

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Педагогический факультет

Серия «Всё – Знай – Ка»

И.А. Шарапова, О.А. Дубовец

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Методические рекомендации

Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2013

УДК 37.033-053.4(075.8)
ББК 74.100.528я73
Ш25

Серия основана в 2013г.

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 9 от 20.06.2013 г.

Авторы: декан педагогического факультета ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **И.А. Шарапова**; врач-интерн УЗ «Витебская детская областная клиническая больница» **О.А. Дубовец**

Р е ц е н з е н т ы :

декан факультета педагогики и психологии детства
УО «МГУ им. А.А. Кулешова», кандидат педагогических наук,
доцент *И.А. Комарова*; воспитатель-методист
ГУО «Дошкольный центр развития ребенка № 2 г. Витебска»
Т.Г. Завадская

Шарапова, И.А.

Ш25

Зеленая аптека : методические рекомендации / И.А. Шарапова, О.А. Дубовец. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 26 с.

Адресовано педагогам учреждений дошкольного образования и родителям детей дошкольного возраста. В методические рекомендации включены описания лекарственных растений, их иллюстрации, материалы для почемучек и советы врача, задания для выполнения детьми. Это поможет взрослым познакомить дошкольников с удивительным миром растений, узнать много нового и интересного об их жизни. При выполнении развивающих заданий вместе со взрослыми ребенок расширит и углубит знания о растениях родного края.

УДК 37.033-053.4(075.8)
ББК 74.100.528я73

© Шарапова И.А., Дубовец О.А., 2013
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2013

Дорогие ребята!

Растения наши друзья, они всегда рядом с нами. Общение с цветущими растениями, травами, деревьями и кустарниками дает возможность узнать много нового и интересного об их жизни, развивает умение наблюдать и воспринимать прекрасное, пробуждает такие чувства как любовь, бережное и заботливое отношение к родной природе.

В этой книге Вы познакомитесь с лекарственными растениями нашего Придвинского края. Именно они вызывают к себе повышенный интерес. И это правда. Большое значение имеют они в жизни людей. Ведь все мы хотим быть здоровыми, весёлыми, красивыми и счастливыми. В этом нам всегда помогают наши зелёные друзья.

Итак, какие же растения называются лекарственными. Те, которые нужны человеку для лечения различных болезней и недугов. Эти растения надо знать. Поэтому и книга названа «Зелёная аптека». Так как, в природе можно найти и собрать растения, чтобы приготовить лекарства от многих болезней.

Зелёная аптека

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит в путь – на огород.
С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой сходим в сад.
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.
Одуванчик, подорожник,
Василёк, шалфей и мята.
Вот «зелёная аптека»
Помогает вам, ребята!

М.Рязанов



Помоги Зайке нарисовать лекарственные растения,
которые ты уже знаешь.

Репозиторий ВГУ

Зелёна, а не луг, бела, а не снег,
Кудрява, а без волос.

Берёза бородавчатая



В нашем крае берёза одно из самых красивых, неприхотливых и распространенных деревьев. Особую привлекательность придают ей белый, с чёрными чёрточками ствол. Недаром берёзу называют белоствольной красавицей. С нежных тонких кудрявых ветвей, между густой ажурной листвой, свисают серёжки.

Смолистыми ароматными почки становятся ещё в начале весны. В это же время можно наблюдать и за цветением этого дерева. Оно демонстрирует всем свои желтоватые и зеленоватые серёжки.

Ай - болит!



Берёза удивительное дерево – целитель. Потому, что лекарственными свойствами обладают все части берёзы. Их применяют при различных заболеваниях: отёках, лечат волосы, улучшают состояние кожи, избавляют от прыщей. Весной дерево поит своим полезным вкусным берёзовым соком.

Собирают почки для лекарственных нужд до их распускания, а молодые листья – в конце весны, начале лета. Забор берёзового сока проходит только весной на специально отведенных участках леса или в берёзовых рощах работниками лесного хозяйства.

