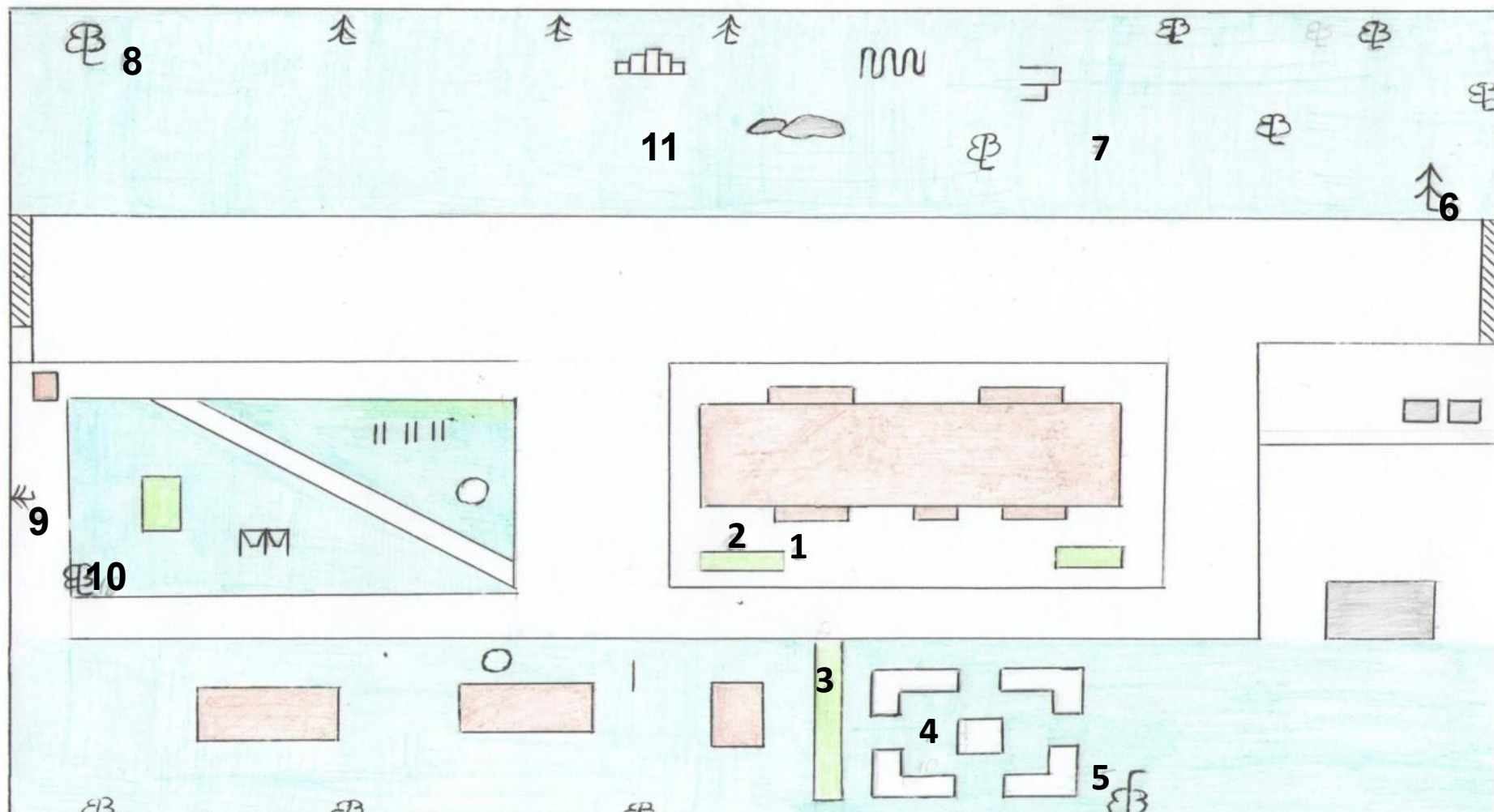




ПАСПОРТ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПЫ МДОБУ детский сад № 97



КАРТА-СХЕМА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПЫ



1. Цветник
2. Пень
3. Самшит
4. Огород
5. Скворечник
6. Кедр
7. Муравейник
8. Грецкий орех
9. Кипарис
10. Ивушка
11. Зеленая аптека

ОБЪЕКТЫ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПЫ:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. Волшебный цветник | 6. Кедр |
| 2. Пень | 7. Муравейник |
| 3. Самшит | 8. Грецкий орех |
| 4. Огород | 9. Кипарис |
| 5. Птичий городок | 10. Ивушка |
| 11. Зеленая аптека | |



УЧЕБНАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ТРОПА ВЫПОЛНЯЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ:

познавательную, обучающую, развивающую, воспитательную и оздоровительную.

