

Кружковое объединение "Друзья природы 1 группа.

Дата: 02 мая.

Раздел: Лекарственные растения.

Тема: «Полезные свойства лекарственных растений».



**Цель:** Ознакомление обучающихся с полезными свойствами лекарственных растений. Поговорить, провести ознакомление о легендах, мифах и истории о лекарственных растениях.

**Задачи:**

- Обобщить и закрепить знания о полезных свойствах лекарственных растений.
- Формировать умения давать полные ответы на поставленные вопросы.
- Познакомить с новыми терминами, обогащая словарный запас.
- Развивать память, внимание, логическое мышление,
- Расширить и проверить знания обучающихся о лекарственных растениях нашего края, их роль в природе и значение в жизни человека;
- формировать умение узнавать лекарственные растения;
- развивать познавательный интерес детей к природе и бережное отношение к ней.

**Методы и приемы:** беседа,

**I. Оборудование:** Картинки.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

#### 1. Организационный момент.

- Тема нашего занятия, *полезные свойства лекарственных растений.*, на занятии мы с вами познакомимся с описанием лекарственных растений.

#### **Вводная беседа:**

*Весна – это достаточно тяжелое время для организма любого человека. Зачастую принято думать, что основной причиной снижения иммунитета (защита организма от различных бактерий и вирусов) в этот период является авитаминоз, то есть недостаток поступления с пищей различных витаминов и минералов.*

- Что самое ценное в жизни человека? (Здоровье)

Здоровье – это красота, это сила и ум, это самое большое богатство.

Оно нужно всем – и детям, и взрослым и даже животным. Здоровье – это долгая счастливая жизнь, это, когда ты весел и у тебя всё получается.

Здоровье было и остаётся самой важной частью человеческой жизни.

- А как вы думаете, ребята, что помогает людям быть здоровыми? (*здоровый образ жизни*).

- А если вдруг человек заболел, что прописывает врач? (*таблетки, уколы, микстуры*)

- А что еще можно использовать для лечения, особенно для маленьких детей? (*лекарственные травы*).

## Что делают из растений? Из растений делают лекарства.



### **Ход занятия:**

*Лекарственные растения – это растения, которые обладают целебными свойствами и идут на изготовление лекарственных средств.*

### **Основная часть:**

Человек ещё издавна заметил, что больные животные уходят, чтобы найти какую-то траву, съев которую, они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Стал запоминать, что от чего помогает. Внимательный взгляд да хорошая память многое могут сделать. Заметить, запомнить, другим пересказать. Так из поколения в поколение передавались сведения о целебных свойствах растений. На Руси с давних времён для лечения многих заболеваний использовали листья, кору, цветы растений. При царе Иване Грозном на Руси были открыты аптекарские избы, а лекарственные растения привозили из разных стран и были они на вес золота. Человек начал изучать растения и их свойства. На Руси таких людей называли «травниками»: изучив лекарственные свойства растений, они заносили их в особую книгу. Так появились знания о лечебных свойствах растений, которыми мы сейчас пользуемся. Сегодня известно около 12 тысяч видов лекарственных растений. А мы с вами познакомимся лишь с их

частью, которые растут у нас в Кузбассе и которые необходимо иметь в домашней аптечке.

– Ребята, а какие вы лекарственные растения знаете? (*Ромашка, подорожник, фиалка, одуванчик и т.д.*)

-Итак, давайте познакомимся с ними поподробнее. Узнать, о каком растении пойдёт речь, поможет загадка.

### 1. Что за кустарник ароматный?

Ягод вкус его приятный -  
Висят, как черный виноград,  
И каждый пробовать их рад!  
Давно у вас в саду растёт,  
Свой дом не бросит, не уйдёт,  
Теперь его там родина.  
Как куст зовут?...(*Смородина*)

-Активные вещества содержатся и в плодах, и в листьях растения, а первые упоминания о нем встречаются еще в древних лечебниках. Это не только ароматное лакомство, но и великолепное лекарство от многих недугов.

Небольшая горсть свежей ягоды смородины обеспечивает суточную потребность организма взрослого человека в витамине С (повышает иммунитет), замедляет процессы старения и даже убивает раковые клетки!

Отваром из листьев смородины сбивают высокую температуру. Кроме того, отвар полезен при заболеваниях горла и проблемах с деснами — полоскание теплым настоем позволяет снять воспаление и снизить болевые ощущения. Сушеный смородиновый лист активен в отношении бактерий, вызывающих дизентерию и некоторые инфекционные кишечные заболевания. Он также успешно применяется как вспомогательное средство, повышающее активность антибиотиков.

