

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования город
Краснодар «Центр детского технического творчества «Парус»**

Конспект занятия

**Урок-экскурсия в страну лекарственных растений
Краснодарского края**

**по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Юный натуралист»**

Автор: Пивоварова Нина Алексеевна, педагог дополнительного образования



г. Краснодар, 2022 г.

Тема: «Урок-экскурсия в страну лекарственных растений Краснодарского края».

Цель урока: познакомить обучающихся с лекарственными растениями станицы Старокорсунской с целью их дальнейшего использования для сохранения здоровья.

Задачи:

1. Расширить знания обучающихся о растительном мире станицы.
2. Научить обучающихся находить лекарственные растения и знать случаи их использования.
3. Формировать привычки к здоровому образу жизни посредством природных факторов: солнце, воздух и вода.

Подготовка детей к экскурсии: головные уборы, удобная обувь, коврики, питьевая вода, инструктаж по правилам поведения на природе.

Подготовка Луговичка – мальчика-старшеклассника, который будет оказывать помощь преподавателю в проведении экскурсии.

1.Беседа о правилах поведения на экскурсии.

Сегодня мы совершим интересное и полезное путешествие. Куда? Догадайтесь!

Есть у меня хороший друг,
Веселый друг, могучий.
Звенит, течет, всех веселит
И отражает тучи.
Напоит все поля вокруг,
Все травы и деревья,
К нему стекают ручейки
От пролитого ливня.

(Ребята отвечают, что это река Кубань)

Педагог: Молодцы! Верно, мы сегодня пойдем на берег реки Кубань. Мы совершим небольшой поход, а это полезно, ведь движение – это жизнь. Но прежде чем отправиться на берег Кубани, мы должны помнить, что мы идем в гости к природе. А в гостях надо быть вежливым, внимательным и воспитанным, соблюдать определенные правила поведения. Давайте вспомним их.

1. Не оставляй после себя мусор.
2. Никогда не выбрасывай мусор в водоемы.
3. Помни: бумага, брошенная вами, будет лежать на земле более двух лет, консервная банка – более 30 лет, полиэтиленовый пакет – 200 лет, а стекло – 1000 лет.
4. Не ломай зеленые ветки и деревья, не качайся на них.
5. Не повреждай кору деревьев.
6. Не разоряй муравейники и птичьи гнезда.
7. Не рви паутину и не уничтожай пауков, они полезны.
8. Не сбивай ногами несъедобные грибы, они нужны лесу.
9. Не рви цветов в природе для букетов.

Педагог: Внимание! Экологическая задача.

Сколько погибло бы цветущих растений, если бы каждый участник нашей группы сорвал одно растение?

А если бы не 1, а 5 штук?

Какой вывод из этого можно сделать? (*Ответы детей*).

Педагог: Цветы и растения – это не только красота. Испокон веков растения использовались человеком для укрепления здоровья, предупреждения и лечения болезней. Ведь заботиться о здоровье нужно каждому. В здоровом теле – здоровый дух!

2. Работа по теме урока

Педагог: Вот мы и добрались. Мы на берегу реки Кубань. Нам очень повезло, что наша станица Старокорсунская стоит на берегу такой величественной реки. Не случайно мы с вами можем сказать, что живем в Краснодарском крае или мы живем на Кубани.

Мы быстро добрались. Но далеко не всем путешественникам везет в походе. Иногда пойдут дети на экскурсию – и вдруг кто-нибудь натрет ногу или поранит её. Что делать? Вперед идти тяжело, а домой не дойти. И аптеки нет поблизости. Как быть? Как вы, ребята, думаете? (*Ответы детей*).

Педагог: А вот Луговичок, хозяин полей и лугов, он нам подскажет.

Луговичок: На лугу, в поле и даже на дороге растут лекарства в большом количестве. В настоящее время насчитывается более 600 видов растений, используемых в медицине. Только надо их знать и уметь ими пользоваться. Еще в давние времена наш народ пользовался травами для лечения всяких болезней. И сегодня мы не просто совершаем экскурсию, мы познакомимся с лекарственными растениями, которые растут на берегу реки Кубань.

