16.06.2020

Тема: Кто живёт за вашим огородом? Лекарственные растения

Цель: познакомиться с лекарственными растениями нашей местности

Ход занятия:

1.Лекарственными называются растения, которые применяются для лечения людей или животных или же употребляются в качестве сырья для производства лекарств. Еще давным-давно люди заметили, что все звери лечатся травами. Разные растения помогают от разных болезней. Много лет подряд люди передавали своим потомкам знания о лечебных растениях.

-А где же мы можем встретить лекарственные растения?

-Верно! Они окружают нас повсюду! Растения не только дают красоту, помогают всем живым существам дышать, но также помогают им лечиться от разнообразных болезней. Природа предлагает человеку огромное разнообразие даров, среди них – лекарства от многих болезней. Надо только знать и уметь ими пользоваться.

Наука, которая занимается лечением болезней травами, называется **фитотерапией.**

- За много лет народные лекари накопили множество знаний о полезных свойствах растений. В аптеках можно увидеть разнообразные травы, настойки, таблетки и микстуры из трав. Часто люди сами собирают травы и готовят себя лекарства, только нужно знать, как правильно это делать.

***Раньше, когда люди шли собирать лекарственные травы, они брали только те травки, которые им были нужны и просили Землю: «Матушка, родная земля, знаю: ты щедра. Позволь травушку домой унести, здоровье обрести»***

**2.Какие же лекарственные растения растут в нашей местности?**

**Одуванчик.** Одуванчик лекарственный – одно из самых распространённых растений, особенно в лесостепной зоне. Растёт на лугах, полянах, около дорог, на выгонах и у жилья, часто как сорняк в полях, садах, огородах и парках.

**Календула.** Самый популярный цветок на дачных участках, клумбах и цветниках. Однолетнее растение, цветущее с июня по октябрь ярко-оранжевыми душистыми цветками. Его народное название ноготки знакомо всем с детства. Из цветов календулы делают настойки и мази, отвары используют для примочек. Настои календулы принимают при гастритах и колитах, болезнях печени и желчного пузыря, ишемической болезни сердца и хронических бронхитах. И все же это растение более широко используются для наружного применения, поскольку обладает сильным ранозаживляющим действием. С помощью настоек календулы можно вылечить герпес, различные гнойничковые заболевания. Однако, при наличии огромных достоинств, применение этих лекарств разрешено далеко не всем. Противопоказано применять настои при пониженном давлении и беременности. Считается, что даже ограниченное применение растения может обострить токсикоз и вызвать сильную рвоту. Не рекомендуется применять настои при лечении детей до 12 лет.

**Облепиха.** Колючий кустарник с узкими длинными листьями и плодами ярко-оранжевого цвета. Свое название получила из-за большого количества ягод, плотно прилегающих к ветке. Является очень ценным растением, содержащим целый "букет" витаминов. Такой витаминный состав в растениях встречается очень редко.

О способах лечения облепихой написаны целые книги. Болезни, которые можно вылечить с ее помощью, не перечесть. Препаратами можно вылечить самые различные внутренние хронические заболевания - воспаление желудка, кишечника, колит. При гепатите очень полезен свежий сок. Облепиховое масло улучшает память, снижает уровень холестерина, защищает от воздействия радиации и препятствует росту опухолей. С его помощью лечат ожоги. У людей, употребляющих свежие плоды облепихи, укрепляется иммунитет и повышается физическая активность. Настойки из свежезамороженных ягод помогают быстро вылечить грипп и сильный кашель. Отвар из веток облепихи используют при выпадении волос и облысении.

**Мать-и-мачеха.** Это растение всегда спасало от многих недугов. В древние времена знахари готовили целительный отвар, вылечивающий людей от удушливого кашля. Она и сейчас является очень популярной. Помогает при простудных заболеваниях, бронхитах, бронхиальной астме. Капли из ее отвара вылечат самый сильный насморк. При раздражении желудка очень полезен теплый, несладкий чай, заваренный из листьев мать-и-мачехи. При заболеваниях кожи ее прикладывают к, нарывам и язвам.

