

# **ОСІННІЙ МІНІ-ПРОЕКТ**

## **“На гостині у щедрої осені”**



**Автори:** Вахняк Надія Вікторівна, Жмурко Валентина Сергіївна

**Тема проекту:** “На гостині у щедрої осені”

**Освітня область:** екологічне виховання.

**Предмет дослідження:** лікарські рослини.

**Вид проекту:** середньостроковий груповий дослідницько-творчий проект для дітей 5-6 років.

**Мета проекту:** розширення і поглиблення уявлень дітей про лікарські рослини, їх застосування у підвищенні імунітету, особливості вирощування; формування екологічної культури у дошкільників та екологодоцільну поведінку у навколишньому середовищі.

**Завдання проекту:**

- формувати у дітей елементарні уявлення про лікарські рослини;
- вчити самостійно вирощувати та доглядати за рослинами;
- розширити вміння застосовувати рослини для зміцнення імунітету;
- виховувати дбайливе ставлення до живого, розуміння того, що в природі все взаємопов’язане між собою;
- формувати екологічну культуру в дітей дошкільного віку;
- розвивати емоційну чуйність;
- розвивати комунікативні навички;
- створити умови для розвитку пізнавальних і творчих здібностей дітей;
- формувати навички пошуково-дослідницької діяльності дошкільників у процесі вивчення живої природи.

**Учасники проекту:** діти старшої групи, батьки вихованців, вихователі, музичний керівник, вихователь з фізичної культури.

**Тривалість проекту:** 3 місяці.

**Продукт проектної діяльності:** виготовлення фотокниги “Родинні рецепти”.

## План реалізації проекту:

| Етапи                   | Види діяльності                                                                                                    | Матеріали і засоби реалізації проекту                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Підготовчий (1 тиждень) | 1. Вивчення нормативно-правової бази.                                                                              | Базовий компонент дошкільної освіти; програми розвитку дітей старшого дошкільного віку “Впевнений старт”, “Світ дитинства”.                                                                                                                                                                                                                |
|                         | 2. Пошукова робота з підбору ілюстративного матеріалу з теми “Лікувальні трави”.                                   | Інтернет-ресурси:<br><a href="https://yandex.ua/images/?clid=1959252&amp;win=270">https://yandex.ua/images/?clid=1959252&amp;win=270</a>                                                                                                                                                                                                   |
|                         | 3. Підбір інформації до збірки “Цілющі скарби”.                                                                    | Дитяча література:<br>Л. Калуська “Дивокрай”, В. Черняк, О. Бочелюк “Озеленення ділянки дошкільного навчального закладу”, Л. Слива, Н. Романцева “Природознай”; інтернет ресурси.                                                                                                                                                          |
|                         | 4. Пошук текстів віршів про корисні рослини.                                                                       | Дитяча література: Л. Калуська “Дивокрай”, В. Черняк, О. Бочелюк “Озеленення ділянки дошкільного навчального закладу”, Л. Слива, Н. Романцева “Природознай”; фахові журнали: “Дошкільне виховання”                                                                                                                                         |
|                         | 5. Підбір загадок, народних прикмет, прислів’їв та приказок про корисні трави, пальчикових гімнастик, фізхвилинки. | Інтернет-ресурси:<br><a href="http://scool-verbu.blogspot.com/p/1.html">http://scool-verbu.blogspot.com/p/1.html</a><br>Довідник цікавих фактів та корисних знань<br><a href="http://dovidka.biz.ua/prisliv-ya-pro-roslini/">http://dovidka.biz.ua/prisliv-ya-pro-roslini/</a><br>дитяча література: Л. Слива, Н. Романцева “Природознай”. |

|                       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | 6. Пошук аудіозаписів.                                                                                   | Інтернет-ресурси<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rjMlwpaVI70">https://www.youtube.com/watch?v=rjMlwpaVI70</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=fkLTiihMbHQ">https://www.youtube.com/watch?v=fkLTiihMbHQ</a>                                                                                        |
|                       | 7. Пошук відеофільмів.                                                                                   | Інтернет-ресурси<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bpBXSgM3eW0">https://www.youtube.com/watch?v=bpBXSgM3eW0</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O9AkhH8g2_U">https://www.youtube.com/watch?v=O9AkhH8g2_U</a>                                                                                        |
|                       | 8. Виготовлення дидактичного матеріалу для реалізації проект.                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                       | 9. Налагодження співпраці з родиною.                                                                     | Консультації для батьків: Ліктрави:<br><a href="https://liktravy.ua/useful/encyclopedia-of-herbs/romashky-kvitky">https://liktravy.ua/useful/encyclopedia-of-herbs/romashky-kvitky</a><br><br>Бабусяна скарбничка:<br><a href="https://shefkuhar.com.ua/dityacha-kuhnya/">https://shefkuhar.com.ua/dityacha-kuhnya/</a> . |
| Діяльнісний (2 тижні) | 1. Бесіди, екскурсії, дослідження в природі.                                                             | Таблиці для спостережень, обладнання для дослідів.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                       | 2. Знайомство з творами “Цілющі скарби”.                                                                 | Підбірка творів “Цілющі скарби”.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                       | 3. Майстер клас “Смачно та корисно”.                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                       | 4. Читання та розучування віршів про рослини: “Лісова аптека”, “Запишалась бузина”, “Конвалія”, “М’ята”. | Тексти віршів.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                       | 5. Загадування загадок, ознайомлення з народними прикметами, прислів’ями та приказками.                  | Тексти загадок, пальчикових гімнастик, фізхвилинки, народні прикмети, прислів’я та приказки.                                                                                                                                                                                                                              |

|                     |                                                                                                                                                                       |                                            |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                     | 6. Театралізовані розваги: “Казка про неслухняного півника”, “День народження Шипшини”.                                                                               | Сценарій, костюми, аудіозаписи, декорації. |
|                     | 7. Перегляд мультфільмів: “Казки тітоньки Сови”, “Загадки про рослини”.                                                                                               | Диск із записом мультфільмів.              |
|                     | 8. Заняття: “Лісова аптека”, “Подорож Кроша”, “Осінній кошик”.                                                                                                        | Конспект заняття.                          |
|                     | 9. Вікторина: “Лікар Айболит”, “Юні дослідники”.                                                                                                                      | Запитання для вікторини.                   |
|                     | 10. Настільно-друковані ігри: “Квітковий калейдоскоп”, “Лото”, “Лікарські трави”.                                                                                     | Обладнання та опис ігор.                   |
|                     | 11. Рухливі ігри: “Танок лісових рослин”, “Лісова галявина”, “Допоможи зайчику”, “Лісова пригода”, “Лікарі”.                                                          | Опис ігор.                                 |
|                     | 12. Пальчикові гімнастики: “Квіти”, “Травичка”, “Братики”, “Лікарі”, “Рученята”, “Кулачок”.                                                                           | Текст пальчикових гімнастик.               |
|                     | 13. Фізхвилинки: “Вітерець”, “Встало в ранці ясне сонце”, “Раз, два, три, чотири, п’ять”.                                                                             | Текст фізхвилинки.                         |
|                     | 14. Кулінарний поєдинок “Вітамінна бомба”.                                                                                                                            |                                            |
|                     | 15. Заняття: “Лісова аптека”, “Подорож Кроша”, “Осінній кошик”.                                                                                                       | Конспект заняття.                          |
| Творчий (1 тиждень) | 16. Виготовлення фотокниги “Родинні рецепти”, конкурс малюнків “Осінній кошик”, виготовлення поробок “Загадкові рослини”, конкурс оповідань “Ліктрави в моєму житті”. |                                            |

## ДИДАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

### “Цілющі скарби”

#### Подорожник

Подорожник – багаторічна травяниста рослина. Він завжди присутній на степових шляхах. Листя у рослини велике, довгасте із товстими прожилками, що надають їм міцності. Подорожник – цінна лікарська рослина. Він має кровоспинну, протизапальну та ранозагоювальну дію – відомо, що листок цієї рослини добре прикласти до рани для швидкого загоєння. Крім того, в листі та плодах подорожників багато слизу, і препарати із них добре впливають на шлунок, знімаючи запалення. Зубчате листя подорожника олеандрового в ряді європейських країн використовують як овочеву рослину (її вирощують на городах і готують вітамінні салати). Насіння подорожника – улюблений корм для зерноїдних пташок. Восени можна організувати з дітьми збір насіння подорожника для підгодівлі птахів узимку.



#### Легенда про подорожник

Жив на світі старенький дідусь. Про нього йшла слава, що він володіє живою водою. В той час помирав царський син, ніхто не міг його вилікувати. Тоді придворні розповіли про дідуся – знахаря. Цар наказав його привести до палацу. Старий погодився вилікувати царського сина. Але поспішаючи на допомогу, впустив посудину з живою водою. Знахар впав на землю і гірко заплавав. Раптом він побачив, що на місці пролитої води проглянула з землі рослина, яка промовила:

– Я забрала твою живу воду. Бери мене і спасай хворих. І дідусьвилікував царського сина. З тих пір і росте при дорогах цілюща трава подорожник.

### **Звіробій**

Звіробій – багаторічна рослина, з дуже розгалуженою кореневою системою і великою кількістю надземних пагонів. Стебла тонкі, прямі, вкриті чорними плямами, розгалужені лише на верхівці. Листки довгасті, ланцетні, супротивні, ясно-зелені, усіяні крапчастими залозками.

На високому стеблі, що розгалужується вгору, розцвітає багато яскравих жовтих квіток, подібних до маленьких зірочок. Звіробій прикрашає наші ліси. Бджоли збирають з його квітів солодкий нектар. А ще корисніший звіробій як лікарська рослина. На ліки збирають надземну частину (траву).



Препарати з неї регулюють кров'яний тиск, поліпшують роботу серця, розширюють судини мозку тощо. Збирають траву навесні або на початку літа під час цвітіння, зрізаючи ножем або серпом. Сушать на горищі або під наметом. Квітучі рослини збирають для чаю і ван, а квіти для виготовлення звіробійного масла. Масло – кращий засіб від ран, воно знімає біль, має протизапальну дію. Немовлята, у яких болять животики, швидко заспокоюються, якщо животик намастити звіробійним маслом. У минулому ця рослина була чудотворним засобом. Її додавали в матраци дітям, для того, щоб ті бачили прекрасні сни і, щоб запах звіробою берег малюка від переляку.

### Ромашка лікарська

Ромашка лікарська – цінна лікарська рослина, відома з глибокої давнини. Сировина – кошики, які збирають на початку цвітіння. Своєрідний аромат і лікувальні властивості рослини зумовлюються наявністю в ній ефірної олії та деяких інших речовин. крім медицини використовується у



парфумерному, порцеляновому виробництвах тощо. Застосовують препарати ромашки при гастритах, гепатитах, холециститах, колітах, циститах, підвищеній кислотності шлункового соку, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, злоякісних пухлинах, зобі, для обробки гнійних ран і виразок,

примочок при кон'юнктивітах, опіках (для запобігання утворення пухирців), Цікаво простежити з дітьми, що з ранку язичкові квітки ромашки займають майже вертикальне положення щодо трубчастих квіток у кошику, до 16 години вони переходять у горизонтальне положення, а потім починають опускатися донизу і на 19 годині притискаються до квітконоса. З дошкільниками можна організувати збір кошиків ромашки як лікарської рослини.

### Легенда про ромашку

У бідної жінки захворів син. Грошей на ліки в неї не було і вона ходила по степу і збирала всі рослини, які хто порадить. Одного разу вона зустріла бабусю, яка несла в руках пучок білих пахучих квітів. Почувши про горе матері, бабуся простягла їй квіти: “Зроби з них відвар і напої синочка”. “А як же звуться ці квіти?” – запитала жінка. “Як вилікується синок, то й назвеш їх ім'ям свого сина”. Хлопчика звали Романом, тож мати, напуваючи його відваром, промовляла: “Пий, синочку, ромашку і будеш здоровим!”