Для почемучек

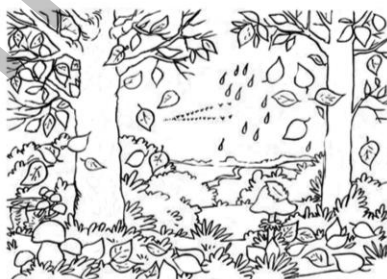
При повреждении ствола берёзы ранней весной, из него начинает сочиться прозрачная, чуть сладковатая жидкость – это берёзовый сок. Но такая процедура для дерева очень вредна. Растение лишается питательных веществ, а через ранку попадают вредные организмы, которые могут привести к его засыханию.



Помоги Зайке выбрать, что у берёзы обладает лечебными свойствами. Обведи зелёным цветом.



Помоги Зайке определить, в какое время года у берёзы появляются цветки-серёжки. Нужную картинку раскрась.



Весной растёт,
Летом цветёт,
Осенью осыпается,
Зимой отсыпается;

А цветок-
На медок,
Лечит от гриппа,
Кашля и хрипа.

Липа сердцелистная



В самый разгар лета по городским улицам разливается удивительный аромат медовой свежести – дерева здоровья липы.

Это красивое дерево с сочной темно-зелёной листвой, в густой кроне которой пчелы собирают мед. Листья этого растения имеют форму неровного сердечка, края их в зазубринах. Цветки мелкие, невзрачные, бледно-жёлтые. Плоды мелкие чёрные орешки, которые в течение осени и зимы опадают с дерева, и переносятся дождём и снегом.

Ай – болит!



В листьях много витамина С необходимого человеку. Цветки липы, или липовый цвет – самое известное лечебное средство от простуды. Липовый мёд считается одним из лучших. Он светло-жёлтый, вкусный, душистый, прозрачный, ароматный и целебный.

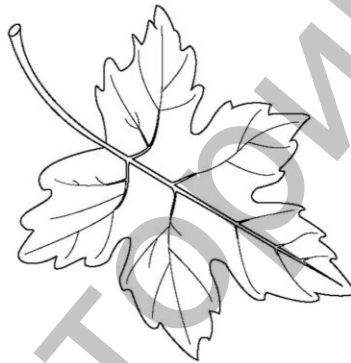
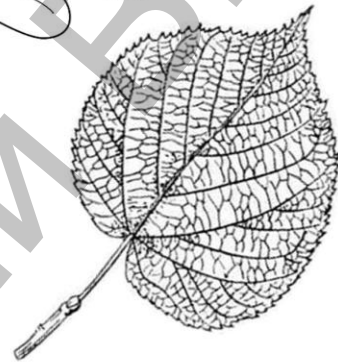
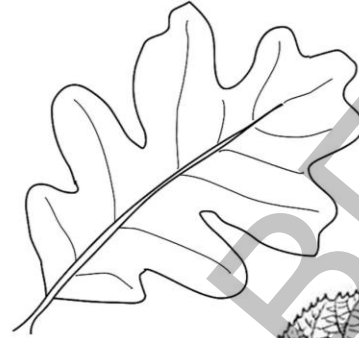
Собирают цветки летом, в период полного цветения только в сухую погоду, не обламывая при этом веток. Сушат в день сбора на чердаке или в хорошо проветриваемых помещениях.

Для почемучек

Во все времена липа использовалась человеком для различных бытовых нужд. Из её мягкой, почти белой коры, которая похожа на мочало получают лыко для плетения лаптей и приготовления мочалок. Мягкую липовую древесину народные умельцы применяют для изготовления резных ложек, скалок, веретён, игрушек, музыкальных инструментов.



Помоги Зайке среди листьев деревьев найти лист липы и раскрасить его.



Помоги Зайке вспомнить, какое заболевание лечит липа.

Простуда

Боли живота

Краснуха

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

Рябина обыкновенная



Это ветвистое стройное дерево растёт в лесах, парках, на городских улицах и любит яркий солнечный свет.

