

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ ЦРР - ДС № 43
пос. Вольгинский
Э.А. Былина
«01» 09 2023 г



Программа

(по региональному компоненту)

«Лучше нет родного края...»

Авторский коллектив:

Зам. заведующего по УВР – Кунгурова В.А.

Воспитатель – Сашихина Т.Н.

Воспитатель - Гагарина В.Е.

«Лучше нет родного края...»

Региональный компонент
(ориентация на старший возраст)

Пояснительная записка к курсу «Лучше нет родного края...»

Курс краеведения является одним из средств воспитания гражданственности, формирования у дошкольников основ краеведческой культуры.

Одна из главных задач – воспитывать уважение к историческому прошлому нашей страны, любовь к Родине, начиная с малой Родины. В связи с этим огромное значение имеет ознакомление дошкольников с родным поселком. Краеведение помогает видеть красоту в природе, находить прекрасное в народном творчестве. Знакомство с историей малой Родины, особенностями природы, культурными традициями способствует формированию у детей гражданского мировоззрения.

Образовательная область	Задачи
Социально – коммуникативное развитие	Воспитывать у детей старшего дошкольного возраста чувства любви и привязанности к малой Родине, родному дому. Проявление на этой основе ценностных идеалов, гуманных чувств, нравственных отношений к окружающему миру и сверстникам. Использовать знания о родном крае в игровой деятельности. Вызывать интерес и уважительное отношение к культуре и традициям Владимирского края, стремление сохранять национальные ценности.
Познавательное	Приобщать детей к истории поселка Вольгинский. Формировать представления о традиционной культуре родного края через ознакомление с природой.
Речевое	Развивать речь, мышление, первичное восприятие диалектной речи через знакомство с культурой Владимирского края.
Художественно – эстетическое	Приобщать детей старшего дошкольного возраста к музыкальному творчеству родного края, воспитывать любовь к родной земле через слушание музыки, разучивание песен, хороводов, традиций Владимирского края. Формировать практические умения по приобщению детей старшего дошкольного возраста к различным народным декоративно – прикладным видам деятельности.
Физическое	Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы Владимирского края.

Принципы работы:

- Системность и непрерывность.
- Личностно – ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Свобода индивидуального личностного развития.
- Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
- Принцип регионализации (учет специфики региона)

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе и культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувства любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. Поэтому в детском саду в образовательном процессе используются разнообразные методы и формы организации детской деятельности: народные подвижные игры и забавы, дидактические игры, слушание музыки, наблюдения в природе. Чтение художественной литературы.

Теоретическая значимость данного курса.

Данный курс заключается в формировании культуры ребенка, его личности, начиная с дошкольного возраста. Ребенок должен понимать, что каждый человек, независимо от возраста – часть своего рода, народа; что у каждого человека есть своя Родина: близкие и дорогие ему места, где живет он, его родственники.

Цель курса: содействовать развитию интереса к жизни народа в разное историческое время, к его истории и культуре, к природе родного края, воспитанию патриотических чувств и любви к малой Родине. А также развитие духовно – нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Задачи:

1. Воспитательные:

- формировать активную жизненную позицию через изучение природы родного края; воспитывать уважение к труду вольгинцев.
- Усилить роль семьи в гражданско – патриотическом воспитании детей.

2. Обучающие:

- развивать познавательный интерес к изучению родного поселка, края.

- формировать знания о природных богатствах края, быте, традициях народа, его культуре, хозяйственной деятельности.

3. Развивающие:

- развивать личностные интегративные качества: наблюдательность, ответственность, активность, интерес к изучаемому материалу.
- прививать навыки познавательной творческой деятельности:
- развивать творческие способности;
- развивать нравственно – патриотические качества.

Основные организационные формы:

- в свободной деятельности;
- целевые прогулки по поселку;
- экскурсии с различной тематикой о поселке;
- праздники, развлечения;
- тематические выставки;
- встречи с участниками исторических событий, людьми искусства;
- работа в мини – музее детского сада «Горенка»

Методы и приемы:

- беседы, рассказ воспитателя, родителей;
- сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные игры;
- проблемные ситуации;
- проектирование;
- конкурсы, викторины;
- экспериментирование;
- наблюдения;

Ожидаемый результат:

Дошкольники будут знать: особенности природы родного края (характерные признаки сезонов, типичных представителей растительного и животного мира, полезные ископаемые, охраняемые растения);

- наиболее важные исторические события родного поселка и края;
- символику поселка и края;
- знаменитых людей поселка и края, их творчества;
- национальные обычаи, игры, предметы быта, элементы народного творчества.