## М'ята

М'ята (або Мента) подарувала нам ментол, олія якого міститься в листках і квітках. За старих часів на стіл ставили м'ятний квас для підвищення апетиту. В м'ятному відварі купали дітей, щоб вилікувати від золотухи. М'ятні припарки допомагали при мозолях, та взагалі, парили не тільки п'ятки, але й руки, і, навіть голову. М'ята є прекрасним медоносом. І мед, зібраний з цієї рослини володіє чудовими цілющими властивостями.



Близько м'яти ніколи не ростуть отруйні рослини, її не вражають шкідники, що зайвий раз підтверджує унікальність її властивостей. Сьогодні ми зустрічаємося з м'ятою на кожному кроці. У нашій домашній аптечці бачимо валідол, м'ятні таблетки, мазі та краплі з ментолом. Дуже приємно посмоктати м'ятний льодяник, а за чашкою чаю з'їсти м'ятний пряник. У ванній кімнаті на полиці нас чекає зубна паста з м'ятним ароматом, а протягом дня нерідко жуємо м'ятну жувальну гумку для свіжості дихання. У свіжому і сухому вигляді м'ята перцева використовується в кулінарії, як пряність. Її додають у м'ясні, рибні, овочеві страви, салати та вінегрети. М'ятою ароматизують спиртні і фруктові напої, чайні суміші. З лікувальною метою внутрішньо настій м'яти перцевої застосовується при кашлі, ядуха, головного болю, нудоти і блювоти, спазмах шлунка і кишечника, болях в печінці. Для зовнішнього використання готують міцний відвар, який допомагає при судомах, ревматичних і артритичних болях, запаленні шкіри. Дуже корисні для організму м'ятні ванни. Збирають м'яту в суху погоду в період цвітіння, коли найбільше в ній ароматичних речовин. Зібрану траву зв'язують у невеликі пучки і сушать у тіні при температурі не вище 35

градусів. Правильно висушена м'ята не втрачає цілющих властивостей протягом 2-3 років.

### Чистотіл

Чистотіл – багаторічна трав'яниста рослина, бур'ян з жовтими квітками й стеблом, що виділяє, коли його переламати, жовто-оранжевий молочний сік. Цю рослину в народі ще називають бородавником, адамовим ребром,



ластовинним зіллям, прозорником тощо. Насіння чистотілу чорного кольору, має білий м'ясистий придаток, який люблять мурашки. Вони й розносять насіння чистотілу по своїх мурашиних дорогах, і він часто росте поблизу мурашників. З лікувальною метою використовують усе стебло з корінням.

Чистотіл отруйна рослина. Ліки з чистотілу широко застосовують у народній медицині різних країн. Рослина затримує ріст деяких злоякісних пухлин, зменшує і заспокоює болі, загоює рани, виводить бородавки та мозолі, припиняє судоми та спазми, збільшує виділення сечі та жовчі і має послаблювальні, протимікробні та інсептицидні властивості. Зовні відвар трави і відвар коренів використовують для ванн, обмивань, примочок при різних шкірних захворюваннях (висипках, лишаях, вуграх), золотусі, гнійних ранах та виразках. Інфіковані, що тривалий час не загоюються, виразки та рани ще, крім обмивань, присипають порошком з листя чистотілу, або прикладають до них його свіже подрібнене листя. Існує легенда про те, що ластівка лікує очі своїм осліплім пташеняткам соком чистотілу.

## Кропива

Кропива – поширена багаторічна рослина. Квіти непоказні. Стебла і листя кропиви мають пекучі волоски, які при дотику зі шкірою починають виділяти мурашину кислоту, викликаючи незначний і швидко минаючий подразнюючий процес з можливою появою пухирів. Період цвітіння цієї рослини припадає на червень-жовтень. Збирають всі частини рослини, при цьому використовують захисні рукавички. Сушать цю рослину в тінистих місцях з гарним провітрюванням. У кропиви є цілий комплекс вітамінів: С, В2, К і каротин. Кропива застосовується як вітаміновмісний засіб. Вона подразнює шкіру і зупиняє незначні кровотечі. Її використовують і в косметичних цілях. За допомогою кропиви усувають лупу, відновлюють структуру волосся і застосовують як тонізуючий засіб для млявої шкіри.



## Казка про кропиву

Всім відома російська народна казка про Василину-Прекрасну і Івана-царевича. Коли Іван-царевич вирушив на пошуки своєї коханої Василини-Прекрасної, він, як пам'ятається, довго йшов через ліс і вийшов на галявину, де стояла хатинка Баби-яги. Навколо хати росла небачена до того часу людиною висока чудо-трава. І коли Іван вирішив пробратися крізь неї до будиночка, трава вколола його своїми “злими голками”. Тому юнак вирішив, що рослина його ворог і зрубав її під корінь. Баба-Яга, яка страждала радикулітом, зустріла Івана дуже негостинно, за що і поплатилася після: добрий молодець, замість того щоб сідати на лопату, просто вибіг на галявину, зібрав в руки оберемок кропиви і побив нею стару. Після цієї

“російської припарки” Баба-Яга назавжди забула, що таке радикуліт, і стала згодом одним і союзників Івана-царевича.

### Мати-й-мачуха

Мати-й-мачуха розцвітає рано на весні – на схилах поблизу ручаїв, там де добре пригріває сонце. Здається, що загораються маленькі золотисті вогники. Вони піднімаються назустріч сонцю на струнких ніжках все вище й вище. Тільки в яскравий сонячний день можна побачити їх квітки розкритими. А в хмарну погоду квітки мати-й-мачухи закриваються, хилиються, наче сумують за сонцем. Квіти зібрані у великі суцвіття, тому що кожна квітка окремо занадто мала й тендітна, щоб протистояти негоді. Коли квітка мати-й-мачухи перецвіте, вона перетворюється в білу пухнасту шапочку. Кожне насіннячко природа наділила маленькою повітряною пушинкою – парашутиком, що допомагає насіннячку полетіти подалі. Мати-й-мачуха розцвітає так рано тому, що ще з літа запасає у своїх кореневищах, схожих на товсті шнури, поживні речовини. Приходить весна і квітки відцвітають. Справжнє велике темно-зелене листя з'являється пізніше, у середині літа, коли квітів уже немає. Нижня частина листя покрита густими білими волосками. Якщо погладити її рукою, відчуєш м'якість і тепло, немов приголубила тебе ласкава матінка; верхня частина листка гладка, холодна, немов дотик суворої мачухи. Мати-й-мачуха (підбіл) – цінна лікарська рослина, яку використовують для лікування простудних захворювань в офіційній і народній медицині. Квітками і листям цієї рослини лікуються від кашлю. Корисно пити настій (чай) для очищення легенів. Листя, прикладене до грудей, витягує жар. Прикладене на нариви,



листя витягує жар, почервоніння і шкідливі речовини. Порошок із сушеного листя можна додавати в їжу. Прокинувшись після довгої суворої зими, бджоли й джмелі летять до квітів мати-й-мачухи за медом і, перелітаючи із квітки на квітку, запилюють її.

### Соняшник

Однорічна трав'яниста рослина висотою до 2,5 м. Лікарською сировиною служать крайові квітки, листя і зрілі сім'янки. Квітки яскраво-



жовтого забарвлення збирають на початку цвітіння, обережно обриваючи без пошкодження кошиків. Сушать відразу в добре провітрюваному темному приміщенні. Зелене, здорове листя заготовляють на початку літа. Сушать у сушарці. Препарати соняшника розслаблюють гладку мускулатуру внутрішніх органів, знижують температуру

тіла, збуджують апетит. Відвар листя використовують для збудження апетиту, при лікуванні малярії і як жарознижувачий засіб. Соняшникова олія широко використовують як основу для приготування масляних розчинів, пластирів і мазей, застосовують як проносний і жовчогінний засіб при лікуванні запальних захворювань кишечника і жовчнокам'яної хвороби та для профілактики атеросклерозу. Місцево прокип'яченої олія соняшнику рекомендують як загоювального засіб при свіжих ранах і опіках.

### Легенда

Соняшник, згідно з грецькими легендами, не завжди ріс на землі і з'явився завдяки водяній німфі на ім'я Клітія. Одного разу Клітію викинуло хвилею з прохолодних глибин моря на піщаний берег. Русалка, здивована яскравим світлом, немов зачарована спостерігала за золотою кулею, яка

переміщалася по небу. Через деякий час зовнішність німфи стала мінятися. Клітія виявилася прикованою до місця, коли її русальний хвіст пішов в глиб піску. Срібне волосся згоралося в пелюстки навколо обличчя, з рук виростало зелене листя. Через дев'ять днів свого перебування на землі, Клітія повністю перетворилася на квітку сонця. Відтоді і донині, соняшник завжди наслідує рух золотого сонячного диска, обертаючись в його бік.

### Деревій

Ця рослина має приємний, бальзамічний запах. Квіти запашні, на смак гіркі. Поширений деревій повсюди. Ростає на луках, полях, межах, уздовж доріг, на схилах, лісових галявинах, у чагарниках. Деревій належить до рослин, які утворюють так звані

відьмині кільця. Кільця утворюються після відмирання материнської рослини, яка міститься в центрі кільця. Деревій як цінна лікарська рослина відомий ще з глибокої давнини. Ефірну олію з деревію застосовують у парфумерії. Концентрований настій



цієї рослини – ефективний засіб для боротьби з попелицями, павутиновим кліщем тощо. До цвітіння і добре поїдається тваринами. У посівах стає бур'яном. Використовується в ветеринарії. Деревій – дуже популярний лікувальний засіб. Вважають, що рослина поліпшує травлення, сприяє кровотечу, сприяє правильному обмінові речовин. Його приймають всередину, використовують зовнішньо. Скажімо, трапилася прикрість – ви поранились у полі чи в дворі. Тоді шукають деревій, беруть його листки, гарно розминають і прикладають до рани. Після цього здебільшого рана загоюється за 3-5 днів без сліду нагноєння. Навіть рани від серпа, як і рани від порізу ножом, плугом, сокирою, зроблені на полі чи в лісі, в природних

умовах, загоюються швидко. Ось чому цю чудову рослину у народі називають “кровавником”.

### Ехінацея

Цю красиву рослину можна вирощувати на садових ділянках як декоративну, і як лікарську. Батьківщина ехінацеї пурпурової – Північна Америка, де вона росте у преріях на сирих багатих ґрунтах у південно-східних штатах США. Як ефектна декоративна рослина ехінацея пурпурова давно вирощується в багатьох країнах. В ехінацеї квітки майже завжди пурпурні чи малинові, приквітки жорсткі, колючі, шиловидні-загострені. Тому і назва “ехінацея” походить від грецького слова “ехінос” – колючий. Індіанці Північної Америки здавна використовували ехінацею пурпурну і близький до неї вид ехінацеї вузьколистої для лікування багатьох хвороб, причому серед багатьох відомих їм лікарських рослин ехінацею цінували особливо. У них коріння ехінацеї завжди вважалося кращим засобом при укусах отруйних змій і при зараженні крові, ехінацеєю лікували виразки, пухлини, застуду.



З’ясувалося, що вона має дуже цінні властивості – здатність підвищувати природні захисні сили організму і тим самим швидше справлятися з хворобою. В якості лікарської сировини використовують як надземну частину рослини, так і кореневища з корінням. Наприклад, сік зі свіжих суцвіть прискорює загоєння ран. В наш час в аптеках продається багато ліків, до складу яких входить ехінацея. Зацвітають вони на 2-й рік, цвітіння триває з кінця липня – початку серпня до вересня. Для медичних цілей заготовляють рослини будь-якого віку починаючи з двох років.

