

**Проект**  
**по познавательному – экологическому**  
**развитию.**

**« Лесная полянка »**

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА: Алена Валерьевна Федорова



# Проект «Лесная полянка»

## Проект по познавательному – экологическому развитию.

Автор Федорова Алена Валерьевна

**Проблема:** Экологическое воспитание и образование детей — чрезвычайно актуальная проблема настоящего времени: только экологическое мировоззрение, экологическая культура ныне живущих людей могут вывести планету и человечество из того катастрофического состояния, в котором они пребывают сейчас.

Мир природы таит в себе большие возможности для всестороннего развития детей. Способность видеть и чувствовать красочное многообразие явлений природы, замечать большие и маленькие изменения окружающего мира развивает их мышление. Размышляя о природе, дошкольник обогащает свои знания, чувства, у него формируется правильное отношение к живому, желание созидать, а не разрушать. И задача взрослого состоит в том, чтобы научить бережно относиться к природе своего края, своей Родины.

**Тип проекта:** информационно-творческий

**Продолжительность:** краткосрочный.

**Возраст:** 3 -5 лет

**Участники:** педагог, дети и родители.

**Цель:** расширение и обогащение знаний о ягодах Югры.

**Задачи по образовательным областям:**

**Познавательное развитие:**

Познакомить детей с ягодами Ханты-Мансийского автономного округа.

Пополнить развивающую среду по теме проекта.

Воспитывать у детей доброе отношение ко всему живому в природе.

**Речевое развитие:**

Развивать у детей связную речь.

Обогащение словаря детей по заданной теме.

**Художественно-эстетическое развитие:**

Продолжать учить детей рисовать ягоды, передавая их отличительные особенности.

Развивать общую и мелкую моторику, слуховое и зрительное внимание.

**Продолжительность и этапы проекта:**

1 подготовительный

2 практический

3 итоговый

**Подготовительный этап:**

Определения уровня знаний детей о растительном мире Югры.

Определение темы проекта, задач, стратегий и механизмов.

Подбор необходимой литературы по данной теме.

**Практический этап:**

1. Беседы:

«Растительный мир Югры»

«Лекарственные растения»

2. Просмотр презентации «Ягоды»

3. Рассматривание ягод на иллюстрациях в книгах и журналах.

4. Отгадывание загадок про растения.

5. Рисование «Ягоды Югры» — учить передавать характерные особенности ягод.

6. Дид. игра: «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

**Работа родителями:**

Предложить родителям вместе с детьми сочинить стихотворение о ягодах нашего края.

Помощь в рисовании иллюстраций к стихотворениям.

**Итоговый этап.**

**Оформление «Энциклопедии ягод Югры»**

### **Паспорт проекта.**

Структура	Содержание
Тема	«Лесная полянка».
Адресация проекта	Предложенный материал позволит любому детскому саду осуществить интересную деятельность с дошкольниками. Проект предназначен для педагогов, работающих с детьми дошкольного возраста, родителям воспитанников.
Руководитель проекта	Алена Валерьевна Федорова.
Участники проекта	Педагог, дети 3- 5 лет и родители (законные представители) воспитанников
Возраст воспитанников	Младший дошкольный возраст
Особенности проекта	- по характеру создаваемого продукта: познавательный - творческий; - по количеству детей, вовлеченных в проект: групповой; - по продолжительности: краткосрочный; - по профилю знаний: монопроект; - по уровню контактов и масштабам организации: на уровне ДОУ.
Цель проекта	Цель: Познакомить с ягодами растущими в лес, дать детям представления о многообразии и полезных свойствах северных ягод (черника, голубика, морошка, брусника), на основе интеграции образовательных областей. Задачи: Расширять представления детей о северных ягодах (внешнем виде, месте произрастания, применении и пользе). Развивать у детей эстетические способности видеть и чувствовать красоту родной природы. Воспитывать бережное отношение к природе. Совершенствовать технические умения и навыки в продуктивных видах деятельности. Формировать умение применять полученные знания на практике. Способствовать активизации совместной деятельности родителей и детей в рамках реализации проекта
Ресурсы проекта	Дидактический материал: «Трафареты для печатания ягод», «Неживая и живая природа», «Какие бывают растения?», «Съедобное - несъедобное», «Что где растет?», «Угадай по описанию», «Какого растения не стало», «Да - нет», «Четвертый лишний», «Береги природу». Энциклопедии, справочники, Интернет. Презентации: «Ягоды Югры», «Сибирские ягоды», «По страницам Красной книги Югры». Картинки северных ягод (морошка, брусника, черника, голубика, малина, смородина, рябина, шиповник). Схемы для художественно-творческой деятельности (лепка, аппликация, конструирование, рисование, оригами и т. д)
Предполагаемые продукты проекта	<ul style="list-style-type: none"><li>• Создание необходимых условий в ДОУ по формированию у дошкольников целостного представления о растительном мире Кондинского района ХМАО - Югра;</li><li>• Заинтересованность детей совместно с родителями в поисках информации по родному краю;</li><li>• Развитие у детей любознательности, творческих способностей, познавательной активности, коммуникативных навыков;</li><li>• Создание альбома с рисунками и рассказами детей «Энциклопедии ягод Конды».</li></ul>

<p>Аннотация и этапы работы</p>	<p>Предложенный проект для детей младшего дошкольного возраста по теме «Лесная полянка» может быть полезен для воспитателей, работающих с детьми дошкольного возраста. Практическая значимость данного проекта заключается в том, что использование разнообразных форм и методов работы с детьми по экологическому воспитанию способствуют расширению и обогащению знаний детей о разнообразии представителей растительного мира, формированию представлений о взаимосвязях в природе.</p> <p>Проект включает в себя такие образовательные области как: физическое развитие, познавательное развитие, социально - коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно- эстетическое развитие.</p> <p>Этапы реализации проекта:</p> <p>I. Подготовительный</p> <p>II. Основной</p> <p>III. Заключительный</p>
---------------------------------	--

## Актуальность.

В ходе бесед о ягодах, растущих в Кондинском районе, выяснилось, что дети в недостаточной степени имеют представления о них, почему их так называют, о том, где и как они растут, поэтому нами был разработан и реализован экологический проект **Новизна**. Новизна проекта состоит в том, что этот метод позволяет усвоить дошкольникам сложный краеведческий материал через совместный поиск информации в непосредственно образовательной деятельности, в свободной деятельности, совместно с родителями делая познавательный процесс интересным, захватывающим и творческим. Педагог, родители, дети учатся вместе. А использование информационных технологий в ДОО помогает дошкольникам усваивать материал в новом качестве; повышается профессиональный уровень педагога; повышается информированность родителей.

## Организация предметно - развивающей среды Экологический центр:

Поместить для рассматривания альбомы, открытки, иллюстрации:

«Ягодный мир тайги», «Ягоды», «Растительный мир Конды».

Дидактический материал: «Графареты для печатания ягод», «Что где растет?»,

«Какого растения не стало»,

Дидактические игры: «Узнай по описанию», «Узнай и опеши растение Севера».

**Центр знакомства с книгой:** Подобрать книги для самостоятельного рассматривания и чтения: Э. Шим «Из кузювка Тундровичка. Брусника», «Брусника и клюква». Л. Скребцова «Знакомство с черничным кустиком», «Профессор истории Черничного королевства», «Главный знахарь Черничного королевства». «Самое лучшее в мире угощение», «Профессор черничной ботаники», «Сокровища гномов». Знакомство с литературным произведением: Автор: воспитатель Иваненко К.В., МДОУ N46 "Центр развития ребенка - детский сад "Надежда", г. Норильск «Морошкины именины»

## Организационные формы работы дошкольников над проектом:

- 1 Непосредственная образовательная деятельность
2. Чтение художественной литературы.
- 3 Рассматривание и изучение иллюстрационных материалов.
- 4 Просмотр презентаций
- 5 Игровая деятельность.
- 6 Самостоятельная деятельность
- 7 Проведение ситуативных бесед.
- 8 Продуктивная деятельность.

## Методы и приёмы:

1. беседы;
2. сбор информации;
3. работа с литературой;
4. обработка собранной информации;
5. творческие работы.

## Перспективно-тематическое планирование экологического проекта.

На подготовительном этапе проекта была проведена следующая работа:

- подобрана и изучена методическая, научная и художественная литература по теме проекта;
- подобраны дидактические игры природоведческого содержания, направленные на развитие познавательной активности, формирования начал экологической культуры;
- адаптированы и систематизированы подвижные игры, направленные на развитие двигательной активности, внимания;
- разработано содержание образовательной деятельности разных видов,
- подобраны проблемные задания, занимательные опыты и эксперименты;
- составлен перечень вопросов с целью выявления знаний детей о ягодах.

## II этап - основной.

Проведение комплекса мероприятий по теме: « Лесная полянка», включает в себя:

### Работа с детьми.

#### Содержание:

1. Рассматривание иллюстраций, книг, фотографий о ягодах.
  2. Беседы: «Беседа об окружающей нас природе», «Строение ягодного кустарника», мини - беседа «Вопросы старушки Тайги», «Таблетки растут в лесу».
  3. Чтение стихотворений, загадок, пословиц и поговорок о ягодах.
  4. Чтение произведений В. Демидов «Росица едет на Север», Е.В. Габова пьеса-сказка «Венок тундры», В. Савин «Огни тундры», Э. Шим « Из кузовка Тундровичка. «Брусника», «Брусника и клюква», сказок.
  5. Разучивание стихотворения А. Аксенова «Морошка, морошка - тоненькая ножка».
  6. Дидактические игры: «Лето - ягоды»; «Собери ягоду»; «Подбери кустик» и др.
  7. Экспериментирование: «Как вымыть руки от черники?» - Расширять знания детей о свойствах ягоды черники. Показать взаимодействие сока лимона на сок черники. Дать почувствовать радость открытий, развивать любознательность, пытливость ума, познавательный интерес.
  8. Сюжетно-ролевая игра ««Мы по ягоды пойдём».
  9. Подвижные игры: «Лесные ягоды», «Малинка для медведя».
  10. **Физкультминутка «А в лесу растёт черника».**  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть. (Приседания)  
Нагулялся я в лесу,  
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте) «Раз, два,  
три, четыре, пять В тундру мы пошли гулять»; "По ягоды";  
«Прогоулка по тундре».
- Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»; «Сбор ягод».
11. **Непосредственно образовательная деятельность.**  
**Познавательное развитие:** «Кустарниковые ягоды нашего края»;  
«Ягодные россыпи Конды». Познавательная игра "Дары тайги".  
**Рисование:** « По лесочку мы ходили лесные ягоды находили»;  
« Украсим посуду северными ягодами»;

**Лепка:** «Корзина с брусникой», «Ягоды собирали зверям помогали»

**Конструктивно-модельная деятельность.** «Ягодное варенье».

**Аппликация:** « Варенье», « ягодная полянка»

12. Развлечение: « В гости у ёжуку пойдём, все ягодки соберём!»

