

Структурное подразделение «Детский сад Березка»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы с. Камышла  
м.р. Камышлинский Самарской области

Исследовательский проект на тему:

*«Зеленая аптека  
под ногами  
человека»»*

Работу выполнили:  
Ханнанова Камилла,  
Галямова Азалия,  
Хайретдинова Элина,  
воспитанницы СП «Детский сад Березка»  
ГБОУ СОШ с.Камышла  
Руководитель проекта:  
Мансурова Диляра Азатовна

### Цель исследования:

Узнать какие бывают лекарственные травы их лечебные свойства.

### Задачи проекта:

1. Собрать информацию о лекарственных растениях, об их лечебных свойствах при различных заболеваниях и для профилактики болезней;
2. Узнать, как правильно засушивать лекарственные растения; когда, какие лекарственные растения нужно собирать;
3. Исследовать и проанализировать какие травы и для профилактики, каких болезней можно смешивать;
4. Выяснить, где и когда происходит сбор лекарственных растений.
5. Создать «волшебные мешочки» из лекарственных трав и познавательные брошюры к ним;

### Гипотеза:

Мы считаем, что можно поддерживать свое здоровье, используя «лекарство у нас под ногами»

### Объект исследования:

растения.

### Предмет исследования:

лекарственные растения.

### Методы исследования:

опрос, наблюдения, беседа, эксперимент.

### Практическая значимость работы:

Данный проект поможет нам и ребятам узнать о лекарственных растениях их лечебных свойствах. Продуктом проекта является гербарий.

*Нет на земле бесполезной травы!*

*Все растения надо знать,*

*Их беречь и охранять.*

*Ведь из трав лесного царства*

*Люди делают лекарства.*

## **Анализ ситуации**

**Азалия:** Этим летом, когда мы с группой ходили в лес, наша воспитательница нам много рассказала о лекарственных травах, которые находятся у нас под ногами. Растениями – целителями могут быть обыкновенные сорняки, которые растут под ногами, например крапива или одуванчик. Нам самим захотелось узнать, как они лечат, самим собрать и создать сборы из лекарственных трав. Мы провели исследовательский проект по лекарственным травам нашего леса. И сегодня хотели рассказать вам о волшебных свойствах растений, которые называют лекарственными.



Цель была поставлена, и мы продолжили исследование.

**Камилла:** Мы распределили между собой, кто какое растение будет исследовать.

Мы находили информацию в книге, интернете, ходили в аптеку.



Мне достался подорожник и ромашка. И вот, что я узнала: оказывается подорожник еще называют «зеленый бинт», «скорая помощь». «аптека у дороги». Его можно встретить везде: в поле, на даче, на лесных тропинках. Подорожник любит расти вдоль дорог, поэтому и получил свое название. В листьях подорожника много полезных веществ, например: углеводы, витамины, дубильные вещества. Отвар подорожника применяют при простуде и кашле. А если порезался пальчик, то свежий лист подорожника нужно промыть и приложить на рану, и кровь быстро остановится.

Если горло заболит, то лучший доктор - отвар из луговой лекарственной ромашки. Но её нужно уметь отличать от другой, которая не лечит, и называется поповником.



Их отличают по листьям. У аптечной ромашки листья как у укропа представляют собой иголки, но не колючие. У аптечной ромашки на одном кусту много ромашек, у другой ромашки только одна ромашка на высоком стебле. Лекарственная ромашка

любит солнце - в тёмных влажных местах она не растёт. В состав лекарственной ромашки входит витамин С, каротин, и много – много микроэлементов.

Папа много работает, ему всегда нужно быть бодрым, быстрым, собранным. Но в последнее время его мучила бессонница. Работая над проектом, я узнала, что подорожник помогает при бессоннице. И мы решили с мамой провести эксперимент. Собрали листья подорожника, вымыли и приготовили отвар. А перед сном дали папе выпить его. Уже через несколько дней папа сказал, что его больше не мучает бессонница, и что у него хороший сон.

**Азалия:** А я исследовала крапиву и календулу. Крапиву назвали так, потому что, обжигая, она оставляет на коже красные крапины. А вы знаете, почему крапива обжигает? Оказывается, на листьях крапивы имеются особые волоски. Каждый волосок, как игла крошечного шприца. Внутри волосков – едкая жидкость. Дотронулся – получай уколы.



