

# ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ «ОДУВАНЧИК»

с элементами творчества для детей 3-4 лет

Разработала:  
Сулима Н.А., воспитатель

Июнь 2019 г

**Вид проекта:** краткосрочный групповой исследовательский проект с элементами творчества для детей 3-4 лет.

**Продолжительность проекта:** 5- 14 июня.

**Участники проекта:** воспитатель, дети младшей группы, родители воспитанников.

**Образовательная область:** экологическое воспитание.

**Интеграция образовательных областей:**

Познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Цель проекта:**

Формирование начал экологической культуры младших дошкольников, создание условий для развития познавательных и творческих способностей детей в процессе реализации образовательного проекта «Одуванчики».

**Задачи проекта:**

Образовательные:

- формировать у детей элементарные представления о первоцвете, его характерных особенностях;
- формировать представление о связи растений с различными экологическими факторами;
- научить детей отличать одуванчик от других цветов, отмечать полезные свойства одуванчика.

Развивающие:

- устанавливать причинно-следственные связи между объектами природы;
- развивать эмоциональную заинтересованность в поисковой деятельности;
- обогащать и активизировать речь детей,
- развивать мышление и воображение в процессе исследовательской и познавательной деятельности;
- развивать мелкую моторику в процессе лепки и рисовании одуванчика;
- развивать творческие способности детей, умение передать красоту одуванчика с использованием разных техник (лепки, рисовании способом «тычка»).

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природе,
- воспитывать эмоциональный отклик на красоту растения, вызывать желание передавать красоту увиденного в творческой работе;

**Предполагаемый результат:**

- развитие у детей устойчивого интереса к представителям животного и растительного мира, осознанное правильное отношение детей к растениям;
- развитие познавательной активности детей;
- дети должны знать и называть части строения одуванчика, иметь простейшие представления о его характерных особенностях, этапах роста;
- закрепление технических приемов для изображения одуванчика.

## **Актуальность**

Одна из актуальных задач на сегодняшний день - воспитание у детей с раннего детства ответственности за судьбу родной природы, привлечение к посильной помощи в охране природы, экологическое воспитание.

Проведенный проект определяет цели, задачи, направленные на экологическое воспитание младших дошкольников. Проект разработан с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, предметной среды ДОУ.

## **Этапы работы над проектом**

### **Подготовительный этап 5-7июня:**

- наблюдение за одуванчиками; рассматривание строения одуванчика;
- поисковая работа по подбору иллюстративного материала по теме,
- подборка загадок, поговорок, стихотворений по теме проекта;
- рассматривание репродукций картин художников, иллюстраций в книгах;
- знакомство со стихами об одуванчике;
- отгадывание загадок;
- Д/и «Сложи цветок», парные картинки, П/и «Найди цветок»;
- просмотр мультфильма «Почему у одуванчика такие большие щеки? »;
- подготовка материала для изобразительной деятельности;
- консультация для родителей: «Познавательное развитие детей»

### **Основной этап 10-14 июня:**

1. Наблюдение на прогулке «Солнышко на травке»
2. Наблюдение на прогулке «Одуванчики разные – желтые и белые»
3. Беседа «Одуванчик»
4. Беседа «Кому нужен одуванчик? »
5. чтение рассказа М.М. Пришвина «Золотой луг»
6. заучивание стихотворения Е. Серовой «Одуванчик»
7. заучивание стихотворения О.Высотской «Одуванчик»
8. Лепка «Солнышко на ножке»
9. Рисование мелками на асфальте «Одуванчик»
10. Рисование гуашью «Одуванчик в желтом сарафанчике»
11. Д/и «Сложи одуванчик»
12. П/и «Найди цветок», «Мотыльки»

### **Заключительный этап 14 июня:**

Выставки детских работ «Солнышко на ножке» и «Одуванчик в желтом сарафанчике». Создание видеоролика для родителей «Одуванчики»

## Заключение.

В процессе работы дети познакомились с растением одуванчик, узнали о полезных свойствах одуванчика, одуванчик - лекарственное растение.

Усовершенствована речевая деятельность: разучены новые стихотворения и загадки, физкультминутка, пальчиковая гимнастика, прочитаны стихотворения и рассказ об одуванчике.

