

## Дидактический материал - АЛЬБОМ «Детям о лекарственных растениях»



Нас повсюду окружают растения: цветы, травы, деревья и кустарники. Без растений не было бы жизни на земле. Растения помогают нам дышать. А еще с их помощью можно вылечить некоторые болезни. Просто нужно знать, какие растения являются лекарственными и правильно их использовать.

Каждое растение создано природой во благо. Люди изучали растения, передавали другому поколению свои знания о лечебных свойствах растений, составляли «Травники».

У нас аптека находится практически под ногами. Дети должны увидеть красоту окружающей природы, понять пользу растений, цветов и трав. Мы, взрослые, гуляем с детьми, ходим на экскурсии, в парк, лес, в поле, знакомим их с нашей матушкой-природой. Весной и летом можно очень много гулять и наблюдать за растениями, птицами, насекомыми. Детям все интересно.

Расскажем детям о лекарственных растениях. Какие растения называют лекарственными, как их правильно собирать. Научить детей различать лекарственные травы и воспитывать бережное отношение к природе.

### Лекарственные растения с описанием для детей



И в зарослях лесных,  
В полях, и на лугах  
Где все для сердца мило,  
Где чистым воздухом  
так сладостно дышать.  
Есть в травах и цветах  
Целительная сила,  
Для всех умеющих  
Их тайну разгадать.

(Вс. Рождественский)

Когда мы болеем, то не всегда нужно бежать за таблетками в аптеку. Нас окружает много растений, которыми можно лечиться.

Растения, которые используются для лечения разных заболеваний, называются **лекарственными**. Какие растения относятся к лекарственным?

Многие лекарственные растения известны детям с самого детства. Это: одуванчик, ромашка, крапива, подорожник, мать-и-мачеха, ландыши, липа.

Рассмотрим наиболее известные для детей растения.

### **Крапива двудомная**



Слово произошло от древнерусского слова «корена» — шелк. Из крапивы получали волокно и изготавливали ткани.

Раньше крапиву считали средством для изгнания нечистой силы.

В трудные годы крапива очень выручала людей. Ее употребляли в пищу, готовили супы, салаты. Как лекарственное растение известна давно. Народная мудрость гласит: «Одна крапива заменит семерых врачей».

Применяют крапиву при воспалении легких, кровотечениях, полощут горло, используют для укрепления волос.

Стебли и листья крапивы покрыты жгучими волосками. Эта особенность растения отражается в загадках и пословицах.

- С ним возиться, что в крапиву садиться.

- Хоть не огонь, а жжется.
- Какую траву и слепой узнает?

Растет зеленою стеной,  
Ее обходят стороной,  
Колючая и злая дива,  
А как зовут траву?  
(Кратива)

### Ромашка аптечная



В поле сестрички стоят,  
Желтые глазки на солнце глядят,  
У каждой сестрички —  
Белые реснички  
(Ромашка)

Название произошло от латинского «*romana*» — римская, заимствована из польского языка. В литературе ее образ ассоциируется с образом скромной красоты и доброты.

#### Описание ромашки

Ромашка аптечная — однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Цветки собраны в корзинку, которая состоит из белых языковидных лепестков и желтых трубчатых цветков. Ромашка цветет с мая до сентября. Растет повсюду: на полях, у дорог, возле жилища человека.

#### Лекарственные свойства ромашки.

Применяют как успокаивающее, противовоспалительное, мочегонное средство.

Отваром ромашки полощут горло, используют как противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Применяют как косметическое средство, отвар ромашки придает светлым волосам золотистый оттенок.

#### Как заготавливают ромашку?

Собирают цветы в сухую погоду, сушат в хорошо прогреваемом солнцем помещении, рассыпав тонким слоем на ткани или бумаге.

## Одуванчик лекарственный

### Одуванчик



Это растение знакомо детям с детства. Кто не любит собирать желтые одуванчики, плести из них венки? Это многолетнее растение семейства сложноцветных. Цветут долго, образуя за сезон много семян.

Когда цветут одуванчики, кажется, что дети солнышка спустились на землю и покрыли ее красивым ковром.

Одуванчик очень похож на солнышко.

*Стихи о солнышке для детей*

Одуванчик используют давно в лечебных целях. Его называют «эликсиром жизни» не зря: все части растения полезны. И корни, листья, цветы.

Из цветов одуванчика делают варенье, похожее на мед. Из листьев можно готовить весной полезные салаты.

Салат из одуванчика:

100 г листьев одуванчика;

90 г зеленого лука;

25 г петрушки;

15 г растительного масла;

1 вареное яйцо;

соль, перец по вкусу.