### Легенда про нагідки

Давним-давно, ще при царі Горохові, у бідній родині народився хлопчик. Назвали його Заморишом, тому що був він слабким і хворобливим. Виріс Замориш і відправився в дорогу розуму набиратися. Люди забули про нього. Але тут пронісся слух: немов з'явилася людина, яка лікує людей не заговорами, не ворожками, а лікувальними напоями. Почула про того лікаря і ворожбита Абракадабра. Не могла перенести бабка того, що люди до Замориша потяглися, ніхто до неї уже не йшов. Вирішила отруїти лікаря, піднесла кухоль вина із зіллям. Нічого не підозрював, випив вино Замориш. А як відчув, що помирає, покликав людей і заповідав закопати після смерті нагідок з лівої руки під вікном бабки Абракадабри. Виконали його прохання. Виросла на тому місці золотиста квітка, яку люди називали нагідком. Її лікували квіткою-нагідкою людей від багатьох захворювань, а за те вони завжди пам'ятають доброго Замориша. Казка казкою, але слава про чудеса квітки-нагідки дійсно по світу йде.



Розводять у садах і городах як декоративну і лікарську рослину.

### Топінабур

Топінабур – багаторічна трав'яниста рослина висотою близько півтора метра, схожа із соняшником (іноді до чотирьох метрів) з прямим опушеним стеблом, яйцеподібним листям і жовтими суцвіттями-кошиками. Листя попарне на нижній частині рослини та чергується на верхівці. На його підземних пагонах утворюються багато бульб циліндрової, грушовидної або округлої форми з опуклими бруньками – м'якоть ніжна, соковита, з приємним солодкуватим смаком. Вміст цукрів у бульбах збільшується

залежно від термінів збору за рахунок відтоку поживних речовин зі стебел і листя. Рослина холодостійка, листя витримують мороз до - 4; - 6 °С, а клубні



при нетовстому сніговому покритті – до 30° морозу. Клубні, які замерзли, після розморожування не гублять своєї життєдіяльності; багаті на фруктозу. Вміст цукрів у бульбах збільшується залежно від термінів збору за рахунок відтоку

поживних речовин зі стебел і листя. Використовують бульби в їжу печеними, смаженими і в сирому вигляді. Восени, взимку і рано навесні: з них готують супи, пюре, салат. З висушених і розтертих бульб готують кавовий напій. Бульби – цінний продукт харчування для діабетиків.

### Волошка

Волошка синя – дуже цінна лікарська рослина. У народній медицині використовуються частини рослини: суцвіття, рідше вся надземна частина рослини. Волошку збирають під час цвітіння; при цьому зрізується вся надземна частина рослини. Матеріал зв'язують у пучки й вивішують для сушіння в місці, що добре провіюється. Тільки так можна зберегти небесно-блакитне фарбування квіток, що дуже важливо. Сучасна народна медицина використовує волошку переважно як засіб від хвороб очей, від головних болів, хвороб сечового міхура й бруньок, жовтяниці, кашлю та для очищення крові.



### Про цю гарну квітку існує легенда

Одного разу закохалася русалка в молодого красивого парубка Василя. Здалеку під прикриттям очерету невідривно слідувала вона за красенем-юнаком. Але одного разу, коли підійшов Василь до річки умитися, вона не витримала і постала перед ним у всій своїй красі. Вони покохали одне одного, і стала русалка кликати юнака у свою водну стихію, а Василь умовляв її залишитися на землі. У всьому в них було розуміння, не могли вони лише домовитись, де їм жити разом. І коли зрозуміла русалка, що не залишить Василь-хлібороб свою рідну землю, у відчаї перетворила його в скромну квітку, що росте на полях, але цвітом нагадує голубу стихію. Люди ж співчуючи молодому хлопцю і його матері, в якої він був один, в пам'ять про нього назвали цю квітку іменем юнака – Васильком. Може через те в багатьох районах України волошку називають саме так – “васильок”.

### Валеріана

Валеріана – важлива лікарська рослина відома практично кожному. Проте лише небагато знають, як вона виглядає, що вона не лише культивується, але і росте у нас в дикому стані. Валеріана – потужна багаторічна рослина, що досягає метрової висоти. Розмножується насінням і кореневищами. Назва валеріана імовірно пішло від латинського слова “valere” бути здоровим і пов’язано з лікарською дією рослини. За іншою версією назва дана або на честь римського імператора Валериана (III століття нашої ери), або на честь римського лікаря Плінія Валериана. Лікарські властивості валеріани використовуються медициною з



давніх часів. В середні віки про неї відгукувалися як про ліки, що несуть добро серця, згоду і спокій, крім того, валеріана шанувалася як один з найпопулярніших ароматичних засобів. Звідси ще одна назва – ладанниця, або лісовий ладан. У Росії це одна з найвідоміших лікарських рослин, якій приписувалися чарівні властивості. У лікарських цілях використовується в основному кореневище з корінням. Кращий час збирання кореневищ і коріння валеріани – осінь, коли відцвілі стебла побуріють і засохнуть, проте можна збирати їх і ранньої весни. В народній медицині валеріана використовується головним чином як заспокійливий засіб, при легких сердечних нездужаннях. Сік – зменшує збудливість центральної нервової системи і розумову напругу, покращує сон, знімає спазми шлунково-кишкового тракту, головні болі.

### Дев'ясил

Дев'ясил важко сплутати з іншими рослинами. Його яскраво жовті чи жовто гарячі квіти сплетені в кошики, сидять на верхівках кущів, висота яких може досягати до 2 метрів. Стебло пряме, м'ясисте, нижні листя великі,



широкоовальні, верхні – дрібні, видовжені. Ростає неподалік від водоймищ, в ярах на луках. На дачах часто використовують як привабливу декоративну рослину. А ще існує легенда, в якій говориться, що див'ясил (оман) виріс із сліз прекрасної Олени, дочки Зевса і Леди. Всі правителі Стародавньої Греції домагалися її руки, але вона вибрала хороброго Менелая, хоча сімейне щастя не відбулося, тому що Олену викрав Парис, син

троянського царя. Розгорілася троянська війна: 10 років лилася кров троянців

і ахеїв. Сидячи в обложеної Трої, Олена ткала коханому плащ і гірко плакала. Сльози її, падаючи на землю, спалахували золотом і ставали квітами. “Єленіна трава” – так називали здавна оман на Русі. У оману взагалі багато назв: дивосил, девятісільний корінь, оман луговий і соняшник дикий. Травники і цілителі дев’ять чарівних сил приписували рослині і позбавлення від дев’яти відомих на той час хвороб. Кореневища оману викопують в жовтні або в квітні-травні. Сушать, розрізавши на частини, на відкритому повітрі протягом 2-3 днів, а в сиру погоду – під навісом. Кашель з незапам’ятних часів лікували особливим часм: 1 чайну ложку кореневищ оману заливали 1 літром окропу і наполягали 15 хвилин. Пили з медом по 1 чашці 2-3 рази на день. А багато господинь додають оман, як пряність, в овочеві супи, вівсяну кашу, соуси, компоти, киселі і випічку.

### Кульбаба

Жовта головка кульбаби – не окрема квітка, а цілий “кошик” з квітами: кожна квітка має вигляд трубочки з п’ятьма зрощеними пелюстками, з прирослими до них п’ятьма тичинками, бічні квітки мають пелюстки, які вирости в довгі язички. Квітне в травні-липні; сім’янки дозрівають приблизно через місяць після початку цвітіння. Нерідко спостерігається повторне цвітіння і плодоношення на протязі всього літа. Заготовлюють корені кульбаби пізно восени в фазі в’янення її листків або рано навесні. Рослини викопують лопатами, обтрушують землю, обрізають ножами залишки листків, кінчик кореня, кореневу шийку і тоненькі бокові коріння. Викопані корені миють у холодній воді, і протягом кількох днів пров’ялюють на відкритому повітрі, поки з них не перестане виділятись молочний сік. Потім сушать, розложивши



тонким шаром на папері або на тканині на горищах під залізним дахом з хорошою вентиляцією або під навісами. У народній медицині цю рослину застосовують як апетитний, кровоочисний, сечогінний, жовчогінний, проносний засіб. Квітки застосовують – при ревматизмі, підвищеному тиску крові, безсонні. Молочним соком закапують очі при трахомі, запаленні очей, застосовують його при сухій екземі. Здавна використовують у народній медицині сік кореня кульбаби для виведення лястовиння і пігментних плям на обличчі. При укусі бджоли, молочний сік кульбаби позбавляє болю і опухлості. Свіжі листки придатні для салатів після попереднього вимочування у солоній воді, їх можна маринувати в оцті і добавляти до овочевих страв як приправу. Кульбаба як медоносна рослина дає велику кількість пилку, багатого на білки.

### **Чорнобривці**

Однолітня сильно пахуча трав'яниста рослина з гіллястими стеблами, що утворюють широкі густі кущі. Добре справляється з шкірними інфекціями, зокрема витягує гній. Володіє протизапальною властивістю, загоює порізи, інші ранки на шкірі, розм'якшує затвердіння і мозолі. Допмагає при ламкому та тонкому волоссі. Вважається ефективним засобом лікування вушних хвороб, покращує слух, в цілому загострює чутливість. Олія використовується при лікуванні запалень дихальних шляхів, зокрема бронхітів, полегшує рух слизу, нейтралізує застійні явища.



### Легенда

Жила колись в одному селі сім'я. Звичайні, трудящі люди. Сталася в них радісна подія – народилася трійня, три сини-соколи. Такі в них були карі очі, як мед гречаний, такі чорні брови, такі схожі між собою, що рідні, не змовляючись називали їх Чорнобривцями. Коли підростили, то виявилось, що і таланти у них однакові і різні водночас: один був золотар, другий гончар-керамік, третій різьбяр. На всю країну стали славні хлопці. Одного дня в село ввірвався ворожий загін, і забрали в полон майстрів. Тяжко тужили батьки, а від синопків, ані чутки, ані звістки. Йшли роки, піросла сестричка і пішла в чужий край, шукати братів. Там дізналася дівчинка, що її братів убили за те, що вони не хотіли підкоритися ворогам і працювати в неволі. Позбирала в торбинку кісточки братів і віднесла додому. А батьки поховали в садку останки своїх синів. За якийсь час побігла дівчина в садок і зчудувалася: на могилці братів розцвіли дивні квіти. Покликала батьків, і ті водночас мовили: – Чорнобривці! Полюбили ті квіти на Україні, рідко біля якої хати їх немає.

### Півонія

Півонія – багаторічна рослина. Назва півонії пов'язана з Давньою Грецією, а про виникнення самої квітки розповідає поетичний міф з метаморфозою. Згідно з міфом у прадавні часи жив на землі талановитий лікар в чого був учень Пеан (Пеон), який вправно гоїв рани як богів так і простих смертних. Майстерність учня породила заздрощі вчителя і він задумав його позбутися. Але Зевс не допустив цього, перетворивши вправного лікаря на квітку, яку ми зараз знаємо як півонія. У більшості європейських мов назва квітки походить з імені давньогрецького міфічного персонажа. У Китаї півонія є національною квіткою, що їй приписують магічні властивості



захисту від темних сил. Завдяки також і цьому, зображення півонії є одним з найпопулярніших. Півонія лікарська (Отруйна!) використовувався при подагрі, епілепсії і хворобах кишечника.

Використовувані частини півонії лікарської: коріння і кореневища. Збір і заготівля: викопані корені півонії очищають від землі, промивають холодною водою, розрізають на шматки довжиною 10-15 см і товщиною 2-3 см і сушать у добре провітрюваних приміщеннях або в тіні під навісами. Як тільки лікарську сировину стане ламким, його досушують в сушарці при температурі 45-60° С. Порошок коренів входить до складу ранозагоювальної мазі, яка застосовується при переломах кісток. У Монголії в підсмаженому вигляді коріння і листя вживаються для приготування чаю. Офіційна медицина настойку кореня півонії лікарського застосовує як заспокійливий засіб при безсонні, при неврастенії з підвищеною збудливістю.