Усовершенствовались умения детей по художественному творчеству: закреплены навыки детей в процессе лепки и рисовании разными способами.

Дети поняли, что одуванчик не только полезное лекарственное растение, ещё и очень красивый цветок. Одуванчиков так много на земле, потому что они размножаются семенами, которые разлетаются на дальние расстояния, корнями, которые быстро прорастают в земле. У них есть корень, стебель, листья, и цветок. Одуванчики меняют цвет в зависимости от созревания.

Я считаю, что в проделанной работе есть положительные моменты: у детей возникло желание общаться с природой и отражать свои впечатления через различные виды деятельности.

## Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Москва, 2013 г.
2. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения», Москва, 2015 г
3. Т.Г.Кобзева «Организация деятельности детей на прогулке», Волгоград, 2012.
4. М.Н.Сигимова «Познание мира растений», Волгоград 2009 г
5. «Читаем в детском саду» , «Олма-Пресс Образование, 2003 г

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Наблюдение на прогулке «Солнышко на травке»**

Цель:

пополнить знания детей о цветущих растениях, закрепить их названия (одуванчики).

Задачи:

- продолжать учить рассматривать растение, выделяя его части: стебель, корень, лист, цветок
- воспитывать бережное отношение к растению.

Ход прогулки

Воспитатель задаёт детям вопросы:

Ребята, какое время года наступило? (ответ детей).

Воспитатель ведёт детей к одуванчикам. Ребята, отгадайте загадку. Что это за цветок?

Был он жёлтым, станет белым,

Только дунет ветерок-

К облакам взлетит он смело,

Он летающий цветок.

(Ответ детей).

Воспитатель: Сейчас цветок какого цвета? (ответ детей).

Когда он будет белым? (ответ детей).

Солнышко пригрело землю, разбудило зелёную травку, а вместе с зелёной травкой показались на свет и жёлтые цветы - одуванчики. Открыли они глазки, подняли головки, смотрят на солнышко - улыбаются. Солнышко жёлтое и одуванчики жёлтые.

Давайте посмотрим, какой у него стебель. (Дети рассматривают).

Воспитатель читает стихотворение О. Высотской «Одуванчик».

Уронило солнце

Лучик золотой

Вырос одуванчик-

Первый, молодой.

У него чудесный

Золотистый цвет

Он большого солнца

Маленький привет.

Одуванчик - лекарственное растение. В медицине используют его листья и корни для лечения кашля и улучшения аппетита.

На зелёной травке одуванчики очень красивы, но не стоит их рвать. Они поникнут, букет завянет, венок из одуванчиков потеряет свою красоту.

Давайте возьмём мелки и нарисуем одуванчики на асфальте. Дети рисуют цветы.

Одуванчики на траве и асфальте останутся и долго будут радовать всех.

## Наблюдение на прогулке «Одуванчики разные – желтые и белые»

Цель:

- учить сравнивать одуванчик в начале и в конце цветения, знать изменения, происходящие с цветком.
- развивать познавательную деятельность в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, правилах их сбора и применения.

Ход наблюдения:

Ребята, отгадайте загадку. О каком цветке в ней говорится?

Зной в травинку подышал

И надул воздушный шар.

Ветерок единым духом

Шар пустил по свету пухом.

Был он жёлтым, стал он белым,

Только дунет ветерок,

К облакам взлетит он смело-

Он летающий цветок.

(Ответ детей)

Правильно дети, это одуванчик.

Ребята, а вы знаете, почему одуванчиков так много? (ответ детей).

Воспитатель рассказывает детям об одуванчике:

Одуванчики неприхотливы. В золотисто - жёлтой корзинке образуется несколько сотен семян. Каждое семечко снабжено пушистым белым хохолком на длинной ножке - парашютиком. Пока семечко не созрело, парашютик не раскрывается. Созревшие плоды расправляют белые пушинки зонтиком, и одуванчик становится похож на пушистый белый шарик. Стоит дунуть ветру или задеть за пушистый цветочек, как шарик распадётся на сотни парашютиков, и полетят во все стороны отважные семечки-парашютисты. А на месте остаются голые головки цветка. Семена одуванчиков легко прорастают, поэтому их много кругом. В огородах одуванчик считают сорняком и стараются его вырвать с корнем, что не всегда удаётся.

