

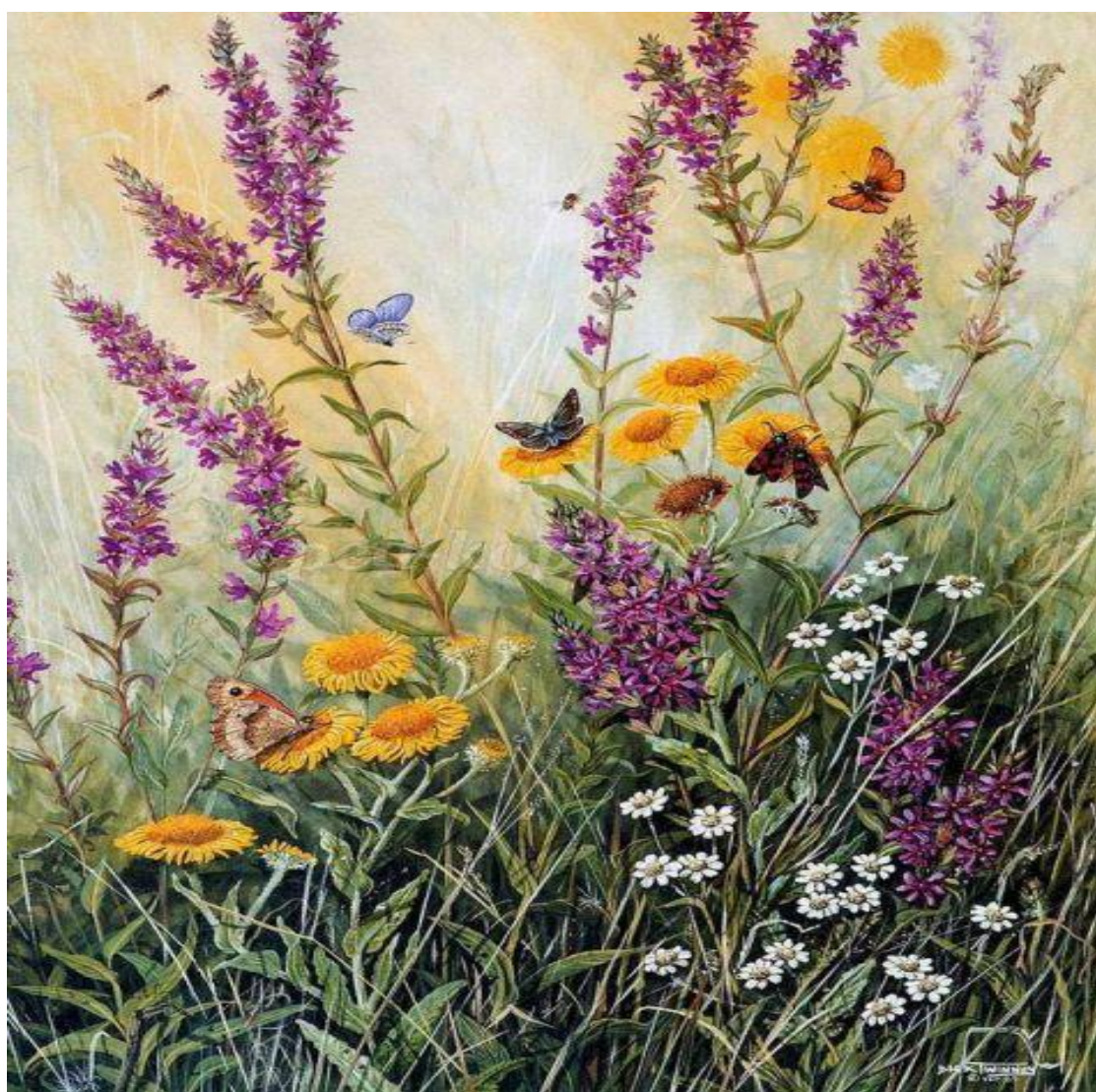
Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

детский сад № 23 общеразвивающего вида

городского округа г. Нефтекамск РБ

Творческий отчет по проектной деятельности

«Лекарственные растения – наши друзья»



Составили: воспитатели Алферова И.Г., Юсупова Ю.Т.

г. Нефтекамск, 2018

И в зарослях лесных,
В полях, и на лугах
Где все для сердца мило,
Где чистым воздухом так сладостно дышать.

Есть в травах и цветах
Целительная сила,
Для всех умеющих
Их тайну разгадать.
(Вс. Рождественский)

Лечение травами – это наиболее древний способ борьбы со всевозможными болезнями. За тысячи лет своего существования, человеком были найдены и изучены целебные свойства сотен лекарственных растений, способных помочь притом или ином заболевании. За долгую историю, было создано множество эффективных рецептов, многие из которых дошли и применяются в народной медицине и в наши дни.

Ошибочно считать, что полезные лекарственные растения встречаются исключительно в дикой природе. Конечно, преимущественно их собирают в лесах и на лугах. Но с таким же успехом возможно выращивание лекарственных трав и на приусадебных участках — само собой разумеется, при создании им условий, приближенных к естественным.

В лекарственных травах содержится минимум одно вещество, обладающее лечебными свойствами. Это вещество или вещества зачастую неравномерно распределены по тканям и частям растения. Поэтому при сборе лекарственных трав надо знать, где сосредоточены полезные элементы и в какой период развития растения их концентрация максимальна.

Основные способы применения сырья лекарственных растений: производство лекарственных средств для внутреннего и наружного применения.

Внутри применяют водные извлечения: настой, отвар, водно-спиртовые, масляные извлечения (настойка, экстракты) из лекарственного растительного сырья или сборов. Из сочных свежих частей официальных растений получают сок. Реже находит применение в медицине порошок из высушенного лекарственного растительного сырья.

Для наружного применения используются: травяная ванна, обертывание, примочка, компресс.

Из официальных растений получают различные морфологические группы лекарственного растительного сырья: трава, цветки, листья, корневища, корни, плоды, семена, кора, почки и др.

Актуальность: Экологическое воспитание - одно из основных направлений в системе образования, это способ воздействия на чувства детей, их сознание, взгляды и представления. Дети испытывают потребность в общении с природой. Они учатся любить природу, наблюдать, сопереживать, понимать, что наша Земля не сможет существовать без растений, так как они не только помогают нам дышать, но и лечат от болезней. Мы должны беречь и сохранять их, уметь правильно пользоваться их лечебными свойствами. Забота о здоровье ребёнка в настоящее время занимает приоритетные позиции в дошкольном образовании. Одним из средств сохранения, и укрепления здоровья являются оздоровительные силы природы.

На территории нашего детского сада в естественных условиях произрастают лекарственные растения такие, как мята, мелиса, чистотел, календула, лесная земляника. Мы с детьми решили изучить лекарственные растения, которые растут в фитоаптеке ДООУ, и выяснить их полезные свойства.

Мы хотели вызвать интерес детей к оздоровлению собственного организма с помощью сил природы. Наблюдая и рассматривая растения в группе, на улице, и узнав, что обычные растения ближайшего окружения могут помочь здоровью человека, дети узнают об их значимости в жизни людей, их целебных свойствах. Поэтому вместе с воспитанниками и их родителями был разработан экологический проект «Лекарственные растения – наши друзья».

Место проведения исследования: территория Муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 23 «Ладушки» городского округа города Нефтекамска.

Сроки выполнения проекта: июль – октябрь.

Цель проекта: ознакомление детей с миром целебных растений и формирование представления о роли растений в оздоровлении и сохранении здоровья человека.

Участники проекта: дети, родители, педагоги.

Задачи:

1. Обогащать представления детей о многообразии лекарственных растений (учить узнавать и правильно называть лекарственные травы, расширять знания о пользе);
2. Развивать монологическую речь детей, умение вести диалог, расширять и активизировать словарный запас по теме;
3. Познакомить с произведениями художественной литературы экологической направленности;
4. Снятие стресса, укрепление нервной системы (ароматерапия: вдыхание воздуха, наполненного фитонцидами мяты, мелиссы, чабреца) «Труд»
Формировать умения и навыки по уходу за растениями;

- 
5. Закрепить правила поведения при сборе лекарственных трав - не употреблять в пищу неизвестные растения;
 6. Привлечение родителей к реализации проекта.
 7. Стимулировать и поощрять добрые, трогательные поступки детей, радостные переживания от положительного поступка, разделять размышления ребенка над проявлениями разного отношения людей к природе.

