**У нашому дитячому садку**

**С**

 **Сьогодні для малюків:**

**- урочиста загальносадова лінійка;**

**- ранкова гімнастика «Маленькі жабенята»,**

**«Весела аеробіка»;**

* **спортивні розваги:**
* **«Малята – Здоров’ята» (молодші групи),**

**«Подорож у країну Здоров’я» (середні групи),**

**«Хто здоровий – хай сміється, хай йому усе**

**вдається!» (старші групи)**

**- цікаві конкурси, захопливі ігри, динамічні**

**паузи та фізкультхвилинки, заняття з**

**валеології;**

**- Фітобар «Чайна країна Здоров’я»;**

- **Вітамінотерапія «Смачно та корисно»**

**- загартовуючі процедури**

**та багато, багато сюрпризів!**

**«Малята – Здоров’ята»**

***Спортивна розвага для дітей молодшої групи***

Діти заходять в зал.

**Ведуча:** Добрий день, дорогi діти! Подивіться, які всі сьогодні гарні і чепурні прийшли до залу.

 Мов яблучка рум’яні,

 Веселі, мов струмки,

 Малята рано-вранці,

 Приходять в дитсадки.

 Гартованих маляток

 Недуги не беруть,

 Малята – Здоров’ята, -

 Усі їх так зовуть!

*(Залітає Карлсон з банкою варення. Жадібно починає їсти рукою).*

**Ведуча:** Карлсоне! Добрий день!

**Карлсон:** Угу *(продовжує їсти)*

**Ведуча:** Карлсоне! А чи знаєш ти, що їсти руками дуже не гарно. А також це може нашкодити твоєму здоров’ю!

**Карлсон:** Це все вигадки! Ви просто мені заздрите, що у мене є варення, а у вас немає. Ой, ай-ай-ай. *(Хапається за живіт)* Щось мені не добре! Ой допоможіть.

**Ведуча:** Діти як допомогти Карлсону? Потрібно терміново набрати номер 03 та викликати лікаря.

*(Ведуча з дітьми дзвонять до лікаря. До залу входить лікар Айболить).*

**Лікар**: Здрастуйте! Лікаря викликали?

**Ведуча:** Так! У нас біда! Карлсон занедужав. Допоможіть!

**Лікар:** Добре, добре я допоможу! *(Витягує пігулку і дає Карлсону).* Але усі повинні пам’ятати, що багато солодощів тільки шкодять вашому здоров’ю.

Щоб бути дужим, здоровим та міцним як броня, Фізкультурою займатись, треба друзі нам щодня!

 **Карлсон:** Дякую, лікарю! Я все зрозумів! Я більше не буду. Хочу бути, як усі - спортсменом!

**Лікар:** Спортивні ігри

 Починати пора.

 Нумо, дружно, діти,

 Крикнемо усі «Фізкульт-ура!»

*Проводяться рухливі ігри з Карлсоном:*

*«Сонечко і дощик», «Квочка і курчата», «Жабки», «Повітряні кульки».*

**Рухливі ігри**

**Гра «Сонечко і дощик»**

Хід гри: на слова вихователя «Сонечко» діти розбігаються по залу, підстрибують, кружляють. На слова «Дощик» діти біжать до вихователя і ховаються під парасольку.

**Гра «Квочка і курчата»**

Хід гри: діти стоять перед натягнутим на висоті 40 – 50 см. Шнуром. Потрібно вибрати з дітей «квочку», решта – «курчата». На слова вихователя «ціп – ціп» курчата підлазять під шнур і виходять на майданчик; вони біжать до вихователя і пищать «пі – пі – пі». На квохкання квочки поспішають додому.