Познавательная и обучающая задача экотропы включает знакомство с местной живой и неживой природой; изучение типичных представителей растительного и животного мира и способов их адаптации к условиям обитания; изучение различных экосистем и выявление экологических связей между растениями, животными и условиями среды; анализ влияния деятельности человека на экосистемы; знакомство с научными методами изучения природных объектов и приобретение навыков самообразования и исследовательской работы. Поэтому экологическую тропу называют «учебным кабинетом в природе».

Развивающая задача экотропы состоит в том, чтобы способствовать развитию у детей внимания, наблюдательности, памяти, аналитического мышления и восприятия красоты, раскрыть их творческие возможности.

Воспитательная задача состоит в воспитании любви к природе, развитии экологической культуры. Любовь к природе не приходит сама собой - ее нужно пробудить. И здесь особенно важен опыт непосредственного общения детей с природой. Проводя наблюдения на экологической тропе, школьники познают родную природу, видят ее красоту и ранимость, начинают понимать, что каждый вид является важным звеном экологической системы. Понимание единства всей живой и неживой природы лежит в основе осознанного экологически правильного поведения. Участие в общей работе по созданию и благоустройству экотропы приучает детей к труду, развивает у них чувство ответственности и бережное отношение к плодам своих и чужих рук.

Свою *оздоровительную задачу* экотропа выполняет благодаря сочетанию, умственного труда и физических нагрузок с отдыхом на природе.



ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТНИК

(Дети знакомятся с разными способами размножения, выращивания цветов (клубнями, рассадой, черенками, луковицами). Дети узнают условия необходимые для роста и развития цветов, значение для жизни насекомых).



РОЗА

Форма куста может быть от раскидистой до узкопирамидальной. Высота куста групп чайно-гибридных и флорибунда от 30 до 90 см; полиантовых — 30—45 см, некоторые сорта достигают 60 см; миниатюрные — 25—35 см.

У роз принято различать два типа многолетних ветвей — основные, или маточные, ветви и ветви с законченным ростом и пять типов однолетних побегов — ростовые, преждевременные, жировые, генеративные и силлептические.

Длина цветоноса у садовых роз колеблется от 10 до 80 см. Цветки роз поражают своим многообразием.

Их размеры колеблются от 1,8 см до 18 см, количество лепестков может составлять от 5 до 128, существует до десятка различных форм цветка, цветки могут быть как одиночные, так и в соцветиях от трёх до двухсот штук. Очень разнообразна цветовая гамма: нет только чисто-синих. Получен сорт зелёной розы, но он представляет интерес лишь для ботаников. Кроме однотонных существуют сорта роз с сочетанием окрасок, а также меняющие цвет в процессе цветения. Разнообразны ароматы различных видов и сортов роз. Кроме стандартного аромата дамасской розы, существуют розы с ароматом от фруктового и цитрусового до аромата благовоний и пряностей. Махровость многочисленных сортов культурных роз возникла в результате превращения части тычинок в лепестковидные стаминодии.



ГОРТЕНЗИЯ



Название гортензия было дано в честь принцессы Гортензии— сестры принца [Священной Римской империи Карла Генриха Нассау-Зигена](#)

Большинство видов являются [кустарниками](#) 1—3 м высотой, некоторые виды — небольшие [деревья](#), остальные — [лианы](#), забирающиеся по [стволам](#) других деревьев на высоту до 30 м. Растения могут быть как [листопадными](#), так и [вечнозелёными](#), однако широко культивируемые виды [умеренного пояса](#) относятся к листопадным.

Цветут гортензии с весны до поздней осени. [Цветки](#) собраны на конце стебля в красивые шарообразные [соцветия](#) — [щиток](#) или [метёлку](#). У большинства видов цветочные головки содержат два типа цветков: мелкие плодущие (фертильные) цветки в середине и крупные бесплодные (стерильные) цветки по краям. У некоторых видов все цветки плодущие и имеют один и тот же размер.