Выдерживаем листья одуванчика в соленой воде 30 минут, измельчаем, добавляем зелень, масло, украшаем вареным яйцом.

Одуванчик обладает потогонным, жаропонижающим и отхаркивающим средствами.

Носит одуванчик

Жёлтый сарафанчик.

Подрастёт — нарядится

В беленькое платьице,

Лёгкое, воздушное,

Ветерку послушное.



## Подорожник



Растет у дорог. Его русские названия «подорожник», «попутчик». Еще его называют «порезник», «ранник» — за ранозаживляющие свойства.

В медицине применяются листья для заживления ран, порезов. Также используют при укусах пчел, ос и даже змей. Свеже истолченная масса из листьев подорожника предупреждает появление отека.

Используют подорожник при заболеваниях верхних дыхательных путей, при гастрите, заболеваниях желудка.

Семена у подорожника липкие, прилипают к обуви человека, к лапам животных и разносятся на большие расстояния.

Вдоль дорожек его встретишь,  
Ранки ссадины излечишь,  
Сорвешь листочек осторожно.  
Кто нас излечит?

*(Подорожник)*

Ты найдёшь его всегда  
Вдоль дорожки без труда.  
Листья крупные растут,  
Подорожником зовут.  
Он невзрачный и простой,  
Но всегда помощник твой.  
К ранке листик приложи  
Да покрепче привяжи.  
Ранка быстро заживёт,  
Боль, обида пропадёт!

*(Кулагина-Фурсина Анна)*

## Мать-и-мачеха

# Мать-и-мачеха



Я знаменита не цветами,  
А обычными листьями:  
То твердыми, холодными,  
То мягкими и темными.

Название растение получило по строению листа. Снизу они белые, пушистые, мягкие, как материнские руки. Сверху зеленые, холодные — как мачеха.

Многолетнее растение, семейства сложноцветных, с прямыми стеблями, покрытыми буроватыми чешуевидными листьями.

На стебле желтые цветы.

Издавна растение использовали как лекарственное. Мать-и-мачеха — медоносное растение. И это первые весенние цветы, которые радуют нас.

Мать-и-мачехи цветки  
Словно солнца огоньки.  
На пригорочке растут,  
Прям из снега — и цветут!  
(Л. Акиншина)

### Загадка

Сверху листик гладкий,  
Но с байковой подкладкой  
(Мать-и-мачеха)

У растения используют и цветки, и листья. Применяют при кашле, для укрепления иммунитета, как потогонное средство.

Огонечки желтые  
Из сухой травы.  
Это мать-и-мачехи  
Первые цветы.

Солнышко пригрело  
И растаял снег.  
Желтые цветочки  
Солнышка привет.

## Иван-чай или кипрей



В древности из его стеблей вили веревки, называли его «дикий лен». Хороший медонос.

Растение представлено многолетней травой, достигающей 1,5–2 метра в высоту в период бурного роста. У растений семейства Кипрейные толстое ползущее корневище, прямой круглый стебель, обильно покрытый листьями. Нередко можно услышать такое название: «иван-чай узколистный». Так говорят потому, что листочки кипрея имеют характерную форму с заострёнными кончиками.

Цветки кипрея имеют сочный розовый или насыщенно красный цвет. Иногда цветочки кипрея нежно-белые. Они преимущественно крупные. Количество лепестков — 4. Цветение кипрея начинается в середине июля и продолжается почти до конца августа.

Кипрей — неприхотливое растение, которое можно встретить в районах с умеренным климатом. Располагается это растение близ рек и озёр, неподалёку от любых искусственных, естественных водоёмов и лесных насаждений. Можно его встретить в полях, на холмах, в горной местности.

Заваривают его как чай. Используют при болезни почек, как успокоительное средство.

Широко применяется эта трава в косметологии. На основе кипрея делают маски, кремы, сыворотки для укрепления волос, ногтей, повышения эластичности кожи.

На полянке невзначай  
раскраснелся иван-чай:  
«Мой пурпурный цвет, друзья,  
обойти никак нельзя!..»  
Всем он кланялся любезно:  
«Чай душистый пить полезно!»  
(Алферова Анна)

## Пастушья сумка

# Пастушья сумка



Повсюду растет это растение как сорняк. Растет на полях, в огородах, садах, у домов, вдоль дорог, по канавам и т.д. Причиной широкого распространения пастушьей сумки является ее способности давать огромное количество семян. Один экземпляр этого растения за вегетационный период дает до 64 000 семян, которые быстро прорастают и дают до четырех поколений. Плод треугольный стручок похож на сумку пастуха.

