



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 1 «Сибирячок»

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Зеленая Кладовая Сибири»

подготовительная к школе

группа №9 «Веснушки»

Разработали:

Воспитатель высшей квалификационной категории Ермолаева С.В.

Воспитатель первой квалификационной категории Кадейкина Н.С.

**г. Бердск
2017 г.**

Познавательный проект

«Зеленая Кладовая Сибири»

Сроки выполнения проекта: 2 месяца.

Актуальность: Непростая, но важная задача для педагогов детского сада: сформировать представления детей о красоте и дать знания о родном крае. Процесс ее реализации складывается по крупицам - это и знакомство с объектами родного края, знакомство с природой, с культурой, народными традициями и обычаями. Увлеченность педагога и понимание целостности вопроса позволяет формировать общее представление детей о малой родине.

Экологическое воспитание – одно из основных направлений в системе нравственного воспитания, это способ воздействия на чувства детей, их сознание, взгляды и представления. Дошкольники испытывают потребность в общении с природой. Они учатся любить ее, наблюдать, сопереживать, понимать, что наша Земля и мы, как ее часть, не можем существовать без растений. Ведь они не только помогают нам дышать, но и необходимы в различных сферах деятельности человека: (фармакологии, легкой промышленности (изготовление тканей) пищевой промышленности (хлеб, крупа). Мы должны беречь и сохранять растения, уметь правильно использовать их. Задачи проекта направлены на формирование понимания того, что человек и природа неразрывно связаны и, поэтому, забота о природе, есть забота о человеке, о его будущем.

Одной из задач при разработке проекта выделялась задача формирования понимания многообразия и полезности растений именно нашего, Сибирского региона, и важности сохранения природы нашего края (Новосибирской области).

В ходе бесед и наблюдений на прогулках, мы увидели, что дети имеют недостаточный уровень знаний о том, что, растет на наших участках в детском саду, недостаточно сформированный уровень знаний и представлений о пользе сибирских растений. Таким образом, появилась идея создания книги «Зеленая кладовая Сибири» и проекта.

В ходе работы с родителями, мы также выявили, что многие из них недостаточно хорошо разбираются в многообразии целебных растений. Поэтому вместе с воспитанниками и их родителями был разработан экологический проект «Зеленая кладовая Сибири».

Гипотеза: Если дошкольники узнают, как могут обыкновенные растения ближайшего окружения помочь здоровью человека, то будут бережнее к ним относиться.

Участники проекта: дети подготовительной к школе группы, воспитатели, родители.

Цель проекта: создание условий для повышения познавательной активности в процессе ознакомления детей с миром растений Сибирского региона, сформировать представления о роли растений в некоторых сферах жизни человека.

Задачи проекта:

Образовательные задачи:

Уточнить и расширить знания детей о

- климатических особенностях Сибири;
- многообразии растительного мира Сибирского региона;
- строении растений,
- ценности растений для здоровья человека;

- правилах сбора и использования растений;
- способах изготовления из растений ткани, бумаги.

Развивающие задачи: Развивать у дошкольников любознательность, наблюдательность, речь, а также умение сравнивать и анализировать, обогащать словарный запас. Развивать чувства и эмоции дошкольников, полученные в процессе познания через организацию продуктивных видов деятельности.

Воспитательные задачи:

Воспитывать

- любовь к родному краю;
- коммуникативные навыки;
- самостоятельность, трудолюбие дошкольников;
- бережное отношение к природе;
- уважение к труду русского народа.

Этапы осуществления проекта:

Организационный этап.

1. Донести до участников проекта актуальность данной проблемы.
2. Подбор методической и художественной литературы, видеоматериалов по теме проекта.
3. Создать развивающую среду: подбор картин, дидактических игр, энциклопедий, изготовление пособий.
4. Создание презентаций, разработка бесед, викторин.
5. Составить перспективный план мероприятий.
6. Работа с родителями по взаимодействию в рамках проекта.
7. Создание книги «Зеленая кладовая Сибири».

Реализация проекта.