**Гра «Повітряні кульки»**

Хід гри: діти – це ніби не надуті «пузирі». Вони присідають у різних місцях залу. На слова вихователя «Кульки надуваються» діти піднімаються, повільно відводячи руки в сторони, якнайбільше назад. На слова «Кульки здуваються» діти присідають, видихаючи повітря, вимовляють звук «с-с-с». Вихователь, стоячи на одному місці, удає, що надуває кульки (діти в цей час піднімаються). Далі він промовляє: «Кульки полетіли». Діти на ці слова починають бігати, кружляти.

**«Подорож у країну Здоров’я»**

***Спортивна розвага для дітей середньої групи***

 **Ведуча:** Добрий день, люба малеча! Мені дуже приємно бачити вас усіх здоровими, усміхненими та бадьорими у цей день – день здоров’я. Сьогодні ми з вами вирушимо у подорож до країни Здоров’я.

 Під час подорожі дозволяється: посміхатися, бути веселими, спритними, уважними, підтримувати один одного.

 Забороняється: бути похмурими, ображатися, підказувати.

 І перша наша зупинка – **«Початкова».** На цій зупинці нам з вами необхідно показати які ми уважні, спритні та дисципліновані.

#### Гра «Знайди пару»

**Ведуча:** Ви гарно впорались з першим завданням і готові іти далі.

*(Діти вирушають до другої зупинки)*

 Друга зупинка **«Перешкоди».**

 *( Виходить вовк. Побачив дітей.)*

**Вовк:** О! Скільки смачних зайченят до мене завітало. Зараз швиденько покличу своїх друзяк – вовків і ми смачно пообідаємо.

**Ведуча**: Постривай, сірий! Які зайці? Ти що не добачаєш? Це ж діти. Зовсім ти старий став та немічний.

**Вовк:** І нічого я не старий. Я ще повен сил та здоров’я. Це ви –дрібнота – маленькі та кволі.

**Ведуча:** А це вже не правда. Зараз ти сам переконаєшся цьому.

***Гра «Діти і вовк»***

**Ведуча:** Ну що переконався? Наші діти спритні та швидкі.

**Вовк:** Що ж мені бідоласі робити? Я теж хочу бути сильним та здоровим.

**Ведуча:** А ти, вовче, ходи з нами. Ми подорожуємо у країну Здоров’я.

**Вовк:** Я з радістю піду з вами. *(Вовк йде разом з дітьми)* Третя зупинка **«Лісова»** *( Вибігає Лисичка.)*

**Лисичка:** О, Вовче, привіт! Ти куди своїх вовченят ведеш?

**Ведуча:** Лисичко і ти туди ж! Ну які це вовченята! Ти що теж не добачаєш?

**Вовк:** Ми з дітками подорожуємо до країни Здоров’я. Тепер я буду завжди сильним, швидким та спритним.

**Лисичка:** Ха-ха-ха! Які ви смішні. Теж мені швидкі та спритні. Найспритнішої від мене немає в усьому білому світі.

**Ведуча:** Зараз ми в цьому «переконаємося».

***Гра «Хвостики»***

**Ведуча :** Ти, кумасю, тільки вихвалятися вмієш.

**Лисичка:** А може ви ще, такі ж розумні, як і спритні?

**Діти:** Так.

**Лисичка:** Ну то пограємо в гру **«Можна – не можна»?**

Я буду називати дію, а ви, любі дітки, відповідайте «можна» або «не можна» так робити.

- Їсти брудними руками

- Чистити зуби

- Займатись спортом

- Лікуватись

- Бути ввічливим

- Робити зарядку

**Лисичка:** Молодці. Як я вам заздрю. Такі дружні діти. А я все сама, друзів не маю…

**Ведуча:** А давай, Лисичко, будемо з тобою дружити. Ми тебе теж запрошуємо в подорож. *(Лисичка радіє. Всі йдуть далі).*

Четверта зупинка **«Здоров’я»** Зустрічає лікар Айболить.

**Лікар Айболить**: Добрий день, любі малята. Я дуже радий

побачити вас усіх здоровими, усміхненими, бадьорими в країні Здоров’я. Давайте з вами пограємо у цікаву гру «Продовжіть речення».

