

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
структурное подразделение – «Детский сад №31 «Сказка»*

Экологический проект
«Лесная аптека»
в средней группе «БУРАТИНО»



***Воспитатели:
Новикова С.А.
Лукоянова А.А.***

***г.о. Чапаевск
2019***

Вид проекта: Познавательно-исследовательский, долгосрочный, групповой.

Актуальность проблемы: Экологическое воспитание – одно из основных направлений в системе образования. Это способ воздействия на чувства детей, их взгляды и представления. Дети учатся понимать, что наша Земля не сможет существовать без растений, так как они не только помогают нам дышать, но и лечат от болезней. На территории нашего детского сада в естественных условиях произрастает очень мало лекарственных растений, поэтому мы с детьми решили изучить лекарственные растения, которые произрастают на участке в детском саду, на лугу, в лесу.

Проблема: Наблюдая и рассматривая растения на улице, на участке и узнав, что обычные растения ближайшего окружения могут помочь здоровью человека, решили узнать об их значимости в жизни людей, их целебные свойства, правила сбора.

Цель проекта: Уточнить и расширить представления детей о лекарственных растениях, выяснить какие из них растут в данной местности; закрепить понятие о взаимосвязи растительного мира и человека.

Задачи проекта:

- Развивать поисковую деятельность детей: умение планировать этапы своих действий, аргументировать свой выбор;
- Побуждать интерес к предлагаемой деятельности;
- Развивать аналитическое мышление (поисковая деятельность в ходе решения проблемы);
- Приобщать детей к процессу познания;
- Расширить знания о разнообразии и пользе лекарственных растений;
- Вызывать у детей эмоциональный отклик на красоту растений;
- Формировать бережное отношение к природе, желание заботиться о растениях;
- Активизировать словарь по теме.

Участники проекта: воспитатели, мед. сестра, дети средней группы и родители.

Реализация проекта: с 1 июня по 31 августа 2019 г.

Ресурсное обеспечение проекта:

Информационно – методическое обеспечение

- Интернет-ресурсы,
- Дидактический материал.

Материально-технические: Компьютер, принтер, цифровые фото, фотоаппарат, материалы для исследовательской деятельности.

Организационные: План, консультации, игры.

Методы обучения:

Пассивные методы – рассказы, объяснения, показы, беседы.

Активные методы – ситуации, выставки рисунков, фото, видео, экскурсии и т. д.

Сотрудничество с семьёй:

- Консультация для родителей: «Лекарственные травы верные друзья иммунитета».
- Рисование лекарственных растений с детьми.
- Оформление альбома «Лесная аптека»

Этапы реализации.

I. Подготовительный этап.

- составление перспективного плана мероприятий проекта;

- подборка стихов художественной и энциклопедической литературы о лекарственных растениях;
- подборка иллюстраций лекарственных растений;
- подготовка материала и оборудования;
- оборудование для приготовления чая, посуда для дегустации.

С детьми обсуждались следующие вопросы:

Что знаем о растениях?	Что хотим узнать о растениях?	Как узнаем?
<p>Растения бывают полезные и не полезные. Есть ядовитые растения. Есть лекарственные растения. Лекарственные растения растут везде: в поле, в лесу, на улице в городе. Лекарственные растения помогают людям при многих болезнях. Необходимо бережно относиться к лекарственным растениям.</p>	<p>Какие болезни могут лечить лекарственные растения? Какие бывают лекарственные растения? Как их правильно хранить и собирать? Когда можно собирать лекарственные растения?</p>	<p>Прочитаем книгу. Посмотрим фильм, мультфильм о растениях. Спросим у родителей. Узнаем в интернете. Сходим с родителями в парк, в лес.</p>

II. Организационный этап.

Занятия познавательного цикла (беседы):

«Лесная аптека»

Цель: Рассказать детям о том, какую большую пользу приносят человеку лекарственные растения, расширить представления детей о мире растений, познакомить детей о взаимосвязи растительного мира и человека. Познакомить детей с правилами сбора и сушки лекарственных растений. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.

«Доктора природы»

Цель: развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, о правилах сбора и хранения. Воспитывать бережное отношение к природе.

«Путешествие в мир лекарственных растений»

Цель: Научить отличать лекарственные растения по внешним признакам, запаху, строению; закрепить знания детей о значении лекарственных растений для здоровья человека.

