

A stylized landscape illustration featuring rolling green hills in the foreground and background. On the left, there is a green tree and a purple flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The sky is composed of horizontal bands of light blue and white. The title 'ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА' is written in a brown, hand-drawn font across the middle of the image.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

«Есть в травах и цветах целительная сила
Для всех, умеющих их тайны разгадать.»
Р. Рождественский

Актуальность

- Экологическое воспитание – одно из основных направлений в системе образования. Это способ воздействует на чувства детей, их взгляды и представления. Дети учатся понимать, что наша Земля не сможет существовать без растений, так как они не только помогают дышать, но и лечат от болезней. На территории нашего края лекарственные растения растут и в лесу, и на приусадебных участках, и на территории нашего детского сада. Мы решили изучить лекарственные растения, находящиеся на участке детского сада; узнать какими полезными свойствами они обладают.

Цели и задачи:

Цель:

- Создать условия для ознакомления детей с миром лекарственных растений; с правилами их сбора, применения для лечения человека. Воспитывать бережное отношение к растениям.

Задачи:

- Расширить знания о разнообразии лекарственных растений;
- Учить правильно собирать и сушить лекарственные растения
- Формировать бережное отношение к природе, желание заботиться о растениях.

Участники проекта:

- Гербо Альбина –воспитанница МДОБУ детский сад № 97 г. Сочи
- Тешева Фатима Рамазановна – родитель
- Чачух Светлана Гучипсовна – руководитель проекта

Тип проекта:

- Исследовательский

Продолжительность проекта:

- Долгосрочный (1 месяц – март)

Ожидаемые результаты:

1. Осознание многостороннего значения природы, приобретение навыков бережного, созидательного отношения к природе и окружающему миру.
2. Знакомство ребенка с лекарственными растениями.
3. Изучить лечебные свойства этих растений.
4. Умение правильно собирать и сушить лекарственные растения.

Подготовительный этап:

1. Подбор литературы
2. Работа на территории детского сада
3. Интернет ресурсы
4. Работа с семьей

Основной этап:

Лекарственные растения – бесценная кладовая природы. На протяжении многих веков наши предки использовали травы для исцеления от болезней и передавали свои знания из поколения в поколение. Множество природных лекарств растет буквально у нас под ногами – стоит только их увидеть.

Перечная
мята

Грецкий
орех

Клевер
луговой

Лекарственные
растения на
территории
ДОУ

Одуванчик

Крапива

Подорожник

Травам нужно поклониться
И навечно в них влюбиться,
Трав лекарственных запас,
Помогает в трудных час...

Перечная мята

Листья:

- При различных заболеваниях желудка
- Для лечения туберкулеза и ревматизма
 - От мигрени
 - От метеоризма
- Обладает болеутоляющим, отхаркивающим, вяжущим средством



Вот какой сегодня яркий день
С самого утра и до заката,
А в саду зелёном над рекой
Зелено и ярко цветёт мята.

Мята в национальной (адыгской) кухне

Чай с мятой



Омлет с мятой



Вареники с адыгейским
сыром и мятой

Грецкий орех

Орехи:

- Укрепляет иммунитет
- При профилактике малокровия
- Заболевания сердца и сосудов
 - При атеросклерозе

Перегородки (настойка):

- При лечении щитовидной железы
- При мастопатии
- При фибромах
- При доброкачественных опухолей
- При сахарном диабете



Орех я зрелый и под скорлупой
Извилины волной несут дар созидания,
Для будущего дерева плод. Судьбой
Раскрою по весне скорлупки мироздания...

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ В НАЦИОНАЛЬНОЙ (адыгской) КУХНЕ

«Мэтаз» – блюдо из пшеничного
теста и начинкой из
адыгейского сыра с грецким
орехом



Жареная стручковая фасоль
с грецким орехом



«Дэшхолепс» – суп из
фасоли с грецким орехом



Салат из свеклы с грецким
орехом

Одуванчик

Листья:

- Атеросклероз
- Анемия
- Гиповитаминоз
- Заболевание кожи
- Заболевание печени
- Заболевание желчного пузыря
- Заболевание пищевого канала

Корень:

- Мочекаменная болезнь
- Заболевание почек
- Заболевание мочевого пузыря
- Ревматизм
- Подагра

Сок:

- Водянка
- Печень
- Пищевой канал
- Желтуха
- Геморой



Одуванчик придорожный
Был, как солнце золотым,
Он отцвел и стал похожим
На пушистый белый дым

Рецепты народной медицины

1. При отсутствии аппетита

2ч. Ложки измельченного корня одуванчика залить 1 стаканом кипяченой холодной воды, после настаивать все не менее 8 часов. Принимать 4 раза в сутки до приема пищи по $\frac{1}{4}$ стакана настоя.

2. От малокровия и авитаминоза

1 ч.ложку корня и листьев одуванчика заливается 1 стаканом кипятка, после чего все настаивается примерно 1-2 часа. Процедить и принимать по 3-4 раза в день за 20 мин. До приема пищи по $\frac{1}{4}$ стакана.