Дошкольники будут уметь:

- вести самостоятельные наблюдения в природе;
- узнавать изученные растения и животных;
- работать с элементами народного творчества;

- применять народные игры для организации собственного досуга;
- творчески мыслить и рассуждать.

Тематическое планирование:

1. Моя семья – моя радость.
2. Моя малая Родина.
3. Вольгинский – поселок моей души.
4. Знаменитые люди поселка.
5. Природа моего края.
6. Православный и народный календарь.

Содержание.	
<p>Тема «Моя семья – моя радость»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Я и мое имя, моя семья. 2. Родословная семьи. Бабушки и дедушки. 	<p>Тема «Моя малая Родина»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Путешествие в прошлое поселка Вольгинский. 2. Улицы и достопримечательности поселка.
<p>Тема «Вольгинский – поселок моей души»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с символикой поселка. 2. Традиции детского сада. 3. Профессии ваших родителей. 4. Вольгинский – центр фармацевтического производства. 	<p>Тема «Знаменитые люди поселка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Защитники земли родной. 2. Богатыри – Вольгинцы. 3. Мастера народных помыслов и ремесел.
<p>Тема «Природа моего края»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Животный мир нашего края. 2. Растительный мир нашего края. 	<p>Тема «Православный и народный календарь»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с историей и традициями народных и православных праздников: Пасха, Рождество Христово, Благовещение, Новый год, Масленица. 2. Знакомство с сезонными праздниками: (Осенины, День птиц, День Матери и др.)

Тематический план работы по ознакомлению детей с родным поселком для детей старшего дошкольного возраста.

Тема	Содержание образовательной области «Познание»	Связь с другими видами совместной деятельности педагогов и детей
«Моя семья – моя радость»	« Я и мое имя, моя семья». Цель: развивать самопознание и воспитывать у ребенка уважение к себе; помочь ребенку осознать себя, свои достоинства и недостатки; вызвать желание рассказать о взаимоотношениях между детьми и взрослыми в семье; вызвать желание поделиться своими мыслями, чувствами о своей семье.	Сюжетно – ролевая игра «Семья» Рисование «Моя семья» Семейный досуг «Хорошо вместе с ней, с милой мамочкой моей» Конкурс рисунка «Портрет моей мамочки(папочки)» Выставка рисунков «Моя семья» Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»
	Родословная семьи. Бабушки и дедушки. Цель: предложить детям узнать и рассказать об истории своей семьи. Формировать правильное отношение к семье, семейным традициям.	Сюжетно – ролевая игра «Семья» Приглашение на «сладкий стол» бабушек и дедушек. Темы «Золотые руки», «Служба в армии» Мы рисуем «Моя любимая бабушка», «Мой дедушка - герой» Игры наших бабушек и дедушек.
«Моя малая Родина»	Путешествие в прошлое поселка Вольгинский. Цель: познакомить с историей возникновения поселка, его достопримечательностями; воспитывать интерес к истории родного поселка, чувство любви и патриотизма.	Экскурсия в краеведческий музей Вольгинской школы. Посещение поселковой библиотеки. Занятие – путешествие «Моя малая Родина»
	Улицы и достопримечательности поселка.	Сюжетно – ролевая игра «Семья» Путешествие по улицам

	Цель: познакомить детей с названиями улиц поселка, где живут, рассказать, почему так названа улица.	поселка. Дидактическая игра «Родные улицы» Рисование «Что больше всего понравилось с экскурсии»
Вольгинский – поселок моей души.	«Знакомство с государственной символикой поселка» Цель: познакомить детей с государственными символами поселка: флагом, гербом. Раскрыть значение государственных символов.	Сюжетно – ролевая игра «Путешествие» Рисование «Герб поселка» Аппликация «Герб поселка» Развивающие игры: «Знатоки родного поселка», «Герб поселка». Викторина «Что? Где? Когда?» (конкурс знатоков родного поселка)
Традиции детского сада	Знакомство с символикой и традициями детского сада.	Акция «Сделаем поселок чистым» (уборка участков) Творческая мастерская «Микрорайон детского сада» Занятие «Наш родной детский сад»
	«Профессии наших родителей» Цель: познакомить детей с трудом людей, работающих на предприятиях поселка.	Оформление стенда «Труд людей разных профессий» Экскурсия в пожарную часть. Викторина «Знаешь ли ты правила?» Сюжетно – ролевые игры «Служба спасения», «Почта», «Библиотека», «Детское кафе» и другие. Рисование на тему «Кому что нужно для работы»
	Вольгинский – центр фармацевтического производства.	Встречи с интересными людьми, работающими на производстве лекарства. Занятие «Наш поселок и фармацевтика»