13. **Просмотр презентаций:** «Энциклопедия ягод », « Северные ягоды».

### **Образовательная деятельность в режимных моментах:**

- Назови ягоды, которые ты знаешь, их цвет, вкус, форму.
- На чем растут ягоды в севере?
- Что появляется на кустах ягод весной?
- Когда созревают ягоды ?
- Что можно приготовить ягод?
- У каких ягод на кустах есть шипы?
- У какой ягоды, в зависимости от сорта, плоды могут быть красного, черного или белого цвета?
- Какую пользу приносят ягоды?
  - Проблемная ситуация «Почему исчезают растения и как защитить их?»
  - Ситуативный разговор - «Что наносит вред природе родного края»
  - Игра «Верно - неверно».

Воспитатель читает предложения, в которых есть «подвох», а дети говорят, верно или неверно это высказывание.

- 1) С куста собираем все ягоды, не оставляем ни одной (надо бережливо относиться к дарам природы.)
- 2) Собираем ягоды земляники с кустиками (это так красиво.)
- 3) Собираем ягоды осторожно, чтобы не повредить растение.
- 4) Собираем ягоды возле железнодорожных и автомобильных дорог.
- 5) Пробуем незнакомые ягоды на вкус (надо же знать, вкусные они или нет).
- 6) Едим только вымытые ягоды.

В конце игры необходимо проанализировать ошибочные утверждения.

### **Работа с родителями**

1. Консультации: «Клады» на болотах»,  
«Ягоды: народная забава, еда или лекарство», «Ядовитые ягоды».
2. Рассказать ребенку о полезных свойствах той или иной ягоде Конды края.
3. Подобрать иллюстраций, открытки, фотографии, раскраски на тему проекта.
4. Разучить с ребенком: стихотворение, потешку, пословицу или поговорку о ягоде (по выбору).

### **Заключительный:**

- выставки продуктивной деятельности детей;
  - пополнение развивающих центров;
  - оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта;
- распространение опыта в детском саду.

## Приложение

### НОД ОО «Познавательное развитие»

**Тема:** « Кустарниковые ягоды нашего края ».

**Цель:** продолжать знакомить детей с ягодными кустарниками родного края: черника, брусника, клюква, голубика, морошка.

**Задачи:** - развивать связную речь детей. Расширять словарный запас, обучать навыкам сравнения, систематизировать представления о признаках объектов;

создание условий для развития познавательной деятельности;

- воспитать любовь к природе, к природным богатствам родного края, бережное отношение.

**Оборудование:** конверт с письмом, альбом для рисования, заготовки из цветной бумаги для будущей композиции кустарниковых ягод, клей, кисточки для клея, салфетки, клеенки, карандаши цветные, пластилин, стеки, иллюстрации ягод, презентация, ноутбук, мультимедийное оборудование, проектор.

**Ход занятия:**

#### 1. Организационный момент.

-Сегодня рано утром для нашей группы почтальон принес из Африки письмо.

- Давайте сядем удобнее, чтоб узнать, что написано в письме.

- «Дорогие дети у нас в Африке растут разные фрукты. У нас есть манго, киви, кокосы, маракуя. И нам бы очень хотелось узнать, какие фрукты растут у вас в тайге?

И чем они полезны?»

- Ребята, как вы думаете, у нас растут фрукты? (ответы детей)

- Правильно, у нас растут ягоды.

- А давайте мы с вами сделаем альбом. И по почте отправим в Африку, чтобы дети знали, какие ягоды растут у нас.

- А вы знаете, какие ягоды растут у нас в тайге? (ответы детей)

- Сейчас мы проверим, правильно ли вы их назвали.

Педагог загадывает загадки, сопровождая слайдовым показом соответствующие отгадки.

#### 2. Основная часть.

- Для этого я вам загадаю загадки, а вы внимательно слушайте: Я красна, я кисла На болоте я росла, Дозревала под снежком Ну-ка, кто со мной знаком? (клюква)

- Правильно, это клюква.

- Ребята посмотрите внимательно и скажите, что вы видите на первой картинке? (картинка болото)

- Где растёт клюква?

- Правильно, клюква растёт на болоте.

- Что вы видите на второй картинке? (картинка клюквы во время цветения)

- Какого цвета цветки клюквы? (ответы детей)

- Правильно, цветки розового цвета, а иногда может иметь светло-пурпурную окраску.

Цветет клюква весной в мае-июне месяце.

- На третьей картинке вы можете увидеть время года, когда поспевают клюквы.

- Как вы думаете, какое это время года?

- Клюква начинает поспевать ближе к осени. Ее собирают три раза: в сентябре, с наступлением первых заморозков - в ноябре и ранней весной.

- Вы знаете, какими лечебными свойствами обладает клюква? (ответы детей)

- В ягодах клюквы содержатся витамины В, С. Она полезна при простудных заболеваниях. Ребята у вас у каждого на столе лежат заготовки. Из них вам нужно собрать кустик клюквы. Готовые ягоды дети приклеивают на альбомный лист, который висит на мольберте.

- Молодцы, ребята.

- Слушайте следующую загадку: Я малине сестрица,

Ох, и вкусная девица.

- Это, что за ягода?

- Правильно, морошка.

- Посмотрите на следующую картинку и скажите, где растет морошка? (ответы детей)
  - Правильно, морошка растет в болотистой местности.
  - На какую ягоду похожа морошка? (ответы детей)
  - Верно, на малину.
  - Рассмотрев следующую картинку, вы скажите, когда созревает эта ягода? (ответы детей) На картинке вы можете увидеть время года, когда поспевают морошка.
  - Как вы думаете, какое это время года?
  - Да, плоды морошки собирают в июле-августе.
  - Знаете ли вы, какими лечебными свойствами обладает морошка? (ответы детей)
  - Ребята, морошка - источник полезных, целебных веществ. Витамина С в морошке в 3 раза больше, чем в апельсинах.
  - А сейчас вам нужно собрать куст морошки.
- Готовые ягоды дети приклеивают на альбомный лист, который висит на мольберте.
- Молодцы, а вот и следующая загадка: Сидит рядом с нами,  
Смотрит черными глазами Черна, сладка,  
мала. И ребятам мила.
  - Что за ягода? Черника.
  - Как вы думаете, где можно встретить чернику?
  - Правильно, на болоте и в лесу.
  - Как вы думаете, когда цветет и поспевают черника?
  - Цветет черника в конце мая. Цветочки черники по форме крошечных кувшинов, окраской розоватые. Черника поспевают с середины июля и до середины августа.
  - Как вы думаете, чем полезна черника? (ответы детей)
  - Ягоды черники сохраняют зрение, предотвращают болезни сердца.
  - Ребята, как вы думаете, какой куст с ягодами сейчас нам нужно собрать? (ответы детей)
  - Правильно, куст черники.
  - Молодцы, и с этим кустом вы справились.
  - А вот и еще загадка:  
В конце лета кисловата, А к зиме  
сладковата, Под кусточками сидит  
Красным глазом глядит.
  - Что за ягода? Брусника.
  - Как вы думаете, где растет брусника?
  - Правильно, на болоте.
  - Посмотрите на следующую картинку и скажите, когда цветет брусника? (ответы детей)
  - Цветет брусника в мае-июле. На ветках брусники расцветают бело-розовые цветочки, собранные в кисти по 4-8 цветков.
  - Ребята, как вы думаете, когда поспевают эта ягода? (ответы детей)
  - Поспевают брусника ближе к осени, в сентябре.
  - А кто из вас знает, какими лечебными свойствами обладает брусника? (ответы детей)
  - Издавна люди собирают весной и осенью листья и побеги брусники, сушат их, заваривают брусничный чай или готовят отвары, обладающие противомикробным и противовоспалительным действием.
  - А сейчас нам с вами из заготовок нужно собрать куст брусники.
  - Молодцы ребята.
  - Послушайте последнюю загадку: Хорошо в лесу ребятам - Побывали там вчера.  
Сочных ягод, сизоватых, Притащили  
два ведра! Думали, их ждет черника,  
А попалась - .....
- Хором «голубика».
- Как вы думаете, где растет голубика?
  - А растет она в лесах, на увлажненных и заболоченных местах.
  - С какой ягодой можно спутать голубику?
  - Кто знает, чем полезна голубика? (ответы детей)
  - Голубика укрепляет стенки кровеносных сосудов, укрепляет кишечник, поджелудочную железу.
  - Какой куст мы будем собирать из заготовок? (ответы детей)
  - Правильно кустик голубики.