Крапива

Листья:

- Снижает уровень холестерина
- Мочегонное
- Обладает противовоспалительным действием
 - Лечение выпадения волос
 - При лечении малокровия
 - При авитаминозе
- Отхаркивающее средство
- Для лечения и профилактики простуды



Расту в оврагах, на лугу
Если тронешь – обожгу.
Горда, неприхотлива
Зеленая крапива

КРАПИВА В НАЦИОНАЛЬНОЙ (адыгской) КУХНЕ



Салат из крапивы



Зеленый борщ из крапивы
с яйцом и сметаной

Рецепты народной медицины

1. Для улучшения работы сердца

5 ст. ложек крапивы (стебли и листья) заливаем 0.5 литра кипятка, выдержать на малом огне 5 мин. Настоять 30 мин., процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

2. От дизентерии и регуляции деятельности кишечника

1 ч. Ложку смеси заварить 0,5 стакана кипятка, настоять в теплом месте (в духовке). Применять по 0,5 стакана 3 раза в день.

3. Для укрепления волос

Сок свежей крапивы втирают в кожу головы.

3ст. Ложки сухих измельченных листьев крапивы залить 250-300 мл. кипятка, настоять 30 мин., процедить- для ополаскивания волос.



Подорожник

Листья:

Обладает:

- Антисептическим
- Противовоспалительным
- Обезболивающим
- Ранозаживляющим
- Кровоочистительным
- Отхаркивающим действиями



Подорожник растет вдоль дорожек
Вдоль тропинок и даже шоссе
Пусть нет у подорожника ножек
Но знает дороги он все.

Рецепты народной медицины

1. При бронхите

3 ст. ложки листьев на стакан кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

2. При воспалении глаз

1ст. Ложка измельченного подорожника на 1 стакан кипятка, настоять 15 мин., процедить. Делать примочки.

3. При кашле

1ст. Ложка сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 мин. до еды и при приступах кашля.



Клевер луговой

Отвар:

- При печеночной колике
- Пиелонефрите
- Заболеваниях верхних дыхательных путей
- Коклюше
- Гастрите
- При кровотечениях

В виде полосканий:

- При воспалительных заболеваниях слизистой полости рта
- Гингивите
- При ангине

В виде примочек:

- При абсцессах
- При глазных болезнях



Клевер в разнотравье
Розовый цветет,
В воздухе мельканье –
Бабочек полет.
В вихре кружит весело
Красок карусель,
Слух ласкает песенкой
Мне жужжащий шмель.

Рецепты народной медицины

1. Для очищения крови

4–6 сухих головок залить $\frac{1}{4}$ литра кипятка и настоять 15 мин. После процеживания подсластить медом.

2. При кашле, простуде

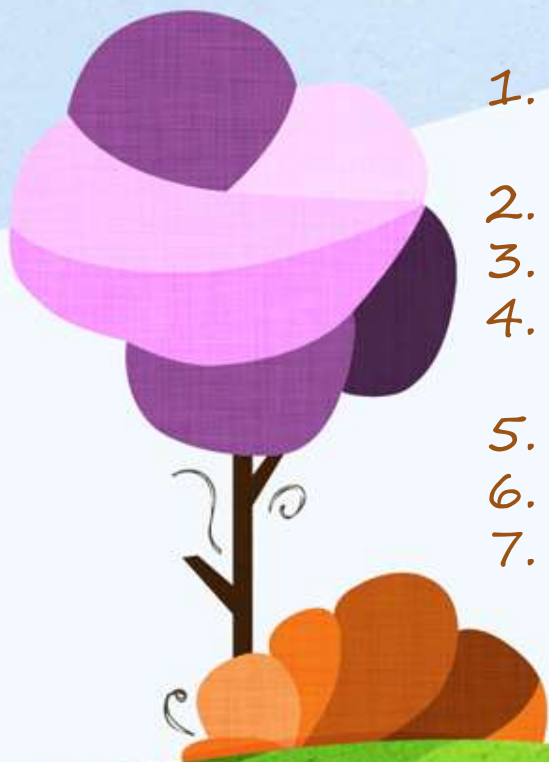
Заварить 200 мл. кипятка, 40 г. Травы, настоять 1 час, процедить. Пить по 50 мл. 3–4 раза в день.

3. При язвах, ранах, карбункулах.

Промывать настоем: заварить 200 мл. кипятка 30 г. цветочных головок, настоять 1 час в теплом месте в закрытой посуде, затем процедить.



Правила сбора лекарственных растений



1. Хорошо знать лекарственные растения и отличать их от ядовитых растений.
2. Собирать в сухую погоду, утром после росы.
3. Нельзя собирать возле дорог.
4. Складывать в широкую корзину, чтобы не помять.
5. Сушить в тени.
6. Не рвать с корнем, и все до последнего.
7. Не рвать растения занесенные в Красную книгу.