Работа с детьми

Познавательная деятельность	Направления работы: <ul style="list-style-type: none">• «Полезные растения у нас под ногами»;• «Лекарственные растения»;• «Из чего можно делать бумагу»;• «Как рубашка в поле выросла».
	Беседы <ul style="list-style-type: none">• «Луг. Знакомые травы»;• «Секреты русского чаепития. Полезные для всех растения»;• «Кофты и кафтаны. Из чего делали ткани»;• «Бумажные истории». НОД <ul style="list-style-type: none">• «Путешествие в страну растений»;• «Путешествие по лугу»;• «Царство растений. Лекарственные травы » [4 стр. 180];• «Традиции чаепития у разных народов» [4 стр. 69];• «Профессия флорист» [4 стр. 168];• «Как рубашка в поле выросла»;• «Простой бумаги свежий лист» [3 стр. 36];• «Секреты бумаги». Презентации: <ul style="list-style-type: none">• «Растения Сибири»;• «Лекарственные растения Сибири»;• «Как рубашка в поле выросла»

	<p>Видеоматериалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «В Загадкино». Тема Лекарственные растения из серии «Шишкин лес»; • АБВГДЕйка «Лекарственные растения»; • «История бумаги»; • «Кто изобрел бумагу. Наше все»; • «Фиксики - бумага». <p>Наблюдение «Наш верный друг – подорожник»</p> <p>Создание и рассматривание альбома «Зелёная кладовая Сибири».</p>
<p>Продуктивная деятельность</p>	<p>Рисование «Наш помощник – подорожник»; «Чудо – растения».</p> <p>Аппликация «Ромашковое поле»;</p> <p>Ручной труд Плетение из «лозы» Плетение из полосок бумаги</p>
<p>Речевая деятельность</p>	<p>Чтение литературных произведений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ю. Дмитриева «Кто в лесу живет и что в лесу растёт»; - В. Зотов «Лесная мозаика»; - Братья Гримм «Три пряжи»; - К.Д. Ушинский «Как рубашка в поле выросла»; - Русская народная сказка «Хаврошечка»; - Туркменская народная сказка «Падчерица»; - Заучивание загадок и стихов о растениях; - Составление рассказов детей от имени растений

	<p>(перевоплощение): «Я - подорожник...», «Я - ромашка...», «Я - крапива...».</p> <p>- Г. Х. Андерсен «Дикие лебеди»;</p>
<p>Игровая деятельность</p>	<p>Дидактические игры</p> <p>«Съедобное – несъедобное», «Вершки-корешки», «От какого растения часть», «Узнай растение», «Фитодоктор», «Цветок – имя», «Узнай по описанию», «Садовник у нас на участке», «Бал цветов».</p> <p>Русские народные подвижные игры</p> <p>«Вот мы сеяли лен» [5 стр. 65];</p> <p>«Мак маковистый» [5 стр. 67];</p> <p>«Уж я лугом шла» [5 стр. 80].</p>
<p>Поисково – исследовательская деятельность</p>	<p>1. Составление рассказа «Путешествие семечки»; (схематическое изображение);</p> <p>2. «На участке ищем полезные растения»;</p> <p>3. «Как правильно заготавливать полезные растения?»;</p> <p>4. Составление схемы «От зернышка до рубашки»;</p>
<p>Взаимодействие с социальными партнерами</p>	<p>Экскурсии</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аптека; • ДШИ «Берегиня» (Знакомство с ткачеством, ткацким станком); • МАОУ ДО ДООЦ «Юность» музей «Природа» (тема «Растения НСО»).

Работа с родителями

- 1.Родительское собрание «Народная кукла травница»;
- 2.Консультация «Лекарственные растения при лечении ОРВИ»
- 3.Консультация «Полезные рецепты из лекарственных трав»
- 4.Памятка «Правила сбора лекарственных растений»
- 5.Оформление альбома «Зеленая аптека»

Методическое обеспечение

1. Т.В. Шпотова Е.П. Кочеткова «Цветы природы»;
2. Т.И. Тарабарина «И учеба и игра: Природоведение»;
3. А.В. Аджи «Открытые мероприятия»;
4. Т.В. Вострухина «Знакомим с окружающим миром детей»;
5. Н.А. Овсянникова «Как во нашем дому»;
6. В. Зотов «Лесная мозаика».

Обобщающий этап.

«Презентация проекта»

1. Презентация книги «Зеленая кладовая Сибири»;
2. Выставка рисунков по теме;
3. Консультации для родителей;
4. Создание альбома «Загадки, стихи, легенды о растениях Сибири»;

Результаты реализации проекта:

- Осознанно правильное отношение детей к растениям, помогающим здоровью человека.
- У детей развился познавательный интерес, расширились представления о природе.
- Сформировались знания о лекарственных растениях.
- Обогатился опыт детей в сфере экологического воспитания.
- В результате работы над проектом у детей сформировалось бережное отношение к природе сибирского региона;

Цикл Бесед

Беседа 1 «Луг»

-Ребята! Хотите окунуться в воспоминания о лете? Тогда отгадайте загадку.