«Лекарственные растения – средства оздоровления организма человека»

Цель: Развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях; о правилах их сбора, хранения и применения. Развивать экологическое мышление в процессе исследовательской деятельности, творческое воображение.

«Друг или враг»

Цель: Рассказать детям о многообразии растений, научить отличать съедобные растения от несъедобных, отличать одно лекарственное растение от другого (по

внешнему виду, по строению, по запаху). Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.

Виртуальная экскурсия на луг

Цель: познакомить детей с природным окружением нашего края; рассказать о многообразии трав, произрастающих в наших лесах, лугах; познакомить детей с лекарственным растением – подорожником, с его внешним строением; рассказать о том, какую пользу приносит это растение человеку; какие условия необходимы подорожнику, для того чтобы он рос.

Чтение художественной литературы:

- А. Онегов «Тропинка полевая»;
- Ю. Дмитриева «Кто в лесу живет и что в лесу растет»,
- Н. Павлова «Загадки цветов»;
- А. Плешаков «Зелёные страницы»
- А. Стрижев «Огород на опушке» (чтение отрывков из рассказа);
- Заучивание загадок и стихов о лекарственных растениях.

Игровая деятельность:

Дидактическая игра «Узнай растение»

Цель: упражнять в умении распознавать растение по его частям, по строению, по запаху.

Дидактическая игра «Съедобное – несъедобное»

Цель: научить отличать съедобные растения от несъедобных, отличать одно лекарственное растение от другого (по внешнему виду, по строению). Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.

Дидактическая игра «Вершки-корешки»

Цель: в игре познакомить детей с тем, какие части дикорастущих съедобных трав используются в пищу.

Дидактическая игра - "Узнай растение", «От какого растения часть?», «Что лечит это растение?»

Цель: упражнять в умении распознавать растение по его частям, по строению, по запаху.

Упражнение на дыхание: «Одуванчик», «Я цветок»

Опыты и исследовательско- поисковая деятельность:

- На территории детского сада ищем полезные растения.
- Наблюдаем как растет подорожник.
- Изучение строения растения. Определим, одинаков ли стебель у разных растений.
- Погладим стебли растений, листья. Определим, какие они: твердые, мокрые, сухие, холодные, колючие, мягкие?
- Прилетает ли кто-нибудь к этому растению?
- Есть ли запах у растений?

Слушание музыки:

Цель: формирование основ музыкальной культуры детей.

- Ю. Антонов «Не рвите цветы»
- В. Моцарт «Цветы»
- П. И. Чайковский «Цикл времена года», «Вальс цветов»
- Ю. Чичков «Волшебный цветок» «Это называется природа»
- М. Протасов «Одуванчики»

III. Основной (практический) этап.

План работы над проектом:

Июнь

1 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Рассматривание картинок и иллюстраций с лекарственными растениями.2. Беседа «Значимость лекарственных растений в жизни человека».3. Рассматривание одуванчиков на площадке.4. Рисование «Одуванчик».5. Д/и «Что лечит это растение?».6. Д/и «Узнай по описанию».
2 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Экскурсия на огород лекарственных растений в детском саду.2. Исследовательски - поисковая деятельность «Ищем лекарственные растения на своём участке».3. Загадки по теме.4. Д/и «Съедобное-несъедобное».5. Д/и «Вершки-корешки».
3 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Беседа «Лекарственные растения: подорожник, ромашка, мать - и - мачеха»2. Чтение худ. Литературы «Огород на опушке» А. Стрижи. «Загадки цветов» Н. Павлова.3. Наблюдение «Где лучше растёт подорожник?».4. Д/и «Что лечит это растение? ».5. Д/и «От какого растения часть».
4 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Слушание музыки: Ю. Антонов «Не рвите цветы» В. Моцарт «Цветы».2. Беседа о пользе ромашки.3. Организация сюжетно-ролевой игры «Аптека».4. Д/и «Узнай на ощупь».5. Д/и «Узнай, что в мешочке».