- А сейчас давайте отдохнем.
- **Физкультминутка:** «По ягоды» С веток ягоды снимаю наклоны вниз
- И в лукошко собираю.
- Ягод - полное лукошко! Руки вытягиваем вперед
- Я попробую немножко,
- Я поем еще чуть-чуть - руки поочередно подносим ко рту
- Легче будет к дому путь. Шагаем на месте
- А потом еще черники,
- Сколько ягодок в корзинке?
- 1, 2, 3, 4, 5... счет на пальцах
- Снова буду собирать.
- А теперь нам нужноделиться на команды.
- Чтобыделиться на команды вам нужно будет вытянуть жребий. (Каждый ребенок подходит к педагогу и вытягивает фишку). У кого фишки одинаковые, подходите, друг к другу, это и будет ваша команда (Дети делятся на команды)
- И так, мы разделились на 5 команд. В каждой команде по 2 человека. Каждой команде необходимо сварить компот и наполнить банки из тех ягод, картинки которых у вас в руках.
- Один ребенок берет карандаш определенного цвета и закрашивает фон банки, то есть, какого цвета у вас будет компот, таким цветом и нужно закрасить фон. Другой берет по цвету ягод пластилин и лепит куст ягоды к банке. В конце каждая команда расскажет, из каких ягод получился у вас компот. **(Самостоятельная работа детей).**
- Теперь каждая команда должна рассказать о том, что у вас получилось.
- Из чего компот? Как называется компот из клюквы? Брусники и т.д. (клюквенный и т.д.) Какого цвета получился? Почему?
- Молодцы ребята, каждая команда работала дружно и справилась с заданием.
- А сейчас давайте поиграем в игру «Назови и сосчитай». (Например: одна красная, кислая, круглая клюква;
- две красные, кислые, круглые клюквы; пять красных, кислых, круглых клюкв.)

#### **Рефлексия:**

- Ребята вам понравилось занятие? Что больше всего вам понравилось?
- С какими ягодными кустарниками мы познакомились?
- Мы сегодня с вами очень хорошо потрудились и, как, обещали африканским ребятам, отправим письмо с ответом на интересующие их вопросы, о том какие ягоды растут у нас в лесу. (Воспитатель кладет альбом в конверт и подписывает адрес.)
- Ребята, после работы я зайду на почту и отправлю письмо.  
На этом наше занятие окончено. Спасибо.

### **НОД ОО « Художественно – эстетическое »**

**Тема:** «Спелую морошкой поросли все кочки».

**Цель:** Закреплять представление детей о ягодах Кондинского края.

**Задачи:** Продолжать формировать у детей умение различать съедобные и несъедобные ягоды. Активизировать словарь (кустарники, съедобные ягоды, волчье лыко, вороний глаз). Формировать навыки поведения в природе.

**Материал:** картинки с изображением ягод (съедобных и несъедобных). Шапочки княженики, морошки, брусники. Материал для дидактической игры «С какого кустика ягода? »

**Предварительная работа:** Беседа о лесных ягодах.

Чтение рассказа В. Катаева «Дудочка и кувшинчик».

Воспитатель. Дети, отгадайте загадку. Богатырь стоит богат, Угощает всех ребят:

Ваню - земляникой, Таню - костяникой,

Машеньку - орешком, Петю - сыроежкой,

Катеньку - малиной, Васю - хворостиной. (Лес.)

В: Почему говорят: лес - наше богатство? (Ответы детей.) Верно. Грибы, лекарственные травы, ягоды, деревья - все из леса! В лесу хорошо гулять и отдыхать: свежий воздух, тишина. Осенью мы ходим в лес по грибы, ягоды и восхищаемся разноцветным нарядом деревьев. Зимой катаемся на

лыжах и любуемся пушистым снежным покровом. Весной наблюдаем, как просыпается лес от зимней спячки, как распускаются первые листочки, лакомимся березовым соком. Летом слушаем пение птиц, собираем грибы, лекарственные растения и ягоды.

Сегодня мы поговорим о лесных ягодах. Ими питаются птицы и звери, их собираются на зиму люди. Вспомните, какие ягоды растут в наших лесах. Дети. Морошка, брусника, рябина, голубика, княженика, жимолость. В: Послушаем стихи о ягодах. Ребенок.

Спелую морошкой поросли все кочки. У  
морошки нашей розовые щечки, У морошки  
нашей тоненькая ножка. Вот она какая, барыня -  
морошка!

Здесь и далее после чтения стихотворений воспитатель вывешивает картинки с изображением соответствующих ягод.

В: Морошка поспекает к началу июля. На тоненькой ножке растет всего одна ягодка, поэтому в народе ее называют «скупая ягода». Морошка лечит от кашля, быстро справляется с микробами. Ребенок.

Что за ягода брусничка? Красный  
шарик и ресничка! И на кустике в  
тайге, И у Тани в пироге!

В: Брусника поспекает к осени. Издалека видны в тундре красные бусины на мягком мху. Очень вкусны из брусники морс и пироги. Ягоды брусники помогают снизить температуру. Ребенок.

Как хороша земляника  
Малина ничуть не хуже  
Но я люблю княженику  
Когда побываю на  
стуже!

В: Княженика поспекает к началу августа. Очень вкусная ягода, растет на открытой местности в лесу. Княженика помогает снижению температуры, жаропонижающее средство, настоем княженики полоскают полость рта и горло. Ребенок.

Голубика, голубика- Бирюзовая мечта. Затерялись в чаще дикой Голубичные места.

В: Из-за цвета эту ягоду так и прозвали- «голубица». Ее принимают для лечения желудка, кишечника, сердца. В этой ягоде очень много витамина С.

Ребенок.

Красненькую ягодку Мне дала рябина. Думала я, что сладкая, А она как хина. То ли эта ягодка  
Просто незрела, То ль рябина хитрая Подшутить хотела!

В: Эта горьковатая ягода после крепких морозов становится слаще. Из ягод рябины готовят витаминный чай. Когда все остальные ягоды уже укрыты снегом, яркие грозди рябины хорошо видны даже издали и птицы прилетают к этому дереву, чтобы ими полакомиться.

В: Как вы думаете, все ли лесные ягоды съедобны?

Д: Нет, среди них есть ядовитые.

В: Да, в наших лесах есть ядовитые, несъедобные, ягоды. Необходимо хорошо разбираться в ягодах, чтобы не сорвать ядовитые и не отравиться ими.

Ребенок.

Сколько зреет по кустам Волчьих ягод тут и там! Хороши они на вид, Только сок их ядовит.

В: Волчьи ягоды еще называют «волчье лыко». Они красивые, красные, плотно сидят на ветке. Ядовиты у этого кустарника не только ягоды, но и листья, и кора, и цветы. Послушайте рассказ еще об одной ядовитой ягоде. (Вывешивает картинку с изображением ягоды вороний глаз).

Мальчик Костя пошел с папой в лес. Собирал он ягоды, собирал и вдруг заметил рядом в траве огромную чернику. Такую он еще никогда не видел. Только ягода почему-то росла посередине четырех листьев и была похожа на черный блестящий глаз. «Какая странная черни-ка», - подумал Костя и все же сорвал ее: уж больно была она аппетитной. Но сразу есть не стал, а показал папе.

- Никакая это не черника, а вороний глаз - очень ядовитая ягода.

- И правда, на глаз похожа, - сказал Костя  
- Вот потому она так и называется. Эта ягода-глаз всегда одна растет. А на кустике черники ягод всегда много, - объяснил папа.  
- Тогда давай вырвем вороний глаз, - предложил Костя, - раз он такой вредный, ненужный. Чтоб никто не отравился.

- Это для тебя вредный. А для птиц - нет. Птицы едят эти ягоды и лечатся от своих птичьих болезней.

- Все ягоды нужны: одни для человека, а другие для зверей и птиц. Только человек должен знать съедобные ягоды и не рвать ядовитые. Проводится разминка.

В: Представим, что мы в лесу. Посмотрите вниз, друзья!

Вот бегут муравьи, Посчитаем их мы:

(Указывают указательными пальцами вниз и считают.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Убежали опять.

(Разводят руки в стороны.)

Мы листочки приподняли,

В ладони ягоды собрали:

Вот одна, и две, и три.

(Приседают, имитируют сбор ягод.)

Ох, как ягоды вкусны!

(Кивают головой.)

В: А хорошо ли вы знаете, на каком кустике растет та или иная ягода? (Проводится дидактическая игра «С какого кустика ягода?»)

Воспитатель вывешивает на доску картинку с изображением различных ягодных кустиков с прорезями вместо плодов. Дети поочередно берут вырезанные ягоды и помещают их в прорези соответствующих кустиков.

В: Чтобы и вы сами, и лесные животные могли каждый год лакомиться ягодами, нужно бережно относиться к каждому растению: не вырывать кустики, не мять без нужды ягоды.

## **НОД ОО «Познавательно – Экологическое развитие»**

**Тема: «Северная ягода»**

**Цель:** Продолжать формировать у детей представление о северных ягодах и их свойствах.

**Задачи:** Обогащать представления детей о значении и роли северной ягоды. Развивать любознательность, познавательный интерес, мелкую моторику рук. Учить делать выводы, анализировать. Закреплять у детей умение договариваться и распределять свои действия.

**Оборудование:** картинки северных ягод (брусника, черника, голубика, морошка, клюква), пластилин, мячи синего и красного цвета, корзины. (Дети сидят на стульчиках полукругом, в группу вбегает «Карлсон».)

Воспитатель: Ребята, посмотрите это кто - это залетел к нам в окно. Ребята, как вы думаете кто - это? Дети: Это Карлсон, который живет на крыше! Карлсон: Я самый. Ой, а куда это я попал? Д: К нам в детский сад!

Карлсон: В детский сад? А где находится ваш детский сад? Д: На севере! В Воркуте!

Карлсон: У меня совсем закончилось топливо! Мне нужно срочно варенье, чтобы добраться домой!

В: Ребята, а давайте поможем Карлсону улететь домой. Но вот проблема, где же взять варенье?

Д: Купить! Собрать ягоду! 2 этап. Содержательный

В: Правильно, ягоды можно купить, а еще лучше собрать! Ребята, а вы знаете, какие ягоды растут у нас на севере? (Звучат ответы детей.)

В: Правильно ребята! Морошка, голубика, клюква, брусника, черника, водяника. Карлсон: Здесь так холодно, но растет много ягод?

В: Ребята, давайте вместе с Карлсоном отправимся в лес по ягоды, поиграем в игру «Собери ягоды в корзину».

Проводится игра «Собери ягоды в корзинку»

Дети делятся на две команды. Дети одной команды собирают мячи синего цвета (черника), другие - красного цвета (клюква). Молодцы ребята, а теперь вместе с Карлсоном отгадайте загадки и послушайте стихотворения о северных ягодах.