Весной и летом он покрыт

Разнотравьем веселым.

Мохнатый шмель над ним жужжит,

Мед собирают пчелы. (Луг.)

Представьте, что мы находимся на лугу. Луг - участок земли, густо заросший цветущими травами. Что мы можем на нем увидеть?

Мягкие, душистые, бархатные травы, усыпанные переливающимися каплями росы. Белые, розовые, красные, голубые цветы. Что мы можем услышать на лугу?

Тонкий звон множества насекомых - стрекотание кузнечиков, ровное жужжание пчел, низкое гудение шмелей. А воздух! Какой упоительный воздух, сладко пахнувший медом! Ну, скажите, разве это не праздник? Давайте побродим по лугу и внимательно все рассмотрим: травы, цветы, жучков и паучков. Какие цветочки украшают луга? Ярко-желтые лютики, белые соцветья тысячелистника, розовые круглые головки клевера, красные звездочки полевой гвоздики.

Очень красивы среди изумрудно-зеленой травы крупные золотые головки одуванчиков. Они раскрываются рано утром, сразу вслед за солнышком, часов в шесть утра, а часам к трем дня плотно закрываются. По ним можно определять время и даже предсказывать погоду: если день будет пасмурным и дождливым, соцветия одуванчиков не раскроются!

Послушайте стихотворение.

«Одуванчиковый луг».

В камышах гнездятся цапли,

Дремлет сонная река.

Солнце расплескало капли на речные берега.

Стали капельки цветами,

Озарили все вокруг.

В новом, желтом сарафане

Одуванчиковый луг!

Удивительно ярко украшают луговое разнотравье и белые, душистые кисти донника, и розовые шарики клевера, и лисохвост - пышная трава, похожая на лисий хвост.

Цветущие луга называют красивым словом «разнотравье». Как вы думаете, почему? Действительно, на лугу много всяких трав. Кажется, будто луг раскрыл пестрый яркий веер.

Послушайте стихотворение.

«Пестрый веер луга»

Луг раскинул пестрый веер около реки.

Кисти иван-чая, клевер,

Будто огоньки.

Шмель из норки вылетает,

Весело гудит,

Запах клевера вдыхает

И к цветам летит.

Нежно травка луговая смотрит на шмеля.

Улыбается живая Матушка-земля!

Сколько на лугу разных насекомых! Назовите насекомых, которых можно встретить на лугу. Пчелы и шмели собирают с цветов ароматный медовый нектар и перелетают с цветка на цветок, опыляя их. Летают на лугу, будто танцуют, пестрые бабочки — желтые лимонницы, маленькие голубянки, капустницы, перламутровки. Порхают быстрые стрекозы. Их здесь несколько видов: и стрекоза-стрела, и стрекоза-голубое коромысло, и стрекоза-красотка.

Где же чаще всего располагаются луга?

Верно! Недалеко от озера, реки. Когда талые вешние воды заливают луг, а потом сходят, почва остается влажной и мягкой. На ней разрастаются пышные высокие густые травы. Здесь им хватает влаги и солнечного света. Такие луга, заливаемые весенней водой, называются заливными. Но встречаются и другие луга — суходольные. Они находятся далеко от рек и озер, почва там суше и луговая растительность не такая пышная, но также любит яркий солнечный свет.

Если вы оказались летом на лугу, вам, конечно, хочется побегать, порезвиться, сорвать красивый цветок. Но советую вам бегать по тропинкам, зря не мять, не рвать и не ломать траву и луговые цветы! Ведь сорванный цветок быстро завянет, и вы выбросите его. А он мог бы украсить луг, да и накормить пчелку нектаром. Пройдет время, и в пчелиных ульях появится душистый луговой мед, вкусный и полезный. Помните это!

Послушайте стихотворение.

«Украшение земли»

*Я иду по цветущему лугу,
Высыхает на листьях роса.
Ветер травы качает упруго,
И я слышу цветов голоса.
Они шепчут: «Не рви нас, не надо,
Наши гибкие стебли не мни.
Мы для глаз и для сердца отрада —
Украшенья родимой земли!»*

Но приходит время и на луга выходят крестьяне с косами и вилами. Они скашивают травы, чтобы зимой у коров, овец, козочек была вкусная и полезная еда. Через некоторое время после покоса — травы и цветы вырастают снова.