Методы исследования:

- 1.исследовательские: опыты, вопросы проблемно-поискового характера, наблюдения;
2. наглядные: тактильно-мышечная наглядность;
- 3.словесные: беседы, чтение литературы, консультации для родителей, объяснения, указания, словесные инструкции;
4. слушание музыки.

Гипотеза: Воспитанники группы, узнав, как могут обыкновенные растения ближайшего окружения помочь здоровью человека, будут бережнее к ним относиться.

Ожидаемый результат:

1. Сформированные знания о лекарственных растениях;
2. Осознанно правильное отношение детей к растениям, помогающим здоровью человека. обучение детей постановке и решению экологических задач.

Результаты проделанной работы

В своей работе мы использовали следующие формы работы:

1. Беседы:

- *«Лекарственные растения»*. Цель: выяснить представление детей о лекарственных растениях их отношений к ним, заинтересовать проблемой.
- *«О чём рассказал цветок мать-и-мачехи?»* Цель: познакомить детей с растением, воспитывать бережное отношение к первоцветам.
- *«Душистая мята от всех болезней приятна!»* Цель: познакомить детей с разными видами мяты.
- *Беседа «Для чего нужны лекарственные растения»*
- *«Обыкновенная календула»*. Цель: рассказать детям о целебных свойствах календулы, вызвать желание выращивать её.
- *Занятие «Лесная аптека на службе человека»*. Цель: расширять знания детей о лекарственных растениях нашей станицы, закреплять знания о пользе и применении лекарственных растений, воспитывать бережное и доброе отношение к природе.
- *Рассказ-беседа о целебных свойствах мяты*. Цель: заинтересовать детей рассказом о лечебном растении - мяте; вызвать желание собрать совместно с родителями информацию о мяте.



2. Рассматривание альбомов, книг, фотографий, иллюстраций о лекарственных растениях.



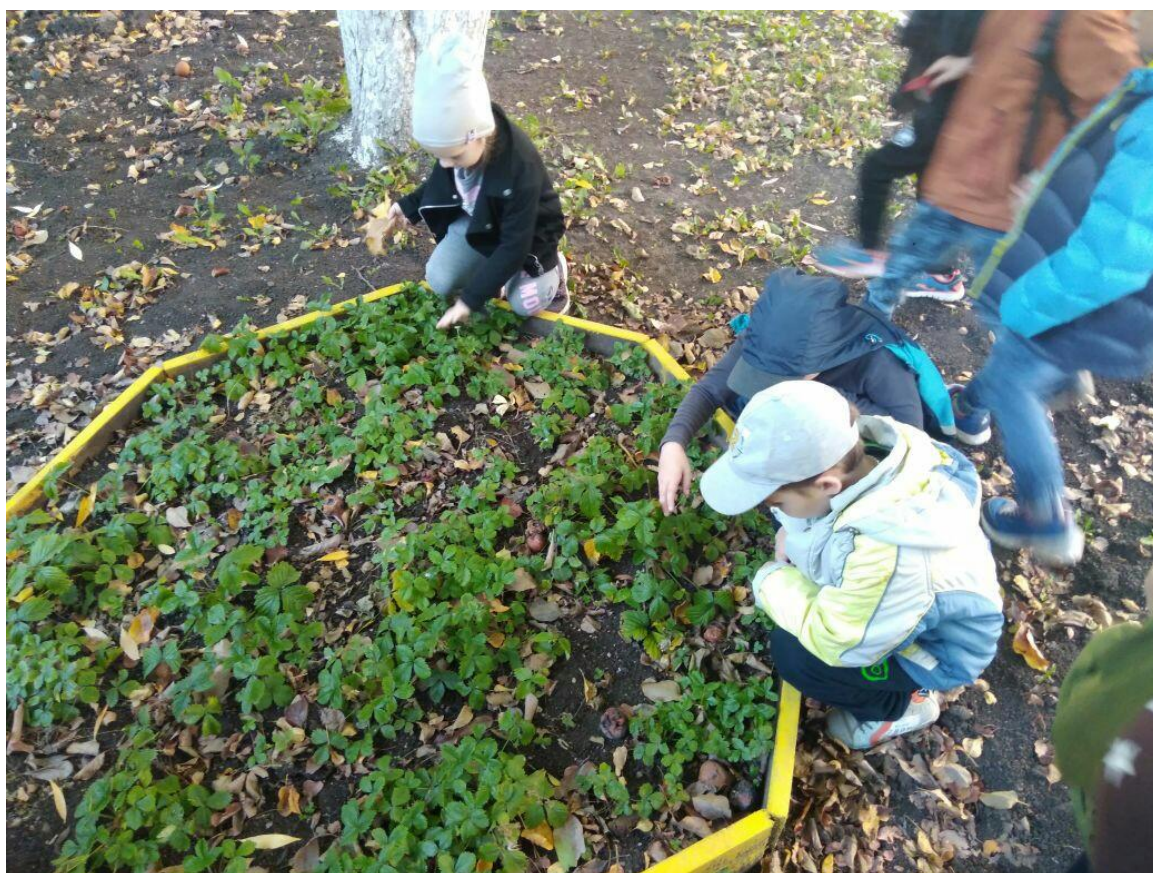
3. Чтение художественной литературы и разучивание с детьми стихов, загадок, песен о растениях.

4. Наблюдения за лекарственными растениями в фитоаптеке:

- «Наш верный друг - чистотел». Цели: познакомить детей с ядовитым лекарственным растением чистотелом, его внешним строением, рассказать о том, какую пользу приносит это растение человеку; рассмотреть листья чистотела, стебли, цветы познакомить детей с тем, какие внешние условия необходимы чистотелу, для того чтобы он рос. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.



- «Душистые мята и мелисса»;



- «Лесная земляника»;



- «Календула».

Правила поведения в фитоаптеке

1. Ходить только по дорожкам, чтобы не вытоптать растения.
2. Если увидишь мусор, надо его подобрать и отнести в мусорный контейнер.
3. Собирать только известные лекарственные растения, в строго указанные сроки
4. Нельзя вырывать растения с корнем
5. Нельзя срывать или срезать полностью листья с одного куста
6. Лекарственное сырье собирают в сухую погоду, сушат в тени.

5. Слушание музыки:

- Ю. Антонов « Не рвите цветы»,
- Ю. Чичков «Волшебный цветок»
- «Это называется природа»

6. Экскурсия по территории детского сада. Цели: познакомить детей с природным окружением нашей территории детского сада рассказать о многообразии трав произрастающих на нашей территории детского сада; познакомить с тем какие лекарственные растения растут на участке (крапива, одуванчик подорожник, ромашка, лопух, чистотел). Воспитывать любовь к природе и бережное к нем отношение.





7. Работа с родителями:

- Консультация «Полезные рецепты из лекарственных трав»;
- Раздача памяток «Лекарственные растения и их польза»;
- Сбор полезных рецептов с использованием лекарственных растений;

Рецепты чая из лекарственных растений

Рецепт № 1 (успокаивающий)

Мятный. Чайная ложка измельченной сухой травы заливается стаканом кипятка. Чашка накрывается крышечкой и укутывается тканевой салфеткой. Настаивается полчаса. Аналогично готовится чай из мелиссы и чабреца.

Рецепт № 2 (при простуде)

Земляничный. Для его приготовления используются сухие плоды или листья. На 220 мл кипящей воды отмеривается одна чайная ложка высушенных листочков или две чайной ложки сухих ягод. Настаивается этот чай в течение 40 минут в термосе.

Рецепт № 3 (при простуде)

Липовый. Для его приготовления рекомендуется использовать керамический заварник. На одну порцию необходимо две столовые ложки цветков залить стаканом кипящей воды. Чайник укутывается полотенцем и настаивается в течение получаса.

Рецепт № 4

Черничный. Сухие ягоды – 20 г заливаются 250 мл горячей воды. На медленном огне кипятятся 5-7 минут. Затем емкость накрывается крышкой, укутывается и настаивается 25 минут.

Рецепт № 5 (при простуде)

Малиновый. Свежие ягоды – столовая ложка или высушенные – чайная ложка добавляются в стакан кипятка. Тщательно перемешиваются. Напиток готов через 20 минут.