Воспитатель проводит с детьми беседу, задаёт вопросы.

Какие изменения происходят с одуванчиком, когда он цветёт? (ответ детей).

Почему одуванчик считается лекарственным растением? (ответ детей).

Какие вы знаете правила заготовки лекарственных растений? (ответ детей).

Ребята, мы сегодня с вами узнали очень много нового и полезного об одуванчике. Давайте с вами пройдем в группу и нарисуем этот красивый цветок.

## Беседа «Одуванчики»

### **Цель:**

Учить выделять характерные особенности одуванчика, называть его части. Воспитывать у детей заботливое отношение к природе, желание эмоционально откликаться на красоту окружающей природы.

**Материал:** макет - цветок, картинки: одуванчик с грустным и веселым лицом, лейка, ваза, ножницы, солнышко, тучка, венок, букет, полянка.

– Давайте с вами рассмотрим, что есть у одуванчика? (Ответы сопровождаются показом). Скажите, какой стебель: длинный или короткий? Толстый или тонкий? Гладкий или шершавый? Да, стебель у одуванчика длинный, тонкий, гладкий, похож на трубочку; он может легко поломаться. А что ещё есть у одуванчика? Правильно, листочки. Какие листочки у одуванчика? Что ещё есть у этого растения? Правильно, удивительные красивые цветочки жёлтого цвета. На что похож цветочек у одуванчика.

– Посмотрите на картинку, какое настроение у одуванчика? (Плохое, грустное)

– А почему Вы решили, что грустное? (Грустное лицо, плачет)

– А теперь рассмотрите эту картинку? Что изменилось? (Одуванчик веселый, улыбается)

- На столе лежат картинки. Около веселого одуванчика нужно положить картинки, которые помогают ему быть веселым, а около грустного, которые сделали одуванчика грустным.

Воспитатель: Молодцы! Вы отлично знаете, как помочь одуванчику, чтобы у него было всегда хорошее настроение.

## Беседа «Кому нужен одуванчик? »

### Цель:

Дать элементарные представления о целебных свойствах одуванчика.  
Воспитывать у детей заботливое отношение к природе, желание эмоционально откликаться на красоту окружающей природы.

**Материал:** картинка с изображением цветка и любого насекомого, игрушка заяц, очки, халат, фонендоскоп.

– Скажите, дети, можно рвать цветы? Почему? (Если их сорвать, то они завянут)

- Правильно! Без цветов будет уныло и грустно.

Если я сорву цветок,

Если ты сорвёшь цветок...

Если все – и я, и ты, –

Если мы сорвём цветы,

То останутся пусты

И деревья, и кусты...

И не будет красоты,

И не будет доброты,

Если только я и ты –

Если мы сорвём цветы. (Т. Собакина)

– А что изображено на этой картинке?

- На цветы слетаются пчёлы и осы, шмели и бабочки полакомиться сладким нектаром. В пушистых лепестках ночуют букашки, жучки, потому что на ночь цветы закрывают свои головки и насекомым там тепло и уютно. А пчелки собирают нектар, и получается вкусный и полезный мед.

Стук в дверь.

- Кто это к нам пришел? (зайка)

- Зайка почему ты грустный? (Заболел.)

- Тогда тебе надо к доктору Айболиту (воспитатель переодевается) .

Осматривает зайку.

- Да, зайка и правда заболел. У него болит живот. Надо прописать зайчику витамины.

- А где же мне взять витамины?

- В лесу и в поле есть полезные растения. Например, одуванчики, в них много витаминов.

- Спасибо доктор Айболит. Я побежал лечиться и всем своим друзьям зверьям расскажу, что одуванчик, это полезное лекарственное растение.

- Ребята, а вы запомнили, кому нужны одуванчики?

## **Итоговое занятие по теме: «Вот ты какой, одуванчик!»**

Цель: закрепление знаний детей об одуванчике.

Задачи:

- способствовать развитию бережного отношения к живой природе;
- развивать слуховое внимание, воображение;
- формировать умение сравнивать предметы, находить сходства и отличия, делать вывод;
- учить детей отвечать на вопросы воспитателя.

Материал к занятию:

Цветы одуванчики жёлтого и белого цвета.