Пора сенокоса - радостная, веселая. Хозяева остро натачивают косы, а

хозяйки наряжаются в яркие платья, сарафаны и платки. Народ замечает: «Коси, коса, пока роса» и «Кто дорос, спешит на сенокос». Скошенные травы ложатся ровными полосами. Их ворошат граблями, просушивают и собирают в высокие стога.

Послушайте стихотворение:

«Сенокос»

Летним утром ранним выйду я в луга.

В голубом тумане тонут берега.

Травы луговые в капельках росы,

Накошу травы я для своей козы.

Иван-чай душистый,

Клевер и вьюнок лягут серебристой лентой возле ног.

Буду я на солнце травушку сушить,

Стану я граблями сено ворошить.

Сено золотое с луга привезу,

Буду им зимою потчевать козу.

Ответьте на вопросы : «Что такое луг?», « Какие бывают луга? », « Какие травы и цветы растут на лугах?», « Какие насекомые обитают на лугах?», «Зачем скашивают траву на лугах?», « Почему луг называют праздником лета? » «Существуют ли правила, которые необходимо соблюдать, находясь на лугу?». Назовите их.

План-конспект беседы “Подорожник”

Задачи:

Продолжать знакомить детей с растениями, имеющими лечебные свойства, местах, где произрастают растения, с особенностями его внешнего вида и строения; воспитывать любовь к родному краю.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, я вам расскажу об одном растении. Вы так часто его встречали и в огороде, и в саду, и во дворе. Но чаще всего оно растёт возле дорог. Никто не вспомнил его название? Это -подорожник.

Подорожник у дороги

Дружно топчут наши ноги.

Вот козлёнок пробежал,

На ходу листок сорвал.

Таня бросила мячом,

А ему все нипочем.

И действительно: по дорогам мчатся машины, на листья наступают ногами, а ему хоть бы что! Интересно, почему? Давайте рассмотрим, потрогаем растение (*ответы детей*). Да, жёсткие листья у подорожника, упругий стебель тут же выпрямляется, оставаясь свежим и зелёным. Листья плотные, овальной формы, с тёмными прожилками. Посмотрите, из корня выходят сразу несколько листьев, они образуют прикорневую розетку. Корень подорожника сильный, уходит глубоко в землю. Очень трудно вырвать его из земли. Трава - подорожник растёт много лет. Из листьев у корня, из розетки в июне выходит гладкий и высокий стебель. Чуть позже на стебле появляются мелкие семена. Этот стебель называют медоносом. Цветы подорожника образуют соцветия, похожие на колосок. Когда цветы опадают, на их месте созревают, как вы думаете, что? (*семена*). Как вы думаете, почему подорожник больше всего растёт у дороги? (*рассуждения детей*). Правильно, семена прилипают и к обуви людей, и копытам животных. И тем и другим приходится ходить вдоль

дорог. Вот вам и ответ: где появятся семена, там и вырастет это растение. Сухие измельченные листья употребляют в форме настоя в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства при бронхитах, и других заболеваниях органов дыхания. Не зря подорожник в народе называют “скорая помощь”, “аптека у дороги”. При порезах, ранках, нарывах, ушибах поможет лист подорожника. Его нужно сполоснуть и приложить к больному месту.

Загадки о подорожнике

Лег пластом у дороги, разметал руки-ноги.

Его бьют сапогами, его мнут колесом,

Ему все нипочем.

У дороги вырос **лекарь**,

Вдоль тропинки луговой;

Он для нас с тобой аптекарь.

Догадайся, кто такой?

Тонкий стебель у дорожки,

На конце его – сережки,

На земле лежат листки –

Маленькие лопушки.

Нам он – как хороший друг

Лечит раны ног и рук.

(Подорожник)

Поранил ты в походе ногу,

Усталость не даёт идти –

Нагнись: солдатик у дороги

Готов помочь тебе в пути.

Найдите это растение среди других. Попробуйте догадаться, почему это растение так называется. Кто из вас пользовался подорожником? *(Ответы детей)*.

План-конспект беседы “Зверобой”

Задачи:

Познакомить детей с внешним видом растения, его отличительной особенностью, уточнить, где обычно можно увидеть это растение и какими лечебными свойствами оно обладает, вызвать интерес к познавательной беседе.

Ход занятия:

Воспитатель:

Цветок этот дорогу окаймляет

Узкой, ярко-жёлтой полосой.

Сердце мое радует, пленяет,

Он своею солнечной красой.