В: Сейчас, я вам загадаю загадку, а вы ее отгадайте.

На ягодном балу всегда царица

Блестит вся в капельках воды,

Она на севере рождается,

Полезны всем её дары.

Д: Клюква!

В: Правильно ребята, клюква. Послушайте стихотворение про клюкву. «Журавлиная ягода»

Полыхает клюква на болотах  
Россыпью багряною огней.  
И уже готовится к отлету  
Стая серебристых журавлей.  
Все темнее и туманней ночи,  
И вода в озерах - будто лед.  
Бродит стая журавлей меж кочек,  
Ягоду за ягодкой клюет.

- Скоро в путь! Лишь поклюем немного Ягодку, что силу нам дает,

И тогда отправимся в дорогу - В долгий и нелегкий перелет. (Воспитатель задает детям вопросы.)

1. Как выглядит клюква?

2. Когда созревает клюква?

3. Почему клюкву называют «журавлиной ягодой»?

4. Что готовят из клюквы?

(Предлагает детям попробовать клюкву, дети пробуют ягоды.)

В: А, теперь следующая загадка.

Они под снегом до весны,

Храниться могут даже,

Как эти ягоды вкусны,

Вам по секрету скажем.

Д: Брусника.

(Предложить детям вспомнить, как они с родителями ходили по ягоды, как выглядит брусника, какие полезные свойства у брусники и что готовят?) (Дети пробуют ягоды брусники, пьют брусничный морс.)

В: Ребята, сейчас нам Таня расскажет стихотворение про ягоду голубику.

Голубая ягодка  
Взял Ванюша туесок,  
Пошел Ваня во лесок.  
Видит: ягодка на кочке.  
Укрывается  
листочком.

- Что за ягодка такая, словно небо, голубая? Ягодка шепнула тихо:

- Я, Ванюша, голубика!

(Ребята рассказывают о голубике, рассматривают иллюстрации.)

В: Сейчас, я вам загадаю еще одну загадку, а вы ее отгадайте. Лежат на кочках кусочки янтаря.

В рот положишь - тут же растают.

Д: Ягода морошка!

(Ребенок рассказывает стихотворение Прокопия Явтысый). Про морошку

Девушка - Заря по тундре ходит,  
Бисер свой по бусинке находит.  
На болотных кочках, у дорожки  
Ягодки душистые морошки,  
как живые капли янтаря,  
собирает Девушка - Заря

В: Ребята, про морошку говорят - она «царица болот», «солнечная ягода» «моховая смородина», любимая ягода северян, «желтая малина на стелющихся стеблях», душиста. Она растет только на Крайнем Севере и очень полезная.

(Ребята рассказывают о морошке, рассматривают настоящие ягоды, иллюстрации.)

В: Послушайте стихотворение. Черничный компот Я спросил у Васи:

- Чем ты губы красил? У тебя лиловый рот

И усы лиловые,

И лиловый сок течет  
На рубашку новую.  
И ответил Вася: - Губы я не красил,  
Я черничный пил компот,  
Вот и стал лиловым рот!

В: Ребята, черника - ягода чудодейственная! В плодах есть сахар и витамин С. Недаром говорится: «Положи чернику в рот - избавишься от хвори на целый год». Проводится физкультминутка: гимнастика для глаз (движения согласно текста). «Прогулка в лесу»

Мы отправились гулять. (Шагают на месте)

Грибы - ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, (смотрят вверх)

Вот грибок растет на пне, (смотрят вниз)

Дрозд на дереве сидит, (смотрят вверх)

Ежик под кустом шуршит. (смотрят вниз)

Слева ель растет - старушка, (смотрят вправо)

Справа сосенки - подружки. (смотрят влево)

Где вы, ягоды, ау! (повторяют движения глаз)

Все равно я вас найду! (влево - вправо, вверх - вниз)

Практическая часть

В: Мы с вами решили помочь Карлсону собрать северные ягоды на варенье, мы ягоды собрали и узнали, а еще узнали о полезных свойствах, а теперь отнесем поварам ягоды, чтобы они сварили варенье для Карлсона. Художественное творчество

В: Ребята, я уверена, что вы бы хотели подарить Карлсону корзину с северными ягодами. Давайте ребята слепим корзину из пластилина, и заполним ее ягодами. (Использование техники, приемы техники.) 3 этап. Итоговый

В: Ребята, смогли ли мы помочь нашему Карлсону? Что мы сегодня для этого сделали? (Звучат ответы детей.)

В: Да, ребята, вы справились! Вы молодцы! Карлсон говорит вам спасибо. Вы собрали ягоды в тундре, слепили корзину с северной ягодой. Спасибо вам за то, что вы проявили любознательность и оказали помощь нашему Карлсону .

## **Конспект занятия по ознакомлению с художественной литературой.**

### **Чтение сказки "Морошкины именины".**

**Цели занятия:** Обогащать знаний детей о северных ягодах посредством художественного слова.

#### **Задачи:**

- продолжать знакомить детей с природой родного края;
- развивать умение выражать свои впечатления в речи;
- вызвать эмоциональный отклик на содержание сказки;
- подвести к пониманию нравственного смысла сказки.

**Материал и оборудование:** картинки с изображением ягод, растущих в тайге, лесу, саду, на болоте; элементы настольного театра для наглядного сопровождения сказки; гуашь, кисти, бумага для создания "монотипии".

**Предварительная работа:** беседа "Какая ягода в тайге растет", составление описательных рассказов по картинкам.

#### **Ход занятия**

Воспитатель предлагает вспомнить детям тему недели:

- Ребята, о чем на этой неделе мы так часто с вами говорим? (о ягодах)
- А какие вы знаете ягоды? (перечисляют) Где растет, клубника? А слива? На чем? Где растет черника, земляника? (дети отвечают)

Воспитатель показывает детям картинки с изображением клюквы и брусники:

- Что это за ягода? Где она растет? (дети отвечают)
- Сегодня ребята, вы познакомитесь еще с одной красивой ягодой, которая растет в тундре. Называется эта ягодка - морошка (воспитатель демонстрирует картинку).

- Я знаю одну девочку, которая очень любит морошку.

Воспитатель обыгрывает появление девочки, элементов настольного театра.

Рассказывание сказки. Беседа по прочитанному:

- Сказка грустная или веселая? Почему?

- Какая Ося девочка? (послушная, терпеливая, трудолюбивая) Почему?

- Где Ося ягодку нашла? Как девочка полянку берегла? Как люди, соседи узнали, что морошка поспела?

- Что про Осю говорили? Хвалили ее или ругали?

- Повторите, как называется ягода, которую Ося нашла? (морошка) Где морошка растет? (в тайге)

### **Физминутка**

Воспитатель предлагает детям представить, что они пошла в тундру за ягодой. Раз, два, три, четыре, пять. Идем по кругу друг за другом,

В тайгу мы пошли гулять. Показываем направление указательными

За морошкой, пальцами.

За брусникой, Имитируем сбор ягод.

Мы за клюквой, Рисуем руками круг перед собой.

Голубикой. Поворачиваемся в круг лицом, показываем

Много ягоды набрали, открытые ладошки..

И друг друга угощали.

Далее воспитатель проводит дидактическую игру "Угадай по описанию".

- Ягода растет в саду. Ягоды красного цвета с желтыми крапинками, по форме похожи на сердечко. Сладкая. (Клубника)

- Ягода растет в лесу. Ягодки темно- синего цвета. Если ягоду скушать, то язык тоже станет темно-темно синий. (Черника)

- Ягода растет в тундре. Ягодки желтого цвета, как будто слеплены из маленьких шариков. (Морошка)

Далее воспитатель предлагает детям перечислить название ягод, которые растут в тундре, и "сварить" из них варенье методом "монотипия". ( На одну половинку листа, вырезанного в форме банки, наносим краску - вниз красную (клюква), в середину желтую (морошка), наверх красную (брусника), на вторую половинку листа наносим слой воды, далее складываем половинки и прижимаем, а потом открываем их).

- У нас быстро и интересно прошло время, вы показали свои знания и умения, а теперь я предлагаю вам попробовать настоящее варенье из голубики и морошки.

### **СКАЗКА "МОРОШКИНЫ ИМЕНИНЫ"**

В: Далеко-далеко на самом севере Югры, в тайге, среди березок поставили чумы коренные жители . В одном чуме жила девочка Ося со своими родителями. Стояла середина июля. В тайге было настоящее лето. Солнышко светило ярко-ярко и хорошо пригревало.

Как-то Ося (О) после прогулки по тайге обратилась к маме.

О: Мамочка, я гуляла по тайге и рассматривала цветы и вдруг на полянке увидела интересную ягоду, она как будто бы слеплена из маленьких шариков. Что это за ягода такая?

Мама (М): Это, Ося, морошка! Ягода так и называется - морошка! Пройдет еще месяц, и в середине августа эта ягода созреет. Будем есть морошку прямо с кустика, наберем с собой, с молоком оленьим смешаем - пить будем. А еще к морошке олени придут - тоже пожуют ягоду, и птички прилетят - поклюют чуть-чуть. О: как вся ягода кончится!

М: А морошка для того и растет, чтобы ее съели - и звери, и птицы, и люди! Ягоды много

- всем хватит! Знаешь, морошка ведь самая первая ягода, которая в тайге созревает. Ты береги ту полянку, смотри, чтобы люди ягоду не затоптали, и олени, чтоб на том месте не паслись.

В: Теперь Ося каждый день проводила на поляне, где росла морошка. Те, кто сначала не знал про полянку, пытались пройти по ней, но Ося всем объявила, что здесь растет морошка, и стали полянку обходить. И оленей она приучила обходить полянку. Насобирали палок и отгородили то место. Морошка стала набирать цвет. Ося решила поделиться радостью с мамой.

О: Мама, мама! Шарик стали желтеть, на каждой ягодке по несколько пожелтевших шариков. Скажи, когда же она вся поспеет?

М: Не спеши, Ося. Всеу свое время!