(*Показ засушенных листьев смородины*)

Я кустарником расту,  
Цветом розовым цвету.  
У меня красны плоды,  
А на веточках – шипы.  
Плоды летом собирают  
И сухими сохраняют,  
Чтоб потом их заварить  
И отвар целебный пить.  
(*Шиповник*)

-Благодаря своему составу, плоды растения помогают бороться с множеством заболеваний, среди которых различные воспалительные процессы, ангина, грипп, ОРВИ. Шиповник является прекрасным

лекарственным средством – прежде всего за счет содержания в нем большого количества аскорбиновой кислоты (витамина С) .

Обычно используют свежие или высушенные ягоды шиповника, часто применяют для приготовления настоев, соков, отваров, чая и многого другого. Приготовленный из шиповника чай имеет множество полезных свойств: прежде всего он помогает снять воспаление, служит для тонуса и укрепления организма, помогает при склеротических заболеваниях (частичные потери памяти), положительно влияет на нервную систему.

- Какое общее свойство у этих растений? (*Содержащие витамины – на доску, раздать на парты емкости с лекарственными травами*)

2. -Каждый лист мой любит тропки

У обочины дорог.

Он однажды людям добрым

Раны вылечить помог (*подорожник*)

-Подорожник расселяется там, где ходят люди. Одно растение дает от 8 – 60 тыс. семян. Выживает подорожник под ногами людей, под колесами машин потому, что листья его очень прочные, да к тому же плотно прижаты к земле. Еще один секрет у подорожника – это когда знойное солнце иссушит землю вокруг и если поднять лист подорожника, то земля под листьями подорожника будет холодная и сырая. Так листья подорожника хранят для растения влагу.

В народной медицине его употребляют в качестве ранозаживляющего, кровоостанавливающего средства, при укусах пчел и комаров, при зубной боли.

Листья собирают в течение всего лета. При заготовке впрок сушат в жаркую погоду в хорошо проветриваемых помещениях на чердаках. Хранят в бумажных пакетах или в холщовых мешочках.

-Ой не трогайте меня, обожгу и без огня (*крапива*)

Едва снега сбегут в низины,

Как на задворках у плетня

Уже всю растёт крапива,

Душистой зеленью плена.

И ей не холодно, не жарко,

Рукою тронешь- горячо,

Она, как русская крестьянка:

Ей все невзгоды нипочем.

Почему же все- таки крапива обжигает? На листьях и стеблях растения имеются особые волоски. Каждый волосок- как игла крошечного шприца. Внутри волосков- едкая жидкость. Дотронулся- получишь укол. Из листьев крапивы готовят великолепные щи. В крапиве содержатся вещества, убивающие микробы, она хорошо останавливает кровь. А еще она укрепляет волосы. Из нее делают бумагу, мешковину

- Какое общее свойство у этих растений? (*Кровоостанавливающие – на доску, раздать на парты емкости с лекарственными травами*)

3. Растет в лесу кудряшка, белая рубашка,  
Сердечко золотое, что это такое? (*Ромашка*).

- Ромашка. Интересна биография ромашки. Ведь родина ромашки – Америка. Ромашка, как сорняк, растущий на полях, попала вместе с американским зерном в трюмы пароходов, затем поехала по железнодорожным путям. В мешках от крючков оказались дырки, в полу вагонов – щели и мелкие семена американской ромашки сеялись по полотну железной дороги. Вскоре насыпи покрылись ранее невиданной здесь мягкой и очень ароматной травкой. Так американская ромашка не только расселилась повсеместно, но и попала в аптеку.

Если случится тебе, простудиться, привяжется кашель, поднимется жар, Подвинь к себе кружку, в которой дымится слегка горьковатый, душистый отвар. Ромашка обладает смягчительным, болеутоляющим действием. Применяют в виде настоя, как противовоспалительное, антисептическое средство, а также в качестве средства, укрепляющего корни волос.

- Какое действие оказывает это растение? (*Противовоспалительное* )

4. Смотрит солнышко – росток.

Не травинка, не листок:

Появился самый первый.

Желтый маленький цветок

(*Мать-и-мачеха*)

**Традиционная медицина советует настой из листьев мать-и-мачехи в качестве отхаркивающего средства почти при всех заболеваниях верхних путей дыхательной системы. Мать-и-мачеху в народной медицине очень любят, готовят из неё отвары, настои, а также делают сок, все эти средства применяют для лечения туберкулёза, бронхита, воспаления лёгких, гриппа, насморка.**

**Кроме того, мать-и-мачеха способна лечить зубную боль, воспаление полости рта.**

- Какое действие оказывает это растение? (*Отхаркивающие – на доску, раздать на парты емкости с лекарственными травами*)

5. Успокаивающие

Он растет на пустыре, лугу, лесу,

Всем известное растение -

Успокаивает нервы (*Пустырник*)

Лечебные свойства и противопоказания пустырника хорошо знакомы людям, далеким от медицины. Все знают — это эффективное средство от «нервов» и бессонницы. Рекомендуют заготавливать всю верхушечную часть травы вместе с цветами. Также полезные вещества содержатся в листьях. Лучше собирать траву в период полного цветения, когда лепестки цветов полностью раскрываются. Чаще всего это происходит в июле.