Я здоровий тому що *…(Діти відповідають лікарю)*

**Вовк:** Я здоровий тому що я вночі відпочиваю, а вдень

займаюсь спортом.

**Лікар Айболить:** Так, сон це теж здоров’я. Тому наступна

гра буде називатися **«День і ніч».**

 А наостанок хочу дати вам пораду:

 Якщо хочеш бути здоровим,

 Правило запам’ятай:

 Турботу про своє здоров’я

 На лікарів не перекладай.

 Лікарі лікують хворих

 І здоров’я вони не творять.

 Ви повинні бути самі

 Дисципліновані і вольові.

До нових зустрічей. Будьте здорові.

**Рухливі ігри:**

**Гра «Знайди пару»**

Хід гри: Діти стають у пари, хто з ким хоче. На умовний сигнал вихователя діти розходяться або розбігаються по залу. На слова «Знайди пару!» діти стають в пари. Тому, хто довго шукає пару, діти кажуть: «Галинко, Галинко (називають ім’я дитини), поспішай, швидше пару вибирай!».

**Гра «Діти і вовк»**

Хід гри: На одному боці залу перед накресленою лінією стоять діти. На протилежному боці за деревом сидить «вовк».

Вихователь каже: Діти в лісі гуляють,

 Ходять, бігають, стрибають

 Комариків відганяють.

Діти розходяться по залу, бігають, а на слова «Комариків відганяють», підстрибуючи, плещуть усі разом у долоні над головою, ніби відганяють комарів.

На слова: Діти, поспішайте,

 Вовк за деревом, -

 Тікайте!

Діти тікають до лінії. Вовк їх ловить. Гра повторюється.

**Гра «Хвостики»**

Хід гри: Дітям чіпляють «хвостики» (кольорові стрічки). Під музику діти розходяться по залу. Як тільки музика зупиняється ведучий бігає за дітьми намагаючись висмикнути «хвостик». Дитина, яка залишилася без «хвостика» сідає на лаву.

**Гра «День і ніч»**

Хід гри: Діти вільно розташовуються по залу. На сигнал «День» вони бігають, підстрибують, кружляють. На сигнал «Ніч» - завмирають. Хто поворухнувся – вибуває з гри.

### *«Лялька захворіла»*

## Конспект заняття з валеології

## для дітей молодшого дошкільного віку

**Мета:** ознайомити дітей з працею лікаря та предметами для лікування, розглянути одяг лікаря, дати поняття, що лікар лікує дітей від хвороб, хворим призначає ліки, дбає, щоб вони не хворіли, росли здоровими і міцними. Виховувати у дітей інтерес і повагу до праці лікаря, привчати їх охоче лікуватись, бути вдячними лікарю за його турботу.

**Обладнання:** одяг лікаря, лялька Оленка, ліжко, стільчик, градусник, таблетки, бинт тощо.

**Хід заняття**:

Вихователь звертає увагу дітей на те, що одна з ляльок не грається з дітьми, а лежить на ліжку.

- Діти, а чому з вами не грається лялька Оленка? У неї температура, горять щічки. Вона захворіла. Як же так могло статися? Адже у нас у групі немає протягів і на прогулянку ми завжди тепло одягаємося.

Вихователь запитує у Оленки, що ж її турбує.

– Вона мені на вушко сказала, що в неї болить горло, певно вона наїлась багато морозива.

 - Що ж нам з Оленкою робити? *(відповіді дітей)*

- Я зараз зателефоную до лікаря і попрошу про допомогу. А поки лікар їде до нас, ми покладемо ляльку в ліжко, а я розповім вам, що таке таблетки.