### **Правила збору лікарських рослин**

1. Добре знати лікарські рослини і відрізнити їх від отруйних рослин.
2. Збирати рослини краще в суху погоду, вранці після того, як висохне роса.
3. Не можна збирати рослини в місті біля доріг.
4. Зібрані рослини складають у широкий кошик, щоб не поломати і не видавити сік.
5. Сушити рослини слід в тіні, а не на сонці.
6. Не можна при зборі топтати сусідні рослини.
7. Не можна рвати рослини з корінням.

### **Правила сушіння лікарських рослин**

1. Природне сушіння проводять в тіні на відкритому повітрі або на добре провітрюваних горищах.

2. Сировину розкладають на папері, фанері або тканини шаром товщиною в 1-2 см і перевертають 3-4 рази на день.

3. Невисохлу повністю за день сировину на ніч прибирають в закриті приміщення.

4. Не можна сушити в приміщеннях, де є специфічний запах гасу, бензину та ін.

5. На сонці можна сушити тільки коріння і кореневища, які містять дубильні речовини (кореневище і коріння перстачу, змійовика, кровохлебки).

6. Добре висушеною сировина вважається тоді, коли вона має наступні ознаки: коріння і кореневища не гнуться, а ламаються на вигині з невеликим тріском, листя і трава легко перетираються в долоні, а жилки листя і стебла ламаються; квіти на дотик сухі; ягоди і соковиті плоди при стисненні у руці не злипаються в клубок.

### Вірші

Запишалась бузина:

“В світі я така одна,

З мого запашного цвіту

Чудодійні вийдуть ліки,

Із ягід – смачне варення,

Хто ж корисніший за мене?”

Не хвались, – сказав їй глід, –

Мої ягоди та цвіт

І листочки теж корисні,

Дуже помічні від серця.

Обізвалася шипшина:

“Є й в мені цілюща сила”.

Ну а жовтий звіробій



Вихвалявся і собі:  
“Сто хвороб мене боїться”.  
– Годі, годі, зупиніться,

Перестаньте сперечатись, –  
Це стара калина-мати  
Заспокоїла рослин:  
“Здавна всі ми як один:

І жасмин, і дев’ясил  
Додають здоров’я й сил,  
Живокіст, беріз бруньки  
Зцілюють всіх залюбки.

Материнка, валер’яна, –  
Також ліки непогані.  
І медунка, й зелен-м’ята  
Теж уміють лікувати.

Із ромашки та малини  
Відвари будуть теж смачними,  
Горобина, подорожник –  
Ліки з них зробити можна,

Щоб прогнати всі недуги,  
Нам за це дякують дуже.  
Ми разом – велика сила,  
Звуть нас – лікарські рослини.



*Неоніла Гуменюк та Олег Требухівський*

## ЛІСОВА АПТЕКА

На галявці просто неба,  
Де і квіти, і трава,  
Притулилася аптека,  
Незвичайна – лісова.

Всі, хто мешкає у лісі,  
І дорослі, й малюки,  
Прибігають, прилітають  
До аптеки залюбки.

Ось заскочила синичка  
Креми попросить для личка,  
І аптекарка сова  
Їй на вибір назива:  
– Крем з медунки і суниці,  
Материнки і брусниці.  
Варто їсти і порічки,  
Щоб рум'яні стали щічки.  
А як треба вітаміни,  
То візьміть відвар шипшини.



Завітав рогатий лось:  
– Від застуди дайте щось –  
В жар кида, не по собі...  
– Вам пораджу звіробій,  
Звісно, пийте чай з малини,  
Із калини і ожини.

Нагодилася вовчиха –

Їй потрібна обліпіха  
І мікстура для зубів,  
Щоби жоден не болів.

Причвалав старенький лис –  
Обходив-облазив ліс,  
Зирк – на боці ранка.  
– Подорожник кладіть –  
Заживе до ранку.

Ось зайчата на поріг,  
Бігали – не чують ніг.  
Враз аптекарка сова  
Мудру книжку відкрива:  
– Вам приймати ванни слід,  
У яких – чебрець і глід,  
А ще – їсти барбарис –  
Не догонить жоден лис.

Прилітав із лугу бусол,  
Взяв з собою ліків вузол,  
Бо за море кличе осінь,  
Не захворіти б в дорозі.

Всім аптекарка стара  
Диво-ліки підбира.  
Їжачкові від пристріту  
Бузинового дасть цвіту.  
Борсукові – тмину квіт,  
Щоб пройшов радикуліт.



Білченятam від ангіни –  
Свіжий сік із конюшини.  
А кору верби кроту –  
Подолати сліпоту.

Навіть мишка валер'яну,  
Запахущу і духмяну,  
(Не трава, а смакота)  
Узяла тут для... кота.

Всім-усім допомагає  
Добра тітонька сова.  
Ось така у нашім краї  
Є аптека лісова.

*Володимир Сапон*

1. Це конвалії у гаї  
На галявині цвітуть.  
І ніде, ніде немає  
Кращих квіточок, мабуть.

2. Посадила м'яту мати,  
Пахне м'ята біля хати.  
Буду м'яту поливати,  
Хай росте пахуча м'ята.

3. На стрункій високій ніжці  
Біля річці на лужку,  
У косинці-білоніжці



Стрів я квітоньку таку.  
 Ясним оком жовтуватим  
 Усміхалася мені.  
 Я хотів її зірвати,  
 А бджола сказала: – Ні!

4. На леваду я пішла б,  
 Ціла купа там кульбаб:  
 Ніби сонечка малі  
 Посідали на землі.



5. “Отака росте кульбабка –  
 Вся, мов кулька світляка,  
 Кругла, кругла і пухнаста,  
 Повна сонечком вона.  
 Вітерець над нею віє,  
 Лише в травах, як струмок.  
 І стоїть кульбаба в лузі,  
 Наче Терем-Теремок”.

### Загадки про лікарські рослини

Що то за рослина,  
 Що звіра вбиває?  
 (Звіробій)

Сонечко в траві зійшло  
 Усміхнулось, розцвіло.  
 Потім стало біле-біле  
 І за вітром полетіло.  
 (Кульбаба)

Стоїть при дорозі  
 На одній нозі.  
 Хто її зрушить,  
 Плакати мусить.  
 (Кропива)



Хоч трава дуже гірка,  
 З неї користь неабияка.  
 (Полин)

Виросли на лузі  
 Сестрички маленькі.  
 Очки золоті,  
 А віки – біленькі.  
 (Ромашка)

Кучерявий кущ на кручі  
 Має пазурі дряпучі.  
 Хто по квіти потовпиться,  
 За того він ухопиться.  
 Як дряпоне: “Ані руш!”  
 Угадайте що за кущ?  
 (Шипшина)



Ці малюки пузаті,  
 Солодкі, конопаті.  
 Знана всім городина чорна.  
 (Смородина)

Смачна і соковита,  
Рясна і плодовита,  
На колір мов калина,  
Впізнали це?

*(Малина)*



У траві росту, у лісі,  
У вінку зеленолистім,  
У червоному намисті.  
Видивляється у воду  
На свою червону вроду.

*(Калина)*

Викупана в сонечку,  
Стоїть собі донечка.  
Бджоли сонячний медок  
Дістають з її квіток.

*(Липа)*



Літом – ой яка гірка,  
А в мороз солодка дуже,  
Як ця зветься ягідка,  
Здогадайся милий друже!

*(Горобина)*

Живе один батько і тисячі  
синів має,  
Всім шапки справляє,  
А собі не має.

*(Дуб)*

Хоч колюча та чорнюча,  
 Хоч і кисла, та смачнюча.  
 Зачеплюсь за одежину,  
 Ти зірви мене.

*(Ожина)*

Листячко довгасте з жилками-нитками  
 Можеш ти прикласти до своєї рани.  
 Вздовж доріг, стежинок я люблю  
 рости,  
 Скрізь мене побачиш, де крокуєш  
 ти.

*(Подорожник)*

“Любить не любить”, – ворожать  
 дівчата.  
 Та не для цього мене треба рвати.  
 Протизапальну маю я дію.  
 Звуся ... і сонцю радію.

*(Ромашка)*

Запалали в чистім полі,  
 Наче бантики червоні,  
 То палає в полі так  
 Польовий, червоний ...

*(Мак).*

Сонечко в траві зійшло  
 Усміхнулось, розцвіло,  
 Потім стало біле-біле



І за вітром полетіло.

*(Кульбаба)*

Я на сонце дуже схожа –

Золотиста, ніжна, гожа,

Я щоранку розквітаю,

Промінцями всіх вітаю.

Відгадати вам не важко,

Що за квітка я?..

*(Ромашка)*

Не гаряче, а пече – утечеш.

При дорозі не скубнеш –  
обминеш.

Дуже злючою бува ця трава.

Називається вона...

*(Кропива)*

Корінець пекучий дуже,

Та усім потрібний він.

Ти здогадуєшся, друже?

Ця рослина зветься...

*(Хрін)*



Я – перша квіточка весни,

Маю блакитно-синій цвіт.

Я пережив зимові сні

І знов родивсь на світ.

*(Пролісок)*

На просторах поля золотого  
Сині зірочки тремтять.  
Мов шматочки неба голубого,  
Виграють, виблискують, горять.  
(Волошка)

Із зеленої сорочки,  
Що зіткнув весною гай,  
Білі дивляться дзвіночки.  
Як зовуть їх? Угадай.  
(Конвалія)

### Фізкультхвилинки

1. Встало вранці ясне сонце,  
Зазирнуло у віконце.  
Ми до нього потяглися,  
За промінчики взялися.  
Будем дружно присідати,  
Сонечко розвеселяти.  
Встали – сіли, встали – сіли,  
Бачте, як розвеселили.  
Стало сонце танцювати,  
Нас до танцю припрошати.  
Нумо разом, нумо всі  
Потанцюймо по росі.



2. Повіяв сильний – сильний вітер,  
Нахилив додолу квіти.  
Квіти нахиляються,  
У росі вмиваються.

Сонечко встало,  
Квіточки підняло.  
Гаєм літають бджоли,  
Все цвіте довкола.  
Пташки в вишині літають,  
А діти тихенько за парти сідають.

3. Раз, два, три, чотири, п'ять!  
Час прийшов відпочивать.  
Тож піднімем руки вгору,  
Ніби глянемо на зорі.  
А тепер всі руки в боки,  
Як зайчата – скоки-скоки!  
Десять, дев'ять, вісім, сім!  
Час за парти нам усім.



4. Вітер віс нам в лице,  
Захиталось деревце,  
Вітерець все тихше, тихше,  
Деревце все вище, вище.  
Руки за голову ставимо сміло  
І повертаємось вправо – вліво.  
Двічі наліво, двічі направо  
Зробимо чітко, діти, цю вправу.  
Двічі наліво, двічі направо –  
Будемо мати гарну поставу.

5. Щось не хочеться сидіти,  
Треба трохи відпочити.  
Руки вгору, руки вниз,

На сусіда подивись.  
Руки вгору, руки в боки  
І зроби чотири кроки.  
Вище руки підніміть,  
І спокійно опустіть.  
Плесніть в долоні кілька раз.  
За роботу – все гаразд!

6. Слухати ми перестали  
І тепер всі дружно встали.  
Будем ми відпочивати,  
Нумо вправи починати!  
Руки вгору, руки вниз,  
І легесенько прогнись.  
Покрутились, повертілись,  
На хвилинку зупинились.  
Пострибали, пострибали.  
Раз – присіли, другий – встали.  
Всі за парти посідали,  
Вчитись знову ми почали.