На пустырях и по дорогам  
С соцветьем беленьким сорняк.  
Но изучив все его свойства,  
Вы, может, взглянете не так.  
Кровотечение остановит,  
В Китае он — салат к столу.  
Сорняк живуч: семян так много  
В плоде, похожем на суму.

*(Пастушья сумка)*

В медицинских целях применяется настой, как кровоостанавливающее средство. Препараты пастушьей сумки обладают многими лечебными свойствами. Пастушьей сумки трава оказывает влияние на работу сердечно-сосудистой системы. В народной медицине широко применяются лечебные свойства пастушьей сумки. Настойка травы растения используется для понижения артериального давления, как кровоостанавливающее при различных послеродовых и внутренних кровотечениях (легочных, почечных, желудочно-кишечных). Листья молодого растения весной богаты витаминами, их используют для приготовления супов, борщей, салатов. Это скромное, неброское на вид растение, способно помогать людям.

***Относитесь к нему бережно и с уважением.***

## Мята



Вкусен чай и ароматен,  
С ней он легок и приятен:  
Листочки сорваны, помяты.  
Что ты вдыхаешь? — Запах... (мяты)

Мята — многолетнее травянистое растение. Цветет с июня по октябрь мелкими, фиолетовыми или розоватыми цветками, собранными в колосовидные соцветия. Обладает приятным специфическим ароматом. Растение зимостойкое, влаголюбивое, хорошо растет на плодородных, супесчаных и суглинистых почвах. Все виды мяты люди используют уже многие тысячелетия. В огромном мире трав мята перечная выделяется прежде всего запахом — пряным и благоуханным, который нельзя ни с чем перепутать. Издавна на Руси мята пользовалась заслуженной славой, отваром из её листьев лечили множество недугов: заболевания сердца и печени, применяли как укрепляющее при упадке сил и как успокоительное средство.

Рекомендуется мята в качестве спазматического, антисептического, обезболивающего, сердечного средства. Наружно настой мяты применяют для полоскания ротовой полости и горла. Листья мяты применяют в кулинарии, их добавляют в салаты, окрошки, используют как приправу к мясным и рыбным блюдам. Очень полезен мятный чай при простуде.

Добавляют ее в чай. В мяте много полезных свойств. Приятный аромат, охлаждающий вкус. Настойки из мяты успокаивают.

Главной составной частью мятного масла является ментол. Ментолом ароматизируют жвачки и конфеты. Особенно хороша мята в жаркие летние месяцы, потому что вызывает во рту приятный холодок и освежает дыхание.

Наружно крепкий водный настой мяты употребляют для компрессов и примочек при судорогах, ревматических болях, при кожном зуде.

## Календула или ноготки

# Календула



Что за странные цветки  
Под названьем ноготки?  
Так похожи на ромашки —  
Все в оранжевых рубашках? (Календула)

Календула - необыкновенное растение. Например, римляне заметили, что цветок и солнце связаны. Во время его восхода календула раскрывает свои лепестки, а во время заката - закрывает. Она предпочитает участки земли, где много света. Кроме этого предпочитает увлажненную почву, ей не страшны колебания температур.

Благодаря желтой окраске цветка этого растения оно остается узнаваемым всегда. Период цветения травянистого растения длительный. Начинается с первого месяца лета. Поздней осенью его солнечные головки можно заметить среди пожелтевшей травы.

В некоторых легендах календула обозначает любовь и верность. Наши предки говорили, что если долго смотреть на календулу - человек может вылечиться от любой болезни. На Руси цветок многим людям служил оберегом.

В отдельных случаях используют как пищевой краситель. Но главная заслуга этого растения состоит в лекарственной пользе. Она пользуется огромным спросом в аптечной сети, так как хорошо заживляет раны, ссадины, имеет противовоспалительное и успокаивающее действия. В качестве народных средств широко применяются настои, мази и масло.

Обладает отхаркивающим, мочегонным, патогенным средством. Календулой полощут горло при стоматитах и ангине.

Настойки, мази, эмульсии, свежий сок растения используют наружно при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах, фурункулезе, блефаритах.

## Ландыш



Чернеет лес, теплом разбуженный,  
Весенней сыростью объят.  
А уж на ниточках жемчужины  
От ветра каждого дрожат.  
Природой бережно спеленутый,  
Завернутый в зеленый лист,  
Растет цветок в глуши нетронутой  
Прохладен, хрупок и душист.