Июль

1 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Знакомство с цветочным растением – календулой.2. Рассматривание цветка календулы.3. Д/и «Скажи наоборот».4. Д/и «Найди лишнее изображение».5. Д/и «Опиши - мы угадаем».
2 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Знакомство с лекарственными растениями Самарской области.2. Чтение стихотворения «Луговые травы».3. Д/и «Узнай на вкус, какая трава».4. Д/и «Узнай, что в мешочке».
3 неделя	<ol style="list-style-type: none">1. Беседа «Лекарственные растения- кусты смородины».2. Игра «Куст смородины».3. Загадки от пчёлки Майя.4. Д/и «Узнай, какое растение» (по иллюстрациям и моделям)5. Д/и «Собери цветок»

4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассматривание сюжетных картинок по теме дня. 2. Коллективная аппликация «На поляне цветов». 3. Д/и «Моё любимое растение» 4. Д/и «Узнай по силуэту, какого растения лист»
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Август

1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-беседа «Если бы ты был лекарственным цветком?» 2. Чтение худ. Литературы «Мир растений» 3. Загадки по теме. 4. Д/и «Узнай растение». 6. Д/и «Съедобное - несъедобное».
2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Красная книга-сигнал опасности» 2. Загадки по теме дня 3. Чтение худ. Литературы И Бунин «В глуши лесной, в глуши зелёной» 4. Д/и «Узнай по силуэту, какого растения лист». 5. Д/и «Узнай по запаху»
3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия на садовый участок детского сада. 2. Рассматривание кисти ягод рябины. 3. Д/и «Угадай, кто я?» 4. Д/и «Узнай растение по описанию»
4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Как правильно собирать лекарственные растения. Сроки сбора» 2. Экспериментирование «Сбор рябины» -засушивание. 3. Д/и «Угадай по описанию» 4. Д/и «Собери цветок» 5. Игра «Хоровод лекарственных растений»
5 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Когда мы болеем, чем можно лечиться?» 2. Фитотерапия «Самый полезный напиток!» (Напиток шиповника) 3. Создание совместно с детьми и родителями альбома «Лесная аптека» с иллюстрациями лекарственных растений. 4. Выставка рисунков «Лекарственные растения».

III. Заключительный этап.

Ожидаемые результаты:

- 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.
- Сформировано уважительное отношение к родной природе и бережное к ней отношение.
- Развита интерес к природе.

Продукт проекта:

- Выставка рисунков «Лекарственные растения».
- Альбом «Лесная аптека».
- Итоги проекта в виде презентации

Дальнейшее развития проекта:

Актуальность темы предполагает дальнейшее развитие проекта *«Лесная аптека»*.

Социальная значимость патриотического воспитания определили выбор темы нового проекта: «Создание картотеки Лесной аптеки».



Беседуем о растения



Ищем лекарственные растения.



Определяем, как пахнет растение.



Играем в сюжетно – ролевую игру «Аптека».



Знакомимся с лекарственными растениями Самарской области.



Рассматриваем календулу.



Рассматриваем кусты смородины и малины.



Ухаживаем за клумбой лекарственных растений.



Слушаем о пользе шиповника.



Пьем вкусный напиток шиповника.



Рассматриваем деревья рябины.



Собираем ягоды рябины.



Сушим ягоды рябины на зиму.

Беседа «Лекарственные растения: ромашка, мать - и - мачеха»

Цель: формировать представления детей о лекарственных растениях, их свойствах.

Задачи:

1.Образовательная: Учить детей узнавать и называть лекарственные растения, произрастающие в нашем регионе.

2.Развивающая: Расширять знания детей о лекарственных растениях, их ценности для здоровья человека.

3.Воспитательная: Воспитывать у детей любознательность, бережное отношение к растениям, любовь к природе родного края.

Демонстрационный материал:

Иллюстрации с изображением лекарственных растений: Мать-и-мачеха, ромашка.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

«А если кашель у тебя,
Ты кипятком залей меня.
Отвар лечебный нацеди,
Выпей, и в кровать иди»
-О каком растении идет речь?

Дети: Мать и мачеха.

Воспитатель: Правильно, ребята.

— Рано весной на оттаявших полянках появляются маленькие золотисто-желтые цветы.

(Рассматривание лекарственного растения: предметная картинка). 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. Такой вот замечательный цветок мать-и-мачеха. Ранней весной он удивляет и радуется нас своим появлением из-под снега, а лето заботится о нашем здоровье.

Воспитатель:

Отгадайте следующую загадку:

Поранил ты в дороге ногу,
Усталость не дает идти,
Нагнись, солдатик у дороги
Готов помочь тебе в пути.
О каком лекарственном растении говорится в загадке?

Дети: Подорожник.

(Демонстрация картинки подорожника).

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.

Воспитатель:

А этот цветок я думаю, знают все из вас.