Педагог: Сегодня поговорим о наиболее распространенных лекарственных растениях на территории Краснодарского края. И помогать нам будет, конечно же, Луговичок, который очень хорошо знает произрастающие на Кубани лечебные травы.

Луговичок:

Травам нужно поклониться

И навечно в них влюбиться,

Трав лекарственных запас

Помогает в трудный час.

Педагог: Ребята, кто из вас знает, какое растение нам поможет в путешествии, если вы поранились или натерли ногу? (*Ответы детей*).

Называют его подорожник,

Потому что растет у дороги.

Это он самый первый помощник,

Когда, например, вы порезали ногу.

Применяют его и при кашле,

Боль в желудке он может унять.

(Хороши все же травушки наши),

И крупу можно в суп подсыпАть.

А листочки в салатик порезать,
 В них ведь тоже целительный сок.
 В общем, наш подорожник полезный.
 Важно только собрать его в срок!

(Ребята находят подорожник, рассматривают его).

Педагог: Подорожник используют как лекарственное растение. Мы им пользуемся в дороге: свежие листья подорожника прикладывают при ссадинах, ожогах, укусах насекомых. В медицине подорожник применяют и при других болезнях.

Педагог: Ребята, а почему это лекарственное растение так назвали?
(Ответы детей).

Луговичок: В медицине препараты, приготовленные из листьев подорожника, применяют как обезболивающее, противомикробное, снотворное средство. Ими лечат и аллергию.

А еще, какое лекарственное растение нам поможет?

Конечно же, лопух. *(Находим куст лопуха, рассматриваем его).*

В народной медицине используют как цветы, так и листья, и корни лопуха.

Привет, лопух! Как хорошо, что ты большой,

Твои размеры организм больной оценит:

Лист к пояснице приложил и вновь живой,

И возликуют захрустевшие колени!

Свежие листья лопуха также прикладывают к ранам, чтобы те быстрее заживали, их используют при ревматизме, накладывая на больные суставы. Отваром лопухов лечат заболевания кожи, из лопухов готовят репейное масло. Если его втирать в кожу головы, то волосы перестают выпадать, становятся гуще и пышнее. А только что сорванные листья этой травы способны снизить высокую температуру.

Луговичок: Ребята, а если вы простыли, то чем лечиться, какую лекарственную траву необходимо взять?

А если случится тебе простудиться,

Привяжется кашель, поднимется жар,

Придвинь к себе кружку, в которой дымится

Слегка горьковатый ромашки отвар.

(Находим цветок ромашки, рассматриваем его).

Педагог: Лекарственная ромашка используется при простуде, кашле. Отварами и настоями этой травы полощут рот и горло, лечат раны, ведь цветы и листья обладают противовоспалительным действием. А чай из ромашки помогает при болезнях желудка. А при ангине используют календулу. *(Ребята рассказывают о календуле, которая растет у них на участках).*

Педагог: А чем вылечить бородавки и наросты на коже? *(Ребята называют чистотел, он тоже растет у них на участках).*

Чистотел – цветок полезный.

Он берёт у солнца силы,

Лечит разные болезни.

И на вид приятный, милый.

Педагог: Ребята, обратите внимание на этот желтый цветок. Как он называется?

(Рассматривают одуванчик).

Как вы думаете, почему так назвали этот цветок? *(Ребята отвечают).*

А еще полезным является корень цикория.

Целебный цветок растет в поле,
И привлекает его внешний вид,
Красиво цветок этот назван – цикорий,

Очень в народе он знаменит,
Расслабит, нервы успокоит,
Из корня сваренный напиток,
Им кофе заменить всем стоит,

Ведь в нем кофеина избыток. *(Педагог рассказывает, что зацветает цикорий в конце июля, в августе).*

Луговичок: А еще его называют на Кубани Петрив батиг, кнут Петра. По рассказам старых казаков, когда нужно было Петру гнать коров, а кнута не было, он вырвал тогда стебель цикория и погнал стадо, вот так старые люди называли цикорий.

Педагог: От болезней желудка нам поможет тысячелистник.

Тысячелистник, как много ты знаешь,

Ты на Кубани произрастаешь.

Лечишь людей рассечённой листвой.

Как же хорош твой настой золотой!

Нет, не цветок, а подарок в судьбе –

Ты - ся - ча долек! Спасибо тебе!