Ход занятия:

Воспитатель выставляет на стол в одном стакане букет жёлтых одуванчиков, а в другом букет белых одуванчиков.

Ребята, как называются эти цветы? (ответ детей).

Что есть у одуванчиков? (ответ детей).

У этого одуванчика, цветок какой формы?

(Воспитатель показывает на картинку одуванчика, который уже отцвёл) (ответ детей).

Посмотрите на листья этих одуванчиков, они у них одинаковые? (ответ детей).

На что они похожи? (ответ детей).

Если мы потрогаем жёлтый одуванчик, то какой он на ощупь? (ответ детей).

Правильно, мягкий, пушистый.

А что произойдёт, если мы подуем на белый одуванчик? (ответ детей).

Воспитатель читает стихотворение А. Квитко «Одуванчик».

А где можно встретить одуванчик? (на лугах, на полях, на поляне).

Почему одуванчик назван солнышком? (ответ детей).

Игра «День и ночь».

На слово «день» дети встают и поднимают руки к солнышку, а на слово «ночь» дети приседают и прячут свои головы под ладошками.

## Стихи

В. Данько:

По краешку канавки,  
На травяном диванчике  
Весёлою гурьбою  
Расселись одуванчики.  
Тут и солнышко взошло,  
Покатилось мячиком.  
Ищет красно солнышко,  
Где же одуванчики.

Е. Серова

Носит одуванчик  
Жёлтый сарафанчик.  
Подрастёт – нарядится  
В беленькое платьице:  
Лёгкое, воздушное.  
Ветерку послушное.

О. Высотская

Уронило солнце  
Лучик золотой.  
Вырос одуванчик –  
Первый молодой!  
У него чудесный  
Золотистый цвет,  
Он большого солнца,  
Маленький портрет!

З. Александрова

Одуванчик золотой  
Был красивый, молодой,  
Не боялся никого,  
Даже ветра самого!  
Одуванчик золотой  
Постарел и стал седой.  
А как только поседел  
Вместе с ветром улетел.

Т. Собакина

Если я сорву цветок,  
Если ты сорвёшь цветок...  
Если все – и я, и ты, –  
Если мы сорвём цветы,

То останутся пусты  
И деревья, и кусты...  
И не будет красоты,  
И не будет доброты,  
Если только я и ты –  
Если мы сорвём цветы.

Л. Квитко «Одуванчик».

Одуванчик серебристый!  
Как чудесно создан он!  
Круглый- круглый и пушистый,  
Солнцем напоён.  
На своей высокой ножке,  
Поднимаясь к синеве,  
Он растёт и на дорожке,  
И в ложбинке, и в траве.

Загадки.

Горел в траве росистой  
Цветочек золотистый.  
Потом померк, потух  
И превратился в пух.

(Одуванчик)

На своей высокой ножке,  
Поднимаясь к вышине,  
Он растёт и на дорожке  
И в ложбинке, и в траве.

(Одуванчик)

Золотой и молодой  
За неделю стал седой  
А денёчка через два  
Облысела голова.

(Одуванчик)

Зной в травинку подышал  
И надул воздушный шар.  
Ветерок единым духом  
Шар пустил по свету пухом.

(Одуванчик)

Был он жёлтым, стал он белым,  
Только дунет ветерок,  
К облакам взлетит он смело-  
Он летающий цветок.

(Одуванчик)

Рос шар бел, ветер дунул - улетел.

(Одуванчик)

Есть один такой цветок,  
Не вплетешь его в венок,

На него подуей слегка,  
Был цветок — и нет цветка.  
(Одуванчик)

Я шариком пушистым  
Белею в поле чистом,  
А дунул ветерок -  
Остался стебелёк.  
(Одуванчик)

Капли солнца спозаранку  
Появились на полянке.  
Это в жёлтый сарафанчик  
Нарядился ...  
(Одуванчик)  
В летний солнечный денек  
золотой расцвел цветок.  
На высокой тонкой ножке  
все дремал он у дорожки,  
А проснулся - улыбнулся:  
- вот пушистый я какой!  
Ах, боюсь, что разлечусь,  
тише, ветер луговой!  
(Одуванчик)

На зеленой хрупкой ножке  
вырос шарик у дорожки.  
Ветерочек прошуршал  
и развеял этот шар.  
(Одуванчик)

Над лугом парашютики  
Качаются на прутике.  
(Одуванчик)

## Лепка «Солнышко на ножке»

### Цель занятия:

- совершенствовать основные приемы лепки: раскатывании прямыми движениями, круговыми движениями, сплющивание, прижимание, работа со стекой;
- развивать познавательный интерес, мелкую моторику рук;
- воспитывать заботливое отношение к растительному миру, любовь к природе, желание эмоционально откликаться на красоту окружающей природы.