Ствол покрыт гладкой, тонкой, блестящей и чистой корой. В течение года нарядная рябина меняет своё убранство. Поздней весной она усеяна мелкими белоснежными душистыми цветками, а уже осенью вся горит ярко-красными гроздьями ягод. Эти ягоды маленькие яблочки круглые, жёсткие и невкусные и только после заморозков приобретают горьковато-кислый вкус.

Ай-болит!



Плоды рябины богаты витаминами. Поэтому их в домашних условиях часто используют в свежем и сушёном виде, замораживают, а также применяют в медицине.

Известно как противовоспалительное, кровоостанавливающее, понижающее кровяное давление средство. Настой и отвар пьют при головных болях, простуде, заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря.

Плоды собирают после первых заморозков, когда они становятся вкусными. Варят варенье, начинки для конфет.

Для почемучек

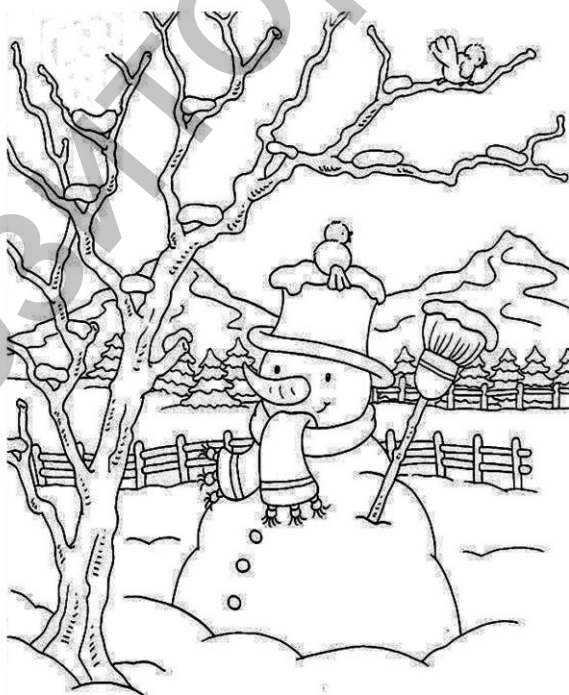
Поздней осенью листья рябины желтеют и опадают, а оранжево-красные гроздья ягод остаются на дереве всю зиму. Тетерева, рябчики, снегири охотно склёвывают вкусную мороженую ягоду. Пуще других любят её дрозды. Под каждым деревом рябины, на белом снегу, краснеют расклёванные птицами, ягоды.



Помоги Зайке узнать, на какой фрукт похожи плоды рябины. Нужно обведи красным цветом.



Помоги Зайке дорисовать на картинке ягоды рябины.



Летом рад я свежей
Ягоде медвежьей,
А сушёная в запас-
От простуды лечит нас.

Малина обыкновенная



В природе малина растёт на лесных полянах и опушках, на открытых местах, по долинам рек и во влажных оврагах. Это растение так же желанно для садоводов-любителей.

Малина – ветвистый кустарник средней величины. Цветы невзрачные, зеленовато-белые, а вот плоды на удивление малиново-красные. Ягоды малины состоят из отдельных сочных шариков с косточками внутри. Они очень сладкие, душистые, нежные, вкусные и полезные.

Цветение малины приходится на начало лета и является праздником для пчёл. Цветёт она долго, поэтому пчёлы почти всё лето с удовольствием прилетают к малине полакомиться сладким нектаром.

Ай-болит!



В малине много витаминов. Ягоды можно употреблять в сыром виде, варить вкусное и полезное варенье, желе, компот. Сушёные ягоды и цветки малины применяют при простудных заболеваниях, заваривают, как чай.

Собирают в сухую, солнечную погоду. Сушат малину обычно на печках, в духовках или в специальных сушилках.

Для почемучек

Зимовать в земле остаются только корни малины, которые весной дают начало новым растениям. С каждым тёплым днем появляются и новые растения, поэтому в лесу вы, никогда не встретите одиночный куст малины, а только её заросли.



