

**„MAŽAM PUODELĮ DAUG SVEIKATOS“**  
**VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS„PAPARTIS“**

Mokytojos, dirbančios pagal ikimokyklinio ugdymo programą:

Aldona Vinciūnienė, Aurelija Saukaitienė.

Ramunėlės ir čiobreliai,

Ir melsvi, melsvi lineliai.

Dilgelė gana pikta ir gražuolė medetka.

Liepa su žiedais gelsvais,

O kraujažolė-baltai....

Gamta-stebuklinga laboratorija, kurioje gydo kiekvienas augalas. Gamtos dėka mūsų kūnas bus sveikas, gražus. Mes kiekvienas turime išmokti rūpintis ir saugoti savo ir šalia esančių sveikata . Apie tai ne tik kalbame, bet ir parodome įvairių projektų, veiklų metu. Kad suprasti, kokį didelį poveikį vaikui, jo dvasinei būsenai, sveikatai, poilsiui duoda gamtos pojūtis, klausoma muzika. Sukūrėme tokią augalų kvapų prisotintą erdvę, kurioje geriame arbatą ir klausomės jūros ošimo, paukščių čiulbėjimo...

3-4 metų vaikai dalyvavo veikloje“ Mažam puodelį daug sveikatos...”“

**Tikslas:**

Ugdyti vaikų poreikius sveikai gyventi, teikti žinias apie vaistažoles, jų nauda sveikatai.

**Uždaviniai:**

1. Lavinti pojūčius: regėjimo, lytėjimo, klausos, uoslės ,skonio.
2. Susipažindinti su vaistažolėmis, jų reikšme ir nauda žmonių sveikatai.
3. Pajusti dėkingumą gamtai už jos dovanas.
4. Stiprinti vaikų organizmą vaistažolių arbata.

Nuo seno žinoma, kad arbata ne tik sušildo vėsus vakarą, bet yra ir profilaktikos priemonė, vaistas nuo įvairių ligų. Kiekviena žolelė turi tik jai būdingų gydomųjų savybių.

Su vaikais buvo kalbama apie tai, kaip žolynai virsta arbata: kad vaistažoles reikia rinkti tik saulėtą dieną tam tikru metų laiku, kad augalai augtų švarioje aplinkoje. Vertingų gydomųjų žolynų - ramunėlių, mėtų, melisos ir kt. galima užsiauginti ir patiems darže. Vaikams buvo pasakojama ir parodyta, kad arbatoms naudojame augalų lapus, žiedus, sėklas, uogas, šaknis. Paminėta, kad žolynus džioviname tik tamsioje, gerai vėdinamoje patalpoje, vis pamaišant, o išdžiovintas vaistažoles geriausia sudėti į stiklinius indus ir laikyti tamsioje patalpoje. Dažniausiai vaistažolių arbatas geriame, bet jas galima naudoti ir vonioms, gerklei skalauti, akims plauti, kompresams inhaliacijoms.

Grupė maloniai pakvipo vasaros kvapais. Arbatžoles užpylėme karštu vandeniu, kantriai laukėme, stebėjome, kaip keičiasi spalva. Arbatas mažieji gardino medumi, citrina, imbieru. Iš kvapo bandė atspėti, kokių žolelių arbatą geria. Mėgautis vaistažolių arbatėlėmis vaikai buvo skatinami ir sugrįžus į namus, kartu su tėveliais. Paruošti ir papuošti lankstinukai namiškiams.

