# Периодический электронный журнал для родителей по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни «Капля здоровья»

*Тема июльского выпуска:*

# «Лекарственные растения»

С издавна люди научились определять, какие травы могут помочь при недугах, болях, болезнях. Веками подтверждено, что многие травы обладают лечебными свойствами и поэтому их называют “целебными”.

Всё целебно: лес, луга, поля.
Подорожник, заросли тимьяна,
Щедрая, прекрасная земля,
Словно лекарь нам врачует раны!

# Отгадай загадки

Он сорняк, он цветок,
От болезни мне помог.
Как присяду на диванчик,
Вспомню желтый...

Вкусен чай и ароматен,
С ней он легок и приятен:
Листочки сорваны, помяты.
Что ты вдыхаешь? - Запах...

Растет зеленою стеной,
Ее обходят стороной,
Колючая и злая дива.
А как зовут траву?

Вдоль дорожек его встретишь,
Ранки, ссадины излечишь,
Сорвешь листочек осторожно.
Кто нас излечит?

Семена, как ноготки,
Желто – красные цветки.
От горла помогают,
Кто же их не знает.

Если травку ты сорвешь,
Руки, знай, не ототрешь.
Доктор всех аптечных дел,
Кто лечит ранки?

# Игра «Угадай по описанию»

Сегодня полянка золотисто – жёлтая от цветов, завтра – бело – пушистая. Жёлтые цветки превращаются в белые «головки», а с «головок» слетают лёгкие пушинки.

Это растение помогает при простуде и сильном кашле. Листья собирают и заваривают их кипятком. Свежие листья можно прикладывать к ранам, язвам.

Знаменито это растение по своим колючим и цепким плодам. Пройдёт мимо человек, пробежит зверь – уцепится плод и путешествует. А где упадёт, может вырасти.

Сок этого растения используют вместо йода для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, ополаскивают голову

**Игра «На лугу растут цветы»**

На лугу растут цветы
Не бывалой красоты(потягивания  руки в стороны)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты (потягивания, руки вверх)
Наклоняются цветочки,
опускают лепесточки (наклоны)
А потом опять встают
И по прежнему цветут.

**Упражнение «Слушай внимательно»**

Предложите  малышу внимательно слушать и хлопать в ладоши, если он услышит слово «одуванчик».
Одуванчик, диванчик, вагончик, одуванчик, барабанчик, одуванчик, мальчик, одуванчик.

**Пальчиковая игра «Дай нам солнышко тепла»**

Мы ладошки протянули и на солнышко взглянули
Дай нам солнышко тепла чтобы силушка была
Наши пальчики малютки не хотят ждать ни минутки
Сжали ручки в кулачок, Положи их на бочок,
Распрями ладошки, Поиграй немножко!

**Памятка «Как собирать лекарственные растения»**

**Нужно хорошо знать лекарственные растения.**

**Сбор растений производить в сухую погоду, лучше утром, когда высохнет роса.**

**Нельзя собирать вблизи дорог.**

**При сборе растений укладывать их в широкие корзины, не мять их, а то выделится сок.**

**Сушить растения не на солнце, а в тени.**

**Не топтать растения при сборе, не рвать с корнем, не собирать до последнего.**

**Не рвать растения, занесенные в «Красную книгу».**

**Воспитатель**

**МБДОУ «Детский сад № 33 «Золотая рыбка»**

**Зайченко Светлана Викторовна**

**E-mail: for.sv@yandex.ru**

**г.Кстово**

**2020**