(Показ растения).

«Я – ромашка – красота.
По мне гадают 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».

Дети: Ромашка.

Воспитатель: 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.

Итог беседы:

Воспитатель: О каких растениях мы с вами говорили?

Дети: О лекарственных растениях.

Воспитатель: Какие это растения?

Дети: подорожник, мать и мачеха, ромашка.

Воспитатель: А почему их называют лекарственными?

Дети: потому что они лечат людей.

Воспитатель: Молодцы, ребята.

Беседа «Значимость лекарственных растений в жизни человека»

Цель

Создать необходимые условия для ознакомления воспитанников ДОО с растительным миром, а также формировать представления о роли растений в оздоровлении и сохранении здоровья детей.

Образовательные задачи

Расширять знания детей о пользе растений, их ценности для человека и экологии в целом.

Учить размышлять.

Понимать необходимость защиты и сохранения растительного мира

Развивающие задачи

Развивать речь, воображение, инициативу.

Обогащать словарь, побуждать задавать вопросы и составлять развернутые ответы-описания, отгадывать загадки.

Развивать усидчивость, умение слушать.

Воспитательные задачи

Воспитывать бережное отношение к природе, растениям.

Воспитывать радость от совместной игровой деятельности.

Воспитывать любознательность.

Воспитывать любовь к родному краю.

Ход беседы

Вводная часть.

- Дети, природа имеет важное значение в жизни человека. Кроме красоты и хорошего настроения, она дает человеку то, без чего жить нельзя. Давайте с вами поразмышляем, чем растения могут быть полезны в мире, в вашей жизни?

(Ответы детей):

- Украшают жилище!

- Собирают пыль на листьях!

- Лечат!

- Очищают воздух, выделяют кислород!

- Молодцы, вот теперь совершенно понятно, что без растений мы не сможем прожить!

Они очень важны для людей! А в целом, для природы растения также имеют немаловажное значение, хотите я вам расскажу? (Ответ детей – ДА!)

- Растения, как вы правильно уже сказали, выделяют кислород, так необходимый для дыхания; защищают поверхность земли от ветров и засухи; смягчают и увлажняют климат; являются пищей для животных и человека; являются строительными материалами; служат для сырья волокон ткани, бумаги (хлопок, лен, древесина); музыкальные инструменты и мебель изготавливают из древесных растений; озеленение жилищ и населенных пунктов, лекарственные препараты.

Ребята, какой же вывод мы сделаем?

(ответы детей о важности растений в природе и жизни людей).

- Растения нам помогают получать полезные вещи!

- Лечат человека от болезни!

- Помогают построить дом!

- Одевают человека!
 - Дрова согревают нас!
 - Молодцы, я вижу, вы много знаете о растениях! Посмотрите, перед вами две полянки (показываю 1 слайд). Как можно назвать эту полянку? Почему?
 - Полянка красивая и веселая, на ней светит солнышко, растут цветы и деревья, журчит ручеек и в травке много насекомых!
 - Правильно, хорошая, «веселая» полянка! А другая полянка какая? (показываю 2 слайд).
 - Эта полянка «грустная». Здесь разбросан мусор, цветы сорваны и улетели насекомые и птицы.
 - А как вы думаете, что нужно сделать, чтобы обе полянки были «веселыми» и красивыми (Ответы детей)
- Верно, нужно убрать весь мусор, посадить цветы и деревья, и тогда на полянке вновь станет весело, прилетят насекомые, птицы. А как вы себя ведете на природе? (ответы детей).

- Ребята, а теперь послушайте стихотворение:

«Ну, а теперь о самом важном:

Взглянуть на нашу Землю страшно!

Вода мутнеет с каждым днем,

А воздух! Сколько грязи в нем.

Когда-то чистый, голубой,

Теперь он грязный и больной!

Погибнуть может все живое!

Земля, что сделали с тобою!

Пусть знак беды у нас отметит

Больные точки на планете.»

- Ребята, в опасности не только наши полянки, но и вся наша Планета. На ней много больных мест. Так случилось, потому что люди построили много фабрик, заводов и электростанций. Эти предприятия загрязняют воздух. Выхлопные газы машин тоже загрязняют воздух. Все это попадает и в воду, в почву – отравляет растения, животных и рыб. Наша планета требует помощи, она в опасности! Как вы думаете, люди хотят спасти планету? (Ответы детей) Правильно, конечно хотят, эти люди – экологи.