**Подскажи Зайке, какие слова подойдут ягодам малины.
Объясни свой выбор.**

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

СЛАДКИЕ

ДУШИСТЫЕ

ТВЁРДЫЕ

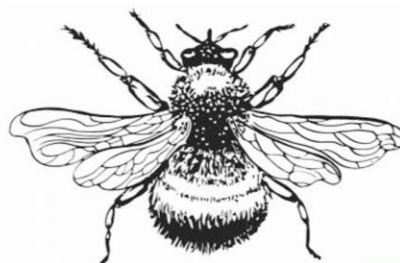
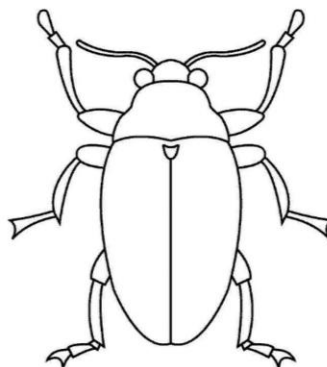
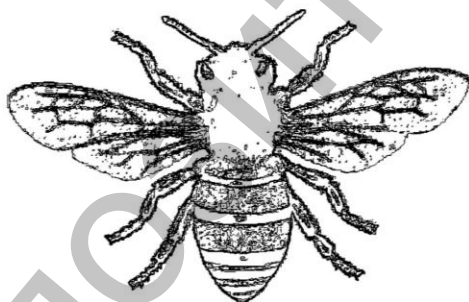
ВКУСНЫЕ

ПОЛЕЗНЫЕ

ГОРЬКИЕ



**Помоги Зайке выбрать насекомое, которое лакомится
нектаром цветков малины, и раскрась его.**



У брусники вкус особый:
Толи кислый, толи нет.
Сколько ты её ни пробуй,
Не найдешь на то ответ.
А зелёные листочки
Не желтеют и зимой.
Приносили мы из леса
Эту ягоду домой.

Брусника обыкновенная



В любое время года, в лесу, можно встретить вечнозелёный невысокий кустарничек с плотными округлыми, как будто вырезанными из бумаги блестящими листьями. На их нижней стороне хорошо заметны многочисленные мелкие чёрные точки.

Цветёт это растение в конце весны – начале лета небольшими, изящными, белорозовыми цветками-колокольчиками. А уже в конце лета на месте цветков созревают ярко-красные ягоды-горошины, которые отчётливо видны среди листьев. У ягод освежающий и приятный кисло-сладкий вкус.

Ай-болит!



Отвары и настои используют при заболеваниях почек, печени, желудка, повышенном кровяном давлении, высокой температуре.

Ягоды едят в свежем виде, варят варенья, джемы. Они очень долго хранятся, так как брусника не гниёт и не портится.

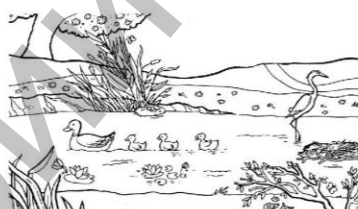
Собирают только осенью в строго отведённое время.

Для почемучек

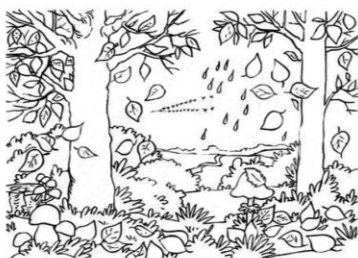
Ягоды брусники являются любимым лакомством для лесных зверей, а особенно для птиц. Зимой благополучие некоторых пернатых обитателей леса зависит от того, насколько обилен урожай этих лесных ягод.



Помоги Зайке найти картинку, где растёт брусника.
Раскрась её.



Помоги Зайке определить, в какую пору года нужно
собирать бруснику. Нужную картинку обведи жёлтым
цветом.



На опушке - огоньки,
Целая проталинка.
Коротышки стебельки
И цветочек маленький.

