Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования «Созвездие»

г. Балашова Саратовской области»

**«Зеленая аптека для иммунитета»**

методическая разработка открытого занятия

Подготовила:

педагог дополнительного образования

Малышева Ольга Сергеевна.

Балашов-2022г.

**Тема: «Зеленая аптека для иммунитета»**

**Цель:**

* формировать представление детей о лекарственных растениях и их свойствах,
* воспитывать бережное отношение к лекарственным растениям.

**Задачи:**

* знать лекарственные растения и их свойства,
* понимать значение лекарственных растений в жизни людей и необходимость бережного к ним отношения,
* применять полученные знания на практике.

**Ход занятия**

Здравствуйте ребята! Сегодня у нас открытое занятие, на очень интересную и нужную тему: «Зелёная аптека для иммунитета». Иммунитет – это способность организма поддерживать свою индивидуальность, благодаря распознаванию и устранению чужеродных агентов. Иммунная система организма играет роль защитника. Выделяют два вида иммунитета: врожденный и приобретенный. Врожденный иммунный ответ позволяет защитить организм от смертельно опасных вирусов и бактерий животных. Приобретенный иммунитет – сильнейший специфический иммунитет против бактерий и вирусов, который приобретается после непосредственного контакта с патогеном. Укрепить иммунитет можно самостоятельно, для этого необходимо придерживаться советов:

- заниматься физической активностью;

- соблюдать режим дня;

- пить больше жидкостей;

- принимать солнечные ванны;

- отказаться от вредных привычек: алкоголя, курения, переедания;

-употреблять больше овощей и фруктов, зеленых чаев и отваров травяных сборов. Растения и вещества, оказывающие стимулирующее воздействие на иммунитет, называют иммуномодуляторами. Иммуномодуляторы – это биологические активные вещества, которые оказывают влияние на иммунную систему организма или принимают участие в иммунной защите. Чаще всего используют для регуляции и нормализации защитных сил организма. Фитотерапия представляет собой безопасную альтернативу искусственно синтезированным медицинским препаратам. К травам и растениям, которые оказывают положительное действие на иммунитет, относят: эхинацею, алоэ, лимонник китайский, элеутерококк, шиповник, смородина, арника, календула, малина, чеснок, лук, женьшень, барбарис, мелисса, можжевельник, имбирь, пихта, шалфей, расторопша, хвощ, черноплодная рябина, ламинария, ромашка аптечная, базилик, солодка, экалипт.

Основными компонентами, которые объединяют все эти растения и позволяют оказывать стимулирующее действие на иммунитет, являются активные полисахариды и витамины, особое значение для иммунной системы имеет аскорбиновая кислота.

Природа предоставляет человеку огромное разнообразие даров — лекарства. Их надо только знать и уметь ими пользоваться. Давным-давно человек замечал, что все звери лечатся травами. Разные растения помогают от разных болезней. Сотни лет люди передавали своим потомкам сведения о растениях, составляли целые тома книг — «Травники», «Цветники», «Зельники», по названиям этих книг можно догадаться, чем можно лечиться — травами, цветами, ягодами.

Народные траво-знания за тысячи лет сумели накопить множество сведений о полезных свойствах растений. В наших аптеках среди множества современных препаратов - травы, настойки на травах, таблетки на травяной основе занимают достойное место.

Знания о лекарственных травах пригодятся каждому человеку, и вам ребята в том числе.

Люди сами занимаются сбором трав на лугу, в лесу, в поле.

**Вопросы:**

Может быть, и ваши дедушки, бабушки, мамы, папы собирают лекарственные травы?

-  Кто знает какие-нибудь лекарственные растения?

-  Кто видел в аптеке лекарственные растения?

- Кто собирал лекарственные растения?