Практическая часть.

Предложение к воспитанникам поухаживать за растениями в экологическом уголке– полить цветы, рыхлить землю, протереть листья растений. Посадить саженец растения «Счастливый бамбук» в горшок самостоятельно. В перспективе – наблюдать за ростом растений.

Рефлексия

Воспитатель вместе с детьми делают выводы о том, что нужно беречь природу, красота, которую дает природа – бесценна.

Беседа «Лесная аптека»

Цель: Развивать познавательную активность детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях; о правилах их сбора, хранения и применения. Развивать экологическое мышление в процессе исследовательской деятельности, творческое воображение.

Экологическая игра «Узнай целебную траву».

Цель: Развивать экологическое мышление в процессе мыслительной деятельности, творческое мышление.

Развивающая среда: иллюстрации с изображением лекарственных растений: одуванчик, крапива, подорожник, тысячелистник, валериана, ромашка; засушенные растения; картинки зверей или игрушки.

Ход занятия.

Воспитатель предлагает детям отправиться в царство растений, загадывает загадки, отгадав которые, дети узнают, какие это растения:

Ах, не трогайте меня, Обожгу я без огня. (Крапива).

Рос шар бел, дунул ветер – Шар улетел. (Одуванчик).

Нарядные платица,

Жёлтые брошки,

Ни пятнышка нет

На красной одежке. (Ромашка).

Каждый лист мой любит тропки,

У обочины дорог.

Он однажды людям добрым

Раны вылечить помог. (Подорожник).

Ребята, как называются эти растения? Для чего они нужны человеку? Давайте побольше узнаем о лекарственных растениях. Издавна люди замечали, что больные животные уходят, чтобы найти какую-то траву, съев которую, они выздоравливали. Так и человек стал искать помощи у разных растений.

Посмотрите на это растение (картинки или засушенные растения). Его можно встретить на лугах, 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.

Воспитатель предлагает посмотреть на другое растение.

Кто знает, как оно называется? (Подорожник). Почему оно так называется? Подорожник растёт вдоль дорог. Листья его упругие, с прочными прожилками, густой пучок корней, который надёжно укрепляется в почве, стебелёк с соцветием. Они тоже жёсткие и упругие. Вот и не боится подорожник вытаптывания, от которого страдают другие растения. Подорожник – великий путешественник. Приклеившись к ногам людей, он без труда перебирается в другие места. Подорожник называется зелёным бинтом. Если разобьёшь коленку, сорви лист подорожника, очисти от пыли, затем немного поцарапай поверхность листа, чтобы выделился сок, и приложи его к ране.

О каком растении говорят, что оно жжёт? Правильно, это крапива. Но почему, же всё-таки крапива обжигает? На листьях и стеблях 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 содержатся вещества, убивающие микробы, она хорошо останавливает кровь. А ещё она укрепляет волосы. Из неё делают бумагу, мешковину. В стеблях этого растения очень прочные волоски.

Все эти лекарственные растения произрастают во многих местах нашего города.

Есть много трав полезных,
На земле страны родной,
Могут справиться с болезнью
Ромашка, мята, крапива
Подорожник, ландыш, зверобой.
Физкультминутка «Дождик, лей веселей».
Дождик, дождик, веселей!
Тёплых капель не жалея
Для лесов, для полей.
И для маленьких детей,
И для мам, и для пап.
Кап – кап! Кап – кап!

Как вы думаете, где и когда собирают лекарственные травы? Как правильно их сушить? Цветки собирают, когда растение цветёт. Корневища – поздней осенью, когда плоды уже осыпались. Собирают в сухую погоду.

Воспитатель предлагает поиграть в больницу.

Так как доктор Айболит занят на вызовах, то лечить зверей будете вы.

1. У нашего Мишки болит горло. (Дети советуют). Очень полезен отвар ромашки.

2. А у нашей Лисички простуда – очень полезен отвар мать-и-мачехи, чабреца.

3. У обезьянки нет сил. – Ей поможет отвар шиповника, зверобоя, боярышника.

Консультация для родителей. «Лекарственные растения для детей. Правила лечения»

Осложнений у детей после приема различных медикаментозных средств боятся все родители, тем более, для этого есть серьезные основания. Поэтому врачи, сегодня изучают и используют в практике лечения детей лекарства растительного происхождения. По данным отечественных и зарубежных медиков, при фитотерапии частота осложнений не превышает 1%, в то время как при медикаментозном лечении осложнения возникают у каждого третьего-четвертого ребенка.