Неприметна среди трав,

У нее спокойный нрав.

Кто полезностью гордится?-

Ароматная...(*душица*)

Душица – неприхотливое растение известное в кулинарии как ароматная пряность под названием «орегано». Но больше всего травянистую культуру ценят за ее лечебные качества. Благодаря целому ряду полезных целебных качеств душистую траву широко применяют для лечения многих недугов: бессонница и невротическое расстройство.

- Какое действие оказывают эти растения? (*Успокаивающие – на доску, раздать на парты емкости с лекарственными травами*)

- А где растет душица? Давайте с вами совершим путешествие в лес

**Физминутка.**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. (*Ходьба на месте.*)

Тысяча цветов вокруг! (*Потягивания — руки в стороны.*)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

И направо и налево. (*Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.*)

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. (*Потягивания — руки вверх.*)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. (*Дети садятся.*)

**Полевод о валериане лекарственной** (*показывает рисунок*)

**Загадка:**

“Кошачья травка” –

Больным поправка: Корешок в аптечку,

Чтоб помочь сердечку.

(*Валериана*)

– Стройное растение 15-45 см высоты с коротким ползучим корневищем. Красивые перистые листья, бледно-розовые, бледно-сиреневые душистые соцветия – зонтики. Искать его надо на сырых местах, у водоемов среди зарослей кустарника. Лекарственным сырьем служат двулетние корневища с корнями. Сырья требуется много, поэтому растение сейчас выращивают и на полях. Капли успокаивают нервы людей, приводят в возбуждение кошек. Ее применяют при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах, нервном потрясении и тяжелом переживании.

**11. Фармацевт:** А я хочу поделиться советами об общих правилах сбора лекарственных растений.

Надземные части растений накапливают максимальное количество веществ чаще всего в период цветения – в это время их и надо собирать. Корни и корневища – поздно осенью, после увядания надземной части. Почему?

*(Органические вещества оттекают к осени в подземные части, там и откладываются в запас.*

Почки собирают ранней весной, когда они набухли, но еще не тронулись в рост (марте-апреле), а у березы и сосны – еще раньше (в конце февраля при ранней весне).

Надземную часть растений надо собирать в хорошую погоду, так как увлажненные росой или дождем они портятся при сушке. Подземные части – в любую погоду, а перед сушкой их надо мыть.

Правильно собрать – это еще не все. Надо правильно высушить. Перед сушкой растения сортируют, удаляют случайно попавшие части других растений или того же растения, которые не предусмотрены заготовкой. Ветки с почками срезают и связывают в пучки, которые сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. После сушки обмолачивают. Быстро сохнут растения на чердаках под железной крышей. Хранят их в бумажных и матерчатых мешках, пакетах, коробках, в сухих, темных, чистых помещениях.

– А теперь я приглашаю всех на экскурсию на фармацевтическую фабрику. В виде каких лекарственных форм выпускают лекарственные растения? (Таблетки, сиропы, порошки, настойки, сборы сухих трав). Обращается внимание на выставку.



– А почему про нас забыли? Без нашей помощи многие не могут обойтись.

**Калина.**

Собирать мою кору

Нужно раннею весною.  
Останавливают кровь  
При кровотечениях мною.  
Чудодейственный отвар  
Может пить и млад, и стар!  
Ну, а осенью подарок,  
Кисти ягод огневых,  
Рвите на зиму, ребята,  
Много витаминов в них!

#### **Липа.**

Липа – средство от простуды,  
Знают все о том повсюду.  
Хоть невзрачен липы цвет,  
Но полезней чая нет!  
При ангинах и простудах  
Пьют целебный липы чай.  
Говорят, когда болеют:  
“Ну-ка, липа, выручай!”

#### **Сосна.**

Из сосны древесный уголь  
Получают, скипидар.  
А еще из нас, ребята,  
Получают канифоль.  
В медицине мне по праву  
Отвели большую роль.  
Из меня клеол готовят.  
Всем хирургам нужный клей.