7. Треба дружно всім нам встати,  
Фізкультпаузу почати.  
Сонце спить, небо спить,  
Навіть вітер не шумить.  
Рано-вранці сонце встало  
І проміння всім послало.

8. Травичка низенько-низенько,  
Дерева високо-високо,



Вітер дерева колише, гойдає,  
То вправо, то вліво нахилиє,  
То вперед, то назад.  
Пташки летять, відлітають,  
А діти тихенько за парти сідають.

9. Повіяв сильний-сильний вітер,  
Нахилив додолу квіти.  
Квіти нахилиються,  
У росі вмиваються.  
Сонечко встало,  
Квіточки підняло.  
Гаєм літають бджоли,  
Все цвіте довкола.  
Пташки в вишині літають,  
А діти тихенько за парти сідають.



10. Вітер очерет гойдає  
І додолу нахилиє.  
Вліво, вправо нахилив  
И знову, знову закрутив.  
Раптом тихо жук підліз,  
Потягнувся на весь зріст,  
Свій почистив язичок  
Й закрутився у вальсок.

## Дидактичні ігри

### Дидактична гра “У кого?”

У дітей на столах лежать картинки із зображенням лікарських рослин. Вихователь запитує у дітей: “У кого подорожник?”. Дитина відповідає: “У мене подорожник”. Потім всі діти хором говорять “У Владика подорожник”. На дошці дитина складає дану пропозицію. Робота триває, поки всі діти не будуть опитані.

### Дидактична гра “Збери ромашку”.

Вихователь пропонує дітям пройти на килим. Поруч стоїть допоміжне панно з табличками, картинками, схемою квітки. Ромашка розділена на частини: корінь, стебло, листки, пелюстки. Діти повинні зібрати квітку ромашку. На допомогу малятам прилітає бджола. Бджола разом з дітьми ще раз повторює частини квітки. Потім вона пропонує взяти дитині:

- Що йде спочатку? Корінь. Вірно.
- Аня, візьми корінь, поклади.
- Потім стебло. Кирило, візьми стебло.
- Що ти взяв?

– Я взяв стебло. І так далі. Діти складають ромашку. Бджола: “Ми разом склали квітку. Це ромашка. Ромашка – лікарська рослина. Додають Ромашку в шампунь, щоб волосся легко розчісувалося. Ромашку додають в чай від застуди”. Бджола дякує дітям за гру і відлітає.

**Дидактична гра “Вершки – корінці»** – в грі познайомити дітей з тим, які частини дикорослих їстівних трав використовуються в їжу.

Матеріал: засушені лікарські рослини (ромашка, кропива, подорожник, материнка),

**Дидактична гра “Вгадай рослину”** – вправляти в умінні розпізнавати рослину по її частинах, за будовою, за запахом.

**Матеріал:** різні види лікарських рослин (материнка, пижмо, подорожник, ромашка, чистотіл), окремі частини лікарських рослин (стебло, корінь, листя).

**Дидактичний вправа “Визнач по запаху”** (м’ята, материнка та ін) – вправляти дітей впізнавати лікарські рослини по запаху, закріплювати знання про лікарські рослини.

**Матеріал:** засушені лікарські рослини, зашиті в полотняні мішечки.

**Дії:** діти підносять до носа по одному різні мішечки і по запаху, визначають, яка рослина знаходиться в мішечку.

### **“Барви природи”**

**Мета:** розкрити дітям різнобарв’я природи рідного краю; навчати естетично сприймати світ природи; здійснювати сенсорний і мовленнєвий розвиток засобами природи.

**Матеріал:** об’єкти природи (на вибір вихователя).

**Ігрові завдання-запитання:**

- Хто віднайде більше квітів певного кольору?
- Хто скільки відтінків помітив у пелюстках однієї квітки (листка, неба, трави, землі та ін.)?

### **“Рослини нашого лісу”**

**Мета:** закріпити знання про природні багатства рідного краю, про лісові рослини своєї місцевості.

**Матеріал:** гілочки, листки, плоди різних лісових рослин.

**Хід гри.** Гра проводиться після екскурсії, збору та вивчення природного матеріалу. Вихователь називає рослину. Дитина, у якої є листок або плід цієї рослини, розповідає все, що знає про неї. Інші діти можуть доповнювати.

Гра завершується загадуванням та відгадуванням загадок про рослини лісу, дидактичними вправами “Що було б, якби в лісі зникли всі дерева”, “Що було б, коли б кожна дитина нашої групи разом з батьками зламали для себе по одній гілочці берези і вирубали б по одній ялинці?”

*Примітка.* Аналогічно можуть проводитися дидактичні ігри про рослини саду, городу, поля.

### **“Танок лісових рослин”**

*Мета:* закріпити знання дітей про рослини лісу; розвивати вміння гратись у хороводні ігри.

*Матеріал:* шапочки із зображенням лісових рослин: суниць, ожини, горіхів, грибів.

#### *Хід гри*

Ведучий пропонує загадку:

Богатир стоїть багатий,

Пригощає всіх малят:

Івасика – суничкою,

Оксанку – полуничкою,

Андрійка – горішком,

Петруся – сироїжкою,

Катрусю – малинкою,

Василька – лозинкою.

Після відповіді на загадку діти вибирають ролі за допомогою лічилок або за бажанням. Одягнувши відповідні атрибути, відходять убік. Всі інші діти утворюють коло й співають:

Ми підем, підем, підем,

Спілу ягідку знайдем.

У сунички гарні щічки,

Як у дівчинки Марічки.

Гарна ягідко смачна,

Затанцюй нам гопака.

Ти, суничко-ягідко,

Руку нам давай,

Ти, суничко-ягідко,

У танок ставай!

2. Ми підем, підем, підем,  
Ожинові ягоди там знайдем  
Ожинові ягоди темно-сині,  
Але вас нема в колі нині.

Ожинова ягодо!

Руку нам давай,

З нами разом весело

В танці покружляй!

3. Ми підем, підем, підем

І грибок в лісі знайдем.

Любий підосичнику,

Шапочку зніми,

І малятам ввічливо

Добридень скажи!

Любий підосичнику!

Руку нам давай,

У червоній шапочці

У танок ставай!

4. Ми підем, підем, підем

І горішків наберем.

Ти, горішку кругленький,

Ти, горішку смачненький,

Не ховайся під листок,

А ходи скоріш в танок.

*(Діти виконують рухи відповідно до тексту.)*

**Відгадай, що де росте**

*Мета:* уточнити знання про назви рослин і місце їх росту, розвивати увагу, кмітливість, пам'ять, бережне ставлення до рослин.

*Хід гри.* Діти стоять у колі. Вихователь (або дитина) кидає кому-небудь м'яч, називаючи при цьому місце, де росте та чи інша рослина (сад, город, ліс, поле, луг). Той, хто спіймав м'яч, повинен назвати відповідну рослину.

### **Листки, квітки, плоди**

*Мета:* вчити дітей активно використовувати знання про рослини; виховувати такі якості, як взаємодопомога, доброзичливість, витримку (щоб не зривали незрілі плоди).

*Матеріал:* вирізані або наклеєні на фланель чи замшевий папір листя, плоди, квіти. Демонстраційні та індивідуальні фланелеграфу, таці.

*Ігрове завдання:* виростити плоди або квітку.

*Правила гри.* Підбирати плоди до листя, квіток або навпаки.

*Хід гри.*

*Варіант I.* На демонстраційному фланелеграфу викладіть дві гілки: на одній плоди, (квіти) і листя однієї рослини, а на другій - плоди і листя різних рослин, наприклад, листя агрусу та плоди вишні. Чи дозріють ці плоди (розквітнуть квіти) і навпаки? Бажаючи виправляють помилку – до листків добирають потрібні плоди, квіти.

*Варіант II.* На гілці з листям різні плоди (квіти), лише один з них розміщений правильно. Завдання – замінити помилково вирощені плоди (квіти) правильними.

### **Ігри-медитації**

*Завдання.* Уяви себе квіткою (ромашкою, конвалією та ін.), пташкою, метеликом, хмаркою, дощиком, деревом та ін. Розкажи про свої дії, вибери лінію поведінки в цій ролі. Чи хотілося б тобі, щоб тебе топтали, рвали, просто нищили?

### **Ігри-завдання**

1. Яким весняним квітам загрожує небезпека і як ми можемо їх захистити? *Завдання.* Намалюйте їх. Розкажіть про них.

2. З яких весняних рослин можна приготувати салати?

*Завдання.* Намалюйте їх. Розкажіть про них. Попросіть маму приготувати весняний вітамінний салат із кропиви чи кульбаби.

3. Хто у якому догляді відчуває потребу?

*Завдання.* Розкажіть, орієнтуючись на власний досвід. Подумайте і запропонуйте, яку допомогу конкретно ви можете надати?

### **Консультація для вихователів**

Дитина з перших років свого життя активно починає взаємодіяти з довкіллям. Природа є першою школою у житті кожної людини. Недарма говорив В.Сухомлинський: “Людина була і завжди залишається сином природи, й те, що споріднює її з природою, повинно використовуватись для її прилучення до багатств духовної культури. Світ, що оточує дитину – це перш за все світ природи з безмежним багатством явищ, з невичерпною красою. Тут, у природі, вічне джерело дитячого розуму”, – писав видатний педагог. Квіти – чи не найпрекрасніше диво рослинного світу на всій планеті. Вони викликають захоплення досконалістю форм, різнобарв’ям, духмяністю. Малята бачать їх усюди: вдома, в садочку, на вулицях, під час прогулянок на природу. Яскраві голівки квітів збуджують інтерес малят, викликають бажання помилуватися ними, торкнутися їх ручками. Підтримуючи зацікавлення цими рослинами, дорослі мають змогу розвивати у дітей естетичний смак, виховувати любов до природи. Доглядаючи квіти, спостерігаючи за рослинами, які прикрашають територію садка під час занять з природознавства та безпеки життєдіяльності, дошкільнята більше дізнаються про своїх зелених друзів. Квіти і здоров’я... Який взаємозв’язок? Давно відомо що багато з них володіють речовинами з цілющими якостями. Ці трави звуться лікарськими і використовуються при лікуванні різних захворювань. Практично здоровій людині трави допоможуть зберегти бадьорість і працездатність.

Про цілющі властивості багатьох рослин відомо з прадавніх часів. Лікарські рослини беруть участь у метаболізмі, впливаючи на діяльність

органів та систем організму людини, їх функціональну активність. Звідси переконання багатьох дослідників, що “в природі немає хвороб, проти яких у рослинному світі не утворилися б десятки цілющих речовин”. Лікарські рослини – включають необроблені матеріали лікарських речовин, зокрема листя, квітки, плоди, насіння, стеблини, деревину, кору, коріння, кореневища та інші частини рослин, що можуть бути цільними, фрагментованими або порошкоподібними. Ознайомлюючи дітей з лікарськими рослинами можна використовувати заняття, спостереження, бесіди з ілюстративним матеріалом, дидактичні ігри, екскурсії, прогулянки, показ діафільмів, кінофільмів. Добираючи матеріал для дітей, розробляючи заняття, бесіди, спостереження треба дотримуватися послідовності, добирати цікавий фольклор, щоб дітей активізувати, зацікавити.

Планування роботи по ознайомленню з лікарськими рослинами:

- При доборі матеріалу, потрібно враховувати принцип доступності і науковості – відомості про рослини, які повинні бути зрозумілі дітям, враховуючи їх вікові можливості.
- Наукове пізнання світу відбувається тоді, коли даються правильні уявлення і показується почуттєвий досвід дошкільників, зв'язки і причини залежності між об'єктами і явищами.
- При доборі матеріалу, враховується принцип енциклопедичності – добір матеріалу з галузей природознавства.
- Краєзнавчий принцип – не обмежує вивчення рослини лише місцевим матеріалом, а також з об'єктами, яких немає у даній місцевості – ознайомлюють за допомогою наочних посібників.