 **Розповідь вихователя:** Люди дуже часто хворіють. В одних болить голова, в інших – руки чи ноги. А як ви гадаєте, від чого може захворіти людина? *(відповіді дітей)*

Коли хто-небудь захворіє, його обов’язково потрібно лікувати. До хворого запрошують лікаря. Лікар оглядає хворого. Призначає йому таблетки. Таблетки можна пити дітям тільки тоді, коли їх дають дорослі. Вони стежать за тим, щоб усе було так, як сказав лікар.

Приходить лікар, оглядає ляльку, запитує у дітей що сталося. Вимірює температуру, призначає ліки.

**Лікар.** Діти, ліки – це не іграшки і не цукерки. Таблетки в руки можна брати тільки дорослим. Але я хочу вам розповісти, що можна використовувати замість таблеток як ліки. Ось послухайте мої загадки:

Жовтий, ароматний, кислий,

А на смак приємний,

До чаю дуже гарний він,

Називається … *(Лимон)*

Зверху кіска, знизу спис.

Що за овоч в мене ріс?

 *(Морква)*

 Хто її роздягає,

 Той сльози проливає.

 *(Цибуля)*

Кругле та рум’яне,

Ароматне та гладке

На дереві росте. *(Яблуко)*

- А що робити, щоб дітки ніколи не хворіли?

Лікар радить: Вмиватися під краном,

 Чистить зуби, мити ручки

 І виходить на зарядку.

 Їсти більше вітамінів,

 А не сніг, і не крижинки.

– Давайте подякуємо лікарю.

Лікар прощається з дітьми, дарує їм фрукти, щоб вони не хворіли.

**Гра „Кому це потрібно для роботи”** (розгляд медичних атрибутів і закріплення їх назв, уточнення значення цих предметів).

- Давайте ми з вами приготуємо гостинці для нашої Оленки.

 А які гостинці ми можемо для Оленки принести, щоб вона швидше видужала? *(відповіді дітей)*

Діти з тіста виробляють печиво, пригощають Оленку.

**«Мультивітамінка»**

## Конспект заняття з валеології

## для дітей середнього дошкільного віку

***Мета:*** закріплювати знання дітей про способи оздоровлення організму, про значення вітамінів для розвитку й укріплення дитячого організму; розширювати знання дітей про лікарські рослини; стимулювати бажання піклуватися про своє здоров’я; розвивати пам’ять, увагу; виховувати співчуття й бажання допомагати хворому.

***Хід заняття:***

- Діти, сьогодні я отримала від лікаря Айболитя запрошення у школу здоров’я. Але до нього можуть потрапити тільки звірята. Тому я пропоную здійснити чарівне перетворення. Я – веселий чарівник,

 Перетворюватися звик.

 Зроду були ви дітьми ( діти закривають очі )

 Стали всі звірятами.

Вихователь пропонує кожній дитині подивитись у люстерко і сказати на кого він перетворився.

* Ось ми й потрапили у школу Здоров’я Айболитя.
* «Добрий день звірята».

Забігає курочка: «Ой, лишенько, захворів півник! Йому дуже погано».

**Айболить:** Курочко, розкажи, що сталося?

**Курочка:** Зараз я його приведу, нехай він вам розкаже. (іде півник, тримається за животик і охає)

**Півник:** Ой, боляче, боляче мені !

**Айболить:** Що з тобою трапилось?

**Півник:** Зустрів я у лісі двох мишенят, які пригостили мене кольоровими цукерками (показує пляшечку із цукерками – пігулками)

**Айболить:** А хіба ж це цукерки, це ж справжні пігулки.

**Вихователь:** Звірята, раз у нас сьогодні урок здоров’я, давайте допоможемо півнику одужати.

Лікар Айболить дає півникові чай із лікарських трав.

Бесіда з дітьми.

* Як ви думаєте, що означає бути здоровим ?
* Що для цього потрібно робити ?
* Що для цього ми робимо в дитячому садку ?
* Які продукти корисні, а які не дуже?
* В яких є найбільше вітамінів?
* Що потрібно зробити з овочами і фруктами перед тим. Як їх вживати? Так, мити необхідно. А давайте зробимо овочі і фрукти усміхненими – щоб їх хотілося з’їсти.