Но она не только кусает! Крапива богата разными солями и витаминами. Из крапивы готовят великолепные щи, её даже заквашивают, как капусту. Очень давно русские врачи писали: «Берём сырую крапиву, толчём и прикладываем к свежим ранам – она раны вычистит и заживит.

А ещё в нашем детском саду на фито - клумбе растёт календула, тоже лекарственное растение.





В цветах календулы содержатся калий, кальций, магний, железо. А также цинк, способствующий укреплению иммунитета, Применяется настой, отвар календулы для полосканий гортани и рта, снятия воспалений, покраснений.

**Элина:** Я исследовала растение – тысячелистник. А почему он так называется? Каждый лист тысячелистника, как перышко птицы, собран из многих небольших листиков – пушинок. Таких листиков – пушинок у одного растения действительно может быть чуть ли не целая тысяча. В листьях, стебле и в цветочках этого замечательного растения содержится много эфирных масел, витаминов.Его используют для остановки кровотечений, а также для улучшения аппетита.



Ещё давным-давно люди заметили, что звери лечатся травами. Так и человек стал искать помощи у разных растений. Разные растения помогают от разных болезней.

И нам захотелось самим создать сборы полезных чаёв, чтобы наши родные и близкие друзья пили этот чай и не болели.

Вместе с мамой в интернете мы нашли календарь сбора лекарств растений, и я принесла его в группу, где с ребятами отметили, что растения нужно собирать в определённое время. Для того, чтобы растения сохранили свои полезные свойства, их сразу же после сбора нужно промыть и высушить. Затем, аккуратно, не ломая, и не уплотняя переложить в баночки или бумажные пакеты.

# Анкетирование

**Камилла:** Решили спросить у ребят.

Вопросы	Ответы
Что вы слышали о лекарственных растениях?	Да слышали – 4 ребенка Нет, не знаем – 17 детей
Что вы знаете о лекарственных растениях?	Да, знаем – 1 ребенок Нет, не знаем – 20 детей
Применяете ли лекарственные растения для профилактики?	Нет – 15 детей Да – 1 ребенок Не знаю – 5 детей

Было понятно, что мои друзья мало знают о пользе «чудо – растений». Значит нужно им рассказать.

Вместе с Дилярой Азатовной мы создавали сборы, подбирали, какие лекарственные растения можно сочетать и пить, а какие нельзя.



Ребятам стало интересно попробовать «волшебные, лечебные чаи». Тогда мы решили создать свой фито – бар в нашей группе.



### **Азалия:**

А моя мама сшила мешочки, в которые мы поместили наши готовые сборы. Получилось интересно, вкусно, ароматно! И мы каждую пятницу с удовольствием пьем чай.

Для того чтобы следить за тем, как сказывается приём чая в нашем фито – баре, мы завели журнал наблюдений, где сначала спросили у родителей: нет ли противопоказаний у детей посещающих мою группу на те растения, которые мы собирались заваривать и пить. Затем мы отмечали, какой отвар мы пили.

С Дилярой Азатовной, в группе оформили выставку растений, которые обладают лечебными свойствами. Рассказали об этом ребятам, сделали гербарий, в котором находятся высушенные растения нашего леса.

### **Заключение.**

Проведя такую работу, мы узнали много и интересного. В настоящее время мы в своих семьях пьем чай, заваренный на травах. С родителями ежегодно решили делать запасы сборов разных трав, не покупая их в аптеке, а так же будем продолжать изучать лекарственные растения нашего села.

Мы считаем, что можно поддерживать свое здоровье, используя «лекарство у нас под ногами», которое дешевле, а порой и полезнее таблеток.

*Травам нужно поклониться*

*И навечно в них влюбиться,*

*Трав лекарственных запас,*

*Помогает в трудный час!*



## Список литературы

- Н.Вермейлен. Полезные травы. 2002.
- А.М.Носов. Лекарственные растения. 2004.
- Н.Н.Сафронов. Полный атлас лекарственных растений. 2005.
- А. Пастушенков. «Лекарственные растения». 1999.
- Сергей Красилов. Легенды о цветах. 1990 г.
- Салагаев В.А. Растения «Красной книги Нижегородской области. 2010 г.
- Интернет ресурсы.