Рецепт № 6 (отхаркивающее средство)

Корень Аниса -- 2 части,
Листья Мать-и-мачехи -- 2 части,
Травы Душицы -- 1 часть.

Смешивают, 1 ст.л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 мин., остуживают и процеживают. Принимают по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день.

Рецепт № 7 (отхаркивающее средство)

Листья Подорожника -- 3 части,
Корень Солодки -- 3 части,
Листья Мать-и-мачехи -- 4 части.

Смешивают, 1 ст.л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 мин., остуживают и процеживают. Принимают по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день.

Рецепт № 8 (отхаркивающее средство)

Сосновые Почки -- 1 часть,
Корень Алтея -- 2 части,
Корень Солодки -- 2 части,
Плоды Аниса -- 1 часть,
Листья Шалфея -- 1 часть.

Смешивают, 1 ст.л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 мин., остуживают и процеживают. Принимают по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день.

Рецепт № 9 (отхаркивающее средство)

Корень Алтея -- 2 части,
Корень Солодки -- 2 части,
Плоды Укропа -- 1 часть.

Смешивают, 1 ст.л. заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 минут, остуживают, процеживают. Принимают по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день.

- Сбор фотографий и иллюстраций лекарственных растений.

8. Применение лекарственных растений в быту





Трофим с мамой заваривают петрушку (петрушку можно заваривать)





Егор с мамой заваривают мяту





Миша с мамой заваривают календулу



Дарина с родителями пьет чай с ромашкой

9. Проведение дидактических игр:

- «Что лечит это растение?»
- «От какого растения часть». Цель: закреплять умения узнавать и правильно называть лекарственные растения, их пользу.
- «Могучий доктор». Цель: познакомить детей с растением, использовать полученные знания на практике.

10. Составление гербария «Лекарственные растения нашего края»

ВВЕДЕНИЕ

Лечебные свойства растений известны человеку глубокой древности. При раскопках поселений эпохи неолита обнаружены предметы для растирания и варки лекарственных трав. Первые записи о лекарственных растениях принадлежат шумерам, жившим около 6 тысяч лет до н.э. на территории нынешнего Ирака.

Тайной целебных трав владели в Древнем Египте, Индии, Китае. Широко использовали растения в лечебных целях Греции, Рима и на Руси. Применяются они и в современной медицине.

Известно более 12 тысяч видов лекарственных растений. Одно из первых мест по объемам заготовок дикорастущих лекарственных растений занимает республика Башкортостан. В республике для лекарственных целей возделывают некоторые виды, сырье которых поступает на химико-фармацевтические заводы для производства медицинских препаратов. Потребность в лекарственном сырье огромна, и с каждым годом она возрастает. Это объясняется тем, что для лечения многих заболеваний используются лекарственные травы. Так, для лечения сердечно-сосудистых заболеваний 77% препаратов изготавливается из растительного сырья, для лечения болезней желудочно-кишечного тракта и печени – 74 %, для лечения заболеваний нервной системы – около 30 %.

В Башкирии встречаются около 120 видов лекарственных растений научной и свыше 200 видов народной медицины. Для рациональной заготовки лекарственных растений необходимо знать их распространения в республике и ресурсы, принимать меры к их правильному использованию.

Цикорий обыкновенный

«*Cichorium intybus* L.»



Семейство сложноцветные (астровые) – Compositae (Asteraceae).

Многолетнее травянистое растение с утолщенным веретеновидным многоглавым корнем. Стебель вертикальный, растопыренно-разветвленный, высотой 30-150 см, ребристый, покрытый короткими редкими волосками. Прикорневые листья струговидно-лировидные, перисто-надрезанные, на черешках собраны в розетку; стеблевые острозубчатые, сидячие, с широким полустеблеобъемлющим основанием, очередные, ланцетные или продолговато-ланцетные, по краю острозубчатые. Цветки все язычковые, голубые, в корзинках, расположенных в пазухах листьев и на верхушках стебля и веток. Плоды – яйцевидные, трех-пятигранные, семянки с коротким пленчатым хохолком.

Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре. Растет вдоль лесных дорог, по сухим лугам, на пастбищах и как сорняк среди полей. Распространен в европейской части России, Средней Азии и Западной Сибири, как заносное растение встречается до Камчатки. Это луговое и сорное растение, но встречается по опушкам лесов.

Применение

Лекарственным сырьем являются корни. Они содержат инулин, горький гликозид интибин, сахара, смолы, холин. При поджаривании корней из инулина образуется оксиметилфурфурол, аромат которого и напоминает аромат жареных кофейных зерен. В листьях содержатся инулин и гликозиды, а в цветках – цикорин. Корни культурных форм цикория используют для получения суррогата кофе.

Отвары и настойки корней применяются для улучшения деятельности органов пищеварения, при нарушениях обмена веществ, заболеваниях печени и почек, как желчегонное и мочегонное средство.

Для приготовления отвара чайную ложку измельченных корней кипятят в 400 мл воды в течение 10 минут. Пьют по полстакана 2-3 раза в день. Препараты цикория очень горькие, и потому в них часто добавляют сахар или мед.

Заготавливают корни осенью (сентябрь-октябрь), выкапывая лопатами. Их очищают от земли, срезают надземную часть и моют в холодной воде. Толстые корни разрезают вдоль, а длинные – поперек на куски. Сушат в печах и сушилках, раскладывая на решетках.





Клевер луговой

«*Trifolium pratense* L.»



Многолетнее травянистое растение, которое заготавливают в период полного цветения.

Клевер луговой — двулетнее, но чаще многолетнее травянистое растение, достигает в высоту 15—55 см. Ветвистые стебли приподнимающиеся. Листья тройчатые, с широкойцевидными мелкозубчатыми долями, листочки по краям цельные, с нежными ресничками по краям. Соцветия головки рыхлые, шаровидные, сидят часто попарно и нередко прикрыты двумя верхними листьями. Венчик красный, изредка белый или неоднотонный; чашечка с десятью жилками. Плод — яйцевидный, односемянный боб; семена то округлые, то угловатые, то желтовато-красные, то фиолетовые. Размножается как семенами, так и вегетативно.

Цветёт в июне — сентябре. Плоды созревают в августе — октябре.

Произрастает на всей территории Европы, в Северной Африке, Западной и Средней Азии. На территории России встречается в европейской части, Сибири, на Дальнем Востоке и Камчатке.

Растет на среднеувлажнённых лугах, лесных полянах, вдоль полей и дорог.

Полезные свойства, применение

Препараты клевера обладают спазмолитическим, болеутоляющим, кровоостанавливающим, антисептическим, отхаркивающим и слабым мочегонным свойствами. При наружном применении оказывает антисептическое и противовоспалительное действие. Витамин Е способствует регенерации почечного эпителия.

Настой и отвар клевера применяют при почечной колике, пиелонефрите, гломерулонефрите, заболеваниях верхних дыхательных путей, коклюше, гипертонической болезни, воспалительных заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей, гастрите, при желудочных, маточных и геморроидальных кровотечениях, обильных менструациях. Наружно настой употребляют в виде полосканий при воспалительных заболеваниях слизистой полости рта, гингивите, ангине; в виде примочек – при абсцессах, глазных болезнях; в виде спринцеваний – при болях. Кашицу из свежих листьев прикладывают при панарицах.

В качестве лекарственного сырья используют соцветия с верхушечными листьями.





Крапива двудомная

«*Urtica dioica* L.»



Семейство крапивные – *Urticaceae*.

Многолетнее двудомное травянистое корневищное растение, все части которого покрыты жгучими волосками. Стебель высотой до 1,7 м, тупочетырехгранный, неветвистый. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетовидные, с крупнопильчатым краем и сердцевидным основанием, черешковые. Цветки однополые, мелкие, зеленые, с простым четырехраздельным околоцветником, в пазушных ветвистых прерывистых волосках. Плод – яйцевидный или эллиптический желтовато-серый орешек. Цветет с июня до осени, плодоносит с июля.

Распространена во всей европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии и Сибири до оз. Байкал. растет в тенистых влажных лесах, на вырубках, гарях, по оврагам, прибрежным кустарникам, как сорное вдоль заборов, в оврагах, на пустырях, в лесах и огородах. Предпочитает богатые перегноем влажные почвы.