Родительское собрание

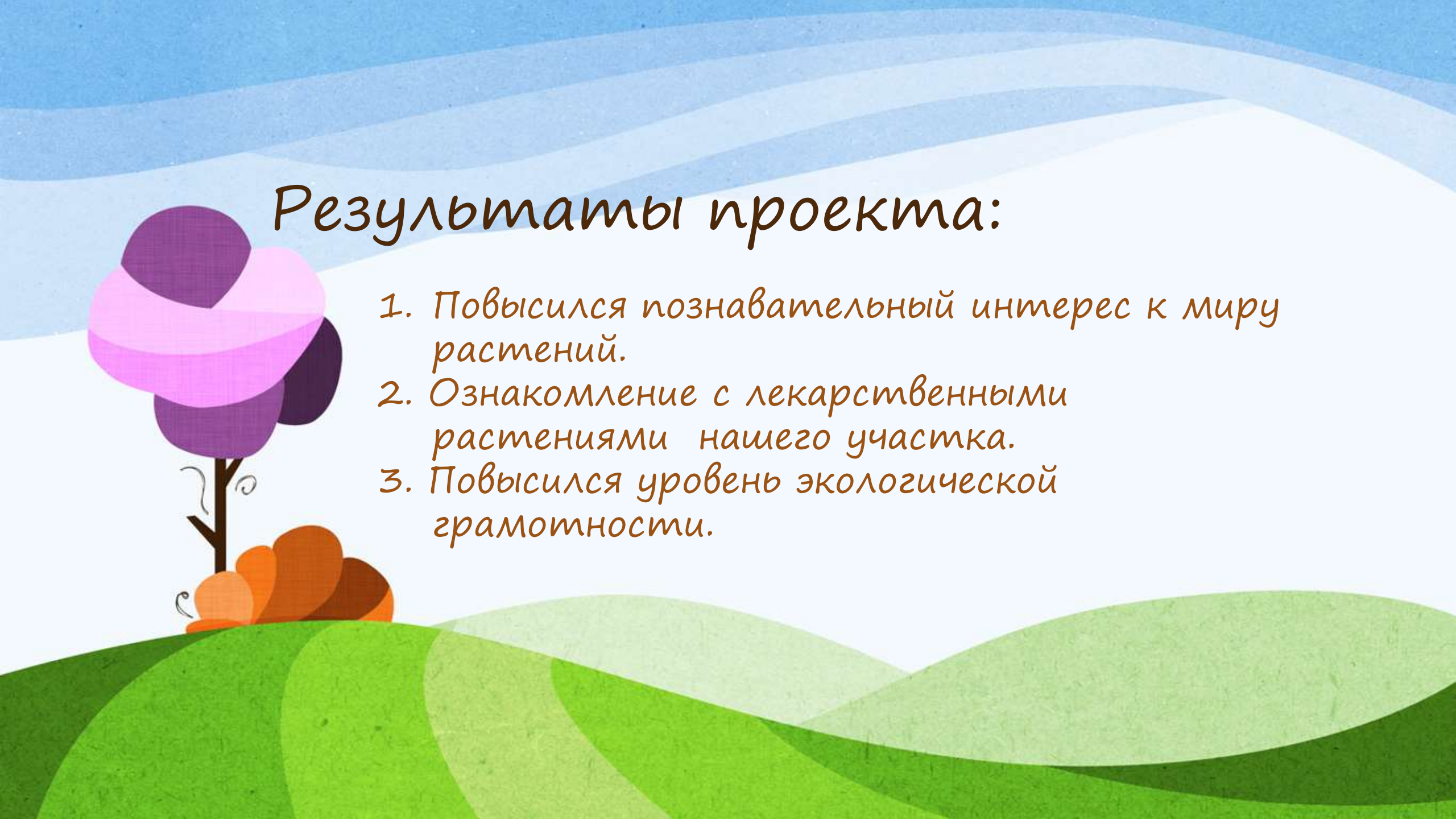
История народной медицины сохранила легенды о чудесном исцелении безнадежно больных лекарственными растениями и умельцами – врачевателями. Большой интерес к использованию фитотерапии в лечебной практике в наше время получил как среди врачей, так и среди народа. Существует мнение, что есть некая тайна – магия, которая помогает мудрецам – врачевателям выбрать истинный путь к исцелению. Это путь знаний точной методики сбора, хранения, приготовления и употребления лечебных средств на основании фитотерапии.

В нашем детском саду проводилось родительское собрание на тему «Профилактика простудных заболеваний с помощью народной медицины». В конце собрания проводилось фиточаепитие.



С самых давних времен люди не только употребляли растения в пищу, но и делали из них одежду, орудия труда и защиты. А еще растения помогали человеку избавиться от болезней. Знания о лечебных свойствах растений хранили женщины и старейшины. В нашем ауле есть бабушка Хушт Мамырхан, которая занимается лечением с помощью лекарственных растений. Многие жители нашего аула обращаются к ней.





Результаты проекта:

1. Повысился познавательный интерес к миру растений.
2. Ознакомление с лекарственными растениями нашего участка.
3. Повысился уровень экологической грамотности.

Используемая литература



- www.botanichka.ru
- www.rodanews.ru
- Турова А.Д., Сапожникова Э. Н.
Лекарственные растения. 1982 г.
- «Лекарственные растения в быту»
Склярский Л.Я.
- Энциклопедия народной медицины.
Составитель А.В. Маркова.