Не догадались? Тогда ещё слушайте сказку.

Выйду на дорогу полевую,

В воздухе разлит душистый зной.

Замечтаюсь, наклонюсь, сорву я

Зверобоя венчик золотой.

Посмотрите – это растение называют зверобой. Как вы думаете почему? Оказывается, если животное съест это растение, то оно заболит. Об этом знают все у кого есть домашние животные. Но это не касается здоровья людей. Если расцвёл зверобой, значит лето в зените.

Травянистое растение зверобой, растёт на сухих солнечных полянах, опушках, на лесных вырубках, вдоль полевых тропинок, в светлых дубравах, в золотых сосняках, в березняках, где деревья растут далеко друг от друга. Зверобой заживляет раны, останавливает кровь, уничтожает глисты, снимает боль в желудке, успокаивает нервы. Вот какой он, зверобой.

План-конспект беседы “Ромашка”

Задачи:

Продолжать знакомить детей с растениями, имеющими лечебные свойства.

Ход занятия:

Ромашка похожа на солнышко и также как солнышко дарит нам тепло и радость. Серединка ромашки желтая, а лепестки белые. Еще у ромашки есть стебель и зеленые листочки. Растет она в лесу и на лужайке.

Расцветает ромашка в начале лета и цветет до поздней осени. Ромашка **лекарственное растение**, лечит людей от болезней. Поэтому нельзя сорвать ромашку и бросить погибать на землю. Тогда пользы от нее не будет и она погибнет.

Существует много видов ромашки: обыкновенная, аптечная, римская, персидская, немецкая, кавказская, и растут они повсюду - на лугах, в степях, даже в пустыне.

В медицине ценится ромашка, которую не зря называли аптечной, - неприметное растение обладает прекрасными лечебными свойствами.

Ромашка оказывает ярко выраженное противовоспалительное действие, поэтому ее полезно использовать при любых простудных заболеваниях.

Загадки о ромашке

-Белый лепесток, посередине — желток.

Какой это цветок?

-Шел я лугом, по тропинке,

Видел солнце на **травинке**.

Но совсем не горячи

Солнца жгучие лучи.

-На верхушке стебелька

Солнышко и облака.

Белая корзинка, золотое донце,

В ней лежит росинка.

И сверкает солнце.

-Стоит в поле кудряшка

Белая рубашка,

Сердечко золотое,

Что это такое?

Упрятав мордашки в широких панамах,

Ромашки выходят гулять на полянах.

У каждой ромашки расшита рубашка.

С зеленым листочком-платочком в кармашке.

1. Наблюдение «*Наш верный друг – чистотел*»

Цели: познакомить детей с ядовитым **лекарственным** растением - чистотелом, с 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.

2. Дидактическая игра «*Вершки -корешки*»

Цель: в игре познакомить детей с тем, какие части **лекарственных** растений используются для лечения.

Укроп - листья и молодые стрелки

Одуванчик – листья, корень

Календула – цветы и семена

Ромашка – цветы

Мелисса – листья

Зверобой – цветы, листья

Мать-и-мачеха – листья

Пастушья сумка – цветы

Мята – листья

Щавель – листья, стебель, молодые стрелки

Лопух – листья и корни.

Работа с родителями

Консультация «Лекарственные растения при лечении ОРВИ»

Острые респираторные заболевания (ОРЗ) — это заболевания, характеризующиеся поражением дыхательных путей и общей интоксикацией организма. Острые респираторные заболевания могут быть бактериальной, вирусной и смешанной вирусно-бактериальной природы. Наиболее обширна вирусная группа, в которую входят грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). Заболевания передаются воздушно-капельным путем: при разговоре, кашле, чихании больной выделяет возбудителей болезни. Симптомами простуды являются: насморк, кашель, заложенность носа, боль и першение в горле, повышение температуры тела. Нужно обязательно изолировать больного от окружающих в целях предотвращения заражения других членов семьи, особенно детей. Помещение, где находится больной, необходимо проветривать. Для больного выделяют отдельное полотенце и посуду, которые требуется кипятить, для окружающих обязательно ношение марлевых масок. А человеку, ухаживающему за больным, маску рекомендуют смочить настоем чеснока или лука.