Діти домальовують на площинних формах овочів і фруктів усміхнені обличчя.

- Звірята розкажуть нам, які вітаміни для чого корисні.

Катя й Рома, Діма й Оля

Швидко ріжуть бараболю,

Цибулину , капустину,

Солі всипали частину.

У такім смачнім салаті

Вітамінів є багато!

Глянь цікаві оченята.

Хочуть книжку прочитати.

Щоб хороші очі мати.

«А» слід вітамін вживати

Що живе у цибулині

І в червоній є перчині.

І в морквині, в абрикосах,

Їжте діти ,він хороший.

Хто нам скаже, де живе

 Вітамін із групи «Б»?

 В яблуневий сад підем,

 В стиглім яблуці знайдемо.

Вітаміни всі смачненькі,

І солодкі, і кисленькі,

Їжте , діти, їх охоче,

Кожний, хто коли захоче.

 Щоб були ви здоровенькі,

 І красиві, й рум’яненькі.

 Вітаміни споживай

 І здоровим вироста

- А ось який рецепт здоров’я знають звірята. Щоб бути здоровими, потрібно :

1. загартовуватись;

2. пити оздоровчі чаї;

3. вживати вітаміни.

Підсумок

- Коли людина здорова, у неї гарний настрій. А це теж важливо для здоров’я; така людина завжди посміхається. Поверніться один до одного, посміхніться.

Зараз пролунає музика і ми знову перетворимось на дітей й повернемось в дитячий садок. 1, 2, 3, 4, 5, - музико грай, нас на діток обертай.

### *«Азбука здоров'я»*

## Конспект заняття з валеології

## для дітей старшого дошкільного віку

***Мета:*** поглибити знання дітей про значення чистоти для збереження і зміцнення здоров’я; ознайомити із здоровим способом життя, вказати , що умовами збереження здоров’я є правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, створення активного відпочинку й здорового мікроклімату у родині; переконати їх, що дотримання чистоти – це попередження багатьох захворювань.

***Обладнання:*** іграшка Здоров’ячок, предметні картки, засоби гігієни, сюжетні картки.

***Хід заняття:***

Сьогодні, хлопчики й дівчатка,

В нас буде здоров’я свято,

Щоб рости і гартуватись,

І міцніти як броня,

Треба, друзі, піклуватись

Про здоров’я вам щодня.

Свято здорових і кмітливих,

Свято розумних і щасливих,

Свято для тих, хто здоровий росте

В садочок «Золоту рибку» сьогодні прийде.

1. Ігровий прийом – завітав Здоров’ячок.

**2.** Дидактична гра «Що - корисне, а що - шкідливе?».

**3.** Вирішення проблемних ситуацій.

 ***Ситуація І***

- Васильку, куди ти дивишся після вмивання, якщо хочеш дізнатися, чисте у тебе обличчя чи ні?

- На рушничок.

Чому Василько так відповів?

 ***Ситуація II***

Івасик допомагав бабусі садити на городі цибулю, а після цього з брудними руками сів за стіл.

 - Ну що в тебе за руки! – дорікнула бабуся.

- Золоті! – гордо промовив онук.

Поміркуйте, за що бабуся дорікнула Івасикові. Чому тільки чисті руки й свіжий одяг дають право сісти за обідній стіл.

***Ситуація III***

Бабуся внукові Вадиму

Наказує сердито:

- З такими вухами брудними
Не смій мені ходити!

А хлопець блимає очима:

 - А де ж мені їх діти?

4**.** Валеологічний ланцюжок «за яких умов буде здоровим око, вухо, зуби?».

**5.** Фізхвилинка. Якщо хочеш будь здоровим,

Роби так… *(руки вгору).*

Якщо хочеш буть здоровим,

Роби так… *(руки вниз).*

Якщо хочеш буть здоровим,

Посміхнись і будь бадьорим.

