***МБУДО «Центр детского творчества» Дубенского муниципального района РМ***

***Конспект***

***занятия***

***«Лекарственные растения нашего края»***

Разработала: Фалина Г.И.,

педагог дополнительного образования

с. Дубенки- 2020

Занятие разработано для обучения по дополнительной образовательной программе «Юный краевед» для детей 11-17 лет.

***Цели:*** Расширить знания учащихся о лекарственных растениях, их применении, способах приготовления. Формировать умение приготавливать отвары и настои из лекарственных растений. Воспитывать любовь к природе, развивать эстетические чувства учащихся.

***Оборудование:*** наборы трав (гербарий), таблица “Лекарственные растения”, презентация, проектор, компьютер.

**Ход занятия.**

*1. Организационный момент.*

*2.Актуализация прежних знаний.*

 Беседа с обучающимися по теме: домашняя аптечка её состав; правила назначения и применения медицинских средств, входящих в состав аптечки; вред самолечения.

*3.Сообщение темы занятия.*

 *Педагог: -*  Давно заметил человек, что некоторые растения излечивают от недугов. Стал запоминать, что от чего помогает. Люди видели, что звери тоже травами и кореньями лечатся, среди великого множества нужные для себя разыскивают. Сибиряки и сейчас нередко видят, как сибирские олени весной, чтобы сил набраться, раскапывают и едят корни левзеи, а бурятские охотники знают, что раненые олени едят красную гвоздику, которую ценят в тех местах, как средство останавливающее кровотечение. Да и вы и сами не раз, наверное, видели, как лечатся кошки и собаки. Выберут листочек, в основном длинный, узкий, оторвут зубами и проглотят, не разжевывая. Еще откусят, потом еще. И что - то все выискивают, вынюхивают.

 Внимательный глаз да хорошая память многое могут сделать. Заметить, запомнить, другим передать. Так из поколения в поколение передавались сведения о целебных свойствах растений. Много легенд и мифов сложено о том, как излечивались страшные болезни “волшебными” травами.

 Издавна существовало поверье, что откроется клад тому, кто пойдет в ночь на Ивана Купалу и увидит цветок папоротника, который распускается только раз в году, в то время, когда ночь самая короткая, а день самый длинный. Веселым праздником был Иванов день. Пылали костры, взметая ввысь столбы искр. Купались в воде с “ивановскими травками” (крапивой, мятой, полынью), парились в бане с душистыми вениками. Веники готовили особые: молодые березовые и дубовые ветки перемешивали с крапивой, мятой, полынью. Банные веники издревле ценились на Руси как лекарственное средство. А в 16 веке крестьяне подмосковных сел платили вениками и лекарственными травами оброк царю и боярам. Первыми врачами были монахи. Постепенно знания о целебных свойствах растений стали собирать воедино. Описывались растения, их свойства, создавались первые ботанические книги. Древние сочинения по лечению травами так и назывались: “травники”, “зельники”, “цветники”. Иногда и теперь ученые прибегают к помощи “травников”. Установлено, что свыше 2500 растений имеют лекарственное значение. Веками из уст в уста передавались рецепты настоев и отваров, которые обычно готовили люди из трав, что росли в округе. Знали они, когда и как нужно собирать растения, где разыскивать.

 Каждый год весной природа отмечает праздник молодости. Разбрасывает березка по ветвям кружевные листочки, закивают бубенцами - колокольцами душистые ландыши. Разгораются разнотравьем луга и поляны. Самое время собираться в путь за разгадками лесных тайн, за сокровищами, которые припасла природа. Открывает земля свои кладовые. Не счесть ее богатства. Одно из них - лекарственные растения. Нужно знать, когда и как собирать лекарственные растения.

*4. Изучение нового материала.*

Педагог:

Есть много трав полезных,

На земле страны родной,

Могут справиться с болезнью

Ромашка, мята, крапива,

Подорожник, чабрец, зверобой.

 Рано весной на оттаявших полянках появляются маленькие золотисто-желтые цветы. Это **цветы мать-и-мачехи**. Это необычное растение. Сначала она цветет, а потом отращивает листья. И листья у нее необычные. Верхняя сторона гладкая, блестящая и прохладная. Нижняя сторона покрыта белыми волосками, теплая и мягкая. Теплая сторона – это мать, а холодная – мачеха. Летом мало кто обращает внимание на широкие листья мать-и-мачехи. А ведь это лекарственное растение. Из этих листьев и цветков заваривают чай и пьют от кашля и простуды.

«А если кашель у тебя,

Ты кипятком залей меня.

Отвар лечебный нацеди,

Выпей, и в кровать иди»

Такой вот замечательный цветок мать-и-мачеха. Ранней весной он удивляет и радует нас своим появлением из-под снега, а летом заботится о нашем здоровье.

 **Подорожник** такой привычный, что не обращаешь на него внимания. Где люди ходят, там и подорожник растет. Это растение – доктор. Приложи чистый листочек к ушибу, боль будет меньше. А если поранился, то подорожник остановит кровь, убьет микробов, и ранка быстро заживет.

«Подорожник у дороги –

Листики да лопушки.

Применяй меня от боли,

Зажили раны чтоб твои!»

 Рассказ о подорожнике: Один подорожник рос возле дороги, ему было скучно. Вдруг он увидел едущего по дороге мальчика. На дороге мальчику попался камень, и не успел мальчик оглянуться, как упал и разбил себе колено. У него не было с собой бинта, но возле дороги он увидел подорожник. Мальчик не растерялся, сорвал листочек и приложил к ранке, кровь остановилась. Мальчик сел на велосипед и поехал домой. С тех пор подорожник не пропускает мимо себя тех, кто нуждается в быстрой помощи.