#### **Пастушья сумка.**

На пустырях и по дорогам  
С соцветьем беленьким сорняк.  
Но изучите его свойства-  
Быть может, взглянете не так:  
Кровотечение остановит,  
В Китае он – салат к столу.  
Сорняк живуч:  
Семян так много в плоде,  
Похожим на суму.

#### **14. Эколог об охране лекарственных растений**

– Лекарственные растения – это растения, которые приходят к человеку на помощь. Но нельзя забывать и о том, что эти самые растения могут исчезнуть с лица Земли, если человек будет варварски уничтожать их, не заботясь о воспроизведении. Вот что может сказать вам об этом, например, ландыш майский:

– У меня к ребятам просьба убедительная есть.

Рвут весною нас повсюду, вянем мы в букетах зря.

Повсеместно истребленье нам грозит сейчас, друзья!

Должен всем я вам сказать, что нельзя нас собирать!

– При сборе цветов и заготовке листьев и стеблей необходимо оставлять нетронутыми несколько цветущих растений для семенного размножения. При заготовке листьев следует срывать только нижние, чтобы не повредить цветению и плодоношению. Заготовки почек ведутся на густо насаженных лесосеках, попутно собирают во время рубки деревьев. При сборе плодов многолетних растений нельзя вырывать растения с корнем или ломать ветви, а при сборе семян однолетних растений обязателен посев части семян. Периодичность сбора на одном и том же месте для однолетников – 1 раз в 2 года, для многолетних – через 7-10 лет.

### ***Продолжение изложения нового материала.***

#### **Правила сбора лекарственных растений**

1. Собирать растения лучше в сухую погоду, утром, после того как высохнет роса.
2. Нельзя собирать растения в городе и вблизи дороги. Почему, как вы думаете? (*Растения там отравлены ядами из выхлопных труб транспорта*).
3. Сорванные растения складывать в широкую корзину, чтобы не помять их, а то выделится сок.
4. Сушат под навесом, чтобы не падали прямые солнечные лучи. Почему? (ответы детей).
5. Нельзя при сборе топтать соседние растения, нельзя рвать растения с корнем и рвать все до последнего. Почему? (Ответы детей).
6. Запрещён сбор редких лекарственных растений занесённых в Красную книгу.
7. Хорошо знать лекарственное растение и отличать его от ядовитых растений.

-Ребята, многие лекарственные растения ядовиты, их необходимо знать и использовать по назначению врача. Например, известные вам ядовитые растения.(ягоды ландыша, чистотел). Некоторые из таких растений растут у вас на огороде, поэтому, будьте внимательны!

#### **Правила сбора и сушки.**

#### ***Работа по карточкам.***

К. - 1. «Где собирать лекарственные растения? Обозначь знаком «+»*правильный ответ.*

- Собирай лекарственные растения только в тех местах, где их много.
- Собирай растения около автомобильных дорог.

К. - 2. «Когда собирать лекарственные растения? Обозначь знаком «+»*правильный ответ.*

- Собирай растения в дождливую погоду.
- Собирай растения в сухую погоду.

К. - 3. «Какие лекарственные растения собирать? Обозначь знаком «+»*правильный ответ.*

- Собери травы с пятнами.
  - Следи, чтобы на растении не было пыли и грязи.
- К. - 4. «Как собирать лекарственные растения? Обозначь знаком «+» правильный ответ.
- Собирай лекарственные растения все до единого.
  - Собирай не все лекарственные растения: оставляй для созревания семян для их дальнейшего размножения.
- К. – 5. «Как правильно сушить лекарственные растения. Обозначь знаком «+» правильные ответы.
- Суши растения на чердаке, часто переворачивай, помещение проветривай.
  - Избегай прямого попадания солнечного света.
  - Суши растения в сырой комнате.
6. **Закрепление изученного материала.**

**Ребята, а сейчас мы проверим, как вы закрепили информацию о лекарственных растениях:**

- На память о сегодняшнем занятии предлагаю вам изготовить саше – небольшой мешочек с травами пустырником и душицей, который перед сном можно положить под подушку или рядом с собой и у вас будет спокойный и здоровый сон.

*Изготовление саше в домашних условиях с успокаивающими травам, (можно приобрести в аптеке).*

## **8. Рефлексия**

-Что наиболее интересно было на уроке?

### **Подведение итогов:**

На сегодняшней беседе вы узнали много интересного о полезных свойствах лекарственных растений.

### **Заключительная часть:**

На нашем занятии мы познакомились с полезными свойствами лекарственных растений, растущими на нашей территории.

Назовите растение и области его применения в народной медицине.



Подорожник



Ромашка  
лекарственная



Зверобой



Калина



Мать-и-мачеха



Малина