Полезные свойства, применение

В медицине используют листья крапивы. Они содержат витамины С, группы В и К, каротин и другие каротиноиды, много легко извлекаемого хлорофилла, дубильные и белковые вещества, муравьиную, кремниевую, пантотеновую и другие кислоты, камедь, протопорфирин, копропорфирин, гликозид уртицин, гистамин, ситостерин, виолаксантин, железо.

Как лекарственное растение крапива известна с XVII века. Препараты листьев крапивы обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, усиливающим сокращения матки и повышающим свертываемость крови действием. Применяются при легочных, почечных, маточных, кишечных и геморроидальных кровотечениях. Экстракт крапивы нормализует овариальный цикл, в результате чего сокращается число дней менструаций. Листья крапивы используют при железодефицитной анемии и желудочно-кишечных заболеваниях. Наружно их применяют в виде примочек для лечения нагноившихся ран и варикозных хронических язв.

В аптеках продают брикеты из листьев крапивы. Одну дольку такого брикета (7,5 г) заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 10 мин, процеживают и принимают по столовой ложке 3 раза в день. Экстракт принимают по 25-30 капель также 3 раза в день за полчаса до еды.

Листья крапивы двудомной заготавливают в период цветения. Руки при этом защищают перчатками. Сушат листья на чердаках или под навесами, расстилая тонким слоем на бумаге или ткани. На солнце сушить сырье нельзя, так как оно при этом обесцвечивается и теряет целебные свойства. После сушки сырье сортируют, удаляя побуревшие и пожелтевшие листья, стебли, цветки и другие примеси.

С лечебной целью заготавливают все части растения: листья, цветки, семена, корни.



Полынь горькая

«*Artemisia absinthium* L.»



Семейство сложноцветные (астровые) – Compositae (Asteraceae).

Травянистое многолетнее растение высотой 1-1,5 м, опущенное прижатыми сероватыми волосками. Растение имеет ароматный запах и сильный горький вкус. Стебли ветвистые, бороздчатые. Прикорневые листья на длинных черешках, триждыперисторассеченные. Стеблевые листья одно- или дваждыперисторассеченные, короткочерешковые или сидячие. Дольки листьев ланцетные, тупозаостренные. Все листья шелковистые, серебристо-серые от мягкого опушения. Цветки желтые, трубчатые, в мелких поникающих корзинках, собраны в однобокие кисти, а те, в свою очередь, в пирамидальную метелку. Плоды – буроватые продолговатые семянки без хохолка.

Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространена почти по всей территории европейской части России, в Казахстане, Средней Азии и Западной Сибири. Растет по опушкам леса, среди кустарниковых зарослей, а также на огородах, в садах и на пустырях.

Полезные свойства и применение

В качестве лекарственного сырья используется трава полыни. Она содержит горькие гликозиды абсинтин, анабсинтин, эфирное масло, состоящее из терпеноидов, туйона, пинена, кадинена, бизаболена, сепинена и других составляющих, дубильные вещества, смолы, каротин, алколоиды, капиллин, янтарную и яблочную кислоты и витамины С и В6.

В медицине полынь горькая применяется для возбуждения аппетита и усиления деятельности пищеварительных органов, в качестве желчегонного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы. Ее употребляют в виде настойки, экстрактов и чая, а также в составе горькой настойки, аппетитного чая и комбинированной настойки, состоящей из травы полыни и мяты перечной.

В народной медицине препараты полыни горькой, кроме уже перечисленных выше случаев, принимают также для усиления выделения панкреатического сока, при повышенной кислотности желудочного сока, заболеваниях печени и желчного пузыря, анемии, поносах и вялых запорах, метеоризме, против ожирения, при бессоннице, эпилепсии, желтухе, малярии, золотухе, ожогах рентгеновскими лучами, вывихах с опухольями, экземе, туберкулезе, суставном ревматизме, геморрое, плохом запахе изо рта и в качестве средства против глистов и насекомых. Длительное применение препаратов полыни горькой или их передозировка ведет к расстройству нервной системы, иногда сопровождающемуся судорогами и галлюцинациями.

Настой полыни готовят из чайной ложки сухой травы и 2 стаканов кипятка. После 20-минутного настаивания процеживают и пьют по 1/4 стакана за 25 минут до еды.

Траву полыни горькой заготавливают в начале цветения (июнь-август), срезая верхушки стеблей с цветками и листьями. Сушат сырье на чердаках или под навесами, разложив тонким слоем на бумаге или ткани.

С лечебной целью используют листья и верхние цветущие части растения.



Пижма обыкновенная (Рябинка)

«*Tanacetum vulgare* L.»



Семейство сложноцветные (астровые) – Compositae (Asteraceae).

Многолетнее травянистое растение с горизонтальным деревянистым корневищем. Стебли многочисленные, высотой 30-150 см, бороздчатые, в верхней части ветвистые. Листья очередные, продолговато-яйцевидные, дваждыперисторассеченные, сверху темно-зеленые, снизу светлые, с продолговато-ланцетными пильчатыми листочками. Корзинки мелких трубчатых желтых цветков в щитковидных соцветиях. Плод – ребристая семянка, наверху с короткой зазубренной коронкой.

Цветет с июля по октябрь, семена созревают в августе-октябре.

Распространена почти повсеместно в лесной и лесостепной зонах. На Дальнем Востоке замещается близким видом – пижмой северной – *T. boreale* Fisch. ex DC. (используется наравне с пижмой обыкновенной). Оба вида растут среди кустарников, на лесных опушках и полянах, вырубках, лугах, сухих склонах, как сорные по обочинам дорог и у изгородей.

Пижма - полезные свойства

В качестве лекарственного сырья заготавливают соцветия пижмы. Они содержат дубильные и горькие вещества, эфирное масло (в его составе камфора, борнеол, пинен, туйоны, туйол), флавоноиды (лютеолин и кверцетин), органические кислоты и алкалоиды. Настой и отвар пижмы используют как глистогонное средство против круглых глистов. Она обладает желчегонным (препарат танацин) и фитонцидным действием, используется при лечении лямблиоза, холецистита, гепатита и некоторых кишечных заболеваний.

Надземные части пижмы обладают инсектицидными свойствами. Растение **ядовито**. Передозировка его препаратов **опасна**. Она сопровождается ослаблением сердечной деятельности, нервным расстройством и другими признаками отравления.

Заготавливают соцветия пижмы во время цветения в сухую погоду, срезая ее корзинки с цветоносами не длиннее 2 см. Сырьё сушат под навесами или в сушилках при температуре не выше 40°C, периодически осторожно переворачивая, чтобы подсыхающие соцветия не рассыпались.

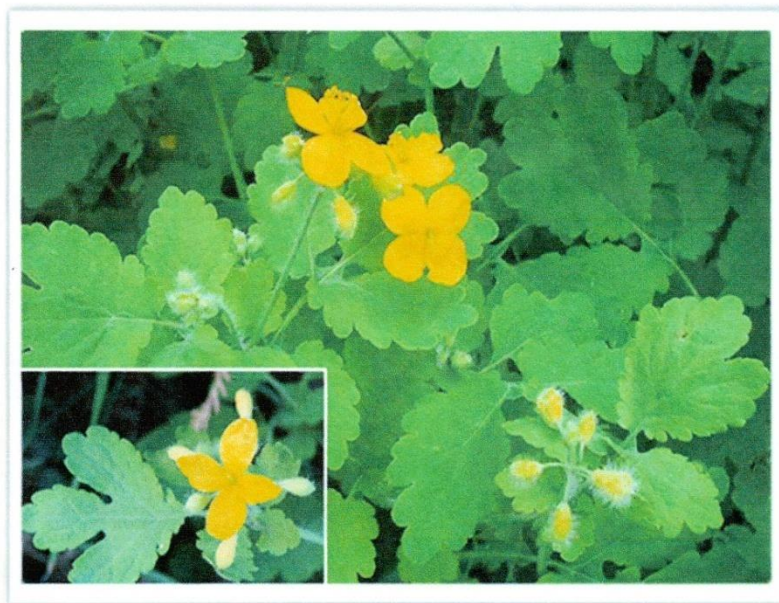
С лечебной целью используют цветочные корзинки.





Чистотел большой

«*Chelidonium majus* L.»



Семейство маковые – Papaveraceae.