Широко известные жаропонижающие средства, такие, как аспирин, анальгин, парацетамол, а также народные (мед и малина) в некоторых случаях бессильны. На некоторых людей эти средства не действуют: сколько бы не пили, например, аспирин — не потеют, и все тут! В таких случаях помогают обтирания тела теплым настоем мяты (1 стол. ложка травы на 1 литр кипятка). Температура снижается очень быстро, прямо на глазах. Особенно хороша процедура для детей. От насморка хорошо помогает зверобойное масло (масляный экстракт свежих цветков зверобоя). Морс из клюквы с медом обладает сильным противовоспалительным, жаропонижающим, антитоксическим действием. Морс из брусники с медом обладает мочегонным, противовоспалительным, противомикробным действием.

С ноября по май необходимо пополнять свой рацион витаминами лучше всего в натуральном виде: настой шиповника, сок облепихи, черной смородины, черноплодной рябины, чай из листьев черной смородины, крапивы, плодов рябины. В период эпидемии в качестве профилактической меры принимают иммуностимуляторы. Например, эхинацея пурпурная способствует выработке интерферона, а также усиливает защитные силы организма. Также можно применять настойку элеутерококка, женьшеня, календулы. Купите в аптеке травы — ромашку и лист брусники (можно в пакетиках). Заварите в одну чашку. Этот настой пейте в течение дня. Ромашка будет бороться с воспалительным процессом, а лист брусники усилит выделительные функции. Плоды смородины красной или черной в виде свежеприготовленного сока из них, настоя (из сухих) или варенья принимают внутрь как противопростудное и противовоспалительное средство при простудных заболеваниях.

Хорошее полоскание для горла при начинающейся простуде: 1 чайная ложка меда на стакан кипятка. Немного остудите и прополощите. Такое полоскание снимает воспаление миндалин. А на ночь, кроме чая с малиной можно выпить горячий чай с медом и тремя дольками лимона.

Если при гриппе начинает одолевать кашель, то нужно принимать отвары трав, обладающие обволакивающими свойствами. Например, корень алтея лекарственного, просвирняка лесного, дягиля лекарственного, корень солодки голой. Такие растения в отваре дают большое количество веществ, успокаивающих воспаленную слизистую оболочку трахеи и бронхов, образуя на ней защитную пленку. Приступообразный кашель хорошо лечить отварами укропного семени, аниса (кто не помнит детские капельки с приятным запахом). Если такой симптом есть, то в отвары неплохо добавлять отхаркивающие травы. Это чабрец ползучий, багульник болотный, иссоп, мать — и — мачеха, череда трехраздельная и так далее. Очень хорош рецепт, в котором объединены в равных пропорциях чабрец, побеги багульника. Здесь есть и обволакивающее, и противовоспалительное, и отхаркивающее

действие.

С целью укрепления капиллярной стенки хорошо в сборы добавлять тысячелистник обыкновенный, крапиву двудомную, траву руты пахучей. Рекомендация пить при гриппе как можно больше кислых (клюквенных и брусничных) морсов преследует именно эту цель – дать организму как можно больше аскорбиновой кислоты (витамин С). Как известно, витамин С не только укрепляет капиллярную стенку, но и способствует устранению интоксикации.

Но помните, при лечении или профилактике ОРВИ лекарственными травами обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!!!

Консультация для родителей

«Полезные рецепты из лекарственных трав»

Соцветия и листья, трава и кора, корневища, семена растений, овощи и фрукты - все это по-настоящему бесценные дары природы. Проверенные вековым опытом полезные рецепты из лекарственных трав, дошедшие до нас от бабушек и прабабушек, помогут всем членам вашей семьи.

Из сушеной рябины зимой хорошо делать витаминный настой. Для этого 1 ст.л. ягод надо заварить стаканом кипятка, настоять около часа и пить в течение дня в несколько приемов. Сушеные плоды красной рябины содержат большое количество пектина, органических кислот, витамины С и Р, каротин, соли кальция, калия, магния. Применяют их и как сырье для изготовления разнообразных витаминных отваров и чаев, и как желчегонное и легкое мочегонное средство.

Полезные рецепты из плодов шиповника помогают для лечения и профилактики гиповитаминоза и авитаминоза, как общеукрепляющее средство при болезнях печени, желчных путей, а также инфекционных заболеваний. Для приготовления настоя шиповника надо взять 20 г сухих плодов, промыть их в холодной воде, залить 500 г кипятка и кипятить в течение 10 минут с закрытой крышкой. Затем настаивать 4-6 часов в теплом месте. За это время содержащиеся в плодах шиповника минеральные соли и витамины переходят в настой. Его необходимо процедить, по вкусу можно добавить мед, сахар, ягодный сироп и пить по половине стакана 3 раза в день. Хранить его надо в холодильнике не больше 3 дней. Настой шиповника удобно готовить в термосе. Для этого плоды надо промыть, засыпать в термос, залить кипятком из расчета 1 л на 40 г плодов и оставить на 8-10 часов. Этот способ позволяет сохранять большее количество витаминов, чем при кипячении. Употребление настоев шиповника поможет вам восполнить потребность организма витамине С, увеличит выносливость, повысить

сопротивляемость к инфекционным болезням, интоксикациям и к влиянию негативных метеорологических факторов.