Листьев нет - она цветёт,
Холодом охвачена.
Пчёлкам самый ранний мёд
Дарит ...

Мать-и-мачеха обыкновенная



Эти яркие жёлтые цветы появляются ранней весной там, где пригревает тёплое солнышко – на окраинах полей, по берегам рек и оврагов, около ям, на обочинах дорог и пригорках.

Стебли мать-и-мачехи покрыты пушком и небольшими бурыми чешуйками. А вот большие, пушистые снизу листья появляются только в середине лета. Славится это растение содержанием большого количества нектара и является поставщиком первого ароматного мёда.

Ай-болит!



Целебные свойства мать-и-мачехи используются с давних пор. Отвары и настои из её листьев рекомендуют пить при кашле и простуде. Листья и цветки собирают отдельно. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях, разложив тонким слоем, не забывая переворачивать.

Для почемучек

-Мать-и-мачеха расцвела! – радуются люди.

-Кого они так называют? – удивляется цветок. – Наверное, землю, на которой я расту.

Но вот проходит время цветения, и появляются большие зеленые листья. С изнанки они мягкие, светлые, бархатистые, потрешь о щёку – и станет тепло.

- Это мать, - говорят люди.

Зато снаружи листья твёрдые, скользкие, приложишь к щеке – и почувствуешь холод.

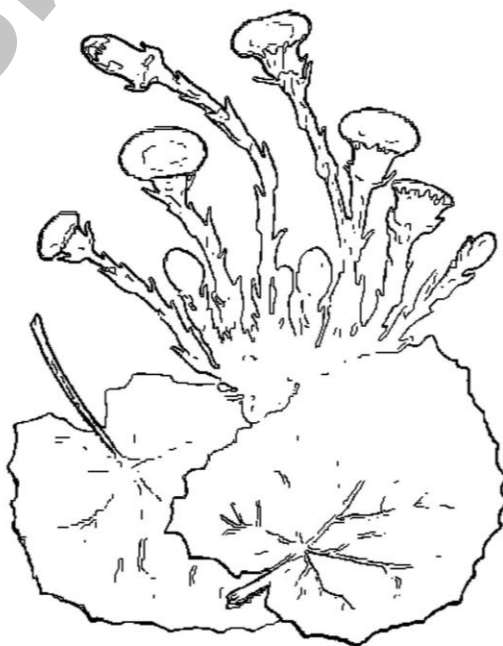
- А это мачеха, - объясняют люди.



Помоги Зайке вспомнить, в какое время года зацветает мать-и-мачеха. Нужную картинку обведи красным цветом.



Помоги Зайке раскрасить те части мать-и-мачехи, которые лечат людей от кашля и простуды.



Насмешил всех ... -
Влез в пушистый сарафанчик,
Как юла он завертелся -
Сарафанчик разлетелся.

Одуванчик лекарственный



Каждый из нас достаточно хорошо знает это яркое, жёлтое как солнышко, растение, в период цветения и с белыми, как шарики, головками во время образования семян - плодиков. Дунешь на такую пушистую шапочку, и полетят во все стороны «парашютики». Листья с выемками собраны в розетку.

Растёт повсюду – на лугах, в садах, огородах, у дорог. Весной зацветает очень рано, а осенью цветёт повторно. Растение очень хороший медонос.

Ай-болит!



Одуванчик очень полезное растение. Листья его богаты витаминами и могут употребляться в пищу в виде весеннего салата. Корни и листья используются для повышения аппетита, улучшения пищеварения, при болях в животе, аллергии, кожных заболеваниях.

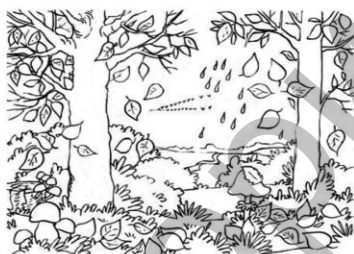
Корни заготавливают ранней весной или осенью. Выкапывают, промывают и сушат в течение нескольких недель.