Многолетнее травянистое растение, содержащее оранжевый млечный сок. Стебель прямостоячий, ветвящийся преимущественно в верхней части, высотой до 1 м. Листья зеленые, снизу сизоватые, верхние сидячие, нижние на длинных черешках, непарноперистораздельные. Доли яйцевидные, с городчато-лопастным краем. Конечный сегмент крупнее боковых. Прикорневые листья собраны в розетку, стеблевые очередные. Цветки четырехлепестные, желтые, в небольших зонтиковидных соцветиях. Плод – длинная стручковидная многосемянная одногнездная коробочка. Семена черные, блестящие, с белым гребневидным придатком.

Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-сентябре.

Распространен по всей территории европейской части страны, в Сибири, на Кавказе, в горах Восточного Казахстана и Средней Азии. Растет как сорное на пустырях, в оврагах, возле заборов, у дорог, реже – в светлых и редкостных

лесах, на вырубках, преимущественно на плодородных почвах.

Полезные свойства, применение

В медицинской практике используют надземную часть растения (траву). Все части растения содержат сапонины, флавоноиды, эфирное масло, лимонную, хелидоновую, яблочную и янтарную кислоты, витамины С и А, смолы и около 20 алколоидов (хелидонин, гомохелидонин, протопин, сангвинарин, спартеин, хелеритрин и др.). Хелидонин оказывает спазмолитическое и болеутоляющее действие. Препараты чистотела применяют для прижигания бородавок, полоскания носоглотки при полипах в носу, начальных стадиях красной волчанки, в качестве противовоспалительного при заболеваниях печени и желчного пузыря, как болеутоляющее при язве желудка. Они обладают также желчегонным, мочегонным, успокаивающим, противозудным и умеренным противомикробным действием, угнетают развитие грибов.

Препараты чистотела довольно широко, часто без достаточных оснований, используются населением. Это очень опасно, так как растение **ядовито**. Чистотел **противопоказан** больным, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой, стенокардией, рядом невралгических синдромов.

Заготавливают траву чистотела в фазе цветения (апрель-июнь), срезая ее ножом или секатором, только в сухую погоду. Сушат траву на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре 50-60°C, периодически перемешивая, чтобы не побурела. При упаковке ее, лицо надо закрыть влажной марлевой маской, так как пыль от нее раздражает слизистую оболочку носа.

В качестве лекарственного сырья применяется трава, корни и свежий сок



Подорожник большой

«*Plantago major* L.»



Семейство подорожниковые – Plantaginaceae.

Многолетнее травянистое растение с мочковатыми корнями, укороченным стеблем и прикорневой розеткой листьев. Листья широкие, яйцевидные или эллиптические, с длинными черешками и хорошо выраженными рельефными дугообразными жилками. Цветоносные стебли тонкобороздчатые, длиной 30-40 см, несут колосовидные узкоцилиндрические соцветия. Цветки буроватые, мелкие. Плод – многосемянная коробочка. Семена покрыты клейкой слизью, вследствие чего прилипают к ногам животных и разносятся на большие расстояния, особенно вдоль дорог.

Цветет с мая-июня (на юге) до августа-сентября (на севере). Плоды созревают с июля до осени.

Распространен почти по всей территории России, кроме самых северных районов. Встречается на лугах, вдоль дорог, иногда на самих зарастающих дорогах и на пустырях.

Полезные свойства и применение

В медицине используют листья подорожника. Они содержат гликозиды аукубин и ринатин, слизь, флавоноиды, полисахариды, каротин, дубильные вещества, горечи, витамины С и К, энзимы, лимонную кислоту, следы алкалоидов. В семенах обнаружены сапонины, жирное масло, белки, слизь, гликозид аукубин, углеводы.

Ранозаживляющее действие листьев подорожника известно более тысячи лет. Кашицу из листьев прикладывают к потертостям и ранам, нарывам, ожогам, ушибам, фурункулам, мозолям, мокнущей экземе, трофическим язвам, отекам после укусов пчел и ос, а иногда – к ранам от укуса змей.

Настой и отвар листьев в медицине используют как отхаркивающее средство при лечении бронхитов, бронхиальной астмы, коклюша и туберкулеза. Их также с успехом применяют при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и хронических гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока. Чаще же эти заболевания лечат соком свежих листьев или специально выпускаемым препаратом плантаглоцид.

Препараты подорожника используют при лечении холецистита, воспалительных заболеваний почек и желудочно-кишечного тракта, особенно дизентерии и колитов, малярии, желтухи, дерматитов, энтеритов, флегмоны.

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний и в качестве легкого слабительного принимают отвар семян. Их дают смоченными по 1 столовой ложке 1 раз в день натощак. Особенно они полезны при язвенных поражениях слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, осложненных кровотечениями. Отваром листьев полощут полость рта при воспалениях десен, зубной боли и промывают воспалившиеся глаза. Сок свежих листьев усиливает секреторную деятельность желудка, повышает содержание гемоглобина в крови, снижает содержание холестерина, а экстракт оказывает успокаивающее действие и понижает артериальное давление. Препараты подорожника, особенно сок, нельзя принимать при повышенной кислотности желудочного сока.

Для приготовления настоя столовую ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 15 мин, процеживают и пьют по 2 столовых ложки 2-3 раза в день. Для приготовления отвара воду с листьями кипятят 10-15 мин (соотношение сырья и воды то же).

В флаконах емкостью 250 мл выпускается смесь сока из свежих листьев подорожников большого и блошного. Ее принимают как горечь для повышения аппетита, при анацидных гастритах и хронических колитах по столовой ложке за 15-30 мин до еды.

Листья заготавливают с начала цветения растения все лето и сушат в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 50-60°C.

С лечебной целью используют траву и семена.





Ромашка аптечная (Лекарственная, Ободранная) «*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert»



Семейство сложноцветные (астровые) – *Compositae* (*Asteraceae*).

Однолетнее травянистое голое растение высотой 10-60 см. Стебли ветвистые, бороздчатые, полые. Листья очередные, в очертании продолговатые, сидячие, дважды- и трижды перисторассеченные на линейные или нитевидные доли. Цветки в корзинках, собранных в рыхлое щитковидно-метельчатое сложное соцветие. По краям корзинки 12-18 белых язычковых пестичных цветков. Внутренние цветки желтые, трубчатые, обоеполые. Цветоложе полушаровидное, голое, полое (по этому признаку вид легко отличить от других), при плодах удлинненно-коническое. Плод – продолговатая семянка без хохолка. Все растение обладает сильным ароматом.

Цветет с мая до осени, массовое цветение в июне, массовое плодоношение в июле-августе.

Растет около жилья, на полях, залежах и на плохо обработанной почве, вдоль дорог в южной и средней полосе европейской части России, редко – в Сибири и в Средней Азии и как заносное растение в других районах страны.

Полезные свойства и применение

В качестве лекарственного сырья, заготавливают цветочные корзинки ромашки. Они содержат эфирное масло, в состав которого входит хамазулен и другие биологически активные терпены, сесквитерпены, кислоты, спирты, флавоноиды, кумарины, витамины, полисахариды, камеди и горькие вещества. Препараты ромашки обладают противовоспалительным, дезинфицирующим, слабым спазмолитическим, успокаивающим, слабояжущим, потогонным, желчегонным и ветрогонным действием. Они ослабляют некоторые аллергические реакции, улучшают аппетит, увеличивают число сердечных сокращений, расширяют сосуды головного мозга, усиливают и учащают дыхание.

Цветки ромашки в виде чая используют при спазмах кишечника, метеоризме, гастритах, для стимуляции желчеотделения. Настои ромашки наружно применяют для полоскания полости рта и горла при ангинах, ларингитах и др. в качестве слабого антисептического средства.

Применение препаратов ромашки дает положительный эффект только при длительном лечении (2-3 месяца). Настои заваривают из столовой ложки соцветий в стакане кипятка. Пьют по полстакана 3-4 раза в день. Для одной ванны заваривают 2-3 столовых ложки цветочных корзинок. В отличие от настоев для наружного применения настои для приема внутрь настаивают в течение 4 ч.

Заготавливают соцветия ромашки в начале цветения, когда белые язычковые цветки в корзинках торчат вверх или расположены горизонтально. Позже корзинки рассыпаются при сушке. Собирают соцветия только в сухую солнечную погоду, так как собранные после дождя, в тумане, по росе, они плохо сохнут и темнеют. Цветоносы должны быть не длиннее 2 см. Сушат сырье в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 35-40°C, периодически перемешивая.