### Предварительная работа:

- наблюдение в разное время суток за одуванчиками;
- рассматривание строения и окраску цветка;
- разучивание стихотворения Т. Собакиной «Если я сорву цветок...»

### Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, а кто знает какое сейчас время года? (весна). А когда мы говорим о весне, у нас какое настроение возникает? (Веселое, хорошее, задорное). И сегодня с хорошим настроением мы с вами пойдем на луг. (магнитофонная запись - пение птиц)

Хорошо на лугу зеленом  
Птички звонко так поют  
По дорожке, по дорожке  
Дети весело идут!

Посмотрите, что вы видите на лугу? (Одуванчики) Какие они? Появляется лисичка, бегают по лугу и рвут цветы.

Лисичка: Я пройду по лугам  
Одуванчики есть там  
Как красивы они  
В эти майские дни.

Воспитатель: Дети, посмотрите, а кто ходит по лугу? Здравствуй, лисичка, а что ты делаешь?

Лисичка: Я одуванчики собираю, последний осталось сорвать (подходит и срывает)

Воспитатель: Ой, лисичка, что же ты наделала? Скажите, дети, можно рвать цветы просто так? Почему? Правильно, на цветы слетаются пчелы, осы, шмели, бабочки полакомиться сладким нектаром, а на ночь, когда цветки закрываются, в пушистых лепестках прячутся букашки и жучки. Если все будут рвать цветы, то наш красивый город останется без красоты и цветов.

Если я сорву цветок,  
Если ты сорвешь цветок  
Если все –и я, и ты,-  
Если мы сорвем цветы,  
То останутся пусты  
И деревья и кусты...  
И не будет красоты,  
И не будет доброты

Если только я и ты

Если все сорвем цветы!

Лисичка: Простите меня, пожалуйста, я больше никогда не буду рвать одуванчики и другие цветы. Я побегу в лес и всем лесным друзьям расскажу, что нельзя рвать цветы.

Воспитатель: Остался наш луг пустой и некрасивый. Бабочкам негде лакомиться нектаром. Нужно что-то делать? Надо исправлять ситуацию! Как мы можем помочь нашему лугу?( ответы детей) Пройдем на свои места и слепим одуванчики, а потом посадим их на нашем лугу.( под стихотворение расставляю макет одуванчика)

Сорвала лиса цветок

Вот головка ,стебелек,

Вот зелененький листок

Вот ещё один листок.

Из каких видимых частей состоит наш одуванчик? (стебель, цветок, 2 листочка). А лепить мы с вами будем по технике пластилинография, с которой мы уже знакомы. Готовые части, которые слепим будем прижимать к фону. (Под комментарии детей я леплю образец).

С чего мы начнем лепить? ( со стебля) – На что похож стебель? (на палочку, трубочку).

–Какой цвет будем использовать? (зеленый) –Весь зеленый пластилин будем использовать? (разделим пополам, вторую часть оставим на листочки)

– Как мы будем лепить? (пластилин раскатываем между ладошками прямыми движениями). Теперь полученный стебель надо прижать к нашему фону, куда будем прижимать? (в середину к земле).

- Что будем лепить дальше? (цветок) – Какой цветок? (жёлтый) - Какой формы цветок? (круглой) Как мы будем лепить цветок? (раскатываем пластилин между ладошками круговыми движениями, догоняя друг друга) – Что получилось? (шарик) – Что делаем с шариком, чтобы получился цветок? (сплющиваем между ладошками) – Готовый цветок прижимаем к фону, куда? (на стебель вверху)

- Чего не хватает? (листочков) – Какого цвета листочков? (зелёных) - Сколько листочков у нашего одуванчика? (2) - А у нас остался один кусочек пластилина, что будем делать? (разделим пополам) – Как расположены они? (1- слева, другой справа). Как будем лепить листочки? (раскатываем как стебелёк, а потом сплющиваем). – Прижимаем к нашему цветку.

