



«На полянку мы пойдём  
и лечебных трав найдём!»

Экскурсия для старшей группы

Л.ЗАИКИНА,  
воспитатель, БДОУ - детский сад  
общеразвивающего вида №57,  
город Грязовец, Вологодская область



**Цель.** Расширять знания о лекарственных растениях, об их роли в жизни человека; продолжать учить распознавать лекарственные растения; формировать умение заботиться о природе, готовность в любой момент прийти ей на помощь.

**Материал.** Лекарственные растения; стихи, легенды и сказки о лекарственных растениях; иллюстрации; голоса природы (в записи); составление альбома «Лекарственные травы».

**Ход экскурсии**

**Воспитатель.** Сегодня мы с вами пойдём на прогулку. Хотите узнать, почему травы называют лекарственными? какие лечебные качества в них скрываются? Пойдёмте и встретимся с ними! Думаю, они сами расскажут нам свои истории. А вот и первый попутчик. Что это за растение?

**1-й ребенок.**

Ранние весенние желтые цветы,  
Очень необычные зеленые листы.  
С одной стороны лист блестящий  
и гладкий,  
С другой - он светлее, приятный и мягкий.  
Скажите, цветочек как этот зовут?  
Он лечит детишек от простуд.

**Дети.** Мать-и-мачеха!

**Воспитатель.** Как-то поздней осенью девочка с дедушкой по лесу гуляли. Подошли они к лесному оврагу и видят: усеян он большими смешными лопухами в ржавых пятнах.



Девочка сказала насмешливо: - Это лопухи в траву спрятались, потому что стыдно им быть такими растрепанными. Дед засмеялся и говорит: - Нет, милая, не стыдно им вовсе. Они сейчас важным делом заняты. К зиме

готовятся, копят в своих мясистых корневищах питательные вещества. Это же листья мать-и-мачехи - первенца весны. Радовала мать-и-мачеха землю по весне своими головками солнечными. Они не всегда такими грубыми были. Появились на свет они пушистыми и мягкими. А когда подросли, пушок у них снизу остался. Сверху они стали словно сердечки зеленые. Как только мачеху не называли! Белокопытником, лопухом. Любят ее люди и ценят за Чай из мать-и-мачехи помогают от кашля. кладезь живительных витаминов и лечат.



А это что такое?

**2-й ребенок.**

Солнце - желтый одуванчик,  
Положу тебя в карманчик.  
Будет нужный всем салат,  
Он полезен для ребят.  
Золотой и молодой -  
За неделю стал седой,  
А денечка через два  
Облысела голова.



только гладкими, мать-и-водяным целебность. Листочки - простуду

**Воспитатель.** Случилось это давно. Земля в ту пору была много богаче и прекраснее. Могучие дубравы росли по берегам прозрачных рек, удивительной красоты луга цвели многоцветными коврами. Среди множества трав рос на лугу скромный одуванчик. Он очень рад был послужить людям. Люди замочат его листочки в подсоленной воде и целебный салат из них сделают. Для повышения аппетита и снятия жара это лучшее средство. А из солнечных цветочных головок сварят душистое варенье. Люди ласково говорят об одуванчике: «Глазок золотой на солнце глядит. Как солнце нахмурится, глазок прищурится».

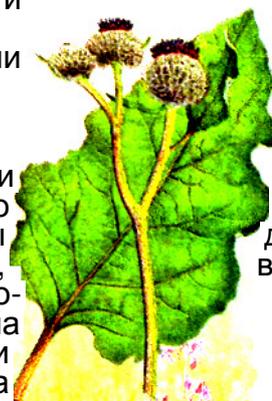


И действительно, чуть черная туча появится на небе и подует холодный ветер, закрывает свои лепестки одуванчик, будто его и нет. Матушка-природа подарила его семенам пушистые парашютики, чтобы ветер мог унести их в дальние страны. С тех пор детки одуванчика на своих парашютиках побывали во всех концах света.

Отправляемся дальше.

**3-й ребенок.**

Есть множество цветов красивых, осторожных, Но мне приятней всех обычный подорожник. Ему, быть может, и трудней расти, Но все же он с людьми находится в пути.



**Воспитатель.**

Подорожник всегда рос вдоль тропинок и дорог, но прежде люди обращали внимания на его крупные листья с прожилками. Нередко лесные прибегали к дорогам за подорожником, чтобы свои раны рапины полечить. Звери лесные от человеческого глаза прячутся, не замечал человек целебных свойств этого растения. Но в один день в село со службы солдат, весь израненный. Решила жена его в город к доктору. По пути одолели женщину думы горькие, и заметила она, как на дорогу выползли две змеи. Переехала колесом одну повозка. Женщина увидела, как вторая змея вылезла из кустов с листом подорожника и обернула им раненую там, где ее колесом переехало. Через некоторое время пострадавшая зашевелилась, и обе змеи уползли в кусты. Вот и женщина сделала из листьев подорожника мужу повязку на раны. Подорожник не только кровь останавливает умеет и раны заживляет, но и укусы и отеки от укусов лечит. Укусит пчела или змея - он от боли поможет и отек снимет. Не зря его матушка-природа вдоль дорог поселила, дала широкие . листья, высокие стебли с семенами колоском. По этим приметам его найти несложно.

не звери да ца- вот и тился везти не

ползла

Пойдемте дальше, еще что-нибудь найдем!

**4-й ребенок.**

Ах, крапива, как ты жжешься,  
В руки нам ты не даешься!  
В огороде ты сорняк,  
Но не выбросим никак.  
Много пользы ты приносишь  
И в беде ты нас не бросишь.

**Воспитатель.** Однажды весной пошла Машенька погулять и видит: возле забора выросла молодая крапива с остроконечными зазубренными листиками. Хотела девочка погладить зеленые листочки, да быстро руку отдернула, будто ее пчела ужалила. Решила надеть варежки и выдернуть злую крапиву, но бабушка успокоила внучку и предложила набрать крапивных листьев. Она сварила из них зеленый суп и приправила сметаной. Раньше крапива людей кормила, особенно в голодные годы: из нее суп варили, салаты делали, начинку для пирогов. И не только кормила, но и лечила: кровь останавливала, воспаление снимала, кашель убирала. А чтобы волосы были пушистыми и крепкими, надо полоскать их отваром крапивы. Вот такая полезная трава!



#### **5-й ребенок.**

Как хорош сегодня наш лопух!  
Он вчера был тусклым,  
запыленным,  
Дождь его промыл, он весь набух,  
Стал тугим, блестящим и зеленым.  
Шелковистый зонт раскрыл лопух,  
От дождя им землю прикрывает,  
И красавец молодой петух  
Под зеленым лопухом гуляет!

**Воспитатель.** Сегодня мы с вами , - узнали немало нового, но это еще не все! На земле много трав и растений, которые иногда могут заменить доктора.

#### **6-й ребенок.**

А еще калина есть, облепиха и рябина,  
И смородина поможет нам здоровье укрепить.  
И малину, и шиповник, и бруснику мы найдем,  
Ягод много соберем и домой их принесем.  
А таблеток нам не надо,  
Мы природе нашей рады.

**Воспитатель.** Теперь пойдем в нашу мастерскую художника и нарисуем те лекарственные травы, которые запомнили. А потом составим альбом «Наша зеленая аптека».

#### **Примечание**

Тихомирова Н.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет: Пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития; Академия Холдинг