Тем, кто заботиться о красоте и здоровье волос, помогут следующие полезные рецепты:

- Можно сушить ромашку, крапиву, календулу, тысячелистник. Зимой делать отвары из этих лекарственных трав и ополаскивать ими волосы, давая отвару впитаться и высохнуть.

- При выпадении волос сушеную или свежую крапиву пропускают через мясорубку, а затем получившуюся зеленую массу втирают в основание волос. Голову закрывают махровым полотенцем или полиэтиленом и оставляют на несколько часов.

Памятка «Правила сбора лекарственных растений»

Традиционный способ заготовки «зеленых лекарств» - сушка. Связав в пучки срезанные травы, повесьте их в хорошо проветриваемом, сухом помещении, но лучше не на кухне, где слишком высокая влажность. Травы можно разложить тонким слоем на сетке или на бумаге и сушить в течение 5-10 дней, до ломкости. А затем их можно хранить в сухом прохладном месте, положив в холщовый или бумажный пакет.

Ведь лекарственные травы растут повсеместно и собирать их можно круглый год, даже зимой (калина, облепиха, гриб чага). При самостоятельном сборе вы общаетесь с природой, благодарите ее за дары, просите разрешения у травушки — можно ли ее собрать. Это уже начало процесса лечения, так как вы начинаете верить, что природа вам поможет. Есть еще хороший совет. Используйте те травы, что растут поблизости от вашего дома. Будь то витаминная зелень, выращенная на грядке, подорожник, собранный вдоль забытой проселочной дороги, либо ягоды из леса, который окружает ваш город.

Реже встречается хранение лекарственных трав в морозильной камере. Такой способ хорош тем, что позволяет более полноценно и на длительное время сохранять полезные качества растений. Достав из *морозилки*, их надо измельчить и сразу заваривать, поскольку при длительном оттаивании теряется значительная доля витаминов прочих ценных веществ.

- Перед тем, как поместить в морозильную камеру мяту, ее надо завернуть в фольгу.
- Шалфей, петрушку или тимьян надо порезать и положить в плотно закрывающуюся пластмассовую коробку.
- Базилик и розмарин, отправляя на хранение в морозилку, присыпают солью, а перед употреблением ее стряхивают.

Сбор лекарственных трав проводят в хорошую, сухую погоду. Растения укладывают в просторные корзины или сумки. Если сырье мять или утаптывать, оно потеряет ценные вещества и потемнеет во время сушки.

- Можно сушить ромашку, крапиву, календулу, тысячелистник. Зимой делать отвары из этих лекарственных трав и ополаскивать ими волосы, давая отвару впитаться и высохнуть.

- При выпадении волос сушеную или свежую крапиву пропускают через мясорубку, а затем получившуюся зеленую массу втирают в основание волос. Голову закрывают махровым полотенцем или полиэтиленом и оставляют так на несколько часов.

Для заготовки рябины берут соплодия, срезая острыми ножницами кисти. Сушить их можно в духовке при температуре 60-80 градусов до тех пор, пока несильно сжатые в горсти ягоды не начнут распадаться, а не слипаться в комки. После просушки плодоножки, веточки, а также почерневшие и поблекшие плоды удаляют.

Многие из нас знают, что богатым источником витамина С является шиповник. Собирать для заготовки надо только созревшие плоды оранжевого, красного и буро-красного цвета. Причем делают это до первых заморозков, поскольку подмороженные плоды, оттаивая, лишаются значительного количества витамина С, главного своего богатства. Впрочем, шиповник содержит еще и витамины группы В, витамины Р, К, Е, а также каротин, соли марганца, железа, магния, фосфора, кальция, калий, кобальт, молибден, медь и хром. Собранные плоды шиповника необходимо немедленно отправлять в печь или сушилку, расстелив тонким слоем.