Методи та форми ознайомлення дітей з рослинами. В процесі ознайомлення дітей з рослинами в дитячому садку використовують різні методи:

- наочні (спостереження, розгляд картин, демонстрація фільмів);
- практичні (дослід, ігровий метод, праця);
- елементарні (досліди);

– словесні (розповіді вихователя, читання художніх творів, бесіди). Найкращий результат дає спостереження. Спостереження – це цілеспрямоване планомірне сприймання предметів та явищ, під керівництвом вихователя.

Види спостереження:

- За тривалістю: короткотривалі та довготривалі.
- За формою організації дітей
- За дидактичною метою: колективні, первинні, індивідуальні, повторні, групові, заключні.

Вибір методів і форм визначається змістом програми і залежить від природного оточення дошкільного закладу, місця і об'єкта спостереження. А також від віку дітей та їхнього досвіду. В групах раннього і молодшого віку особливе значення мають чутливі сприйняття дітей, тому основним методом буде спостереження. Дидактична гра, показ картин відіграють велику роль в пізнанні дітьми природи. Враховуючи конкретність мислення і невеликий досвід у дітей середньої групи, потрібно при ознайомленні їх з природою широко використовувати наочний матеріал. Для утворення і закріплення уявлення широко використовують дидактичні ігри з природним матеріалом або їх зображення на картинках, невеликі бесіди. Ознайомлення дітей старшої і підготовчої до школи груп з природою проходить в основному шляхом спостереження на екскурсіях, прогулянках, під час ігор і праці. В цих групах велике місце відводиться бесідам, розповідям вихователя з використанням картин, кінофільмів, читання художньої літератури.

### **Консультації для батьків**

#### **Ліктрави**

**Мета:** ознайомити батьків з лікувальними можливостями рослин.

Колись наші предки знали на травах, вміли лікувати ними різні хвороби. Від покоління до покоління вони бережно передавали і збагачували

цей неоціненний досвід. На жаль, в силу різних обставин багато чого з того вікового досвіду назавжди втрачено. Але завдяки цілителям народна медицина і, зокрема, фітотерапія нині успішно приходить на допомогу хворим. Світ цілющих рослин безмежний, а його можливості – невичерпні. Й особливо – рослинного світу України, яку “Бог нагородив чи не найбагатшими зеленими скарбами” (Н. Зубицька). Але входити у цей світ треба розумно й делікатно, не шкодячи собі і, водночас, зеленому другові. А повчитися цього можна у наших предків – вони крізь століття передавали дивовижні рецепти народної медицини. Які ж найпоширеніші в Україні лікарські рослини? Зупинимося лише на декількох із них.

### **Калина звичайна**

Кора калини містить до 6,5% смоли, до складу якої входять органічні кислоти (мурашина, оцтова, ізовалеріанова, капринова, каприлова, масляна, лінолева, церотинова, пальмітинова), фітостеролін, ситостерин і мірициловий спирт, а також дубильні речовини (близько 2%), флобафени і глікозид вібурнін.

У плодах до 32% цукрів, до 3% дубильних речовин, є ізовалеріанова і оцтова кислоти, вітамін С. В насінні до 21% жирної олії.

Рідкий екстракт і відвар кори використовують при внутрішніх кровотечах, а також як спазмолітичний і заспокійливий засіб у гінекологічній практиці.

**Зовнішньо** – для зупинки паренхіматозних кровотеч. Препарати з кори калини знижують артеріальний тиск. Плоди посилюють скорочення серця і збільшують діурез. Вони входять у вітамінні збори. Після морозів плоди вживають в їжу як засіб від гіпертонії (початкова стадія) і кашлю.

Завдяки високому вмісту пектинів з плодів калини виготовляють мармелад, їх консервують, застосовують як чайно-кавовий сурогат. Можна використовувати як начинку для пирогів.

Рослину вирощують у парках для створення окремих груп і живоплотів. Ціниться також як порода, що приваблює корисних птахів.

Кору заготовляють з молодих пагонів у квітні-травні, роблячи кільцеві надрізи, які потім з'єднують поздовжніми. Сушать на горищах, під наметами, розстеливши тонким шаром.

Плоди збирають у вересні-жовтні, зрізуючи ножами або секаторами, сушать у печах або сушарках при температурі 50-60°C. Квітки збирають під час цвітіння і швидко висушують у затінку.

### **Обліпиха крушиноподібна**

У Стародавній Греції обліпиха була відома як лікувальний засіб для коней. Використовували листя, від яких коні швидко набирали масу, а шерсть їх ставала коротшою і блискучішою.

Це – невелике (до 4 м заввишки) деревце або кущ з родини маслинкових (Elaeagnaceae), з колючими гілками, вкритими сірою корою. Молоді пагони з дрібними кулястими бруньками, вкриті сріблястими, а пізніше іржаво-бурими лусочками. Листки лінійно-ланцетні (2-8 см завдовжки), цілокраї, зверху зелені, зісподу – бурувато-сріблясті, сидять зближено. Квітки одностатеві.

**З кори виділений серотонін – речовина, що має протипухлинну дію.**  
**Плоди обліпихи – цінна полівітамінна сировина.** Олія, одержана з них, діє як епітелізуючий, гранулюючий і болезаспокійливий засіб, її застосовують у гінекологічній практиці, для лікування опіків, відморожень, екзем, погано загоювальних зовнішніх виразок, виразок шлунка і дванадцятипалої кишки, а також для зменшення регенеративних змін слизової оболонки стравоходу при променевій терапії раку.

Крім медичного застосування, плоди мають велике харчове значення, їх їдять у свіжому вигляді, використовують для виготовлення варення, киселів, пастил, желе тощо.

Це – світлолюбна рослина, не терпить вирощування з іншими деревами і кущами. Тому її плантації слід створювати переважно чисті, з розміщенням садивних місць 3x4 м (допускається й більшими групами). Велике значення має якість садивного матеріалу.

### **Ревінь тангутський**

Хто з нас не купував ранньою весною соковиті червонуваті стебла ревеню. Але, напевне, мало кому відома історія цієї непримітної рослини. У Китаї з лікувальною метою її застосовували ще в 2700 р. до н. е. В Європі дізналися про ревінь завдяки арабським лікарям, але першим європейцем, який описав збирання цієї рослини, був славетний мандрівник Марко Поло (XIII ст.).

Китай почав торгувати ревенем з Росією у XVI ст. В 1873 р. відомий російський мандрівник і дослідник М. М. Пржевальський також спостерігав збирання ревеню. Він підтвердив розповідь М. Поло і привіз насіння. З цього насіння в ботанічному саду у Петербурзі і зібрали перший урожай в Росії і Східній Європі.

**Ревінь** – багаторічна трав'яниста рослина з родини гречкових (Polygonaceae). Кореневище коротке, товсте, від нього відходять великі веретеноподібні корені. Стебло пряме, товсте, всередині порожнисте, заввишки до 2,5 м, діаметр 4-5 см. Листки прикореневі, дуже великі, довго-черешкові, утворюють розетку.

Ревінь містить антра- і таноглікозиди, які зумовлюють його лікувальну дію.

**Препарати з ревеню** (порошок, таблетки, спиртова настойка, сухий екстракт) використовують як в'яжучий і протизапальний засіб. Малі дози (0,05-0,2 г) ревеню підвищують апетит, регулюють діяльність шлунка, особливо рекомендується при катарі останнього. Великі дози (0,5-1 г) викликають посилення перистальтики кишечника, в результаті чого через 8-10 год. після прийому проявляється проносна дія.

Корені ревеню заготовляють восени на 4-5-й рік культивування, їх викопують лопатами, швидко промивають холодною водою і ріжуть на шматки до 10 см-завдовжки (великі корені - ще вздовж). Після 10-15-денного пров'ялювання їх досушують у сушарках при температурі 40°C або в хорошу погоду на повітрі.

## **Малина**

Ця рослина входила в меню людини ще в сивій давнині. Давні греки і римляни цінували її за лікарські властивості. Вони ж застосовували малину як лікувальний засіб при укусах гадюк.

**Плоди мають високі смакові, харчові і дієтичні властивості.** В них містяться цукри (4-11%), яблучна, лимонна, саліцилова (1-2%) кислоти, вітаміни С (10-40 мг%), А і В, ефірна олія; в насінні – жирна олія (20%).

Плоди малини вживають свіжими, з них готують варення, желе, мармелад, пастилу, соки. З молодих листків (вони містять 250 мг вітаміну С) виготовляють замінник чаю.

У медичній практиці плоди малини використовують при простудних захворюваннях як потогінне. З них готують також сиропи, які поліпшують смакові якості інших ліків, особливо дітям.

Ягоди малини дуже ніжні, легко мнуться, тому їх слід збирати в суху погоду в плетені кошики, в яких і транспортують до місця переробки чи споживання. Ягоди можна сушити при температурі 50-60°C. Дуже корисно прив'ялювати їх на сонці, розстеливши тонким шаром на тканині.

## **Звіробій звичайний**

**Звіробій.** Невже ця рослина причетна до смерті звірів? На таке запитання є два варіанти відповіді. За першим, назва є перекрученою з мови далеких кочових племен, які в минулому вторгалися на наші землі, їхньою мовою ця рослина називалася “джерамбай”, що означає “зцілитель ран”.

За другим варіантом, грізну слов'янську назву рослині дали тому, що, відповідно до спостережень наших предків, тварини, з'ївши її, могли захворіти. Тоді в них на голові, вухах, навколо рота і очей з'являлася припухлість, яка при сильному отруєнні переходила у виразки. Тварини відчували сильний свербіж, від чого кидалися на землю, кусали себе, наносячи рани, що тяжко загоювалися. Для людини звіробій не становить ніякої небезпеки.

Трава містить до 12% дубильних речовин, гіперин, гіперидин, гіперозид, азулен, ефірну олію (до 0,3%), смолисті речовини (17%), антоціани (до 6%), сапоніни, вітамін С і каротин.

Препарати звiробою мають в'яжучі і протимікробні властивості, а також здатні стимулювати регенерацію тканин. Використовують усередину при колітах, зовнішньо – при опіках, гінгівітах та стоматитах.

**Із звiробою виготовляють антибактеріальні препарати іманін і новоіманін, якими лікують гнійні рани, тяжкі опіки, гострі катари дихальних шляхів. Новоіманін використовують також для боротьби з бактеріозами овочевих рослин і проти вірусної мозаїки тютюну.**

Для заготівлі сировини на великих площах траву скошують, а на малих – зрізують серпами на висоті 30 см від поверхні землі. Звичайно через 1-1,5 міс після першого укусу рослини повторюють повну вегетацію і знову зацвітають. Тоді їх косять вдруге. Середня урожайність становить 0,2 т/100 м<sup>2</sup> з дворічних і 0,3 т/100 м<sup>2</sup> з трирічних культур.

Сировину сушать у добре провітрюваних приміщеннях при температурі 50-60°C. При сухій погоді можна сушити на відкритому повітрі, але в тіні.

### **Чистотіл звичайний**

Стародавні греки помітили, що рослина, яку ми називаємо чистотілом, розквітає з прильотом і вгасає з відльотом ластівок, тому її назвали хелідоніум – травою ластівок. В минулому її використовували в різних країнах Європи як засіб від бородавок, для лікування печінки і жовчного міхура.

Як лікарська трава, чистотіл прирівнюється до женьшеню за кількістю лікувальних властивостей. Є однією з небагатьох рослин, чия протипухлинна дія доведена наукою. Затримує розвиток навіть злоякісних пухлин і ефективно вбиває бактерії-збудники туберкульозу. Має сечогінну, протизапальну, жовчогінну, болезаспокійливу дію. Знімає спазм, судоми і пригнічує життєдіяльність патогенних мікроорганізмів, діє як легке

проносне. Вимагає обережного застосування через високу активність та отруйність.

