



- Быть **здоровыми** хотят
- И взрослые, и дети.
- Как **здоровье** сохранить -
- Кто может ответить?

# Полезные продукты

- Огурец
- Горох
- Лук
- Капуста
- Хлеб
- Помидор
- Морковь
- Орех
- Яйцо
- Чеснок

# Загадки

*Где-то в чаще дремучей,  
За оградой колючей,  
У заветного местечка  
Есть волшебная аптечка:  
Там красные таблетки  
Развешены на ветке.*

*Стоит зелёный кустик-  
Тронешь – укусит.*

*У розовой шляпки  
Лапки – царапки.*

# Шиповник-

## ПОМОЩЬ ИММУНИТЕТУ



- Цель:
- 1. знакомство с полезными свойствами шиповника, его видами, рецептами его использования;
- 2. воспитывать понимание необходимости полезного питания;
- 3. развивать логику, логическое мышление, речь, умение анализировать и делать выводы.

# **Шиповник** в литературе

**Пылая яркими цветами**

**между корявыми ветвями,  
листвой задумчивой  
обвит, он тайну острую  
хранит. Глядит горящими  
глазами, раскрыв  
ресницы-лепестки. А на  
ветвях, вертя усами,  
блестят жуки-бронзовики.  
Нектар сосущая пчела  
колышет розовое ложе, и  
два сверкающих крыла на  
две больших слезы  
похожи. У шиповника  
розовый цвет и густы у  
шиповника ветки. Но  
цветов его в вазочках нет  
и в руках у людей они**





# Виды шиповника



## *Шиповник иглистый.*

Распространен по всей уссурийской тайге. Растет одиночно или группами на прогалинах, по опушкам и в подлеске смешанных лесов, среди зарослей кустарников по горным склонам и в долинах рек и ручьев. Его прутьевидные побеги от полутора до двух метров высоты густо покрыты мелкими прямыми шипами. Плоды созревают в августе-сентябре.

## *Шиповник даурский.*

чадом основани.анен в Приморье и Приамурье. Растет обычно плотными куртинами или зарослями, занимая открытые сухие склоны, приречные песчано-галечниковые отложения; реже - одиночно или группами кустов по опушкам и кустарниковым зарослям, по берегам рек и ручьев, нередко в лиственничниках. Шипы слегка изогнуты когтеобразно вниз и сидят на черепитчатом основании.

# Виды шиповника

## *Шиповник Максимовича.*

Растет по берегу моря и вблизи его только на юге Приморья.

Кустарник с длинными, до 3-6 метров, изогнутыми, лежачими или цепляющимися побегами, покрытыми изогнутыми шипами. Цветки белые или слегка кремовые.



## *Шиповник уссурийский (корейский).*

Растет на скалистых обрывах и каменистых россыпях Сихотэ-Алиня, среди смешанных лесов Южного Приморья. В горы поднимается до 500-600 метров над уровнем моря. Невысокий густооблиственный кустарник с прямыми игольчатыми шипами. Цветки мелкие.



## *Шиповник тонконожковый.*

Небольшой, до 1 метра высоты, ветвистый кустарник с прямыми, около 1 сантиметра длины, обильными шипами. Цветки белые или слегка кремовые, одиночные. Плоды шаровидные, 1-1,5 сантиметра в диаметре, в зрелом состоянии темно-бурые или почти черные.



# Полезные свойства ШИПОВНИКА



Полезные свойства шиповника ценятся человеком с давних времен. Лечебные свойства шиповника обусловлены его целительным составом. Зрелые плоды шиповника содержат на 100 г 14-60 г воды:

В шиповнике содержится витамин В1, В2, РР, С, магний, фосфор медь, марганец, хром, молибден, кобальт, витамины В6, К, Е, дубильные и красящие вещества. Витамина С в шиповнике в 5-10 раз больше, чем в черной



# Рецепты юного кулинара





# Шиповник в медицине

В народной медицине **Шиповник** использовали следующим образом:

1. На него ссылали болезни, воду после лечения выливали под куст **Шиповника**.
2. Вместе с тем **Шиповник** мог дать здоровье, для чего между больным и кустом **Шиповника** совершался обмен: больной забирал красную нитку, висевшую на **Шиповнике** в течение ночи, а желтой ниткой, провисевшей сутки на его шее, опутывал куст и говорил: «**Я** тебе желтую нитку, а ты мне красную нитку». Болезнь переходила на **Шиповник**, а живительная сила **Шиповника** — на больного .
3. В Болгарии больного эпилепсией измеряли прутом **Шиповника**, который закапывали на том месте, где случился припадок . В благодарность знахарка вешала на **Шиповнике** красную нитку с нанизанными на нее монетами и оставляла под кустом лепешку, вино, овес и три подковы .
4. В Сербии больной, чтобы избавиться от болезни, пролезал через расщепленный прут **Шиповника**, который потом связывали красной ниткой.

# Использование **ШИПОВНИКА**

- *Защита от сглаза (пришивать к одежде);*
- *От укуса змей;*
- *Увеличение скота;*
- *От злых людей*

# Самый внимательный

1. В какой стране в шапку жениха втыкали три шипа **Шиповника**, что защищало его от сглаза ?
2. Для чего плод **Шиповника** зашивали в одежду ребёнка, клали рядом с ним , такой обряд был в Сербии ?
3. В какой стране запрещали сушить пеленки новорожденного на **Шиповнике**, чтобы самодивы, живущие под ним, не навредили ему ?
4. На какой праздник в Чехии скот кормили **Шиповником** ?
5. От укуса какого животного охранял **Шиповник** как скот так людей?

Будьте **здоровы!**