*(Ландыш майский)*

Один из первых майских цветов. Хрупкий, красивый и ароматный цветок. Но будьте осторожны. Ландыш — ядовит.

Людам следует быть осторожными: майский ландыш — ядовитое для них растение, при том, что в мае растением питаются олени и лоси, вырастающими после цветения ягодами, осенью питаются бурундуки и птицы. Лисица любит нюхать запах ландышей, от которого она «хмелеет».

А вот для домашних кошек яд, содержащийся в ландыше, смертельно опасен.

Ландыш, как ценное лекарственное растение находится под охраной государства. Занесен в Красную книгу.

Изящное растение с сильным утончённым запахом окружено множеством легенд. Одна из них повествует о том, как Ландыш полюбил Весну. Когда же Весна ушла, Ландыш так горько плакал, что выступившая из его сердца кровь окрасила его слёзы в красный цвет. И с тех пор на стебле ландыша после цветения всегда появляются маленькие красные плоды.

Ландыш — весьма полезное растение. Из него готовят сердечные и успокоительные капли. В народной медицине ландыш применяют, но нужно советоваться с врачом, потому что он небезопасен.

## Зверобой



Если что-то заболит,  
Даже зверь не устоит.  
С какой же травкой пить настой?  
С чудо-травкой..  
(Зверобой)

Это невысокое многолетнее растение с прямым тонким стеблем. На листьях светлые точки, похожие на дырочки. Растение так и называется зверобой продырявленный.

Эти клеточки хранят эфирные масла.

На веточках — соцветия желтых цветов с бальзамическим запахом. Цветет зверобой с июня по август. Растет на лугах, полях, по склонам берегов.

Содержит каротин и витамин С. Полезное для человека растение.

Еще его называют «божья трава», лечит от 99 недугов. Почему не 100? Зверобой нельзя применять больным с опухолями. Как вы думаете, почему называется зверобой? Оказывается, если животное съест это растение, то оно заболит. Об этом должны знать все у кого есть домашние животные. Но это не касается здоровья людей.

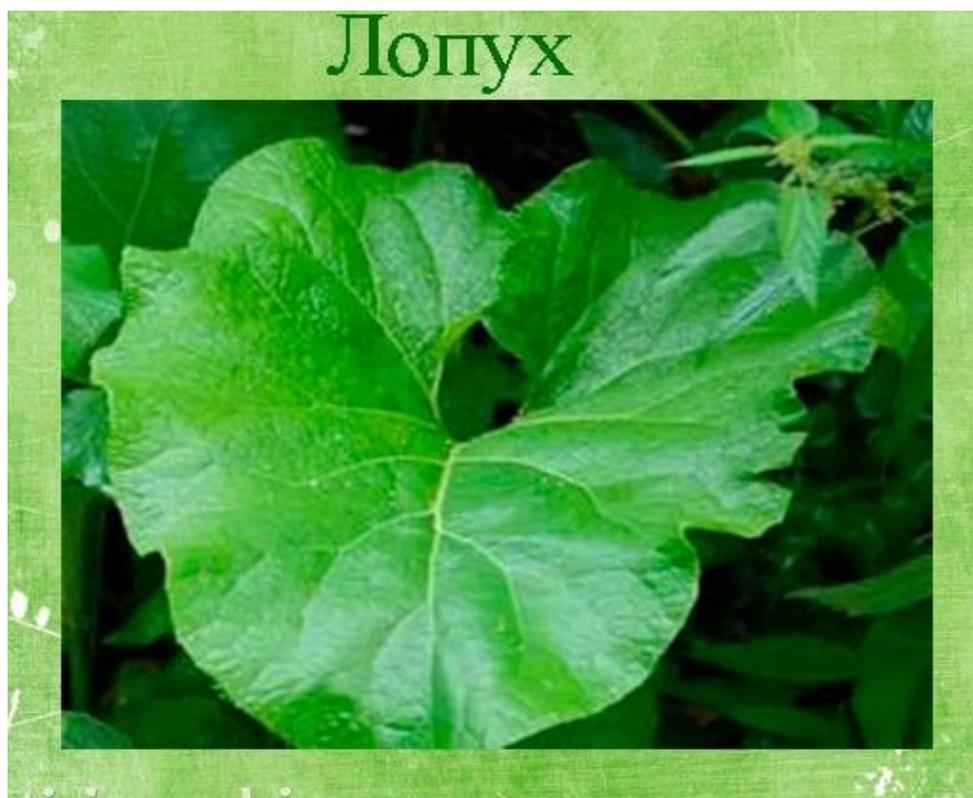
Настой травы применяют при заболеваниях желудка, для полоскания горла, пьют как чай, мазь со зверобоем лечит раны, если пьешь чай с отваром зверобоя, то твой организм надёжно защищается, укрепляется. Зверобой заживляет раны, останавливает кровь, уничтожает глисты, снимает боль в желудке, успокаивает нервы. Вот какой он, зверобой.