**Шиповник.** Плод —при созревании красного, оранжевого, пурпурно-красного, иногда чёрного цвета, обычно мясистый, иногда суховатый, голый или покрытый щетинками или шипиками, внутри грубоволосистый, с многочисленными плодиками-орешками на внутренней поверхности. Его плоды - бесценный источник витаминов. Избавит от авитаминоза, анемии и заболеваний печени. Поможет при серьезной простуде, бронхите и воспалении легких. Маслом шиповника можно вылечить серьезное заболевание кожи - псориаз, а женщинам, мечтающим о похудении, с помощью его отвара сделать это будет очень легко.

**Подорожник. Подорожник** относится к роду однолетних и многолетних трав; редко, но встречаются полукустарники семейства подорожниковых. Его можно встретить вдоль дорог, на пустырях или в степях, на лугах и песках, даже на сорных местах. Это натуральное лекарство, благосклонно подаренное жителям земли природой. Рекомендуется применять при язве желудка, болях в кишечнике. Как отхаркивающее средство при бронхите и туберкулезе. Как укрепляющее средство при дизентерии и поносе. Наружно - при укусах пчел и открытых ранах.

**Ромашка.** Однолетняя пахучая трава с очень ветвистым стеблем. Листья дважды-перистораздельные, с узколинейными долями. Цветочные корзинки некрупные, состоят из краевых белых ложноязычковых и срединных желтых трубчатых цветков. Ромашка аптечная отличается от ромашки непахучей сильным ароматическим запахом и полым внутри продолговато-коническим цветоложем. Соцветия растения применяют как внутренне, так и наружно - в виде компрессов и ванн, а также для полоскания полости рта и горла, в виде примочек — при воспалительных заболеваниях кожи, геморрое. Полоскание отваром ромашки или заваренная, как чай поможет при болях и хрипе в горле. При гриппе вдыхают горячие пары настоя ромашки. При ангинах настоем полощут горло. Чай из ромашки на ночь укрепляет сон. Применяют ромашку при простудах, а также при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болях и спазмах в желудке. Если регулярно пить настои из ромашки лекарственной, можно вылечить весь желудочно-кишечный тракт. Ромашка аптечная поможет при воспалении желчного пузыря, печени, почек.

**Крапива.** Многолетние или однолетние, однодомные или двудомные травянистые растения, c супротивными листьями. Листья цельные, с зубчатыми краями, пильчатые или 3-5 рассечённые; прилистники парные, иногда сросшиеся. Листья растения, как и стебли, часто покрыты жгучими волосками. Широко известно свойство крапивных листьев останавливать кровотечения и затягивать кожные порезы. Все благодаря большому количеству витамина К, который улучшает свертываемость крови. Полезные свойства крапивы заключаются в ее способности оказывать целительное воздействие на кровеносную, иммунную, мочевыделительную и даже системы. Кроме того, полезные свойства крапивы проявляются в ее способности укреплять волосяные луковицы, избавлять от угревой сыпи, возвращать силу и здоровый блеск ослабленным волосам, возбуждать аппетит.

3. Правила сбора растений

***1). Лекарственные растения собирают в солнечную сухую погоду: листья и стебли – во время цветения, цветки - в начале цветения, плоды - в период полного созревания, корни - осенью.***

***2). Нельзя собирать пыльные, грязные, больные растения.***

***3). Нельзя собирать растения около дорог и промышленных предприятий.***

***4). Нельзя растения выдергивать, их нужно срезать ножом, корни - выкапывать.***

***5). Сушить лекарственные растения нужно без промедления в хорошо проветриваемом месте.***

***6). Сбор следует производить в местах массового произрастания этого растения.***

**Запомните три правила:**

**Незнакомые растения НЕЛЬЗЯ:**

* рвать
* нюхать
* брать в рот *(потому что некоторые растения могут быть ядовитыми)*

**4.Какие же растения вы знаете и собирали когда-нибудь?**

**5. Ребята, а теперь, когда вы уже многое узнали о лекарственных растениях, найдите у себя в саду и огороде лечебные травки и сфотографируйте их.**

***Предлагаю посмотреть презентацию об этих растениях***