В: Так прошел месяц. Пошла как-то Ося на свою полянку, просмотрела внимательно каждый кустик с ягодой, и увидела, что морошка поспела. Тогда девочка решила, что завтра она придет на полянку, споет песенку про морошку и все сразу поймут, что ягода поспела, и придут попробовать морошку. Песенку Ося, конечно, выучила и на следующее утро все соседи слышали, как на поляне девочка пела.

О: Морошка, Морошка,

морошка, Тоненькая ножка.

Ягодка - фонарик. Сладостью одарит. Август подоспел, Ягода поспела.

Спелая морошка- Желтая сережка

В: Все люди слышали, как Ося поет, все пришли на поляну. Стали девочку хвалить.

Люди: Какая умница Ося! Ягоды-то сколько! Молодец, берегла она морошку, охраняла, ждала, когда вся поспеет! Настоящий праздник!

Запомним этот день - Морошкины именины!

В: Ося стояла в сторонке и радовалась! Она гордилась, что ни одна ягодка не пропала, вся созрела, всем пригодилась! А сама она, когда первую ягодку съела, то подумала, что в жизни ничего вкуснее и слаще не пробовала!

Сегодня морошку люди ели, завтра олени поедят, потом птицы поклюют.

Мама была права - морошки всем хватит! Все по сладкой ягоде соскучились и звери, и люди!

В тайге много радости - морошка самая сладкая.

## **НОД ОО « Речевое развитие»**

**Тема:** «Ягодные россыпи».

**Цель:** Расширить представление детей о ягодах.

**Задачи:** Закрепить название ягод, их внешние признаки; предлоги «ПОД», «ИЗ - ПОД», «ОКОЛО».

Совершенствовать навык чтения. Развивать артикуляционную, общую и мелкую моторику.

Продолжать развивать у детей умение делить слова на слоги (одно -, двух -, трёхсложные слова).

Развивать связную речь. Оборудование: картинки с изображением ягод.

**Речевой материал:** брусника, черника, голубика, костяника, морошка, рябина, черника, можжевельник, варить, замораживать, сахарить, кушать, собирать.

**Ход занятия:**

**Организационный момент:**

Беседа о ягодах:

Как одним словом можно назвать бруснику, клюкву, ежевику, костянику, морошку, голубику?

Где они растут?

Какого цвета? Какой формы?

Что можно приготовить из ягод?

**Артикуляционная гимнастика:**

Блинчик - широкий язык лежит на нижней губе.

Чашка - поднять боковые края языка.

Барабанчик - постучать широким языком по небу.

**Игра «Зимние запасы».**

Что можно приготовить из голубики? Из голубики я сварю компот.

Что можно приготовить из черники? Из черники я приготовлю джем.

Что можно приготовить из морошки? Из морошки я сварю варенье.

Что можно приготовить из голубики? Из голубики можно сварить варенье и компот.

Игра «Волшебная ромашка».

На лепестках ромашки напечатаны слова с названиями ягод, слова нужно прочитать и найти соответствующую картинку. Разделить слова на слоги.

**Физкультминутка** «Прогулка по тайге».

Дружно в тайгу мы пойдём, марш на месте

Там мы ягоды найдём

Шаг вперёд морошку видим шаг вперёд

Шаг назад брусника там шаг назад

Влево чуть отошли можжевельник, нашли шаг влево

Вправо пойдём голубику найдём шаг назад

И вернёмся мы обратно марш на месте

По тундре погулять приятно!

**Игра «Четвёртый лишний».**

Какая картинка лишняя и почему?

**Пальчиковая игра «Сбор ягод».**

Люблю я осенью по тундре гулять,

Ягоды вкусные люблю собирать,

В ней растёт брусника, голубики куст,

Вижу можжевельник к нему я наклонюсь.

Дальше за кустом увидел я морошку,

А теперь чернику осталось мне найти.

И с полной корзиной домой пойти.

На каждое название ягоды загибать по одному пальцу, начиная с большого пальца. Игра «Где могут прятаться ягоды».

Продолжи предложения с предлогами «ПОД», «ИЗ - ПОД», «ОКОЛО».

Брусника может расти ОКОЛО ;

Ягоды голубики спрятались ПОД ;

Ягоды морошки выглядывают ИЗ - ПОД ;

Составление описательного рассказа.

Что это за ягода?

Где она растёт?

Какого цвета? Какой формы?

Какая она на вкус?

Что из нее можно приготовить?

**Итог занятия:**

- О чем мы сегодня говорили на занятии?

- В какое время года можно собирать урожай ягод?

**Познавательная игра "Дары тайги"**

**Цели:** закрепить у детей знания о ягодах, которые растут в родных местах, их применении и свойства.

**Задачи:** развивать у детей ловкость, быстроту; воспитывать любовь к родным местам.

**Оборудование:** шапочки - ободочки с нарисованными ягодами морошки, шикши, княженики, голубики; три нарисованных кустарника; уздечки, мяч средних размеров, мох или трава, олени рога, пять гимнастических обручей.

**Воспитатель играет роль «Хозяйка тайги».**

Воспитатель:

Любим в тайге мы бывать, Любим ягоды искать, И грибочки, и цветы ... Кладовая, тайги!

Ребята, мы все любим бывать в тайге, запрягайте оленей, я приглашаю всех детей к себе в гости!  
Дети берут обручи, ребенок "олень" встает внутрь, остальные держатся за край обруча.

- А как называется палка, которой погоняют оленей?

- Правильно, это хорей - длинный шест. Оленьи упряжки готовы, поехали в гости! (Дает хорей ребенку - "каюру").

**Звучит песня "Мы поедem утром рано».**

- Ну, каюры, останавливайте оленей, мы приехали ко мне в гости. Видите, как здесь красиво!  
Сядем на траву, на кочки, поиграем, что-то новое узнаем!

- Я, Хозяйка тайги, мне многие подчиняются: и грибы, и ягоды, и звери. Я много знаю и многим помогаю, слежу, чтобы не срывали стебли растений, берегли их. Богата наша тайга. Я загадаю вам загадку про одну ягоду. Послушайте, внимательно.

Белый цветок, зеленый листок, Ягодка одна, но жесткая она. А когда поспеваеt - всех удивляет:  
Ярко-оранжевой, мягкой бывает. (Морошка.)

- Правильно, это ягода морошка. Проводится игра "Кто больше наберет морошки".

На полянке разбрасывается "морошка". Двум-трем детям завязывают глаза.

В конце игры смотрят, кто из них больше наберет "морошки" в ведро.

Хозяйка тайги (хвалит детей за ловкость и быстроту.) Я вам вот что еще расскажу про морошку: ягоды у нее лечебные, с витаминами, их едят не только люди, но и птицы тайге - для них это очень важный корм.

- А что можно сделать из морошки?

- Компот, варенье.

Хозяйка тайги: Верно, ребята, а еще морошка была любимой ягодой А. С. Пушкина.

Про морошку загадку вы отгадали, ягод набрали, а вот загадка еще для тех, кто умеет примечать, мимо красоты не пройдет, полюбуется. Слово розовый костер прямо под ногами. Только тонок стебелек с этими цветами! Вот поспеет ягодка - глаз не отведешь, Где такую вкусную ты еще найдешь? Княженикой называют ягоду-красу, На поляне ее встретишь - не в густом в лесу.

Среди трав растет и спеет ягода краса. Солнца, цвета набирает, как она вкусна! Дети отгадывают

Хозяйка тайги: Правильно отгадали. Кто из вас собирал, ел? Дети рассказывают.

Хозяйка тайги: Это очень нежная и ароматная на вкус ягода. И на вид красавица, как княжна среди наших ягод. Сейчас мы поиграем княженику пособираем.

**Проводится игра «Найди княженику».**

Девочки - 2 «княженички» и несколько мальчиков в рассыпную стоят на расстоянии 3-4 м от черты. Дети (1 -2 ребенка), стоящие у черты, должны прокатить мяч и задеть им «княженичку»- найти ягодку. Задетая «княженичка» выбывает из игры. Побеждает тот, кто больше задел мячом девочек - «княженичек».

Хозяйка тайги: Вы уже узнали из стихотворения, что на стебельке у княженики в основном один цветочек, реже два. Понаблюдайте за растущей на природе княженикой летом.

Ягоду княженику любят все, она ароматная и вкусная. Ее едят не только люди и птицы, но и почти все животные. Когда собираешь княженичку, ягоду надо срывать аккуратно, чтобы не вырвать стебелек, иначе потом здесь не вырастет. А теперь я расскажу, что у меня есть в тундре. Отгадайте загадку. Стелется вечнозеленый кустарник, И ягоды черной бери хоть ведро. И птицам и людям отдаст их кустарник - Это для вас растил он добро. (Шикша)

Хозяйка тайги: Правильно, это загадка о шикше. Кто собирал ее? Какая она на вкус?

Дети: Сладковатая, водянистая.

Хозяйка тайги: А еще ее называют водяникой, потому что она утоляет жажду, в ней больше жидкости, чем мякоти.

Хозяйка тайги: Шикша растет много лет, бывает до 97, а листочки у нее маленькие скрученные, похожи на иголки, но если потрогать кочку с шикшой рукой, она кажется мягкой, нежной.

Листочки у нее опадают один раз в 3-5 лет. Я как Хозяйка тайги тоже охраняю ее, чтобы кустики не вырывали, слежу, чтобы ягод всем хватило, чтобы богатой была наша тайга.

Хозяйка тайги: А теперь поговорим о моей любимой ягоде. Вы, вероятно, ее любите. Отгадайте загадку.

Хозяйка тайги: Руки синие, язык синий и сама как виноград. (Голубика)

Хозяйка тайги: Правильно, это голубика. Все любят ягоду, ждут когда она созреет. А где у нас голубики? Выходите!

Выходят 2-3 девочки - «голубики», около них на мольбертах выставляются 2—3 нарисованных кустарника. Два - три вызванных ребенка должны за 2 мин нарисовать фломастерами на кустарниках ягоды голубики. Выигрывает тот, кто быстро и красиво нарисует ягоды, при условии, что девочкам - «голубикам» понравятся их портреты.