		<p>Цикл бесед по теме. Сюжетно – ролевые игры «Аптека», «Больница». Устный журнал «Если б не было лекарств». Игры – экспериментирование с использованием фармацевтических приборов и препаратов.</p>
Знаменитые люди поселка.	<p>Защитники земли родной. Цель: формирование у детей патриотических чувств, основанных на ознакомлении с боевыми традициями нашего народа. Воспитание любви и уважения к защитникам Родины на основе ярких впечатлений, исторических фактов.</p>	<p>Сюжетно – ролевые игры «Я - солдат», «Пилоты». Экскурсия к памятнику боевой славы. Встреча детей с участниками ВОВ. Чтение стихов о ВОВ. Представление семейных проектов о родственниках-участниках ВОВ.</p>
	<p>Богатыри – Вольгинцы. Цель:</p>	<p>Посещение спортивного комплекса ВКДЦ, плавательного бассейна. Экскурсии на стадион. Встреча с мастерами спорта и победителями областных региональных соревнований. Спортивные развлечения. Народные игры.</p>
	<p>Мастера народных промыслов и ремесел. Цель: расширить знания детей о народных промыслах родной земли. Познакомить с исконно народными традициями декоративно – прикладного творчества.</p>	<p>Встреча с мастерами – Вольгинцами. Посещение выставки «Мастерская народных промыслов и ремесел» Работа в мини – музее «Горенка» Аппликация «Керамическая посуда»</p>
Природа моего края.	<p>Животный мир. Цель: подвести детей к пониманию, что в мире природы есть еще</p>	<p>Настольные и дидактические игры: «Лото», «Кто, где живет» Мы рисуем «Кто в лесу»</p>

	<p>удивительный мир – мир животных. Ввести и обосновать классификацию животных на диких и домашних. Познакомить с разнообразием животного мира родного края.</p>	<p>живет» Мы фантазируем (лепка) «Птицы на кормушке»</p>
	<p>Растительный мир. Цель: подвести детей к пониманию того, что в природе есть еще один мир (удивительное царство) – мир растений. Ввести и обосновать классификацию растений на дикие и культурные. Познакомить с растительным миром родного края.</p>	<p>Выставка «Родная природа» Экскурсии в лес, в парк. Разучивание стихов и песен о природе.</p>
Народный и православный календарь.	<p>Знакомство с историей и традициями православных и народных праздников: Рождество Христово, Пасха, Благовещение, Троица, Новый год, Масленица. Цель: познакомить детей с традициями православных и народных праздников.</p>	<p>Беседы с детьми о православных и народных праздниках. Организация утренников и развлечений по данной тематике. Экскурсия к часовне, экскурсия к храму с. Иваново</p>
	<p>Знакомство с сезонными праздниками. (Осенины, день птиц, день Матери.) Цель: познакомить детей с сезонными праздниками.</p>	<p>Оформление стендов, посвященных сезонным праздникам. Организация и проведение развлечений, посвященных сезонным праздникам.</p>

Приложение

Растительный мир родного края



Берёза (лат. *Bétula*) — род листопадных деревьев и кустарников семейства Берёзовые (*Betulaceae*). Берёза широко распространена в Северном полушарии; на территории России принадлежит к числу наиболее распространённых древесных пород. Общее число видов — около ста или немного больше. Многие части берёзы используются в хозяйстве: древесина, кора, берёста (поверхностный слой коры), берёзовый сок. Почки и листья применяют в медицине. Некоторые виды используют для создания полезащитных полос, а также в декоративном садоводстве.

Берёза занимает важное место в культуре славян, скандинавов, финно-угорских и других народов.



О дубе, наверное, знают все. Но не все знают, что существует более 600 биологических видов растений рода Дуб. И дуб черешчатый (обыкновенный, английский, летний) - только один из них.

Род Дуб принадлежит к семейству Буковые (Fagaceae). Многие виды дубов являются вечнозелеными растениями. Почти все они происходят из Северного полушария.