 Посмотрите на это 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 листика – ажурные края). Тысячелистник – лекарственное растение. Его используют для остановки кровотечения, для улучшения аппетита.

 О каком растении говорят, что оно жжёт? Правильно, это крапива. Но почему же все-таки **крапива** обжигает? Листья и стебли растения имеют особые волоски. Каждый волосок – как игла шприца. Внутри волосков – едкая жидкость. Дотронулся – получай уколы. Листья крапивы богаты разными полезными солями и витаминами. Из крапивы готовят щи. В крапиве содержаться вещества, убивающие микробы, она хорошо останавливает кровь. А ещё она укрепляет волосы. Из неё делают бумагу, мешковину. В стеблях этого растения очень прочные волоски.

 **Ромашка** растет на полянах в лесу, по обочинам дорог. В лечебных целях собирают цветки ромашки и сушат в проветриваемых помещениях. Ромашка полезна при многих заболеваниях. Ее применяют при заболеваниях печени, почек, простуде, бессоннице. Заваривают чай из ромашки. А настой из цветков ромашки полезен при ангине.

«Я – ромашка – красота.

По мне гадает детвора.

Но и в другом полезна я:

Простуда если у тебя,

То завари ромашку в кружке

(Я через час уже готова).

Рекомендуй меня подружке –

И обе будете здоровы»

 *Педагог демонстрирует учащимся лекарственные растения в гербарии и предлагает рассмотреть их.*

Вопрос:

1) Что вы знаете об этих растениях?

2) При каких заболеваниях применяются?

 Педагог: - В домашних условиях лекарственные растения применяются в виде настоев и отваров.

Настои готовят из листьев, цветков, стеблей. Отвары готовят из корней, коры, корневищ, плодов. Вовремя беседы демонстрируется лекарственные растения в аптечных упаковках. Объясняет разницу приготовления настоя и отвара.

Шиповник-это богатейшая копилка различных витаминов. Выпьешь полстакана отвара шиповника - запасешься бодростью на целый день. Если пить витаминный чай регулярно, грипп, ангина и другие болезни не смогут к вам подобраться.

 *Предлагаются рецепты полезных отваров лекарственных растений:*

**Отвар шиповника.**

1) 2 ст. ложки плодов шиповника вымыть, залить 2 стаканами воды.

2) Довести до кипения.

3) Кипятить 10 минут.

4) Настаивать 6 часов.

5) Отвар процедить.

**Настой из шиповника.**

Пить как поливитаминный напиток по полстакана 2 раза в день за час до еды.

2 столовых ложки плодов вымыть, положить в термос, залить крутым кипятком. Настаивать 12-24 часа.

**Настой липового цвета.**

1) 2 ст. ложки цветов липы заварить 1 стаканом кипятка.

2) Настоять 20 минут.

3) Процедить.

Цветки липы используют как лекарственное средство. Применяют при простудных заболеваниях как потогонное средство, а так же для полоскания полости рта.

Педагог: *- Сроки сбора лекарственных растений.*

Шиповник собирают в сентябре, октябре - плоды. Липу собирают в июне - цветы.

Давайте посмотрим видео( ссылка в интернете <https://www.youtube.com/watch?v=S0RPJoHovkw>

Педагог: -Теперь предлагаю посмотреть следующий видеоролик (ссылка в интернете <https://www.youtube.com/watch?v=vZUXqqGi0ek> ).

*4.Закрепление полученных знаний.*

**Игра. “Кто угадает название травы”.**

1. Лечит она, говорят, от 99 болезней. А чаще ее пьют от болей в желудке. На листочках пятнышки прозрачные, будто листья- то продырявленные иголочкой. Наделила народная молва страшной силой эту травку: будто она всякое зверье убивает. И верно, иная скотина поест ее и занеможет. Только подметили люди, что хворает от этой травы скотина белого цвета и только в солнечный день. Видно, эта травка ее совсем беззащитной перед солнышком делает. Вот ведь какая травка - и лечит и калечит, /зверобой/.

2. А эту травку всякий видел. Растет она вдоль тропок да дорожек. Семечки свои не теряет и не раскидывает: ждет, когда человек мимо пройдет, да к его ногам семена и приклеит. Кустики травы с широкими листьями. Полезная, целебная трава. Поранил руку, натер ногу - приложи листок, и он мигом кровь остановит, и заживет ранка. Желудок ли болит - попей настой из листьев, и легче станет. /Подорожник/.

3.

Растет она вокруг,
И враг она и друг,
Как копья, волоски,
Покрыли все листки.
Обломишь волосок –
Прольется едкий сок
На кожу - и смотри:
Уже и волдыри!
Но если дружишь с ней
И кожа здоровей,
И волосы густы,
Красивы и чисты.
В ней витаминов клад,
Весной её едят
(Крапива)

Педагог: - Ребята, предлагаю вам загадки о лекарственных растениях. (<https://infourok.ru/prezentaciya-zagadki-o-lekarstvennih-rasteniyah-1330922.html> )

*5. Домашние задание.*

 Научи того, кто рядом с тобой, тому, что ты узнал о лечении лекарственными растениями. Расскажи, как полезно пить витаминный чай.

 Педагог: - Ребята, в мае месяце распускаются много растений, в том числе и лекарственных. Предлагаю вам начать собирать лекарственные растения, которые встречаются у нас в селе; сушить их правильно и готовить лечебные отвары.

На этом занятие окончено.

Будьте здоровы!

До свидания.