Хозяйка тайги: Я очень рада, что вы так много знаете о ягодах нашей тайги. А теперь сварим компот - посмотрите, сколько у нас ягод. Идемте, ягодки, в компот. Все ягоды встают в круг и выполняют движение "вертушки", в то время Хозяйка тайги читает стихи. Варись, варись, компот, И напои детей. Прибавь-ка силы нам И радости летних дней!

В это время кто-нибудь из взрослых вносит кружки с компотом.

Хозяйка тайги: Какой компот мы сварили из ягод! Угощайтесь! Будьте здоровы!

Вот вы и побывали у меня в гостях, узнали, какие поляны есть, что за ягоды там растут.

**Рефлексия:** Вот и поиграли, как в тайге побывали. А теперь пора и нам отправляться по домам.

Оленей запрягаем, нарты снаряжаем.

Воспитатель "запрягает оленей" (делает из гимнастических обручей пять упряжек), в середине становится ребенок - "олень", дети держатся за обруч, у одного ребенка в руках хорей.

Воспитатель: Олени, ветер, тундра, Кругом такой простор! Бегут олешки шустро - Веселье и задор!

Посвистывает ветер В ушах у оленят! Олени, ветер, тундра - Несутся вскачь, спешат!

## Пословицы про ягоды

Ягоды — ценный, уникальный дар природы-матушки. Какого куста ягода, такого она и вкуса. Не твоему носу рябину клевать — ягода нежна. Выну изо рта ягодку, оближу и опять положу. Нашего поля ягода.

В сентябре одна ягода, да и то горькая рябина. Куст тот, да не та ягода. Едет, что по клюкву ягоду. Красная ты моя, ягодка малина. С кем по грибки, с тем и по ягодки. С дурного куста и ягода пуста. Не ягодку с куста сорвать. Красна ягодка, да на вкус горька. На разливе мёд пьют, на разборе ягодки едят. Не нашего поля ягода.

Нашел, бедолага, своего поля ягодку.

Поговорка — цветочек, пословица — ягодка.

С малинника лыки невелики, да ягода сладка, а с калинника лык надерешь, да ягод в рот не возьмешь.

С одной ягоды сыт не будешь.

У кого детки, у того и ягодки.

## Стихи про ягоды.

Стихи про клюкву: И. Ефремов

На болотце, возле клюквы, Кочки с мхом красны от клюквы! Будет нам теперь работа, Будет «тихая охота» - Ягоды в ведро собрать, Дома чисто перебрать, Потом сварить желе-варенье, Чтоб зимой есть в наслажденье!

**Стихи про ежевику:** А. Алферова

- Ой! - сказала ежевика Спелой сливе, - посмотри-ка: Мои сизые бока -

Как густые облака.

Но я до сих пор на ветке...

Ей ответила соседка:

- Ты красива, вкус хорош, Но колючая, как ёж.

Ю. Симбирская

Смотри, ежевика лесная  
На светлой поляне растёт,  
Скучает, в тиши созревая,  
Ждёт тех, кто её соберёт.

В. Свод

Л. Слуцкая

- Ёжик любит ежевику.  
Пусть поест,  
- решила Вика,  
- Ну а мы с Мариной Будем есть малину.

В лесу на болоте  
Вы клюкву найдёте.  
В плетёной корзине  
Домой принесёте.  
Потом очень тщательно Переберёте,  
И, сахар добавив,  
Её перетрёте.  
Когда вы вкуснятину  
Эту лизнёте  
- С любовью подумаете  
О болоте.

Быстро тает снег кругом  
- Солнце распалилось!..  
На болоте на лесном Клюква обнажилась.  
Провела она в сугробах  
Много-много долгих дней,  
И от снега и мороза

Е. Груданов М. Метелёв  
Стала слаще и вкусней!

Ежевика на кусте колючем выросла в лесу,  
Наберу ее сейчас и маме отнесу,  
Из чудесных спелых ягод мама сделает варенье,  
Завтра гости к нам придут - будет угощенье.

Л. Громова

Клюква зреет на болотах  
Собирай, кому охота!  
Посмотри: всё в красных точках  
На болотных мшистых кочках...  
И видны издалека  
Ягод красные бока!

### **Игра «Лесные ягоды»**

**Цель игры:** развитие внимательности, памяти, ловкости, быстроты реакций, выносливости, образного мышления, двигательных, коммуникативных и творческих способностей, фантазии и воображения, аккуратности, старательности.

**Оборудование:** для особенно творческих родителей и педагогов интересно будет использовать в процессе игры изготовленные своими руками шапочки из цветного картона и бумаги в виде самых разнообразных лесных ягод, таких как малина, ежевика, брусника, земляника, костяника, черника, клубника, голубика и др. Такие шапочки представляют собой полоску шириной приблизительно 3 см и длиной, равной окружности головы ребенка, вырезанную из картона. Далее предстоит склеить ее концы таким образом, чтобы получилось кольцо. Затем на его центральную часть приклеивается нарисованная и вырезанная из картона какая-либо ярко и красочно оформленная лесная ягода средних размеров. Все эти предварительные приготовления необходимы для того, чтобы как участникам игры, так и ведущему сразу же было видно, какие лесные ягоды принимают участие в мероприятии и какая именно ягода находится перед ними в данный конкретный момент. Также для большей убедительности и наглядности понадобится корзинка для ягод.

**Ход игры.** В этой игре может принимать участие от пяти до десяти человек. Каждый игрок выбирает себе название какой-нибудь любой из лесных ягод. У каждого игрока — своя лесная ягода, принадлежащая по условиям игры только ему. Чтобы еще раз подтвердить этот факт, игроки надевают на головы, изготовленные своими руками шапочки. Затем все участники, подготовленные к началу игры, рассаживаются на любой скамеечке, стоящей на территории уличной детской игровой площадки. Ведущий (в роли которого, как правило, выступают мама или воспитатель детского сада) встает напротив, повернувшись к ним лицом, и объясняет правила игры, которые заключаются в следующем. Начинает игру ведущий, держа в руках корзинку. Он называет любую лесную ягоду, в то же время приговаривая: «Вот пойду я во лесочек, соберу там полное лукошко ягодок», и далее звучит название той лесной ягоды, которую он планирует набрать, например земляника. После этого земляника выкрикивает название другой лесной ягоды, например ежевика. В таком случае ежевика начинает убегать от земляники, которая преследует ее по всей территории детской игровой площадки и старается во что бы то ни стало поймать ее, дотронувшись рукой. После этого ежевика считается пойманной, и в ответ на это она должна громко и отчетливо назвать другую лесную ягоду, например костянику, которая теперь должна убегать от ежевики, пока та не поймает ее. Игра продолжается в несколько туров вплоть до того момента, пока не определится абсолютный победитель, которым окажется та лесная ягода, которую ни разу не удалось поймать водящему. Тот из игроков, которого ловили наибольшее количество раз, считается проигравшим.

## **Игра «Малинка для медведя»**

**Место проведения:** на улице, в группе

**Инвентарь:** небольшие ягоды малины из цветной бумаги (нарисовать и вырезать)

**Правила игры:** Медведем может быть либо ребенок, либо игрушка.

**Задача взрослого** - хорошо спрятать бумажные ягоды в разных местах по одной.

Дети должны найти все ягодки для медведя.

### **Комплекс ОРУ «Мы по ягоды пойдём». с малыми мячами**

1. На кусточки, под листочки бусинки подвешены: чёрненькие бусинки оказались вкусненьки! (Черника)

И. п.: ноги слегка расставить, руки с мячами в стороны. 1- согнуть руки в локтях, коснуться мячами плеч; 2- и. п.

2. На пригорке у пенёков много тонких стебельков. Каждый тонкий стебелек держит алый огонек. Разгибаем стебельки, собираем огоньки. (Земляника)

И. п. - то же, руки с мячами внизу вдоль туловища.

1- поднять руки с мячами через стороны вверх, посмотреть на них, вдох.

2- наклонить туловище вправо, руки прямые, голову прямо, выдох.

3- выпрямиться, руки с мячами вверх, выдох. 4 - через стороны опустить мячи вниз, выдох. То же с наклоном в левую сторону.

3. Что за бусинка вот тут на стебле повисла? Глянeshь - слюнки потекут, сразу станет кисло. (Клюква)

И. п. - ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с мячами вверху.

1 - наклониться вперёд, не сгибая ног, положить мячи на пол перед собой, выдох.

2 - выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться, вдох.

3 - наклониться, взять мячики, выдох. 4 - выпрямиться, поднять мячики вверх, вдох.

4. Листик с глянцем, ягодка с румянцем, а сами кусточки не выше кочки (Брусника)

И. п. стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 - присесть коснуться мячами пола; 2- и. п.

5. Летом рад я свежей ягодке медвежьей; а сушёная в запас от простуды лечит нас (Малина)

И. п. - стоя на коленях, руки с мячами в стороны. 1- сесть на пятки, руки сложить на колени; 2- и. п.

6. «Ягодки в корзинку!» И. п. - ноги вместе, руки с мячами внизу. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.

1- ноги врозь, руки в стороны.

2 - вернуться в И. п.

Выполнить 12 прыжков, ходьба на месте и вновь повторить прыжки.

### **СЧИТАЛКА**

Ягод целую корзинку

Принесла домой Маринка.

Будем чай с вареньем пить.

А тебе пора водить!

# Консультация для родителей

## «Клады» на болотах»

Опасности, которые поджидают человека на болоте, - ядовитые растения, топи, непонятные явления природы (болотные огни, туманы, которые иногда кажутся призраками, загадочный, дурманящий запах багульника) - все это создало болотам мрачную славу. Издавна они слывут местами заколдованными. Существовало поверье, что в болотах прячется нечистая сила, обладающая многими хитрыми способами, чтобы заполучить человека к себе, в трясины. «В тихом омуте черти водятся, а в лесных болотах плодятся», - гласит старая пословица.

И, вместе с тем, болота - устойчивые экологические системы.

Так как же не сказать хотя бы несколько слов в защиту болот, этих интереснейших уголков, бесценных для исследователя, богатейших кладовых солнца, сокровищниц, дающих людям так много ценного!