С лечебной целью используют цветочные корзинки и траву.



Зверобой продырявленный

«*Hypericum perforatum* L.»



Семейство зверобойные – Hypericaceae.

Многолетнее голое травянистое растение высотой 30-100 см. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый, голый, цилиндрический, с двумя продольными выступающими ребрами. Листья супротивные, сидячие, мелкие, гладкие, цельнокрайние, продолговато-яйцевидные, тупые, с многочисленными просвечивающими железками. Цветки многочисленные, собраны в широкометельчатое или щитковидное соцветие, пятичленные. Венчик золотисто-желтый, лепестки продолговато-эллиптические, неравнобокие. Плод – трехгнездная многосемянная коробочка. Семена мелкие.

Цветет с июня до августа, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространен в лесной, лесостепной и степной зонах европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и некоторых районах Средней Азии. Растет на опушках сухих хвойных лесов, на лесных полянах и вырубках, в дубовых рощах, березовых колках, среди кустарниковых зарослей, на лугах, по обочинам дорог и окраинам полей.

Полезные свойства и применение

В медицине используют надземную часть (траву) зверобоя продырявленного. Она содержит 10-12% дубильных веществ типа катехинов, флавоновые соединения (гиперозид, кверцетин, рутин, кверцитрин, изокверцитрин,), эфирное масло, холин, витамины С, Р и РР, каротин и следы алколоидов.

Препараты зверобоя обладают дезинфицирующим, противовоспалительным и вяжущим свойствами, стимулируют регенерацию тканей. Их принимают внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических колитах. Наружно зверобой используют при ожогах 2 и 3 степени, в стоматологии при гингивитах и стоматитах. Из зверобоя получены препараты иманин и новоиманин, применяемые наружно для лечения ожогов, свежих и инфицированных ран, абсцессов, в акушерско-гинекологической практике, стоматологии и отоларингологии.

В аптеках обычно продаются брикеты травы зверобоя, предназначенные для приготовления отвара и спиртовой настойки. Отвар готовят из одной дольки брикета (7,5г) и стакана воды. Кипятят 10 мин, настаивают 2 ч, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Заготавливают траву зверобоя во время цветения, срезая верхушки растений с цветками и листьями. Сушат на чердаках или в сушилках при температуре 40-60°C, разостлав тонким слоем на ткани или бумаге и часто переворачивая. Высушенную траву обмолачивают и просеивают на решетках, отделяя грубые стебли. При заготовке часть растений оставляют нетронутыми для обсеменения, обеспечивающего восстановление зарослей. Нельзя вырывать растения с корнем – это приводит к уничтожению запасов зверобоя в природе.

В качестве лекарственного сырья используются цветочные верхушки.



Тысячелистник обыкновенный

«*Achillea millefolium* L.»



Семейство сложноцветные (астровые) – Compositae (Asteraceae).

Многолетнее травянистое растение высотой 20-80 см с ползучим шнуровидным корневищем. Стебель прямой, в верхней части разветвленный, мягкоопущенный. Листья очередные, в очертании ланцетовидные, снизу с точечными железками, дважды- или триждыперисторассеченные на глубоконадрезанные трех-, пятизубчатые ланцетные или линейные остроконечные дольки. Корзинки цветков собраны в щитки на концах ветвей. Краевых язычковых цветков 5, они белые, редко розовые, срединные цветки желто-бурые, обоеполые. Плод – плоская продолговатая семянка длиной до 2 мм.

Цветет с июня до конца августа, плоды созревают в июле-сентябре.

Распространен в лесной, лесостепной и степной зонах. Встречается в лесных суходольных злаково-разнотравных лугах, разреженных лиственных, березовых, кедровых травянистых лесах, в лесополосах.

Полезные свойства и применение

В качестве лекарственного сырья используют надземную часть (траву) тысячелистника. Сырье содержит эфирное масло (в его состав входят сложные эфиры, камфора, борнеол, туйон, цинеол), алколоид ахиллеин, дубильные и горькие вещества, смолы, витамины С, К и провитамин А, муравьиную, уксусную и изовалериановую кислоты. Траву тысячелистника обладает кровоостанавливающим, желчегонным и противовоспалительным свойствами. Настой, отвар и экстракт травы тысячелистника применяют при наружных и внутренних кровотечениях, геморрое, анемии, воспалениях мочевыводящих путей, заболеваниях желудочно-кишечного тракта (колитах, язвенной болезни). Траву тысячелистника входит в состав аппетитного, желудочного и других сборов.

Настой тысячелистника готовят из 15 г измельченной травы и стакана кипятка, настаивают не менее 45 мин и принимают по столовой ложке 3-4 раза в день после еды. Отвар тысячелистника (соотношение травы и воды такое же, как для настоя) кипятят в течение 15 мин, остужают и процеживают. Иногда пьют по 3 чайных ложки свежего сока с медом в день. Свежим соком тысячелистника протирают лицо для удаления угрей. Для наружного применения используют настой из 2 столовых ложек травы и 0,5 л кипятка. К больным местам прикладывают свежие измельченные или обваренные листья или компрессы из сока.

Траву тысячелистника заготавливают во время цветения (июнь-август), срезая верхушки стеблей длиной до 15 см. Нельзя вырывать растения с корнем – это приводит к уничтожению зарослей. Одни и те же участки можно использовать 3-4 года подряд, а затем дать им "отдых" на 1-2 года. Сушат сырье под навесами, в тени на открытом воздухе, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 40-50°C, периодически перемешивая.

В качестве лекарственного сырья применяется трава, листья, цветки.



Душица обыкновенная

«*Origanum vulgare* L.»



Семейство губоцветные (яснотковые) – *Labiatae* (*Lamiaceae*).

Многолетнее травянистое растение со шнуровидным корневищем и прямым, четырехгранным, мягкоопушенным, ветвящимся в верхней части стеблем высотой 30-60 см. Листья черешковые, опушенные, продолговатояйцевидные, неяснозубчатые, или цельнокрайние, супротивные. Цветки розовато-лиловые, мелкие, пятизубчатые, в овальных колосках, собранных в крупные щитковидно-метельчатые соцветия.

Цветет в июне-августе, плодоносит в августе-сентябре.

Распространен в европейской части России, на Кавказе, в южной Сибири и горных районах Средней Азии и Казахстана. Растет на суходольных, пойменных, лесных лугах в светлых и сухих лесах, по их опушкам, среди кустарниковых зарослей, в горах приурочена к нижнему лесному поясу и лесистым долинам рек. Как заносное встречается до берегов Тихого океана.

Полезные свойства, применение

В качестве лекарственного сырья используют цветущую надземную часть (траву). Она содержит дубильные вещества, эфирное масло с сильным и приятным ароматом, аскорбиновую кислоту и флавоноиды. В состав эфирного масла входят фенолы тимол и карвакрол, сесквитерпены, свободные спирты и геранилацетат. Препараты душицы обыкновенной оказывают успокаивающее действие, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, перистальтику кишечника и повышают его тонус. Их используют при бессоннице, гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, атонии кишечника, а также в качестве отхаркивающего средства при бронхитах.

Трава душицы возбуждает аппетит. Ее используют для ароматических ванн при золотухе, сыпях, отваром моют голову для укрепления волос. Препараты душицы **противопоказаны** при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной желудочной секреции.

Настой душицы готовят из 10 г травы и стакана кипящей воды. Настой остужают, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 20 мин до еды. Для ванн (на одну ванну) настой готовят из 200 г травы и 3 л кипящей воды. После остывания его процеживают и выливают в наполненную водой ванну.

Заготавливают траву душицы во время цветения в июне-июле и сразу же высушивают на чердаках, под навесами, разостлав тонким слоем на бумаге или ткани. Сухую траву обмолачивают и просеивают на решетках, отделяя грубые стебли.

В качестве лекарственного сырья используется трава.



Также желательна богатая, хорошо разрыхленная почва. Семена жизнеспособны в течение 3—10 лет. Растения, выращиваемые на семена для последующего высаживания, не следует размещать рядом с фенхелем, поскольку эти два вида могут давать гибриды.