- А кто пил чай с лекарственными растениями? (Рассказы детей)

- Что такое лекарственное растение? (Растения, которые лечат разные болезни)

- Для чего используют лекарственные растения? (Для лечения, для купания, для приготовления кремов, шампуней, зубных паст)

- В какую погоду собирают лекарственные растения? (В сухую, солнечную погоду)

- Можно ли собирать лекарственные растения вблизи дорог, около домов? Почему? (Нельзя, потому что у дорог и около домов грязно, пыльно)

- Где можно собирать лекарственные растения? (Можно собирать в лесу, у рек, в огороде на грядках)

- Что делают из лекарственных трав? (Из них делают отвары, настои, капли, добавляют в крем, шампуни, мыло)

**Что такое лекарственные растения?**

**Лекарственные растения —**группа растений, органы или части которых являются сырьём для получения средств, используемых в народной медицинской или ветеринарной практике с лечебными или профилактическими целями. Ребята, давайте обратим своё внимание на презентацию. Посмотрим какие лекарственные растения растут в наших краях, как они выглядят и при каких болезнях их применяют. Рассмотрим, как травы влияют на иммунную систему и какие растения сильнее всего повышают сопротивляемость организма внешним негативным факторам.

**Эхинацея** – это природный антибиотик, который благодаря своему химическому составу способен активировать иммунную защиту организма. На иммунитет, оказывают влияние входящие в состав сложные полисахариды, эфирные масла, органические кислоты, витамины А, Е, С.

**Алоэ** – защита от бактерий и вирусов. Иммуностимулирующее действие объясняется большим количеством полисахаридных компонентов, аминокислот, витаминов, цинка и селена. Алоэ активно используется при кожных высыпаниях, обширных ранах и порезах. Кроме иммуномодулирующего действия, проявляет антибактериальный эффект при местном применении. При простудах и гриппе можно использовать алоэ, чтоб усилить иммунную защиту, ускорить процесс выздоровления и снизить риск развития осложнений.

**Календула** активно используются в медицинской практике, благодаря химическому составу календулы:эфирные масла – спазмолитическое и противовоспалительное действие; горечи – активируют и нормализуют работу печени и желудка;фитонциды – противомикробное действие;

**Чеснок** – одно из самых популярных растений для укрепления иммунитета. Он активно используется для стимуляции иммунной системы, обеспечения противоопухолевой защиты и профилактики инфекционных заболеваний.

**Шиповник-** растение, имеющее самую высокую концентрацию витамина С. Аскорбиновая кислота способствует повышению иммунитета и оказывает общее укрепляющее действие на организм.

**Женьшень** в медицине используются только корни растения. Препараты и сборы с корнем женьшеня применяются при частых рецидивах гриппа и ОРВИ, длительном течении простудных заболеваний, частом обострении хронических заболеваний.

**Ламинария или морская капуста** – источник витамина С, Е, Д, РР, цинка, йода и множества других микро и макроэлементов. Способна удалять из кровотока вредные жиры и холестерины, благодаря чему очищает кровь, улучшает иммунную защиту организма, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Малина** – это иммуностимулирующее растение, которое имеет богатый химический состав, в котором преобладает витамин С, В4, Е, калий, фосфор и магния.

Сборы и чаи из трав, которые имеют иммуномодулирующее действие, отличаются многообразием способов применения. Травы можно использовать для настоев, отваров, масел, джемов и других витаминизированных напитков.

Употреблять их лучше всего перед сном, так как иммунитет формируется во время ночного сна, кроме того, некоторые травы оказывают седативный эффект, что повысит качество сна.

**Игра «Верите не верите»**

Я буду задавать вам вопросы, а вы отвечаете. Верите ли вы, что все растения лекарственные?

2.Верите ли вы, что одно растение может лечить несколько болезней?

3. Верите ли вы, что если во время кашля пить отвар лекарственных трав, то кашель пройдёт быстрее?

4. Верите ли вы, что если ты поранился на природе, то можно помочь себе только лекарством?

5. Верите ли вы, что если растение – сорняк на огороде, то оно не может быть лекарственным?

6. Верите ли вы, что все растения нужные человеку можно срывать как можно больше?

7. Верите ли вы, то детям можно самим рвать лекарственные растения, заваривать и пить как чай?

**Подведение итогов**

Молодцы ребята! Все справились хорошо! Я надеюсь, что наше занятие прошло не зря и каждому из вас знания о лекарственных растениях, пригодиться в жизни.

**На этом наше занятие подошло к концу. Спасибо за внимание!**