Клюква болотная

Кто не знает клюквенные кисели, морсы, варенье? В старину, когда на Руси ещё не было чая, клюква служила неизменной составной частью взвара, который пили по утрам.

Клюква хорошо приспособилась к физиологической сухости на болотах. Её листочки снизу покрыты восковым налетом - он мешает испарению. Зимует клюква под снегом, что надежно защищает от морозов её почки возобновления. Плоды созревают в сентябре - октябре. На Севере клюква занимает огромные площади, запасы её неисчерпаемы. Ягоды держатся на болоте всю зиму, собирать их можно в разные сроки. Собранные осенью ягоды красные, но твердые, размягчаются при лёжке, залитая холодной кипяченой водой клюква осеннего сбора сохраняется всю зиму. Клюква, застигнутая на болоте заморозками, становится мягкой и сочной. Собранные в это время ягоды можно хранить только в замороженном виде, при оттаивании их надо быстро использовать.

Выйдя на болото весной после стаивания снега, можно собрать много ягод. Эта подснежная клюква становится слаще. Её нужно использовать быстро, т.к. она не сохраняется.

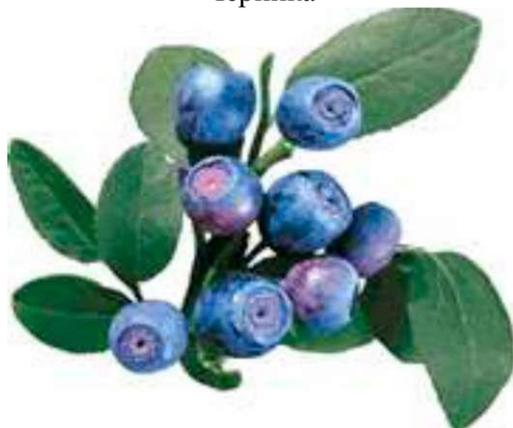
В медицине издавна используются ягоды клюквы для приготовления кислых напитков, назначаемых лихорадочным больным как освежающее средство. Напиток является источником витамина С, используется при гиповитаминозах.

Содержащаяся в клюкве бензойная кислота способна убивать микробов. Попав в организм человека, она помогает ему бороться с инфекцией, усиливает действие антибиотиков. За счет органических кислот клюква обладает способностью стимулировать секрецию желез желудочно-кишечного тракта. Её назначают при гастритах, заболевании почек. Противопоказания - острые воспалительные процессы в желудке и кишечнике. В народной медицине рекомендуется смесь клюквы с сахаром в комплексе лечения гипертонической болезни.



## Самые добрые растения болот

Черника



Чем же ценна эта ягода? С лекарственной целью используют её плоды и листья. Ягоды собирают в июле - августе, листья - в мае - июне. В плодах черники обнаружены соединения марганца, дубильные вещества, органические кислоты - яблочная, лимонная, молочная и аскорбиновая, каротин, витамины группы В, сахара, пектиновые и слизистые вещества.

Листья черники богаты аскорбиновой кислотой и органическими кислотами, они обладают способностью значительно понижать содержание сахара в крови при диабете. В настое или отваре листья черники применяют как противорвотное средство, при спазмах желудка, при водянке, иногда при камнях желчного пузыря. Плодами черники издавна лечили расстройства пищеварения. В виде настоя, экстракта, сиропа, киселей их применяют при острых и хронических

энтероколитах, гнилостном брожении в кишечнике, легких формах диабета. Отваром плодов черники лечат ангины, ожоги (недолго варят ягоды), стоматит, воспаление десен и горла, заболевания кожи. Во Франции чернику рекомендуют как кровоостанавливающее средство, в Австрии её применяют ещё и при гастритах, изжоге. Свежие плоды черники помогают при цинге, улучшают зрение.

Смешанные с сахаром ягоды долго сохраняются в свежем виде. Кроме того, их сушат, для этого подвяливают на воздухе, затем сушат в печи, духовке, рассыпая слоем в 1-2 см.

### Брусника.

Название в переводе означает «ягода дикого винограда, растущая на горе Идее» (Ида - горный массив на острове Крит). Созревает в августе - сентябре. Лекарственное значение имеют листья и созревшие ягоды. При сборе ягод иногда ошибаются и берут ягоды полукустарника - «медвежьих ушки» (толокнянки). Ягоды её на вид такие же по величине, но неприятны на вкус и не съедобны, их отличить легко - стебель полукустарника и ветки стелются по земле, а листья блестят на солнце. Листья брусники собирают весной до цветения, т.к. после цветения при сушке листья чернеют и становятся непригодными как лекарственное сырьё. Сушить необходимо в затемненном, сухом, теплом месте. Отвар из них применяют как лекарственное и дезинфицирующее средство. Свежие листья выделяют летучие фитонциды, губительно действующие на микробы - каждый кустик брусники очищает и обеззараживает воздух вокруг себя.

В народной медицине листья брусники используют для лечения мочекаменной болезни, при камнях желчного пузыря, при гастритах, болезнях печени, при затяжном суставном ревматизме.

В ягодах брусники обнаружены яблочная, бензойная, щавелевая, уксусная, аскорбиновая кислоты и др. полезные вещества. Зрелые ягоды обладают противовоспалительными и витаминными свойствами, сок оказывает седативное действие. Его применяют при гипертонии, для повышения аппетита.



Водный настой ягод считается хорошим прохладительным напитком, утоляет жажду и дается лихорадящим больным. Вареную с медом бруснику рекомендуют при туберкулезе легких.

Ягоды брусники можно сохранять всю зиму в моченом виде, залив холодной, немного подслащенной, прокипяченной водой.

Из листьев брусники готовят «брусничный чай», а брусничное варенье - отличная приправа к мясным блюдам и дичи. Сырые ягоды с сахаром - прекрасная начинка для пирогов, из них делают также экстракты, сиропы и др.

Голубика



Синеvато-черные ягоды голубики напоминают чернику, но они немного крупнее, с сизым налетом, внутри много мелких семян, мякоть не пачкается. Созревает в августе.

Прежде в народе по ошибке голубику называли пьяникой - считали, что её ягоды одурманивают, и от них начинает болеть голова. Виноват в этом был багульник, рядом с которым она обычно растет. Употребляют свежие ягоды, сок свежих ягод или отвары сушеных ягод, как витаминное средство. Они содержат витамин С, каротин, дубильные вещества, органические кислоты, их употребляют как средство от цинги.

## Морошка

Строение плодов морошки напоминает мамену, только её спелые ягоды янтарно-желтого цвета. А переспелые становятся буроватыми. Сбор листьев осуществляется в период цветения в мае-июне, а ягод по мере созревания - июль - август.

Ягоды морошки пряно-кисловатого вкуса, ароматные, используются в свежем, мочёном, маринованном, пареном виде.

Служит хорошим средством от цинги, а законсервированная вместе с плодоножками оказывает противовоспалительное,

восстанавливающее и мочегонное действие. Поэтому она находит применение в лечебном и диетическом питании. Ослабленным и больным дают морошку с медом и сахаром. При отсутствии аппетита принимают сок, разведенный водой из расчета 1/1. Пюре из морошки дают детям, как продукт, богатый микроэлементами, витаминами и др. биологически активными веществами.

Свежие зрелые ягоды морошки не рекомендуется хранить без переработки более 2 - 3 дней. Недозрелые ягоды можно хранить до 2 недель. За это время они

приобретают свойства созревших ягод. Ягоды в собственном соку сохраняются до 1,5 - 2 месяцев, не сквашиваясь. После этого срока происходит молочнокислое брожение, увеличивается содержание молочной кислоты, и в таком виде морошка может сохраняться до 2 лет.

Отвар чашелистиков принимают при желтухе, головных болях, заболеваниях мочевого пузыря. Отвар сушеных ягод пьют ещё и при кашле.



Княженика



Плоды княженики очень сладкие, с ароматом ананаса, исключительно ценное пищевое растение. Ягоды поспевают в августе. **Багульник болотный**

Вечный спутник сфагновых торфяников - багульник. Его сильный, вначале приятный, но потом назойливый аромат запоминается надолго. Он веет над болотом, даже когда все отцвело. Ветви багульника богаты летучими эфирными маслами, и их используют в парфюмерной промышленности.

Запах багульника одурманивает и вызывает головную боль. Всё растение сильно ядовито, но в небольших дозах обладает целебными свойствами. С лекарственными целями используют листья багульника. Настои из них применяют при лечении острых бронхитов, бронхиальной астмы, болезнях кишечника, 10 % раствор эфирного масла багульника (в льняном масле) - хорошее средство от насморка, острого ринита при гриппе. Отвары листьев пьют при одышке, головных болях,

желудочно-кишечных расстройствах, как  
противокашлевое средство.

В народной медицине он применяется в виде чая при простуде, коклюше, золотухе, подагре, мокнущей экземе, в качестве мочегонного, успокаивающего средства.

Порошком из листьев засыпают на лето одежду (от моли). Для уничтожения клопов помещение окуривают этим порошком. Считают, что мыши также не выносят его запаха. Необходимо проявлять осторожность при сборе и сушке - нельзя долго дышать ядовитым ароматом.

#### **Чем можно набивать подушки**

Болотный пух, или пушица, характерна как для низинных болот, так и для сфагновых торфяников. Пуховики пушицы годятся для набивки не только подушек, но и матрацев. Их добавляют к шерсти, шелку или хлопку. Идут они и на изготовление ваты, шляп, фитилей. Из волокон можно делать бумагу и грубые ткани. Пушицевый торф тоже волокнистый. Из него можно делать ткани, одежду, ковры, дорожки и т.д.



## **«Ягоды: народная забава, еда или лекарство?»**

Вряд ли вы над этим задумывались когда-либо, но ягоды, столь привычные в летний период, можно назвать самыми непонятными из продуктов питания. Вы все еще считаете, что ягоды - это сплошные витамины? Вот вам и народные заблуждения.