В России наибольшее распространение и известность получил именно дуб черешчатый (лат. *Quercus robur*). В переводе на русский язык латинское название растения означает "красивое крепкое дерево". Величественность дуба черешчатого воспета в фольклоре самых различных народов: от Средиземноморья до скалистых гор Скандинавии.



Ель (лат.*Рiсеа*) — род деревьев семейства Сосновые (*Рiнасеае*).

Около 40 видов вечнозелёных высоких деревьев (до 30 м высотой) с красивой кроной.

Ель может давать молодые побеги-клоны из корней погибшего дерева. На западе Швеции, в национальном парке Фулуфьеллет существует экземпляр ели европейской, названный «Старый Тикко», возраст которого, с учётом нескольких поколений таких клонов, составляет более 9550 лет. Это старейший известный древесный организм на Земле.



Клен насчитывает около 150 видов, растущих преимущественно в умеренном поясе обоих полушарий, отдельные виды встречаются в Средиземноморье и Средней Азии.

Деревья или кустарники с опадающими, простыми, реже сложными, длинно черешковыми листьями, необычайно эффектными в осенний период, с плодами — двукрылатками. Почти все виды представляют интерес как очень декоративные растения. Красивый рисунок различных по форме листьев, яркая осенняя окраска, оригинальные соцветия и плоды, рисунок коры и окраска побегов — издавна привлекают к ним внимание людей.



Липа появилась на планете около 70 млн. лет назад, на закате эры динозавров. Ископаемые остатки лип найдены на Чукотке, Шпицбергене, на севере Сибири.

Ныне род насчитывает по разным оценкам от 40 до 80 видов. Большинство их — крупные листопадные деревья высотой 20-30 (до 40) м и диаметром 2(5)м. Корневая система мощная, глубокая, с хорошо выраженным стержневым корнем. Предельный возраст обычно около 150 лет, но иногда встречаются экземпляры, достигшие 350 и даже более лет. Особенно долговечна липа широколистная, доживающая до 600 лет (отдельные экземпляры даже до 1000). Липа — одно из главных и широко распространенных деревьев в зоне широколиственных и смешанных лесов Европы, Восточной Азии и Северной Америки.



Осі́на, или Оси́на обыкновенная, или Тополь дрожа́щий (лат. *Populustrémula*) — вид лиственных деревьев из рода Тополь семейства Ивовые.

Осина широко распространена в районах с умеренным и холодным климатом Европы и Азии.



Рябина (*Sorbus*) – род листопадных кустарников и деревьев из семейства Розоцветные (*Rosaceae*).

Рябины произрастают в лесах и гористых местностях, ареал их распространения простирается с крайнего севера до средней полосы северного полушария. Род рябина включает около 190 видов. Рябина хорошо знакома нам с детства.



Сосна́ (лат.*Pínus*) — типовой род хвойных деревьев семейства Сосновые (*Pinaceae*).

По современным данным существует около 120 видов сосны, которые в естественном произрастании рассеяны по всему Северному полушарию от экватора до заполярья. В умеренном и субарктическом климате они образуют леса на равнинах, а в субтропиках, тропиках и вблизи экватора произрастают в горах.

Виды сосны, дающие съедобные орехи, условно объединяются под названием кедровые сосны. Однако надо помнить, что Кедр (*Cedrus*) — другой род деревьев того же семейства, а семена сосны не являются орехами в ботаническом смысле.



Еще в Древней Греции ими обсаживали площади и улицы и называли "народным" — 'populus', поэтому род **тополей** стал называться этим именем. По второй версии 'Populus' — древнелатинское название растения от 'palpito' — трепетать — за игру листьев при порывах ветра.

Описание: это крупные двудомные деревья высотой до 40 м, с мелкими цветками, собранными в сережки, которые появляются до начала распускания листьев или одновременно с ними. Плод — коробочка с мелкими семенами, снабженными летучками в виде пучка волосков ("тополиный пух"). Во время рассеивания семян пух в большом количестве носится в воздухе, засоряя все кругом.



Брусника (лат. *Vaccinium vitis-idaea*) — вечно-зелёный кустарничек, вид рода Вакциниум (*Vaccinium*) семейства Вересковые.

Видовое название *vitis-idaea* в переводе собственно означает — «виноградная лоза с горы Ида» (остров Крит). Название *vitis-idaea* для брусники впервые приводится у Додонеуса и Геснера. Античные писатели бруснику не упоминали. В российской литературе впервые упоминается в писаниях Юрия Блаженного XIV века в контексте того, что является вредной для молодого мужского организма, вплоть до начала XX века в России её называли «Молодор Ягода».