(Рассматривают тысячелистник).

Педагог: Угадайте, что это за растение.

Очень часто тело жжёт.

Себя сильно бережёт,

А растёт непринуждённо

Травянистая ... *(Ребята говорят, что это крапива. Рассматривают куст крапивы, не прикасаясь к нему).*

Правильно, это крапива. Внимание! Из 1 килограмма высушенной крапивы можно получить лекарство для 30 больных. Люди издавна использовали крапиву как целебное растение. Парились в банях с крапивными вениками, чтобы излечить боли в суставах и простуду. В современной медицине также используют лекарства, приготовленные на основе крапивы. Они останавливают кровь, лечат язвы, заживляют раны. Из крапивы готовят настои, отвары, чай. Например, в состав витаминного чая входят ягоды рябины, шиповника, брусники, смородины и листья крапивы. В листьях крапивы содержится много витаминов. Поэтому весной, когда мало свежих

овошей, молодые листья крапивы собирают и готовят из них крапивный борщ и салат.

Луговичок: Ребята, смотрите, как раскинулся прелестный луг.

Луг раскинулся ковром

Около реки.

И цветут на нём цветы,

Будто огоньки.

Пчёлки весело жужжат,

Дружно к клеверу летят.

(Находят клевер, рассматривают).

Клевер – очень полезное растение. Среди цветущего лугового разнотравья клевер – великолепный медонос. Все лето потчует он неутомимых пчелок и шмелей. А настои и отвары, приготовленные из головок клевера и верхних листьев, применяют при кашле, болях в суставах, отеках. Припарки и отвары листьев прикладывают к ушибам, ранам и опухолям.

3. Физкультминутка.

Педагог: Мы с вами на берегу реки, самое время размяться:

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

(Поднимают руки вверх, потягиваются, делая руками «фонарики»).

Гладит грудку,

(Правой рукой по часовой стрелке).

Гладит шейку,

(Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз).

Гладит носик,

(Кулачками растирают крылья носа).

Гладит лоб,

(Проводят пальцами по лбу от середины к вискам).

Гладит ушки,

(Ладонями растирают уши).

Гладит ручки.

(Растирают ладошки).

Загорают дети. Вот!

(Поднимают руки вверх).

Проводим подвижную игру «Ловишка, бери ленту».

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встаёт в центр круга. По сигналу педагога «Беги!» дети разбегаются по полянке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Проводим упражнение на дыхание «Дровосек».

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: «Ух-х!»

4. Закрепление изученного материала о лекарственных растениях.

(Ребята усаживаются на принесенных с собой ковриках).

Педагог: Ребята, мы с Луговичком рассказали вам много интересного и полезного о лекарственных растениях, а теперь послушаем вас.

Отгадайте загадки и расскажите, при каких заболеваниях используют эти растения.

1. Он шипы свои выставил колко,

Шипы у него, как иголки.

Но мы не шипы у него соберем,

Полезных плодов для аптеки нарвем. – Это **шиповник** - витаминное средство.

2. Травка та растет на склонах

И на холмиках зеленых.

Запах крепок и душист,

А ее зеленый лист

Нам идет на чай.

Что за травка, отгадай. - **Душица, чабрец.**

3. В сенокос горька,

А в мороз сладка.

Что за ягода? – Это **рябина или калина** – витаминное средство, используется при простуде и кашле.

4. Я из крошки-бочки вылез,

Корешки пустил и вырос.

Стал высок я и могуч,

Не боюсь ни града, ни туч.

Я кормлю свиней и белок. – Это **дуб** и его плод – **желудь**. Полезно полоскать горло при ангине, при заболеваниях десен.

А какое дерево в нашем парке цветет в начале лета? – Это **липа**. Она помогает при простуде.