### **Ягоды - «Джеймсы бонды» природного царства.**

Летом мы иногда через силу стараемся съесть как можно больше свежих ягод, пытаюсь зарядиться витаминами на год вперед. Необходимо знать, что ягоды ценятся вовсе не витаминами. Природа создала ягоды скорее как лекарство, а не еду. В древние времена прекрасно знали об этом и пользовались лечебными свойствами ягод на всю катушку. Мы же в лучшем случае делим ягоды на кислые и сладкие, любимые и не очень.

**Ягоды** - это концентрат биологически активных веществ: минералы, антиоксиданты, пектины, полезные кислоты. Они значительно уступают фруктам по разнообразию витаминов: в ягодах много витамина С, остальные представлены в ограниченном количестве. Основная ценность ягод в другом: каждый вид как будто специально создан для борьбы с определенным недугом. Вещества в отдельной ягоде подобраны с умом, одно дополняет и усиливает другое. В отличие от грибов ягоды не накапливают различные вредности из атмосферы (тяжелые металлы, радиоактивные вещества), они прекрасно сохраняют свои свойства при сушке, заморозке или правильной консервации.

В ягодах очень много кислот, поэтому не стоит употреблять их на голодный желудок.

Известно, что любые плоды для максимальной пользы должны созреть сами под солнышком. Поэтому с осторожностью отнеситесь к ягодам из южных республик или других областей. В 99% случаев они собраны незрелыми и дозревали по дороге, иногда и принудительно (под воздействием химии).

<p style="text-align: center;"><b>Земляника</b></p> <p>Железо, марганец, медь, цинк, калий, пектины, кислоты. Витамин С, фолиевая кислота, биофлавоноиды. Биофлавоноиды - это витамин Р, в землянике он царствует почти в одиночестве, зато в большом количестве. Однако в научном мире биофлавоноиды не относятся к витаминам. Это биологически активное вещество помогает сохранению витамина С. Земляника, благодаря минеральному комплексу, хорошо помогает при анемии. Настой из ягод и листьев обладает мочегонным действием. В 100 г земляники содержится полторы дневных норм витамина С и дневная норма легкоусвояемого кальция! Это важно. Если вы планируете ребенка - земляника в помощь. Противопоказания: аллергия. Лекарственные формы земляники противопоказаны при беременности.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Черника</b></p> <p>Железо (количество легкоусвояемого железа в 2,5 раза больше, чем в мясе), марганец, магний, калий, витамин С, дубильные вещества, органические кислоты.</p> <p>Чернику называют королевой лесов, это одна из самых ценных ягод. В чернике содержится основной зрительный пигмент, благодаря ему (в совокупности с минералами), эта ягода повышает остроту зрения. Черника выводит холестерин, предупреждает образование тромбов, снижает сахар в крови. Она является естественным антибиотиком, поэтому помогает при воспалениях горла и десен.</p> <p>Противопоказания: склонность к запорам (особенно у детей), аллергия.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Малина</b></p> <p>Салициловая кислота, калий, кальций, железо, каротин, витамины В1 и В2. Самое большое количество клетчатки, фолиевая кислота.</p> <p>Все мы знаем малину как серьезного конкурента жаропонижающим средствам, ведь она тоже содержит салициловую кислоту. Витамин С в ней мало, зато много фруктовых сахаров. В листьях малины содержатся вещества, стимулирующие гладкую мускулатуру кишечника, матки. Противопоказания: детям при простуде не следует давать концентрированные дозы малиновых чаев. При обильном потоотделении возможно обезвоживание.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Брусника</b></p> <p>Большое количество сахаров (до 10%), витамин С, каротин, калий и марганец, органические кислоты: лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная, уксусная и др. До 30% жирного масла, содержащего незаменимые линолевую и линоленовую кислоты. В её составе более 80 соединений, поэтому брусничкой лечат почти всё. Противопоказания: если брусники съесть больше меры, возможны тошнота и рвота.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Вишня</b></p> <p>Железо, медь, магний, калий, фолиевая кислота, витамины С, В2 и В6.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Крыжовник</b></p> <p>Пектины, клетчатка, органические кислоты, кальций, железо, калий,</p>

<p>Вишней лечат малокровие, болезни нервной системы, она снижает давление и является отличным антиоксидантом, а также обезболивающим средством при сердечных недугах. Противопоказания: в вишне много синильной кислоты. При передозировке возможно отравление.</p>	<p>витамины: С, Р, каротин. Крыжовник оздоравливает кишечник, уменьшает отеки. Улучшает обмен веществ, полезен аллергикам, т.к. помогает при кожных сыпях. Выводит соли тяжелых металлов, радиацию. Противопоказания: язва желудка, энтерит, колит, диарея.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Смородина</b></p> <p>В 100 г черной смородины - более трех дневных норм витамина С, треть нормы витаминов В1 и В2. Пектин, фолиевая кислота, магний, калий, железо, фосфор, эфирные масла. Название «смородина» происходит от древнерусского слова «смородить» - источать приятный запах. В красной и белой смородине мало витаминов, зато очень много пектина. Черная смородина намного полезнее своих красных и белых родственниц. Она является сильным антиоксидантом, выводя из организма токсины и тяжелые металлы. Смородина лечит сердце и сосуды, нервные заболевания. При сильных головных болях (мигреньях) необходимо выпить пару кружек морса из смородины. Противопоказания: язва желудка, повышенная кислотность, выделение солей оксалатов с мочой, пищевая аллергия. Красная и белая смородина противопоказаний не имеют, кроме индивидуальной непереносимости.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Клюква</b></p> <p>Калий, железо, марганец, фосфор, кальций, йод, бор, витамин С, пектины, органические кислоты. Принято считать, что клюква полезна, прежде всего, витамином С. Это не совсем так. Клюква содержит сразу несколько активных веществ с мощным биологическим действием. Это и урсоловая кислота, обладающая заживляющим действием, она предупреждает образование камней - и выгоняет камни. И кверцетин, предотвращающий появление рака - и лечащий рак. Одним из наиболее сильных элементов в клюкве является полифенол (разновидность растительного антиоксиданта). Клюква лечит хронические воспалительные заболевания, укрепляет иммунитет, выводит излишек солей оксалатов. Органические кислоты борются с болезнетворными бактериями (стафилококк, кишечная палочка). Противопоказания: язва, гастрит с повышенной кислотностью, пищевая аллергия.</p>
<p><b>Облепиха</b></p>	<p><b>Клубника</b></p>

<p>Единственная ягода, которую можно назвать именно кладезем витаминов! В ней содержатся витамины С, А, В1, В2, В4, В6, В8, Вс, К, Р, РР, Е, F. Органические кислоты: яблочная, винная, щавелевая, янтарная. Доказано, что облепиха повышает сопротивляемость организма инфекциям, обладает бактерицидным действием, уничтожая болезнетворные бактерии. Облепиха оздоравливает кожу, ускоряет рост волос, гонит прочь токсины, восстанавливает силы после болезни и во всю мощь укрепляет иммунитет. Противопоказания: повышенная кислотность, выделения солей оксалатов в моче, болезни печени и желчного пузыря.</p>	<p>Марганец, цинк, калий, кальций, медь, кобальт, молибден, фосфор, фтор и йод, каротин. Витамина С в клубнике больше, чем в лимоне. Клубника, как и другие ягоды, укрепляет сосуды, очищает организм и повышает иммунитет в целом, ведь в ней содержится целый букет минералов+ударная доза витамина С. Чем темнее ягода, тем больше в ней активных веществ. Врачи не рекомендуют покупать привозную (или импортную) клубнику: это самая капризная скоропортящаяся ягода. Скорее всего, ее собрали незрелой и «довели до ума» химикатами. Противопоказания: пищевая аллергия.</p>
<p><b>Рябина черноплодная</b>  Витамины С и Р, йод, пектины, олеиновая кислота, бор, медь, марганец, молибден. Укрепляет сосуды, понижает давление. Благодаря огромному количеству йода, лечит болезни щитовидной железы, поражения головного мозга. Противопоказания: повышенная свертываемость крови, особенно флебит и тромбофлебит.</p>	<p><b>Крыжовник</b>  Пектины, клетчатка, органические кислоты, кальций, железо, калий, витамины: С, Р, каротин. Крыжовник оздоравливает кишечник, уменьшает отеки. Улучшает обмен веществ, полезен аллергикам, т.к. помогает при кожных сыпях. Выводит соли тяжелых металлов, радиацию. Противопоказания: язва желудка, энтерит, колит, диарея.</p>
<p><b>Шиповник</b>  Витамин С (в 30-40 раз больше, чем в лимоне), витамин Р, каротиноиды, флавоноиды, эфирное масло, сахара, калий, натрий, кальций, железо, марганец, фосфор, магний, медь, цинк, хром, молибден, кобальт. Шиповник стабилизирует сахар в крови, укрепляет сосуды, помогает при железодефицитных анемиях, острых инфекциях, кровоизлияниях, сердечных болезнях, гипертонии. Сок, отвар,</p>	<p><b>Рябина красная</b>  Глюкоза, фруктоза, органические кислоты, дубильные вещества, витамин С, каротин. Рябина нормализует давление, восстанавливает поджелудку и селезенку - в результате они вырабатывают достаточное количество антибактерицидных веществ, что позволяет избавиться от простудных заболеваний и многих воспалительных процессов.</p>

Ягоды прекрасно сочетаются с кисломолочными продуктами, но добавлять их нужно сразу перед подачей, иначе кислоты вступят с кисломолочными бактериями в неравную борьбу. Не добавляйте сахар! В ягодах и так содержится огромное количество глюкозы и фруктозы, добавляя сахар, вы даете «добро» мощному удару по кишечнику. Если ребенок отказывается есть кислые ягоды - задумаетесь, не работает ли в этом случае любимая поговорка всех бабушек мира: «ребенок знает, что ему нужно». Возможно, ребенок подсознательно чувствует, что кислые ягоды ему только навредят. Тем более что вариантов всегда много - тот же крыжовник, черника, малина. Ребенку совсем необязательно впихивать в себя весь урожайный максимум.

Ягоды могут стать причиной кишечных инфекций и у совершенно здорового ребенка, если употреблять их недостаточно промытыми.

