

День красоты и здоровья

Аптекарская реклама

*Только здесь, на просторах Сибири,
Зреют лучшие ягоды в мире,
Ароматом пропитаны диким.*

(П. Древерт)

Цель: дать представление о красоте и целительной силе даров болота, показать их значение в жизни человека.

Учитель: Дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие по болотам нашего Красноярского края и не только поговорим об удивительных лакомствах – ягодах, но и попробуем их. Вы уже знаете, что на хорошем болоте растут ягоды здоровья. Какие это ягоды? (*Клюква, брусника, черника*).

Клюква – щедрая ягода, ягода здоровья. Неисчерпаемы запасы клюквы на болоте. Она хорошо сохраняется, избавляет от многих болезней, является жаропонижающим и прохладительным средством. (*Рассказы людей о клюкве*). *Ученики читают стихотворенье*).

«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 ягодой клюет.*

*- Скоро в путь! Лишь поклюем немного
Ягоду, что силу нам дает,
И тогда отправимся в дорогу –
В долгий и нелегкий перелет.*

Как выглядит ягода клюквы? Когда созревает клюква? Почему клюкву называют «Журавлиной ягодой»? Что готовят из клюквы?

(После ответов на вопросы дети пробуют ягоды клюквы, соки, морсы и пироги),

Брусника – сладкие, крупные ярко- красные ягодки, вобравшие в себя ароматы мхов и хвои. Издавна люди знают о целебных свойствах брусники. Заваривают брусничный чай или готовят отвары, обладающие противомикробным и противовоспалительным действием.

(Дети рассказывают о бруснике, где она растет, когда созревает, что из нее готовят). (Пробуют ягоды брусники, пьют морс.)

Черника – ягода чудодейственная! В плодах есть сахар и витамин С. Недаром говорится: «Положи чернику в рот – избавишься от хвори на целый год».

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 лиловый рот!

(Ребята рассказывают все что знают о чернике). (Все пробуют ягоды черники, морс и компот).

После рассказов о ягодах проводится игра «Знаток болотных ягод». Надо с закрытыми глазами определить ягоду по вкусу, выпивают глоток морса и отгадывают, из какой ягоды он приготовлен.

Итог работы: ребята обобщают, какие значения имеют аптекарские болота в жизни людей. Какой вывод они сделали для себя лично.

Учитель: Наш праздник подошел к концу, а можно ли день здоровья продлить? Каким образом?

Посмотри на друга, какие вы все веселые и радостные. А сколько витаминов сегодня получили. Надо стремиться в жизни к тому, чтобы каждый день был днем здоровья. Я благодарю всех

ребят, преподавателей и родителей, которые помогли организовать такой незабываемый праздник!

А сейчас я подарю вам новую песенку на слова Игоря Тютюкина.

Целебная страна

*Я снова иду по целебной стране.
Чудесная музыка слышится мне.
И тот, кто встречает меня на пути,
Мне дарит любовь, помогая идти.*

*Желание жить укрепляет ручей.
Упорно трудиться зовет муравей.
Спокойствию учит чистейший работник.
Внушает уверенность гриб-боровик.*

*Огромное солнце тепло свое шлет.
Свобода ветров увлекает вперед.
Гармонию пью я и светом дышу.
И снова счастьем на встречу спешу.*

*Мне силы дают великаны-леса.
И свежестью ум наполняет роса.
Я в ласковых травах купаюсь, смеюсь,
С природой чудесную чувствую связь*