Еще не успел сойти снег, а на пригретых солнцем местах появляются желтые цветки с чешуйчатыми стебельками. И только когда растение отцветет и ветер унесет легкие плоды с летучками из волосиков, начинают разворачиваться крупные листья. - Это **мать-и-мачеха**. Полезна при кашле. А почему оно так названо? *(Ребята отвечают: У этого растения листочки с одной стороны мягкие, как руки матери, а с другой – жесткие, как руки мачехи).*

Педагог: Молодцы! Все загадки отгадали и дали верные ответы. Да, все это лекарственные растения. С их помощью человек может лечить и предупреждать различные болезни. Лекарственные растения разнообразны. Их собирают и сдают в аптеки. Но нужно собирать их так, чтобы не нанести вред природе, да и человеку. Собирать лекарственные растения можно только в тех местах, где их много. Часть растений нужно обязательно оставлять в

природе. Растения собирают в сухую погоду, когда исчезла роса. Надо следить, чтобы на растениях не было ни пыли, ни грязи. Нельзя собирать лекарственные растения вдоль дорог, на улицах городов, в скверах. В этих растениях накапливаются вредные вещества, которые выбрасывают автомобили.

Мы с вами на природе, почувствуете, какой здесь свежий воздух. Давайте подышим и поиграем с носиком:

Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок (*Ребята рассаживаются в кружок*)

Игровые упражнения с носиком.

«Носик гуляет»

- Ротик ты свой закрывай, только с носиком гуляй.

(*Ребятам предлагается закрыть рот и подышать носиком*).

«Носик балуется»

- Вот так носик-баловник! Он шалить у нас привык.

(*На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательными пальцами на крылья носа*).

«Носик нюхает приятный запах»

- Тише-тише, не спеши, ароматом подыши.

(*Выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем*).

«Носик поёт песенку»

- Хорошо гулять в саду и поёт нос «ба-бо-бу». (*На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поём «ба-бо-бу»*).

«Погреем носик»

(*Указательными пальцами трём крылья носа, растирая вверх-вниз*).

- Надо носик нам погреть, его немного потереть.

А сейчас мы подведем итог урока и проведем небольшую викторину.

Она называется «**Лесная аптека**».

Ты натер ногу в пути. Как облегчить боль? (*Ответы ребят*).

Педагог: Свежие листья какого растения прикладывают при ссадинах, ожогах, укусах насекомых? (*Ответы ребят*).

Педагог: Плоды каких кустарников очень богаты витамином С? (*Ответы ребят*).

Педагог: Какими лечебными свойствами обладает мать-и-мачеха? (*Ответы ребят*).

Педагог: Участники экспедиции порезали руку. Чем можно остановить кровь? (*Ответы ребят*).

5. Итог занятия.

Педагог: Когда нужно собирать лекарственные растения? Как нужно себя вести в природе, чтобы не причинить вред? Что делают у нас в стране для охраны растений? (*Ответы ребят*).

Ребята, каждый килограмм лекарственных растений – это здоровье, возвращенное десяткам и сотням людей, это труд на благо нашей Родины. Помните об этом!

Но мы сегодня не только познакомились с лекарственными растениями, мы научились дышать носом, делать утреннюю разминку. Ведь двигательная активность и закаливание обеспечивают здоровье, энергию, выносливость, а общение с природой помогло нам развить наблюдательность, культуру поведения и чувство красоты, подняло нам настроение.

6. Рефлексия.

Педагог: Ребята, как вы оцениваете нашу экскурсию. Если вам понравилось, похлопайте громко в ладоши. (*Ребята дружно аплодируют*).

7. Домашнее задание.

Расспросить родителей, какие им известны лекарственные растения. (*Ребята возвращаются в центр «Парус»*).

Список использованной литературы:

1. Гончарова Т.А. Энциклопедия лекарственных растений. М.: Дом МСП, 1997г.
2. Дикорастущие полезные растения России / Отв. ред. А. Л. Буданцев, Е. Е. Лесиовская. - СПб.: Издательство СПХФА, 2001. - 664 с.
3. Обухов А.Н. Лекарственные растения, сырье и препараты. – Краснодар: книжное издательство, 1962. – 298с.
4. Петров В. В. Растительный мир нашей Родины. М., Просвещение, 1991
5. «Справочник по лекарственным растениям», Авторы: Задорожный А. М., Кошкин А. Г., Соколов С.Я., Шретер А.И.
6. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
7. «Лекарственные растения и их применение», Авторы: М.Н. Середин, С.Д. Соколов
8. Тихомирова, Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.
9. Тихомирова, Л. Ф. Здоровый учитель – здоровые дети [Текст] / Л. Ф. Тихомирова // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 71–75.