- А чтобы мой цветок получился пышным, что можно сделать? (надрезы по краям цветка, используя стек) Получился замечательный одуванчик. А теперь вы попробуйте сделать такой же, а то моему цветку скучно быть одному, и он хочет скорее оказаться с вашими одуванчиками на лугу.

Повторный краткий разбор лепки.

Готовые изделия выкладываем на луг и делаем анализ нескольких работ.

- Теперь в нашем лугу хорошо, а вы возьмите каждый по бабочке и посадите к себе на цветок, пусть лакомятся нектаром.

### **Дидактическая игра «Собери картинку».**

Ход игры

Воспитатель обращает внимание детей на смешанные картинки разных цветов.

Ставит задачу: собрать и сгруппировать картинки по категориям т.е садовые к

садовым цветам, полевые к полевым цветам. Дети слушают и выполняют задание.

Игра считается выполненной, когда предложенные картинки правильно собраны и сгруппированы детьми по категориям.

### **Дидактическое упражнение «Подбери слово».**

Жёлтый, как солнышко.

Круглый, как ...

Мягкий, как ...

Белый, как...

Пушистый, как...

Хрупкий, как...

Вот какой удивительный цветок!

### **Дидактическая игра «Чего не стало»**

цель - развивать внимание и память детей.

### **Дидактическая игра «Найди такой же»**

цель – учить детей узнавать и находить одуванчик из множества других цветов по просьбе взрослого.

### **Дидактическая игра «Большой и маленький»**

цель - на примере одуванчика закрепить понятие «большой и маленький».

### **Дидактическая игра «Назови часть растения»**

### **Дидактическая игра «Найди по описанию»,**

П/И «Одуванчики»

Наши жёлтые цветки

(сидят на корточках, руки сцеплены в замок)

Распускают лепестки.

(встают, разводят руки поднимают вверх, пальцы)

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

(покачиваются из стороны в сторону)

Наши жёлтые цветки

Закрывают лепестки.

(соединяют пальцы рук в «бутон»)

Головой качают,

(«бутоном» покачивают вправо-влево)

Тихо засыпают.

(сажаются на корточки, ладошки под голову)

Утром ранним все цветки

Вновь распускают лепестки.

(поднимаются, раскрывают «бутон»)

### **Физкультминутка «Одуванчик».**

Одуванчик, одуванчик! (приседают, потом медленно поднимаются).

Стебель тоненький, как пальчик.

Если ветер быстрый - быстрый. (разбегаются в разные стороны)

На поляну налетит,

Всё вокруг зашелестит. (говорят «ш- ш- ш»).

Одуванчика тычинки

Разлетятся хороводом (берутся за руки и идут по кругу)

И сольются небосводом.

### **Пальчиковая гимнастика «Цветок»**

Одуванчик вырос на поляне,

(Соединить руки, изображая «бутон»).

Утром весенним раскрыл лепестки.

(Раскрыть руки, разжать пальцы).

Всем лепесткам красоту и питание

(В ритм словам раздвигать и вновь соединять пальцы).

Дружно дают под землей корешки!

(Соединить руки тыльными сторонами, пошевелить пальчиками – «корешками»).

Вечер. Желтые цветки закрывают лепестки.

(Плотно сжать переплетенные пальцы).

Тихо засыпают, головки опускают.

(Положить руки на колени).

### **Гимнастика для глаз «одуванчик и солнышко»**

Вышло солнышко на небо – одуванчик поднял головку и смотрит на него.

(Дети взглядом смотрят на солнце)

Поднялось солнышко высоко в небо – одуванчик за ним поднимает голову вверх. К вечеру солнышко садится – одуванчик опускает головку и засыпает.

### **Дыхательное упражнение «одуванчик» (Пензулаева)**

Дует – дует мальчик, на белый одуванчик (вдох через нос и долгий выдох)

Дует всё сильнее и будет здоровее. (имитация сдувания семян с одуванчика)

Одуванчик – это лекарственное растение. А лекарственное оно потому, что лечит от многих болезней. Корни и листья одуванчика используют при кашле, плохом аппетите. (Фото листья и корни одуванчика).