Лекарственные травы помогают быстро и надежно избавиться от многих недугов, но не занимайтесь самолечением, а обязательно посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если у ребенка есть предрасположенность к аллергии.

- Детям с гастритом и пониженной кислотностью в период, предшествующий сезонным ухудшениям, следует пить сборы подорожника, ромашки, мяты и Melissa.

- Если ваш ребенок реагирует на изменение погоды обильным газообразованием, то при первых признаках непогоды дайте ему чай из фенхеля, ромашки и укропа.

- При повышенной нервной возбудимости перед приходом гостей или другим «стрессовым» событием для профилактики следует дать ребенку настои корня валерьянки, пустырника, шишек хмеля и синюхи голубой.

- Ребенку, склонному к эмоциональным реакциям, летом рекомендуется спать на подушке, набитой молодыми шишками хмеля.

- Если ребенок к вечеру перевозбужден, то дайте ему понюхать настой корня валерьяны — по три-четыре вдоха каждой ноздрей попеременно.

- Детям, которые реагируют на первые ягоды поносом и тошнотой, стоит заварить мяту перечную в пропорциях 2 чайных ложки на стакан воды. Пить настой нужно небольшими глотками в течение дня.

- При расстройстве кишечника помогает фитосбор из зверобоя и тысячелистника.

- Боль от укуса комара, овода или пчелы проходит, если потереть укушенное место размятым перышком зеленого лука.

- С проявлениями кожной аллергии помогают справиться брусника обыкновенная, горец птичий, зверобой, калина, шиповник и другие.

Если вы решили использовать лекарственные травы для лечения своего малыша, необходимо соблюдать следующие правила:

— Проконсультируйтесь у врача-фитотерапевта или врача общего профиля, который знает состояние здоровья ребенка.

— Лекарственные растения каждому малышу назначаются строго индивидуально в соответствии с диагнозом, с учетом сопутствующих заболеваний и точным знанием действия фитопрепаратов.

— Для детей от младенчества до трех лет используются сборы из одного, двух, максимум трех растений. Детям постарше можно принимать сборы более сложного состава.

— Детям противопоказаны сильнодействующие и ядовитые лекарственные растения: эфедра, безвременник, белена, дурман, плоды мордовника, багульник, чистотел, барбарис, чилибуха и некоторые другие.

— Помните, что передозировки лекарственных растений небезопасны. Приобретая травы в аптеке, на упаковке вы видите дозы, рекомендованные для взрослых. Для детей действуют другие нормы — для расчета можно использовать такой способ: доза для взрослого принимается за единицу, а ребенок должен получать часть дозы взрослого.

Значение лекарственных растений для здоровья современного человека трудно переоценить: минимум побочных действий, максимум полезных свойств, многочисленные защитные и лечебные механизмы, возможность оздоравливать и детей и взрослых. Лекарственные растения можно вырастить на даче, собрать в лесу, поле, около реки. Необходимо только хорошо знать эти растения, помнить о противопоказаниях, об изменении дозировки детям, уметь правильно заготовить и сохранить сырье, приготовить из него целебное снадобье, помнить правила сбора растений. Перед употреблением настоек, мазей и отваров, любых лекарств (даже из лекарственных растений) необходимо проконсультироваться с врачами.



Загадки от пчёлки Майя!



Семена, как коготки,
Жёлто-красные цветки.
От горла помогают,
Кто же их не знает.



(Календула)

В огороде хрупкий зонт
Понемногу вверх
растёт.
Как зовут тебя?
«Прокopf», - Громко
скажет нам



(Укроп)

Он сорняк, он цветок,
От болезни мне помог.
Как присяду на диванчик,
Вспомню желтый...



(Одуванчик)

Сидит на палочке
В красной рубашке,
Брюшко сыто,
Камешками набито.



(Шиповник)

Обожжёт без огня
И тебя и меня,
А живёт у плетня.



(Крапива).

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



(Подорожник)

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

Он "любит - не любит"
ответить нам может
И глянет приветливо
желтым глазком.



(Ромашка)

Осень в сад к нам пришла,
Красный факел зажгла.
Здесь дрозды, скворцы снуют.
И, галдя, его клюют.





(Мята)

лекарственная0

(Рябина)