Полезные свойства, применение

Прекрасные целебные свойства укропа были открыты много веков назад, однако нашли научное подтверждение не так давно. Благодаря лабораторным исследованиям удалось установить, что в этой траве содержится огромное количество полезных для организма витаминов А, В1, В2, Р и С, а также не менее важных микроэлементов – фосфора, каротина, кальция и калия, фолиевой кислоты, солей железа и различных эфирных масел.

Ежедневное употребление укропа в сыром виде нормализует работу желудочно-кишечного тракта, позволяет избавиться от повышенного артериального давления и бессонницы, очищает кожу, а также укрепляет ногти и усиливает рост волос.

Кроме этого, широкое применение получили отвары из укропа, которые готовятся из расчета 2 столовых ложек свежей либо высушенной травы на 1 литр воды, доводятся до кипения, остужаются и процеживаются. Такой отвар, употребляемый по 0,2 л натощак 3 раза в день, помогает очистить организм от шлаков, восстановить функции печени, почек и поджелудочной железы. Кроме этого, он способствует усилению лактации, повышает аппетит, служит прекрасным отхаркивающим средством во время простудных заболеваний. Также отвар используется для лечения всевозможных кожных болезней, от угревой сыпи до псориаза – им протирают поврежденные участки эпидермиса и прикладывают в виде теплых компрессов, оставляя на 30-40 минут. С помощью отвара укропа можно избавиться от воспаления слизистой оболочки глаз и покраснения век, если перед сном регулярно делать теплые примочки.

Употребление укропа в пищу, а также лечение его препаратами **противопоказано** людям с пониженным давлением.



11. Раздача памяток «Лекарственные растения и их польза» населению города.



лечения фурункулеза, мелких язвенных поражений,
инфицированных ран.

Календула лекарственная (ноготки)

Ноготки, или календула лекарственная,
травянистое растение высотой 40—60 см,
известное как декоративное, а в последнее
время — как лекарственное.



Календула цв
Цветущие
горизонта
культиви
лекарс
хоро
ви

Муниципальное дошкольное
образовательное автономное учреждение
детский сад № 23 общеразвивающего
вида городского округа город
Нефтекамск Республики Башкортостан

Лекарственные растения и их польза



Алферова И.Г., Юсупова Ю.Т.

Итоги проделанной работы

В результате исследовательской деятельности мы заметили неподдельный интерес у детей к лекарственным растениям и их свойствам. Дети узнали, что можно лечиться не только лекарственными средствами из аптеки, но и лекарственными растениями, которые окружают их. Они узнали, что одно обычное неприметное растение может иметь несколько лечебных свойств и лечить от нескольких болезней.

Дети с удовольствием рассматривали чистотел и календулу, вдыхали аромат мяты и мелиссы, пили лечебный чай из лекарственных растений, собранных их родителями. Они узнали про лекарственные растения нашего края, о том, что к ним необходимо относиться бережно.

Беседа о лекарственных растениях

Задачи: Расширить знание и представления детей о применении растений человеком. Уточнить знание детей о лекарственных свойствах многих растений. Развивать речь детей (описание, рассуждение, диалог). Воспитывать бережное отношение к растениям.

Структура и методические приемы:

Воспитатель: Растения украшают помещение, участок. С помощью растений можно узнать время. Растениями питаются люди и животные. Но есть растения, которые лечат.

Что за чудо-цветок:
Желтый яркий лепесток,
От болезней помогает
И зверей в лесу
пугает? (зверобой)

Дети находят зверобой, рассказывают о его лекарственных свойствах.

—Зверобоем можно лечить многие заболевания. Зверобой в переводе с казахского языка означает “целитель ран”. На Руси зверобой считали травой от 99 болезней.

—Найдите в нашей Зелёной аптеке календулу. Ее народное название –ноготки.

—Почему ее так называют?

—Русское название ноготок объясняет сказка.

Давным-давно в одной бедной семье родился мальчик. Назвали его Заморышем, потому что он был слабым и болезненным. ВыросЗаморыш и отправился за тридевять земель уму –разуму набраться. Вскоре пронесся слух, что объявился человек, который лечит не заговорами, не ворожбой, а целебными напитками. Люди стали лечиться у Заморыша, ведь это был он, а к старой ворожее никто не шел. Решила ворожея отравить лекаря, поднесла кубок вина с зельем. Заморыш выпил вино, а как почувствовал, что умирает, позвал людей, и завещал закопать после смерти ноготок с левой руки под окном коварной ворожеи. Выполнили его просьбу. Вырос на том месте золотистый цветок, который люди назвали ноготком. И лечит цветок –ноготок людей от многих болезней, и слава о чудесном цветке –ноготке по всему миру идет.—Каким интересным свойством обладают цветы этого растения?

Дидактическое упражнение

“Душистые коробочки”:

—Многие лекарственные растения обладают чудесным запахом. Но у каждого растения он свой.Предлагаю детям коробочки с душистыми травами (душица, чабрец, герань, мята перечная, календула).

Воспитатель:—Все растения аптекарского огорода лекарственные, а чем они отличаются. Давайте рассмотрим и сравним душицу и мяту перечную. (Дети рассматривают и сравнивают 2 растения: стебель, листья, цветы, запах)

Рассказы детей.

Воспитатель предлагает детям показать на огороде растение, которое им нравится больше всего, и рассказать о нем жизненная форма (лиана, папоротник, древовидное растение и др.),

- родина,
- отношение к свету,
- требовательность к влаге,
- лечебные свойства,
- используемые части растения и время сбора,
- способы размножения и особенности ухода.

Беседа «Наука фитотерапия»

Воспитатель: сегодня мы и поговорим о растениях, но не простых, а лекарственных.

Давным-давно, когда у людей не было ни таблеток, ни микстур они лечились травами. Прошло еще много времени прежде, чем люди стали называть их лекарственными. А в наши дни появилась целая наука, которая занимается лекарственными растениями. Эта наука – фитотерапия.

—Ребята, мы с вами много говорили о лекарственных растениях, посмотрите на экран и назовите их (дети называют).

-А вот где они произрастают, мы выясним с помощью игры.

Игра «Что где живет?»

Ребенок выходит, показывает на экране растение и говорит, где произрастает и какими целебными свойствами обладает.

-Вот мы и узнали, где и в каких местах можно собрать лекарственные растения.

-Вот мы и узнали, где и в каких местах можно собрать лекарственные растения.

-А теперь давайте составим правила сбора лекарственных растений,и в этом нам поможет наш экран:

1. Нельзя рвать много лекарственных растений.
2. Нельзя собирать лекарственные растения около автомобильных дорог.
3. Нельзя собирать лекарственные растения возле ж/д путей.
4. Нельзя собирать лекарственные растения в сырую, мокрую погоду.
5. Собирать лекарственные растения надо днем, в сухую, ясную погоду.
6. Собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
7. Нельзя пробовать лекарственные растения на вкус.
8. После сбора лекарственные растения надо тщательно вымыть руки.

Занятие-беседа «Лекарственные растения - средства оздоровления организма человека»

Цель: Развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях; о правилах их сбора, хранения и применения. Развивать экологическое мышление в процессе исследовательской деятельности, творческое воображение.

Экологическая игра «Узнай целебную траву».

Цель: Развивать экологическое мышление в процессе мыслительной деятельности, творческое воображение.

Развивающая среда: иллюстрации с изображением лекарственных растений: одуванчик, крапива, подорожник, тысячелистник, валериана, ромашка; засушенные растения, отвары трав; картинки зверей или игрушки; гербарий «Растения нашего края».

Содержание. Воспитатель предлагает детям отправиться в царство растений, загадывает загадки, отгадав которые, дети узнают, какие это растения:

1. Ах, не трогайте меня,
Обожгу и без огня.
(Крапива)
2. Рос шар бел, дунул ветер –
Шар улетел.
(Одуванчик)
3. Нарядные платица,
Желтые брошки,
4. Ни пятнышка нет
На красивой одежде.
(Ромашки)
5. Каждый лист мой любит тропки
У обочины дорог.
Он однажды людям добрым
Раны вылечить помог.
(Подорожник)

•Как называются эти растения?

•Для чего они нужны человеку?

Давайте больше узнаем о лекарственных растениях. Издавна люди заметили, что больные животные уходят, чтобы найти какую-то травку, съев которую, они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений.