Якщо хочеш буть здоровим,

Роби так… *(риродо знайо-вправо).*

Якщо хочеш буть здоровим,

Дихай так… *(вдихають носом, видихають ротом).*

Якщо хочеш буть здоровим,

Роби так… *(крокують на місці).*

**6.** Гра – міркування (розгляд ілюстрацій) «Що потрібно зробити, щоб Петрик П’яточкін був здоровим?»

**7.** Правила Країни Чистоти:

- Після нічного сну і ранкової зарядки бажано приймати душ або вмиватися прохолодною водою до пояса.

- Температура води повинна бути такою, як температура тіла.

- Руки завжди повинні бути чистими. Їх треба мити перед вживанням їжі, після відвідування вбиральні, після прогулянки, поїздки.

- Ноги слід обов’язково мити перед сном, бажано їх мити і
перед денним сном, особливо у теплі місяці.

- Догляд за порожниною рота обов’язковий: чистити зуби
требапісля сну і перед сном, після споживання їжі рот треба полоскати чистою водою.

- Регулярнозрізувати нігтики на ногах і руках, тримати їх учистоті.

- Волосся потребує особливого догляду: мити його потрібно не менше одного разу на тиждень; причісувати власним гребінцем або щіткою 2-3 рази на день.

- Не менше одного разу на тиждень митися у ванні або лазні теплою водоюз милом.

- Спати на окремому ліжку, у спеціальному одязі для спання.

8**.** Розучування прислів’їв, приказок про здоров’я.

Той здоров’я не цінить , хто хворим не був.

Здоров’я – всьому голова.

Здоров’я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.

Поглянь на вигляд і про здоров’я не питай.

Добрі зуби й камінь їстимуть.

### *«Лікарські рослини Поділля»*

## Конспект заняття з валеології для дітей

## старшого дошкільного віку

***Мета:*** дати дітям знання про окремі лікарські рослини: ромашку, волошку, м’яту, материнку; про їх цілющі властивості, про те, де ростуть, коли цвітуть; розповісти, як в давнину збирали люди лікарські рослини.

Вчити розрізняти рослини за зовнішнім виглядом, за запахом; виховувати любов і бережливе ставлення до рослин, цікавість до всього живого.

***Обладнання:***ромашка, волошка, м’ята, материнка – ілюстрації і засушені в коробках, м’ятні цукерки, чай з лікарських рослин.

***Попередня робота:*** розповідь про лікарські рослини, читання легенд про ромашку, волошку, розгляд ілюстрацій лікарських рослини, вивчення колискової пісні: „Стежино моя”.

***Хід заняття:***

* Заходьте, мої любі! А я оце заколисую свою Даринку, допоможете мені? (Звучить колискова пісня „Спи дитинко”
* Нехай спить. А ми з вами поговоримо про квіти, та не прості, а чарівні - лікарські.
* А які чарівні квіти ви знаєте?

Квіти дарують нам красу, а ще є такі, які людям дарують здоров’я і тим самим приносять в оселі радість і щастя.

* Недавно захворіла моя лялечка і вилікувала я її, дякуючи тим незвичайним рослинам, які дарує нам природа. Їх дуже багато, а на сьогоднішню розмову запросимо деяких з них.
* Давайте пройдемось, стежкою, яка приведе до тих квітів. А щоб веселіше було йти, заспіваємо пісню „Стежка моя, в’ється стрічкою”.
* А ось і квіточка нас, зустрічає. Спробуємо відгадати загадку про неї: „Сестрички стоять у лузі, мають золотенькі очі, білі вії. Що це за квіти? (ромашка).
* По чому ви їх впізнали?
* Чому ця квітка має таку назву?
* Ромашка, діти, - це квітка ніжності і чистоти. Є декілька видів ромашки: декоративні, польові, а розмовлятимемо ми з лікарською.

