**Цілющі трави. Фіточаї в раціоні дитячого харчування. Профілактика дитячих недуг.**

**Мета:** продовжити ознайомлювати дітей з цілющими властивостями трав та квітів. Учити правильно їх використовувати. Поповнити словник словами-назвами лікарських рослин. Розвивати увагу , мислення, зосередженість.. Виховувати бажання збирати лікарські рослини , бережно до них ставитися; дбати про зміцнення власного здоров’я.

**Матеріал:** лікарські рослини, уривки з вірша Г.Бойка "Зелена аптека", розкладка "Отакі-то ми - цілющі квіточки", вірші про лікарські рослини, фіточай.

**Хід заняття**

Вихователь:Треба дружно привітатись: «Добрий день!»

 Дружно, голосно сказати: «Добрий день!»

 Вліво, вправо поверніться: «Добрий день!»

 Усім друзям посміхніться «Добрий день!»

- Сьогодні ми підемо з вами до лісу й проведемо своє заняття на лісовій галявині. (По дорозі діти спостерігають за рослинами, макети яких розставлені між "деревами" - ромашки, суниці, конвалії, звіробій, подорожник та інші.)

- Хто дасть відповідь, який ліс? А це хто? (Зустрічають їжака, який несе на спинці сумку.)

Їжочок: Добрий день, діти! Як приємно зустріти в лісі своїх друзів,

Вихователь: Куди ти, їжачку, прямуєш?

Їжачок: До лісової школи. (Прямує до знаку «Лісова школа».) Тут вибігаєзайчик

(Плаче: -Ой! Ой! Ой!)

Вихователь: Що сталося, Зайчику? Чого ти так плачеш?

Зайчик: Я поранив лапку і ніяк не можу добратися до лісової лікарні,

Вихователь: Ми охоче допоможемо тобі, Зайчику. (Йдуть по стежинці, що веде до знаку «Лісова аптека», Дітей зустрічає Айболить.)

Лікар Айболить: Доброго дня вам, діти! Доброго дня, Зайчику! Що сталося?

Зайчик Поранив ніжку.

Лікар Айболить: Зараз ми йому допоможемо. У нашій лікарні ми обходимося без уколів і таблеток, а використовуємо лише дари лісу - лікарські рослини (Прикладає до лапки подорожник. Підходять до ліжечок, на яких лежать хворі «півник», «лисичка», «ведмедик»)

- Півника, в якого болить горло І підвищилась температура, ми лікуємо чаєм з малини, лісових суниць і липового цвіту. Ведмедикові, у якого болить животик, ми готуємо відвар з ромашки і звіробою. У лисички кашель - ми готуємо їй чай з бузини, мати-й-мачухи, чебрецю, багна. (Показує ці лікарські рослини.)

Вихователь: Як цікаво в цій лікарні. Так багато лікарських рослин ми тут бачимо. Навчіть і нас, будь ласка, користуватися цими травами.

Лікар: Добре, я згодний. Але для цього запрошую вас у свій кабінет, де покажу зібрані мною квіти й трави та розповім про них. (Діти заходять у фітобар, де розкладені, розвішені, упаковані лікарські рослини.) Отож, починаємо перший свій урок. Зручненько сідайте.

-Ось ромашка. Вона допомагає при болях у горлі. Коли болить горло, його полощуть відваром ромашки. Ромашку заготовляти дуже легко, але треба тоді, коли вона цвіте. Хочу вас, дітки, попередити, що не можна її виривати з корінцем, бо можемо знищити цю цілющу рослину. Я чув, що про цю рослинку ви знаєте цікаві віршики. Розкажіть, будь- ласка. (Вірш «Ромашка»)

-А ось усім відомий звіробій. Росте він у наших лісах, на сонячних галявинах. З цією рослиною треба поводитися дуже обережно, про що говорить сама назва "звіробій". Якщо робити з нього густий настій, то він може зашкодити здоров'ю. А слабкий відвар допомагає позбутися не лише болю в животі, а й нежитю. Його рекомендують надто збудженим дітям, для полоскання ротової порожнини, коли болять зуби. (Розгляд ілюстрації з зображенням звіробою.)

-А ось лісова малина. її використовують для лікування застуди, грипу, кяшлю. Лікувальні властивості мають і листки, і ягідки, і гілочки. А чи куштували ви малинове варення? Воно теж має цілющі властивості. (Пісня «По малину в сад йдемо».)

-Чебрець: росте на пагорбах, любить сонце, стелиться гарними кущиками з блідо-бузковими квітами, запашний. Дуже помічний при болях у животі та при кашлі. Можна пити його щодня як чай. (Показ ілюстрації з зображенням чебрецю.)

(Можна використати для ознайомлення й інші лікарські рослини.)Хто пив чаї з цих лікарських рослин, то тепер називає їх цілющими, тобто тими, що зціляють наш організм.

(Ароматерапія, дихальна гімнастика.)

- З великим задоволенням я вас пригощу фіточаєм, який готується з цілющих лікарських рослин. Вживання фіточаїв корисне для оздоровлення організму. Пропоную вдома всім готувати фіточаї і пити їх замість звичайних чаїв. А ось і малинове варення. Смачного! Будьте здорові! А ще, дуже корисно вживати соки та напої. Як ви думаєте, чому? (Підсумок заняття.)

 