Посмотрите на это растение (картинка или засушенное растение). Его можно встретить на лугах и лесных опушках, и называется оно -тысячелистник. Посмотрите на его листья. Подумайте, почему он так называется. (Каждый лист состоит из множества крохотных листков, и у каждого листка - ажурные края) Тысячелистник - лекарственное растение. Его используют для остановки

кровотечения, для улучшения аппетита. Воспитатель предлагает посмотреть на другое растение.

- Кто знает, как оно называется?
- Почему оно так называется?

Подорожник растет вдоль дорог. Листья его упругие, с прочными прожилками, густой пучок корней, который надежно укрепляется в почве, стебелек с соцветием. Они тоже жесткие и упругие. Вот и не боится подорожник, что его вытопчут, от которого страдают другие растения. Подорожник - великий путешественник. Приклеившись к ногам людей, он без труда перебирается в другие места. Подорожник называют зеленым бинтом. Если разобьешь коленку, сорви лист подорожника, очисти от пыли, затем немного поцарапай поверхность листа, чтобы выделился сок, и приложи его к ране. Отваром полощут полость рта при воспалении десен, зубной боли. О каком растении говорят, что оно жжет? Правильно, это крапива. Но почему все-таки крапива обжигает? На листьях и стеблях растения имеются особые волоски. Каждый волосок - как игла крошечного шприца. Внутри волосков - едкая жидкость. Дотронулся - получай уколы. Листья крапивы богаты разными полезными солями и витаминами. Из крапивы готовят великолепные щи, крапивное пюре с яйцом, можно даже заквашивать крапиву, как капусту. В крапиве содержатся вещества, убивающие микробы, она хорошо останавливает кровь. А еще она укрепляет волосы. Из нее делают бумагу, мешковину. В стеблях этого растения очень прочные волокна. Все эти лекарственные растения и многие другие произрастают во многих районах нашего Уральского края.

Есть много трав полезных
На земле страны родной.
Могут справиться с болезнью
Ромашка, мята, зверобой...

Физкультминутка

«Дождик, лей веселей!»
Дождик, лей веселей!
Теплых капель не жалея
Для лесов, для полей,
И для маленьких детей,
И для мам, и для пап.
Кап-кап! Кап-кап!

- Как вы думаете, где и когда собирают лекарственные травы?
- Как правильно их сушить? Цветки собирают, когда растение цветет. Корневища - поздней осенью, когда плоды уже осыпались. Собирают в сухую погоду, сушат под навесом. Нельзя собирать вблизи дорог.

2. Воспитатель предлагает поиграть в больницу. Так как доктор Айболит занят на вызовах, то лечить зверей будете вы.

1. У нашего Миши болит горло, давайте порекомендуем ему лечение.

(Дети советуют.) Очень полезен отвар календулы или ромашки. Ими можно полоскать горло.

2. А у нашей Лисички простуда, сильный кашель. Что мы ей посоветуем?

Очень полезно будет ей попить отвар мать-и-мачехи, чабреца.

3. Вы обратили внимание, какая бледная Обезьянка? У нее нет сил. Что же делать?

Ей поможет отвар шиповника, зверобоя, боярышника.

Давайте сделаем отвары из лекарственных трав, и нашим зверюшкам будет намного легче. Детей воспитатель угощает витаминным чаем.

Художественные произведения для ознакомления дошкольников

БЕССТРАШНАЯ ТРАВКА

В лесу еще сыро, серые глыбы снега слезятся ручейками, а на опушке, среди прошлогодней травы, сверкают крохотные фонарики мать-и-мачехи. Она первой накрыла сладкий стол для насекомых. Спешат к ранним цветкам шмели и пчелы. Ранний мед, как известно, самый целебный. С приближением весны просыпается мать-и-мачеха, растение включает механизм развития — и стебелек двинулся вверх. От дыхания мать-и-мачехи снег растаял, образовался ледяной купол. Чем не парничок? А как только солнце разрушило ледяной домик, мать-и-мачеха раскрыла свои душистые цветы. Случаются и весенние заморозки, но травка не боится их — она вся покрыта густым войлочным опушением. Цветы мать-и-мачехи очень похожи на одуванчики — они такие же желтые. Но с одуванчиком не спутаешь. У одуванчика сначала листья вырастают, а уж потом цветы появляются. А у мать-и-мачехи наоборот. Она и весну порой под снегом встретить может. Раскопаешь сугроб, а под ним желтый глазок выглядывает. Спал и ждал, пока солнышко его на волю не позовет.

С.П. Мацюцкий

СПАСИБО ПОДОРОЖНИКУ

Ты пошел в лес и — вот неприятность! — порезался или натер ногу. Не беда. Сорви лист подорожника, промой его водой, чтобы смыть пыль, и приложи к ране. И вскоре кровь остановится, боль утихнет... Ты скажешь: «Спасибо, подорожник!» — и пожалеешь, что ничем не можешь его отблагодарить... А ведь ты этой травке уже много раз помогал и будешь помогать. Только сам этого не замечал и не заметишь! Дело в том, что крошечные семена подорожника от дождя или росы становятся клейкими. Ты прошел по дороге, к твоей обуви приклеилось множество семян... Ты идешь, а семена постепенно опадают с твоих ног. И там, где упадет семя, со временем появится молодой подорожник.

А.А. Плешаков

ТРАВА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА

Подорожник называют травой-путешественницей. Это неприхотливое растение смогло объехать весь белый свет. «След белого человека» — так индейцы называли подорожник, семена которого вместе с переселенцами из Европы пересекли океан и попали в Америку. Всюду, где появлялись пришельцы, вырастала эта травка. Поселился подорожник и в Африке, и в Австралии.

В.Н. Андреева

СЕСТРА МИЛОСЕРДИЯ

Цветок этот в народе зовут сестрой милосердия. О целебных свойствах ромашки известно с давних времен. Утешит в беде, поднимет больного, порадует ароматным букетом — вот она какая, ромашка. Стоит посреди поляны в белом чепчике, словно предлагает в фаянсовой чашечке спасительную настойку. Аптечную ромашку можно узнать по запаху, он напоминает аромат яблок. Если в лесу, у костра вас начнут одолевать комары — бросьте пучок ромашки в огонь, вмиг исчезнут.

С.П. Красиков

* * *

Одуванчик — очень любопытный цветок. Пробудившись весной, он внимательно посмотрел вокруг себя и увидел солнышко, которое заметило одуванчик и осветило его желтым лучиком. Пожелтел одуванчик и так полюбил светило, что не отводит от него восторженного взгляда. Взойдет солнце на востоке — одуванчик на восток смотрит, поднимется в зенит — одуванчик поднимет головку кверху, приблизится к закату — одуванчик не спускает с заката взгляда. И так всю жизнь, пока не поседеет. А станет седым, распушится — и полетят по ветру пушинки-парашютики с семенами, увидят хорошую полянку, опустятся, зернышко спрячется в какую-нибудь впадинку и пролежит до весны.

С.П. Красиков

Загадки о лекарственных растениях

На откосе, на лугу,
Босиком на снегу,
Первые цветочки —
Желтые глазочки.
(мать-и- мачиха)
У дороги вырос лекарь,
Вдоль тропинки луговой;
Он для нас с тобой
аптекарь.
Догадайся, кто такой?
(подорожник)

Кисть ягоды прекрасная,
Жёлтая иль красная,
Я достать её боюсь-
О шипы уколуюсь.
Но уважаю с детства
Сердечное средство.
(Боярышник)

Семена, как коготки,
Жёлто-красные цветки.
От горла помогают,
Кто же их не знает.
(Календула)

Сидит на палочке
В красной рубашке,
Брюшко сыто,
Камешками набито.
(Шиповник)

Спроси телёнка и барашка—
Цветка вкусней на свете нет.
Ведь не случайно
Красной кашкой
Его зовут за вкус и цвет.
(Клевер)

Такого модника как этот
Ещё не видела земля,
Он очень любит среди лета
В пуховой шапке щеголять.
(Одуванчик)



Поранил ты в походе ногу,
Усталость не даёт идти —
Нагнись: солдатик у дороги
Готов помочь тебе в пути.
(Подорожник)

Я шариком пушистым
Белею в поле чистом.
А дунет ветерок—
Остался стебелек.
(одуванчик)

Над лугом парашютики
Качаются на прутике.
(одуванчик)

Шел я лугом, по тропинке,
Видел солнце на травинке.
Но совсем не горячи
Солнца жгучие лучи.
(ромашка)