Для почемучек

Давайте вспомним и про очень горький сок одуванчика, который находится в листьях, корнях и стеблях растения. Сок безжалостно оставляет следы на руках, лице и одежде. Поэтому не надо рвать его без необходимости.



Помоги Зайке соединить одуванчик с временами года, когда он цветёт.



Помоги Зайке раскрасить те части одуванчика, из которых можно приготовить салат.



Листочки - парные,
Цветки - янтарные,

Плоды – коварные,
И лечит, и калечит.

Зверобой продырявленный



Эта трава чаще всего растёт во влажных местах: по лугам и болотам, и даже по берегам рек среди камней, а так же в зарослях кустарников, на лесных опушках и у дорог.

Пышная кисть этого растения с веселыми золотисто-жёлтыми цветками видна издалека. На высоком стебле с двумя гранями сидят овальные листочки парами друг против друга. На просвете можно заметить, что листочки покрыты светлыми желтоватыми точечками, выделяющими аромат.

К осени на растении образуются мелкие семена. Они очень лёгкие, поэтому разносятся ветром и дождем. А ещё зверобой содержит темно-красный сок, похожий на кровь, который окрашивает кожу человека в тёмный цвет.

Ай-болит!



В медицине к зверобою относятся с уважением. Растение широко применяется в виде примочек, припарок, настоек. Ими лечат желудочные и кишечные заболевания. Используется против глистов, при головных болях и головокружениях, кашле, болезнях сердца, простудных заболеваниях, гриппе, как кровоостанавливающее средство.

Траву зверобоя собирают во время цветения и сушат в хорошо проветриваемых помещениях. Высушенный зверобой имеет очень приятный запах, поэтому можно заваривать его вместо чая.

Для почемучек

В давние времена крестьяне по традиции клали эту траву между двумя кусками хлеба и давали домашним животным съесть, чтобы защитить их от болезней.



Помоги Зайке соединить точки и у тебя получится растение зверобоя.



Помоги Зайке найти напиток, который готовят из высушенных цветков зверобоя, и обведи его коричневым цветом.



Почему я от дороги
Далеко не отхожу?
Если ты поранишь ноги,
Я им помощь окажу.

Подорожник большой



Идёшь ли берегом реки, лесной дорогой или городской улицей, на виду всегда эта трава – попутчик.

У подорожника мелкие цветки собраны в густой колос. Листья широкие, расположены розеткой, прижаты к земле с выраженными жилками. Именно поэтому это растение очень выносливо и не боится вытаптывания.

Осенью, когда тугие колоски вытряхивают из коробочек клейкие семена, мы сами того не замечая, начинаем их разносить обувью и на одежде. Помогают в этом и наши питомцы: собаки и кошки, коровы, овцы, козы.

Ай-болит!



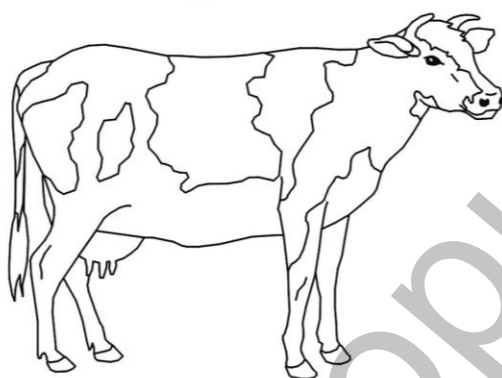
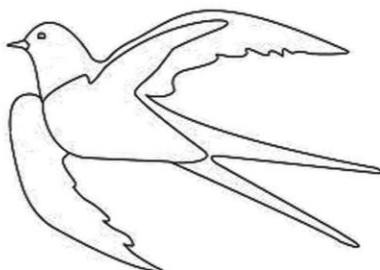
Нередко, в дороге, подорожник используется как лекарственное средство. Свежие листья прикладывают при ссадинах, ранах, при ожогах и укусах насекомых. Отвар и сироп пьют от кашля. Собирают листья с лета по сентябрь в солнечную погоду.