Земляника лесная является многолетним растением, относящимся к семейству розоцветных. Корневище растения горизонтальное и короткое, имеющее тонкие многочисленные корни. Листья с длинными черешками начинаются с верхней части корневища земляники. Из пазух листьев растения появляются надземные побеги, бывающие двух видов: вегетативные и генеративные.

Темно-зеленые листочки – овально-ромбовой формы и имеют сложное строение. Цветки земляники располагаются на длинных цветоножках. Плод земляники – ягода ярко-красного цвета, обладающая приятным ароматом. В мае начинается массовое цветение растения, которое длится целый месяц. Однако есть растения, которые зацветают немного позднее. Созревание плодов происходит в июне-июле.

Землянику можно увидеть в европейских регионах России, Евразии и в Западной Сибири. Эта ягода предпочитает расти на опушках лесов, полянах, лугах, между кустарниками и на откосах дорог. А обильное её разрастание было замечено на местах лесных пожаров и на вырубках лесов. Благодаря своим «усам» земляника быстро и с легкостью охватывает новые площади.



Клюква – вкусная и полезная ягода, она обладает множеством полезных и лечебных свойств. Клюкву обычно собирают в последние месяцы осени. Она растет в болотистой влажной местности и часто ее просто невозможно собрать, пока не подмерзнет. Еще в древности люди поняли, что клюква обладает множеством полезных свойств. Кроме того, это совершенно неприхотливая ягода и ее можно выращивать без труда в болотистой местности.



Колокольчик (лат. *Campanula*) — род исключительно травянистых растений из семейства Колокольчиковые (*Campanulaceae*).

Род включает более 300 видов, произрастающих в странах с умеренным климатом. На территории России и сопредельных стран насчитывается около 150 видов, в европейской части России — до 15.

Местообитания колокольчиков разнообразны, им доступны луга, леса, степи, встречаются они также на пустынных и скальных участках. Многочисленные и разнообразные виды заселяют субальпийские и альпийские пояса гор.

Научное название рода *Campanula* в основе имеет уменьшительное от позднелатинского и итал. *campana* — колокол, характеризую форму цветка, отсюда же произошло и русское народное название колокольчик, закрепившееся также в русской ботанической номенклатуре.



Крапива двудомная наверняка известна каждому человеку. Крапиву используют чаще всего в народной медицине. Такое растение излечивает невероятное количество болезней, будет проще перечислить болезни, которые она не способна излечить.

Но нам нужно все-таки разобраться, при каких болезнях крапиву двудомную используют в качестве лекарственного средства. Крапива обладает такими свойствами как мочегонное, слабительное, противосудорожное. Она является источником витаминов, а также оказывает отхаркивающее, мочегонное, ранозаживляющее, общеукрепляющее действие.



Ландыш (лат. *Convallaria*) — монотипный либо олиготипный родододольных растений семейства Спаржевые (*Asparagaceae*).

Как правило, считается монотипным родом с единственным видом Ландыш майский (*Convallariamajalis*).

Ранее род включали в семейство Лилейные (*Liliaceae*) или выделяли в отдельное семейство Ландышевые (*Convallariaceae*); в классификации APG II (2003) род был включён в семейство Иглицевые (*Ruscaceae*). По состоянию на 2013 год в большинстве международных баз данных род Ландыш входит в состав семейства Спаржевые (*Asparagaceae*).



Мать-и-мачеха принадлежит многолетним травам семейства сложноцветных. В медицине листья мать-и-мачехи используют в потогонных и грудных сборах, а также эта трава может использоваться как отличное отхаркивающее средство.

Окрас цветков золотисто-жёлтый, цветки краевые – язычковые, средние – трубчатые, пестичные. Цветки мать-и-мачехи обоеполые. Листья прикорневые и появляются после того, как растение отцвело, имеют округло-сердцевидную форму, немного угловатые, достаточно плотные, имеются неровные зубчики на краю, снизу и сверху листики беловойлочные. Когда прикасаешься к листьям, они кажутся тёплыми, верхняя поверхность голая, холодная. Семянки у мать-и-мачехи с хохолком.

Мать-и-мачеха растёт обычно на глинистых склонах, холмах, над обрывами рек, всякими насыпями, на пустырях, а также, как и любое сорное растение, может расти на полях.