Давайте присядемо. Ось у мене маленький пучечок цих пахучих квіточок, саме за їх ніжним запахом і розрізняють лікарську ромашку. При простуді, коли болить горло, дуже добре його полоскати відваром квітів. І маленьких діток лікує вона, їм можна давати напій з ромашки, коли у них болять животики, хворі очі добре нею промивати. Ось яку силу має ця тендітна квітка на тоненькій ніжці. А коли цвіте ромашка, діти люблять плести з неї вінок.

* Але що це за квітка, поряд з нею? (волошка)

Веселий, ясний був деньочок,

Пішла я в поле погуляти,

Щоб любим дітям на віночок

Волошок в житі назбирати.

* З давніх – давен ця синя квітка – символ краси, вроди, вона улюблена квітка українських дівчат.
* Діти, а чий колір позичила квітка? (Розповідь легенди про волошки з книги „Благослови мати”)
* Цвітуть вони, коли поспівають пишні жита. Цілющі властивості квітки містяться у її квіточках. З напарених пелюсток роблять примочки при хворобах очей. Ним миють волосся. Цією синьоокою красунею милуються всі недарма, про неї і віршів і пісень багато є. І навіть коломийки. Заспіваємо їх.

*Дівчатка: Серед жита в полі зацвіли волошки,*

 *ми з тобою подружитись,*

 *що чорняві трошки.*

*Хлопчики: В моєму садочку дві*

 *волошки сині:*

 *одна буде дівчиноньці,*

 *друга буде мені.*

* Молодці, давайте з цими квіточками попрямуємо далі (Звучить тиха музика).
* Ой, діти, хтось вітається, ви чули?
* Добрий день! Та це ж материнка. Ось вона.
* Подивіться, якого кольору її квіточки.
* Які вони, великі чи маленькі? Стебла тонке. Але міцне. Це трава цвіте влітку.
* А де ж росте? Біля польових доріг, в лісах. У народі називають її „мамина трава”. Мами купають маленьких дітей у відварах її квіток один раз на тиждень, щоб швидше росли. Але дітям пити напої з неї не давали. Використовували порошок з квітки, його давали нюхати від нежиті, якщо людина знепритомніла. Компреси з неї накладають на фурункули, чиряки, прищі. Настойка з олії засіб від зубного болю. Сухої материнки боїться міль. Використовують траву при солінні огірків, грибів.

Бабусі розповідають, що коли випалювали глечики, клали гілочку материнки і молоко довго не скисало, було ніби свіже. Отака вона – мамина трава.

* Яка ж наступна квіточка нас запрошує в гості? Чуєте її? Це м’ята. Ось вона. Якого кольору листя? Коли цвіте? Яку рослину нагадує?
* Росте м’ята на городах і в лісах. Корисна тим, що знімає зубний біль, коли листя прикласти до голови, вона перестає боліти; відвар п’ють від болю в шлунку. А розтерті листочки добавляють до вареників з сиром. Розпізнають м’яту за запахом. Навіть цукерки є м’ятні. Куштували їх?

Дидактична гра: „Якої квітки не стало?” (із заплющеними очима діти розпізнають на нюх, якої квітки не стало).

* Для того щоб заготовити ці квіти на зиму, люди, раненько вставали збирались гуртом і йшли в степ, ліс. Зрізали ці квіти тоді, коли вони цвіли і були з росою. Бо тоді вони мають найбільшу лікарську силу. Добре в народі кажуть: „В степу хвороба не затримується. Бо степ квітами гірчить. Здоров’ям дихає! Тут і неба багато, і сонця! Дивляться вони на тебе так любо своїми голівками, і шкода їх зрізати, але треба, хай в людині живуть здоров’ям”.
* Пора і нам, дітоньки повертатись, бо скоро вже наша лялька прокинеться. Та й чаю лікарського (з ромашки та м’яти) попити і цукерками м’ятними поласувати.
* От таке у нас сьогодні смачне і корисне заняття було….