Для почемучек

В местах безлюдных, глухих, нехоженных подорожник никогда не встретишь. Ведь подорожник распространяется в основном с помощью людей. В Америке его называют следом белого человека.



Помоги Зайке вспомнить, какие животные помогают людям разносить семена подорожника. Нужные картинки раскрась.



Помоги Зайке дорисовать ту часть подорожника, которой лечат ссадины, ожоги, раны.



Каждый лист разбит на дольки.
Подсчитай-ка, долек сколько?
8, 10, 20, 30, ...
Тут легко со счёта сбиться.
У кого желание есть
Дольки снова перечесть.

Тысячелистник обыкновенный



Среди огромного разнообразия луговых трав и придорожных растений можно встретить тысячелистник.

Стебли прямые, покрытые мягким как шёлк пушком. Посмотри на его листья, и ты увидишь, что они разрезаны на тысячу мелких-мелких очень узких долек и каждая долька имеет ещё и ажурные края. Мелких цветков на одном растении всегда много. Они светло-бурые или серебристо-белые.

Ай-болит!



Ценные свойства тысячелистника известны давным-давно.

Он приносит огромную пользу при лечении ран, кровотечений, болях в животе, используется для повышения аппетита.

Для лекарственных нужд собирают в начале цветения и только ту часть, которая находится на поверхности земли. Повязки, намоченные отваром тысячелистника, накладывают на порезы, раны и ссадины. Настоем промывают раны.

Для почемучек

Кроме того, тысячелистник ещё и сорное растение. Растёт повсеместно на лугах, в кустарниках, по лесным опушкам и полянам, на окраинах полей, в лесу и у дорог. Часто встречается в городах.



Подскажи Зайке, какие слова подойдут тысячелистнику.

ДЕРЕВО

Листья с ажурными краями

Цветок одиночный

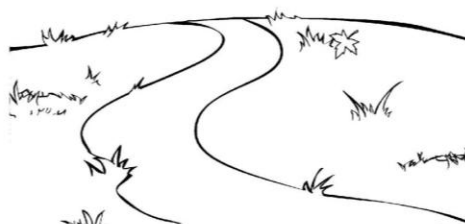
Полезный

Ядовитый

Целебный



Помоги Зайке найти картинки, где не растёт тысячелистник, и раскрась их.



ЗАДАНИЯ ДЛЯ ВСЁЗНАЙКИ

1. Расскажи о наиболее понравившемся лекарственном растении.

2. Это кто?

Какое растение лечит раны, ссадины и ушибы (Подорожник)

Ягоды этого дерева обладают лекарственными свойствами (Рябина)

Какое дерево в народе называют «дерево здоровья» (Липа)

Ягоды этого кустарника состоят из отдельных сочных красных шариков (Малина)

Растение – поставщик первого ароматного мёда (Мать-и-мачеха)

Золотой и молодой
За неделю стал седой,
А денёчка через два
Поседела голова,
Спрячу-ка в карманчик
Бывший ... (Одуванчик)

Цветки этого лесного кустарничка похожи на колокольчики (Брусника)

Растение содержит тёмно-красный сок, похожий на кровь (Зверобой)

Дерево – источник полезного сока (Береза)

Эту луговую траву используют для повышения аппетита (Тысячелистник)

3. Как ты понимаешь это стихотворение

Всё целебно: лес, луга, поля,
Подорожник, заросли тимьяна,
Щедрая прекрасная земля,
Словно лекарь, нам врачует раны!

Учебное издание

Серия «Всё – Знай – Ка»

ШАРАПОВА Инна Анатольевна
ДУБОВЕЦ Ольга Александровна

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Коренькова

Подписано в печать 1.10.2013. Формат 60x84¹/₈. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 3,02. Уч.-изд. л. 1,61. Тираж 200 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
ЛИ № 02330/110 от 30.01.2013.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.