Одува́нчик (лат. *Taraxacum*) — род многолетних травянистых растений семейства Астровые, или Сложноцветные (*Asteraceae*).

Типовой вид рода — Одуванчик лекарственный — хорошо известное растение с розеткой прикорневых листьев и крупными ярко-жёлтыми соцветиями-корзинками из язычковых цветков.

В ненастную погоду и на ночь корзинка закрывается. На вершине вытянутого носика семянки имеется множество волосков, с их помощью плод одуванчика может перелетать в воздушных потоках на большие расстояния.



Папоротник относится к редкому разряду растений, не имеющих семян. Листья этого древнего растения являются сложными, поскольку имеют перисто-рассеченный вид. Такой травянистый многолетник вырастает от 30 до 90 см в высоту. Поскольку данное растение размножается спорами, то цвести ему не свойственно. Некоторые виды растений выбрасывают вытянутые листья, которые похожи на кисти цветов, когда в жаркую погоду они раскрываются. У папоротника имеются толстые коричневые корневища с большим количеством придаточных корней. Для использования в народной медицине корни собирают в середине сентября. Главным лекарственным предназначением папоротника можно назвать борьбу со всевозможными кишечными паразитами. Химический состав растения включает различные кислоты и производные флороглюцина. Поскольку такие вещества считаются ядами, они вызывают определенный паралич мускулатуры у многочисленных паразитов. Кроме того, такое замечательное средство эффективно при язвах, судорогах и гнойных ранах.



Подорожник относится к роду однолетних и многолетних трав; редко, но встречаются полукустарники семейства подорожниковых, известно около 250 видов этого растения. Его можно встретить вдоль дорог, на пустырях или в степях, на лугах и песках, даже на сорных местах.

Подорожник и его лекарственные свойства широко используют во многих странах . Это растение также кличут «семижилным попутчиком», так как оно имеет вертикальные жилы на листе. Данное имя ему даже ближе, чем общераспространенное – подорожник, так как он предпочитает расти не только возле дороги, но так и просится всем зверям или людям в попутчики. Его созревшие семена прилипают, как приклеенные, к шкуре животных, обуви и одежде людей. Но, тем не менее, его настоящее название таково. Это объясняется во многом тем, что даже обитающий возле тропки или около дороги подорожник оказывается более приспособленным и отлично растет. Для него не помеха – уплотненная и утоптанная почва.



Ромашка является лекарственным растением, которое известно каждому. Хотя чаще всего мы знакомимся с ней не в целях лечения – на ромашках гадают влюбленные, а пышные букеты с удовольствием принимают девушки от своих возлюбленных. В это время человечество уже давно заметило благотворное влияние ромашки на организм человека. Поэтому знахари и целители использовали её, чтобы помочь больному восстановить силы после тяжелой болезни или же успокоить человека при нервных расстройствах.

Оказалось, что лечебное влияние ромашки является следствием её удивительного состава, включающего большой комплекс химических элементов. Её состав уникален, и делает её чудотворным цветком. В идеальных пропорциях здесь сочетаются бисаболл оксид и эфирное масло, кадинен, фарнезен, кумарин, холин, полисахариды, фитостерин, а также глицерид жирных кислот. Среди биологических кислот в её составе выделяют ноиловую и изовалериановую кислоту. Этот цветок также имеет антибактериальные свойства благодаря наличию флавоноидов в её составе. К ним относятся кверцитин, лютеолин и аигенин. Только за счет наличия в составе всех этих элементов ромашка обладает противомикробным и противовирусным свойством.



Черника многолетний низкорослый кустарник из рода *Вакциниум* семейства Вересковые, высотой 15-30 см.

Стебли прямостоячие, разветвленные, гладкие. Корневище длинное, ползучее. Листья эллиптические, гладкие, светло-зеленые, кожистые, длиной 10-30 мм, покрыты редкими волосками и пильчатозубчатыми краями. Цветет в мае-июне. Цветки зеленовато-белые с розовым оттенком, одиночные. Располагаются на коротких цветоножках в пазухах верхних листьев.

Ягоды сочные, черные, с синевато-сизым налетом, блестящие, мякоть темно-красная, сочная, мягкая, с множеством семян. Созревает в июле-августе. Плодоносит черника со второго-третьего года. Вначале появляется небольшое количество крупных ягод, в дальнейшем ягод становится значительно больше, но меньшего размера.