Чистотіл призначають для лікування печінки, підшлункової залози, жовчного міхура, виразки шлунка. Зокрема: при гепатиті, холангіті, холециститі, виразковому неспецифічному коліті, панкреатиті, поліпозі кишківника та шлунка.

Рекомендують зовнішнє застосування для припікання ран, що довго не загоюються, бородавок і шкірного туберкульозу.

### **Ромашка**

Лікарська рослина ромашка давно відома своїми цілющими якостями і відмінно зарекомендувала себе в народній і традиційній медицині при зціленні від безлічі недуг. Статистика стверджує, що ромашка є одним з найбільш часто вживаних лікарських рослин. Водні та спиртові витяжки з суцвіть з успіхом застосовують і як зовнішній, і як внутрішній засіб. Лікувальні властивості ромашки обумовлені її хімічним складом.

Рослина поширена практично по всій території України, а також росте на території колишніх Радянських країн. Найбільша кількість ромашки зустрічається в чорноземній смузі. Ці жовто-білі сонячні квіти можна зустріти в паркових зонах, уздовж узбіч доріг, в лісах, лугах, садах, між посівів зернових культур, а також практично в будь-якому населеному пункті.

Біологічна активність ромашки лікарської науково обґрунтована і доведена. Рослина проявляє антидепресантні і седативні, анксиолітичні і дезінфікуючі, судинорозширювальні і місцевоанестезуючі, спазмолітичні і потогінні властивості.

Ефірна олія в складі рослини, проявляючи дезінфікуючі якості, сприяє зниженню газоутворення і зменшення неприємних симптомів метеоризму, а також стабілізує роботу всього шлунково-кишкового тракту, благотворно впливає на слизову шлунка.

### **Бабусина скарбничка**

**Мета:** розширити уявлення про варіанти вживання корисних рослин.

#### **Млинці з топінамбура**

*Будуть корисні для запобігання цукрового діабету та для підвищення гемоглобіну в крові.*

Топінамбур і моркву очистити, промити, натерти на дрібній терці, додати яйця, борошно, посолити і перемішати. Млинці смажити на олії.

Інгредієнти:

Топінамбур 500 г

Морква 250 г

Яйця 2 шт.

Мука 2 ст. ложки

Масло рослинне скільки піде

Сіль за смаком



#### **Настій з плодів шипшини**

*Слід використовувати для зміцнення імунітету та при нестачі вітамінів.*

Настій із цілих плодів шипшини готують так: 1 столову ложку плодів заливають склянкою кип'ятку, кип'ятять в закритому емальованому посуді протягом 10 хв, потім настоюють протягом 24 г.



### Фруктовий салат

*збагатить ваш організм вітамінами, а столу надасть святковий вигляд*

Фрукти промити, видалити кісточки. Яблука, груші, сливи нарізати дрібними кубиками, виноград порізати навпіл, заправити цукром і покласти в тарілку.

Інгредієнти:

Яблука 100 г

Груші 80 г

Сливи 80 г

Виноград 120 г

Цукор 60 г

Горіхи 40 г



### Горобинове варення

*Рекомендують при застудних хворобах, для зниження артеріального тиску та для покращення травлення.*

Перебрані ягоди горобини помити, покласти в миску і залити холодною водою. Залишити на ніч, щоб пішла гіркота. Після закінчення часу, покласти горобину в кип'ячу воду і варити близько 10 хвилин. Після чого воду злити. 500 мл води нагріти до кипіння і змішати з цукром, щоб вийшов цукровий сироп. Перекласти горобину в кип'ячий сироп і варити протягом 10 хвилин. Зняти з вогню і дати настоятися не менше 10 годин. Після чого ягоди горобини вийняти за допомогою шумівки і перекласти в миску. Сироп уварити на маленькому



вогні протягом 20 хвилин. Повернути в сироп ягоди і варити ще 20 хвилин. Готове варення в гарячому вигляді розкласти в стерилізовані банки.

**Інгредієнти:**

горобина 1кг,

цукор 1 кг,

вода 500 мл

### **Театралізована вистава “Казка про неслухняного Півника”**

**Мета:** Розвивати творчість, акторські здібності, вдосконалювати мовлення дітей. Розширити і поглибити знання дітей про користь лікарських рослин. Закріпити знання про здоровий спосіб життя, режим харчування та відпочинку. Виховувати співпереживання до інших, створити позитивний настрій.

**Дійові особи:**

Ведуча

Курочка

Півник

Зайчик

Сорока

Ромашка

Подорожник

Кропива

Мати-й-мачуха

Чистотіл

Чебрець.

**Декорації:** подвір'я Півника та Курочки, пічка.

**Атрибути:** кошик з яблуками, парасольки, посуд, самовар, пиріжки, висушені лікарські трави.

### Хід вистави

В залі весняна ширма, перед нею лісова галявина, хатинка Курочки та Півника. Лунає музика. Виходить ведуча.

Ведуча: Знову сонце принесло весняне тепло. Під його промінням все враз ожило. Така краса навколо. Але це не випадково: До нас прийшла весняна казка. Послухайте її, будь ласка.

*Звучить музика*

Ведуча: В казковому лісі хатинка стояла,  
Там Курочка жвава жила-поживала  
А з нею жив Півник – співак-молодець,  
Червоний, мов жар, в нього був гребінець.

В господі роботи завжди є багато:

Хатинку прибрати, чи дров нарубати.

А Півник весь час на дивані лежить,

І вдень, і вночі він лінується, спить.

*Виходить Курочка, порасться у дворі. На дивані спить Півник.*

Курочка: Доброго ранку травам росистим.

Доброго ранку квітам барвистим.

Доброго ранку сонечку ясному.

Доброго ранку усьому прекрасному.

*Пісня Курки*

Прокидаюсь я раненько до зорі.

Та й беруся до роботи у дворі

Всім відомо, я хазяйка хоч куди.

І у гості всіх чекаю я завжди.

*Над Півником схилилася Курочка, будить його.*

Курочка: Любий Півнику, вставай.

Знов проспав ти ранок.

Пісеньку не проспівав, пропустив сніданок.

Півник: Не хочу, не хочу я рано вставати.

Як добре, як добре так солодко спати.

Курочка: Ой, Петько, сонко-дрімко!

І що з тебе буде?

Розлінишся, розповнієш, все, що знав, забудеш. *(виходить)*

*Вибігає Зайчик, співає.*

*Пісня Зайчика*

Якщо хочеш бути бадьорим,

Запальним, веселим бути –

То щодня роби зарядку,

Про здоров'я не забудь

Зайчик: Привіт, привіт всім малюкам!

Впізнали ви мене?

Я зараз тут, а завтра там –

природжений спортсмен. *Звертається до Півника:*

Досить ніжитись у ліжку, прокидайся і вставай,

І під музику бадьору ти зарядку починай!

*Зайчик піднімає Півника з ліжка. Він не встає. Всі діти роблять зарядку. Зарядка “Енергійно дій”*

Зайчик: Ледарю, ну що ж – бувай!

Але, друже, пам'ятай:

Якщо робиш ти зарядку,

то здоров'ячко – в порядку. *(виходить)*

*Півник встає, потягується.*

Півник: І навіщо та зарядка.

В мене й так усе в порядку!

Тільки голод дошкуляє!

Що робити, я й не знаю.

О! У комору я піду,

Щось смачненьке там знайду. *(виходить)*

*Виходить Півник з кошиком яблук та моркви. Сідає, починає їсти.*

Курочка: Півню, стій!

Забув помить!

Заболить в тебе живіт!

Півник: Як набридли ці повчання.

Чути з ранку й до смеркання!

*Їсть яблуко. Схопився руками за живіт:*

Ой; ой, ой! Болить живіт! Що ж мені робити?

Ой, мені допоможіть, хочу я ще жити!

*Вилітає Сорока.*

*Пісня Сороки*

Я аптекар-фармацевт.

Випишу для вас рецепт.

В лісі я усіх лікую, різні трави пропоную.

Сорока-фармацевт: Скре-ке-ке! Скре-ке-ке!

Що тут трапилось таке?

Курочка: Подружко, у нас – біда,

Півник хворий тяжко.

Сорока-фармацевт: Знаю я чим лікувать – ось відвар з ромашки.

*Дає Півнику відвар ромашки. Півник п'є.*

Курочка: Дякуем, що поспішала.

Півня враз ти врятувала!

*Сорока відлітає.*

Ведуча: Ліки Півня відновили.

Швидко він набрався сили.

Півник ледачій узявсь за своє,

Знову ліниться, байдики б'є.

Пишно та гордо в дворі походжає,

Зовсім Курочці не помагає.

Курочка місить тісто,

Ставить пиріжки пектися у пічку.

*Пісня “Пиріжки”*

Замішу я тісто, випечу в печі.

Печиво та булки, гарні калачі.

З яблуками, з маком добрі пиріжки.

Всіх я почастую ними залюбки.

Курочка: Я стараюсь, я працюю, дім я доглядаю.

Ну а Півник, цей ледащо, все відпочиває. *(заходить у хату)*

Ведуча: Раптом дощ почався дужий.

Наробив навкруг калюжі.

*Танок з парасольками.*

*Півник (потягується):* Щось втомився я лежати.

Може лісом погуляти?

*Дует Курочки та Півника Курочка:* Чуєш, Півнику, мій друже.

Прошу тебе: повернись!

Не ступай в брудні калюжі

І тепленько одягнись.

Півник: Чути скрізь одні повчання:

“Так не можна”, “Зупинись!”.

Пострибаю по калюжі,

З неї я води нап’юсь.

Ведуча: У садочку всі малята добре це повинні знати:

Одяг теплий одягати, по калюжах не ступати!

*Гра “Веселі парасольки” Йде Півник. Чхає, кашляє.*

Курочка: Півнику, любий, що це з тобою?

Ти весь мокрий і тремтиш,

Хусточку бери скоріш *(дає хусточку)*.

Півник: Чхаю я “апчхи, апчхи”, – за які ото гріхи?

Курочка: У халепу вскочив знову?

Не зважав на мою мову?

Треба допомогу звати,

Щоб неслуха лікувати.

*Під музику вилітає Сорока.*

Сорока: Скре-ке-ке! Скре-ке-ке!

Що знов трапилось таке?

Рада вам допомогти, ліки-трави привести.

Помандрую в поле, в гай –

Трав і квітів там розмай,

І у цьому розмаїтті відшукаю безліч ліків.

*Танок лікарських рослин*

Ведуча: Діти, ви вже здогадались, які квіти тут зібрались?

Трави, лікарські рослини, що лікують вам ангіну,

Кашель, нежить, стоматит...

Хворому ж немилий світ!

Ромашка: Як зустрінуться вам, друзі,

Запашні ромашки в лузі

Не забудьте їм вклонитись

Й пелюсток россою вмитись.

Бо ромашкові відвари – то найкращі ліки-чари.

Подорожник: Коли хтось упав раптово, чи поранив руку, ногу  
Подорожник – ваш дружок. Прикладіть ви мій листок.

Кропива: З кропиви борщі й салати добрі можна зготувати.

Хоч колюча кропива та лікує всіх вона.

Мати-й-мачуха:

Від застуди і від кашлю випийте мікстуру краще.

З Мати-й-мачухи відвар допоможе, друзі, вам.

Чистотіл: А нема зеленки, йоду – чистотіл знайдіть в городі

Чебрець: Чебрецю пахуча сила спокій дітям відновила.

Разом: Будем Півня лікувати – теплим чаєм напувати!

*Складають рослини у самовар.*

Ведуча: Поки чай наш закипить,

Півник трішечки поспить.