Золотист, красив на вид,

Для коров — ядовит.

(зверобой)

## Лопух



Неприхотливое растение, растет повсюду. Просто замечательный сорняк. Дети из его плодов лепят фигурки. Лопух еще называют репейником.

Название «лопух» это широколистное растение получило потому, что в старину лист назывался «лоп». Научное название лопуха – «лаппа» - от греческого слова «хвататься». На первом году жизни у лопуха вырастают огромные листья, а на втором — высокий стебель, который бывает выше человеческого роста, с небольшими фиолетовыми цветами.

Лопух большой очень часто используют в медицине. Для приготовления лекарств чаще всего используют корни, реже листья и плоды. С помощью этого растения лечат болезни, заживляют раны, укрепляют волосы. (Можно показать детям пузырек с репейным маслом). Недаром появились такие поговорки: «Лопух — от ста недугов», «Репей не прилипала, хорош- когда здоровья мало!».

Лопух хороший медонос. Мед лопуха темный и тягучий, но очень питательный.

В медицине используют и корни лопуха и его листья. Из них готовят отвары, настои, экстракты и лечат разные заболевания: гастрит, запоры, геморрой, остеохондроз, стоматит.

Листья лопуха прикладывают к больным суставам. Отваром из лопуха укрепляют волосы.

Лопух - отличный корм для скота. Но для овец лопух или репей вреден — он портит им шерсть. Лопух – масличное растение. Отжатое из его семян масло для еды не годится – горькое. Используют его для другого - готовят лекарства, олифу, мыло.

Из листьев лопуха готовят настойку, которой потом опрыскивают садовые растения. Такие растения дадут хороший урожай, потому что им не страшны будут гусеницы и другие вредители.

Берегите это зеленое богатство, растущее у нас под ногами!

## Как правильно собирать лекарственные травы?

Сборщики лекарственных растений заготавливают целебные травы. Благодаря наблюдательности людей, народной мудрости, травы применяют для лечения заболеваний. Но травы еще нужно правильно собирать. Детям нужно об этом сказать:

- ◆ Ни в коем случае нельзя собирать травы возле дорог, т.к. они впитывают в себя вредные выхлопные газы и пользы от них не будет, только вред.
- ◆ Лекарственные растения нужно собирать только в ясную и сухую погоду.
- ◆ Нельзя пробовать растения на вкус.
- ◆ Каждый вид растений собирают отдельно.
- ◆ После сбора растений вымыть руки с мылом.
- ◆ Не рвать растения без надобности.

Растения растут повсюду и иногда мы их просто не замечаем, хотя они и имеют большое значение для человека.

Детей нужно учить бережно относиться к природе, ведь без травинки, цветочка, нам будет плохо.

И вот еще одно хорошее стихотворение о пользе растений.

### Запоминалочка

В ней перечислены основные свойства растений

Лечит мята невралгию,

А свекла — гипертонию.

Земляника гонит соль,

А шалфей — зубную боль.

Арбуз кушай при нефрите,

А бруснику — при артрите,

Чтобы было больше сил,

Не забудь про девясил

Клюква вылечит цистит,

Редька кашель и бронхит.

Головную боль — калина,

А простуду — чай с малиной.

Печень подлечи рябиной,

Сердце — мятой и калиной

Чтоб не ведать диабета,

Топинамбур ешь все лето,

Астму вылечи иссопом,

Мочевой пузырь — укропом.

Раны, язвы, геморрой —

Подорожником промой

Коль отеки у тебя —

Хвощ полей и семя льна.

Мажь мозоли чистотелом.

А веснушки — тертым хреном,

Зверобой не забывай,

Чай с ним чаще потребляй

Пей шиповника настой,

Будешь бодрый, молодой.

### Вывод.

**1. Лекарственные растения помогают людям вылечиться от болезней.**

**2. Из лекарственных растений делают лекарства.**

**3. Лекарственные растения нужно охранять и не рвать их без надобности.**

Интересно и познавательно можно рассказать детям о полезных лекарственных растениях, которые часто встречаются. Прочитать стихи, отгадать загадки о лекарственных растениях. Дети их запомнят, и будут относиться бережно, зная о пользе, которую приносят растения.