Перед заготовкой какого-либо растения вы должны быть полностью уверены в том, что собираете именно то, что нужно. Ведь многие виды растений очень похожи друг на друга. Также в зависимости от времени года и состояния растения содержание активных и целебных компонентов то увеличивается, то уменьшается. Поэтому надо знать в какой период производить сбор растений и их частей. Необходимо ознакомиться с правилами сушки и хранения сбора, чтоб собранное растение не утратило своих целебных свойств.

Правило 1. Собирайте только необходимые вам травы, которые вы хорошо знаете.

Правило 2. Нельзя проводить сборы в радиусе 500 метров свалок и промышленных предприятий. Так же на расстоянии 100 метров даже от проселочных дорог.

Правило 3. В какую погоду лучше проводить сбор. Надземные части растений обычно собирают в сухую ясную погоду. Нельзя собирать цветы и листья мокрыми после дождя или по росе. Такой сбор медленно сохнет и

быстро загнивает. Корни и корневища лучше выкапывать лопатами или плоскими вилами после дождя, когда земля еще влажная или утром по росе.

Правило 4. Не срывайте растение целиком, если вам нужны только некоторые его части, бережно обращайтесь с ним. Так же недопустим полный сбор какого-либо растения с определенного участка. Оставьте как минимум 1/3 растений на площади для дальнейшего развития и размножения. Не срывайте целую ветвь с дерева, если вам нужно собрать с нее только цветы, листья или плоды. И не оправдывайте себя тем, что чем больше кустов и деревьев ломаешь, тем они лучше растут. Ведь любую обрезку нужно проводить по правилам.

Правило 5. Собранные части растений надо рыхло укладывать в корзины. Нельзя утрамбовывать или запихивать в мешки. Дома следует немедленно разложить сбор тонким слоем для сушки.

Обратите внимание! Не выдергивайте травы с корнями! Так вы сохраните естественные запасы целебных растений и не будете засорять лекарственное сырье.

Сбор листвы до цветения приводит к ослабеванию самого растения, так как именно в листве аккумулируются питательные вещества. Допускается обрывать не более 1/3 листвы. Большее количество листков снимать нельзя, потому что это приведет к гибели самого растения.



Не стоит собирать подгнившие, слишком загрязненные, поврежденные или пораженные вредителями цветки — пользы от такого лекарственного сырья не ждите.

Особое внимание следует уделить транспортировке цветочного сырья к месту просушки. Цветки — самая легкоранимая часть растения, чтобы не допустить обсыпания и повреждения, укладывайте цветы в корзину тонким рыхлым слоем и позаботьтесь о том, чтобы на сырье не попадали прямые солнечные лучи.

Лекарственное сырье следует собирать только в утреннее или вечернее время до момента выпадения росы. В пасмурный день плоды можно собирать в любое время. А вот сырье, собранное в жару очень быстро придет в негодность. Причем приступать к сбору нужно во время полного их созревания.

Воздержитесь от сбора грязной ягоды, а если уж собрали, то ни в коем случае не мойте, лучше такое сырье просушить отдельно от остального. От грязи избавитесь уже в сушеном виде прямо перед употреблением, тщательно

промыв ягоды. Поврежденные или мокрые плоды заготовке не подлежат. Поэтому, перед тем, как просушивать сырье, следует его внимательно пересмотреть.



Для заготовки лекарственной коры подходят только молодые, не старше 2 лет, ветки. Срезание коры следует делать весной во время набухания почек, когда в коре накапливается максимальное количество лечебных компонентов. Кроме того в этот период кора с зимы напитавшись влагой, не пересушена, поэтому ее легко снимать с древесины.

Обратите внимание! Если вы сделаете сплошные поперечные насечки, то сильно навредите дереву.

На сбор подземной части растений, корневищ, клубней и корней, следует, как правило, отправляться в конце осени или ранней весной. К этому времени надземная часть растения уже засыхает, поэтому вам следует позаботиться о том, чтобы по надземной части можно было определить вид растения и выкопать именно тот корень, который вам нужен. Слишком затягивать со сбором подобного сырья не следует.

Обратите внимание! Строго запрещено выкапывать подземную часть тех лекарственных растений, которые находятся в периоде цветения.

После того, как сырье выкопано, его сразу промывают и просушивают на мешковине, рогожке или сухой траве. После того, как сырье просохнет, его очищают от коры, остатков стеблей и тонких корешков. Затем корни можно перевозить к месту просушивания.

Не забывайте благодарить природу за ее дары. Так она лучше откликнется на ваши просьбы об излечении, и собранные вами лекарственные растения принесут максимальную пользу.