Розкажіть – та по порядку –

Чи потрібна нам зарядка? (діти кажуть)

Для пиття яка вода: кип'ячена чи сира? (відповідь)

А навіщо вранці-рано умиватися під краном? (відповідь)

І чому, скажіть-но, любі, треба чистити нам зуби? (відповідь)

В чому більше вітамінів у цукерці чи в морквині?

(відповідь.)

*(прокидається Півник, потягується, жалібно зітхає)*

Чистотіл: Ось тобі цілющій чай, пий його і пам'ятай!

Чебрець: Слухай Курочки поради і життю ти будеш радий.

Півник: Вибачте, цього не знав я, та тепер запам'ятаю.

Я завжди слухняним буду ці поради не забуду.

Кропива: Любі діти, не хворійте, виростаєте і міцнійте.

Від застуди бережіться, щоб не трапилось біди.

Ромашка: Одягайтесь і не пийте ви холодної води.

Подорожник: Хто дружити з нами буде, той хвороби всі забуде.

Мати-й-мачуха: Виросте міцним, здоровим, заповзятим, гоноровим.

*Таночок дружби. Курочка виносить пиріжки*

Ведуча: Ось закінчилась розвага.

Дякуєм всім за увагу!

І на згадку про цю казку пиріжки вам, ось, будь ласка!

Пригощають дітей пиріжками.

### **Вікторина “Лікар Айболит”**

**Мета:** закріпити вміння впізнавати і вірно називати лікарські трави; розширювати знання дітей про користь і застосування лікарських трав; виховувати бережне ставлення до дарів природи, повторити і узагальнити знання про рослини, що приносять користь людині, адже мають лікувальні властивості, розширювати знання учнів про користь і застосування

лікарських трав; розвивати логічне мислення, вміння, узагальнювати, систематизувати, порівнювати, використовувати знання на практиці; виховувати акуратність, бережливе ставлення до дарів природи.

**Матеріал:** картки з зображенням лікарських рослин, гербарний матеріал, малюнки

### **Хід вікторини**

Вихователь. Мабуть не знайдеться в світі такої людини, яка б не любила природу. Одні милуються барвами осіннього лісу, інші обожнюють високі гори та бурхливі ріки, а ще інші в захваті від простору степу. Поглянь навколо себе. Яка дивовижна краса! На що не глянеш, усе радіє життю. Усе живе, цвіте, розвивається, тягнеться до теплого сонечка. І все неповторне, гарне.

Природа-матінка не тільки дарує нам свою красу, вона ще й цілителька. Сьогодні ми поговоримо про лікувальні властивості рослин, відгадаємо загадки, познайомимось з народними легендами про походження рослин. Сьогодні ми поговоримо про чудодійні властивості рослин. Які ви зустрічаєте дуже часто у лісі, у лузі, на полі, але, навіть, і не замислюєтесь, що у вас під ногами справжній скарб. І цей скарб – лікарські рослини.

До чудо-ліків в гості вирушаймо,

Дивинку щонайменшу помічаймо.

Де материнка, подорожник, молочай,

Повинен знати кожен травознай.

Із вдячністю цілющі трави пийте,

Ростіть на славу й здоровійте!

Отож, відгадайте загадки про лікарські рослини

Росла біленька кулька,

подув вітер – кулька полетіла. (*Кульбаба*)

Стоїть, колихається,

Червоною голівкою величається,

Голівкою величається,

А як торкнеш, то заїкнеш. *(Будяк)*

Білі горошки на зеленій стеблині. *(Конвалія)*

Я на сонце дуже схожа,

Золотиста, ніжна, гожа.

Я щоранку розцвітаю,

Промінцями всіх вітаю.

Відгадати вам не важко,

Що за квітка я? *(Ромашка)*

З молоком, а не корова, літає не соловей. *(Кульбаба)*

Стоїть, коливається,

Головою величається,

А торкнеш – кусається. *(Кропива)*

Вихователь. Люди ще в глибоку давнину помітили, що в багатьох рослинах прихована цілюща сила і тому почали використовувати їх для лікування найрізноманітніших хвороб. Так поступово почала розвиватись народна медицина.

Загадки про лікарські рослини

Синьоока ця заброда

В полі водить хороводи.

Де вона вінки спліта –

Рідкі пшениці і жита. *(Волошка)*

Білі кульки на стеблах

Красуються в полі,

Подує легенький вітер

Стебла стають голі. *(Кульбаба)*

Всі мене збирають, рвуть.

Квіти жовто-золотисті,

Ніби зірочки, цвітуть. *(Звіробій)*

У червоному намисті

Видивляється у воду

На свою хорошу вроду. *(Калина)*

Один із рослинних символів України. *(Калина)*

Вихователь. Калина коло хати – здавна найперша і найзвичайніша ознака оселі українця, символ щастя, родинного благополуччя і достатку. Ось послушайте легенду про калину.

Дитина. Було це дуже давно, на Україну нападали монголо-татари. В одному селі було весілля. Дівчата – красуні веселились. І раптом на село напали вороги. Вони хотіли викрасти дівчат, але ті почали тікати в болото. Вороги побігли за ними. Так і загинули дівчата-красуні і вороги на болоті. Де загинула красуня – там кущ калини, а де ворог – купа гнилі.

Дитина. В народній медицині нема кращих ліків від застуди, ніж калиновий чай. Свіжі плоди з медом та водою вживають при кашлі, серцевих захворюваннях, тиску крові. Соком навіть очищали обличчя, щоб рум'янилось.

Загадки про лікарські рослини

Ми дзвіночки білосніжні,

Аромат в нас ніжний.

В зеленім листі спочиваєм,

П'яний запах маєм. *(Конвалія)*

Полюбляє також кіт

Рослину цю духмяну,

А скуштує її – вмить

Стає трішки п'яний. *(Валер'яна)*

Я росту в лісі, в гаю.

Добрий друг я бджіл і ос.

По латині я “календула”.

А ще яке ім'я я маю? *(Нагідки)*

Цвіт мій гарний усі знають,

Бо я добрий медонос. *(Липа)*

Горить, пала. На сонці цвіт,

Тому і зветься... *(Горицвіт)*

Гра відгадати рослину

(Дітям роздаються карточки з завданнями, вони повинні відгадати що це за рослина)

Що то за рослина,

Що вбиває звіра?

Використовують при хворобах шлунку, печінки, нирок. У народі називають травною від 99 хвороб. *(Звіробій)*

Сонечко в траві зійшло,

Усміхнулось, розцвіло.

Потім стало біле-біле

І за вітром полетіло.

У давнину її вважали “еліксиром життя”. У листках її багато вітамінів. З неї готують салати. Настій – чудовий засіб від опіків. *(Кульбаба)*

Викупана в сонечку,

Стоїть донечка.

Бджоли сонячний медок

Дістають з її квіток. Її цвіт – найпопулярніший потогінний і жарознижувальний засіб. Цвіт сушать, заварюють і п'ють як чай. *(Ліна)*

На просторах поля золотого

Сині зірочки тремтять,

Мов шматочки неба голубого

Виграють, виблискують, горять.

Виросли на лузі

Сестрички маленькі.

Очки – золоті,

А вічки – біленькі

Використовують при хворобах шлунку, кишечника. Відваром користуються для промивання гнійних ран. *(Ромашки)*

Хоч трава дуже гірка,

З неї користь неабияка.

У народі його здавна вживали як жарознижувальну, кровоспинну, жовчогінну рослину. Відвар покращує апетит. *(Полін)*

Вихователь. Рослини – безцінний дар природи. Їх значення важко переоцінити. З давніх-давен історія людства пов'язана з ними. Рослини годують, одягають, зігрівають, лікують, рятують. Рослини – це посуд і меблі, це будинки та обереги. У піснях, казках, прислів'ях, легендах оспівані, опоетизовані, наділені магічною силою ці вічні супутники життя людського.

Загадки про лікарські рослини

Стоїть пані у лісочку,

Має червону сорочку.

Хто йде, той поклониться. *(Суніця)*

Чорних ягід пишний кущ,

Хороші вони на смак. *(Смородина)*

Чорна є, буває біла,

Наче мед, коли допіла.

Рясно дерево вкриває,

В червні-липні дозріває. *(Шовковиця)*

На порічку дуже схожа:

Круглолиця і пригожа.

Вітамінами багата,

Чорношкіра і пузата. *(Смородина)*

Лист різний із оксамита,

Соком ягідка налита.

А для хворої дитини

Кращі ліки – чай з .... *(Малини)*

У траві росту, у лісі.

У вінку зеленолистім,

У червоному намисті

Видивляється у воду

На свою хорошу вроду. (*Калина*)

Запитання до гравців і розповідь вихователя з елементами бесіди.

1. Про подорожник великий;

- Чому цю рослину саме так назвали?

Чому подорожник у народі ще називають “ранником” чи “порізником”?

- Як застосовують подорожник у медицині?

Чи користувалися ви лікувальними властивостями цієї чудо-трави? Де і коли?

*Подорожник великий*

Лікувальні властивості цієї рослини добре знали лікарі Стародавньої Греції і Риму, а в середні віки – персидські та арабські медики. Цінували цю рослину і в Київській Русі.

До 14 століття подорожник був поширений лише в Східній півкулі. За часів великих подорожей, коли мореплавці шукали нових земель, його випадково завезли в Америку, де він швидко поширився, і індіанці почали називати цю рослину “слід білої людини”.

Подорожник великий – багаторічна трав’яниста рослина, яка здавна шанується народною медициною багатьох народів світу як лікувальний засіб при зовнішніх ранах, ударах, нарівах, опіках.

2. Про деревій;

- Де росте деревій?

- При яких хворобах використовують деревій як лікувальний засіб?

- Яку іншу назву має ця рослина? Чому народ назвав її саме так?

*Деревій*

Ця рослина має приємний, бальзамічний запах. Квіти запашні, на смак гіркі. Поширений деревій повсюди. Росте на луках, полях, межах, уздовж доріг, на схилах, лісових галявинах, у чагарниках.

Деревій – дуже популярний лікувальний засіб. Вважають, що рослина поліпшує травлення, спиняє кровотечу, сприяє правильному обмінові речовин. Його приймають всередину, використовують зовнішньо.

Скажімо, трапилася прикрість – ви поранились у полі чи в дворі. Тоді шукають деревій, беруть його листки, гарно розминають і прикладають до рани. Після цього здебільшого рана загоюється за 3-5 днів без сліду нагноєння. Навіть рани від серпа, як і рани від порізу ножем, плугом, сокирою, зроблені на полі чи в лісі, в природних умовах, загоюються швидко. Ось чому цю чудову рослину у народі називають “кровавником”.

### 3. Про чистотіл.

- Поясніть, чому ця рослина отримала саме такі назви?
- Де росте чистотіл?
- Коли можна збирати чистотіл?

#### *Чистотіл*

Отруйна, але дуже популярна в народі лікувальна рослина, трав'янистий бур'ян. При зламі виділяє жовтий або оранжевий молочний сік.

Чистотіл (з латинської – “дар сонця”) – лікувальна рослина. Росте на засмічених місцях, частіше в затінку, біля житла, під тинами, обабіч вулиць. Поширений повсюдно. Збирати траву починають наприкінці травня – до кінця липня, тобто під час більш рясного цвітіння.

Соком чистотілу виводять бородавки, вузлики, лишай, мозолі, плями на шкірі. Настоям чистотілу лікують хвороби ротової порожнини. Використовують чистотіл і для лікування ран, які довго не загоюються.

У народі чистотіл називають “бородавочником”, “жовтосоком”, “гладушником”.

#### *Підсумок вікторини.*

Вихователь: Природа дбає про нас, допомагає нам, лікує від різноманітних хвороб. Тільки треба розуміти її, спостерігати за нею, вивчати її. І тоді природа подарує нам здоров'я – найцінніше багатство.

Природа і людське здоров'я – дві істини, дві сестри, які йдуть поруч.