В подавляющем большинстве цветки белые, однако у некоторых, таких как [гортензия крупнолистная](#) (*Hydrangea macrophylla*), они могут быть синими, красными, розовыми и сиреневыми. У таких видов цвет часто зависит от уровня [pH](#) (водородного показателя) в [почве](#): в [кислых почвах](#) лепестки приобретают синюю окраску, в [нейтральных](#) — бледно-бежевую, а в [щелочных](#) — розовую или сиреневую. Гортензии — одни из немногих растений, способных накапливать в себе [алюминий](#), который выделяется из кислых почв и у некоторых видов образует соединения, дающие им синие оттенки.

[Плод](#) гортензии — 2—5-раздельная [коробочка](#) с многочисленными мелкими [семенами](#).



ТРАДЕСКАНЦИЯ

Все традесканции — многолетние травянистые растения, чаще всего с тонкими ползучими стеблями, легко укореняющимися в узлах. Листья довольно мелкие, продолговатые, заостренные.

Окраска листьев зеленая или зеленая с белыми и желтыми полосами, поверхность гладкая или опушенная.

В настоящее время из рода традесканция выделены пестролистные формы в отдельный род — зебрина (Zebrina).

Цветки фиолетовые, красноватые, густо-синие, голубые или белые, собраны в простые, зонтиковидные или метельчатые соцветия, редко одиночные, венчик с тремя лепестками; появляются в начале лета и не исчезают до осени. Каждый цветок раскрывается всего на один день, но гроздья бутонов в каждом соцветии гарантируют длительное, непрерывное цветение.





ПЕНЬ

Пень - остаток спиленного или упавшего дерева. Пень может в качестве содружества- дома для насекомых быть, мхов и лишайников, а также в качестве источника питания для роста грибов, молодых побегов. Дети узнают о круговороте веществ в природе, значении пня в почвообразовании. Дети приходят к выводу: старые пни нельзя уничтожать, так как они являются одновременно и домом, и источником питания для многих живых существ.



САМШИТ

(Этот кустарник дает широкие возможности для наблюдений и сравнений в разное время года, позволяет увидеть зависимость от сезонных явлений, солнечного освещения и тепла. Дети наблюдают за птицами живущими в кроне кустарника.)



CAMPHOR - BUXUS



В России самшит часто выращивается как горшечная культура, а в районах с более теплым климатом - и в качестве живой изгороди. Кроме того, самшит - одно из классических растений для бонсай, для этого у самшита есть масса преимуществ: растет в небольшой посуде, легко переносит обрезку, хорошо кустится, имеет мелкие листочки, да и просто полезное растение.

Общие сведения о растении Самшит - Buxus

Самшит - Buxus семейство самшитовые. Другие названия: буксус

Численность: Род включает около 50 видов.

Место происхождения: Родина – Страны Средиземноморья, Азия, Северная Африка, Кавказ, Япония.

Использование: декоративно-лиственное.

Размеры растения: до 5 м в высоту.

Рост: медленно.

Цветение: март-апрель.

Крепкий, широкий, прямой кустарник или маленькое дерево 3 м высотой и 2,5 м шириной. Листья овальные, продолговато-овальные, глянцевые, ярко-зеленые, 4 см длиной.

Кустарник или дерево 8 м высотой, редко 12-16 м, с прямым стволом, покрытым светлой, серовато-желтой, гладкой корой. Ветви многочисленные. Черешки короткие, около 0,3 см длиной, сверху желобчатые. Листья кожистые, голые, со слегка завернутыми внутрь краями, сверху темно-зеленые, блестящие, с многочисленными жилками, эллиптические, яйцевидно-эллиптические, 2-2,5 см длиной и 1-1,2 см шириной с тупой верхушкой или нередко выемчатой. Цветки сидячие, зеленоватые, собраны в пазушные, головковидные колосья. Внизу расположены многочисленные тычиночные цветки, а наверху 1 или редко 3 пестичных цветка. Плоды – плотно-кожистые коробочки.

Самшит – кавказская пальма (в народе «железное дерево») – это тоже вечнозеленое дерево, растущее очень медленно и долго – до пятисот лет, достигая за столь длительное время 18 м в высоту и до полуметра в обхвате. Древесина самшита прочна, как железо, и почти столь же тяжела. Поскольку удельный вес самшита тяжелее воды, в воде он тонет. Древесина самшита использовалась для изготовления деталей приборов, ткацких челноков, в самолетостроении. Это растение особой стройностью не отличается: ствол его кривой, сучковатый, но маленькие глянцевые листочки круглый год скрывают его крючковатость, и, благодаря им, самшит – украшение наших южных парков и скверов, как и тис, - длительное время сохраняет приданную форму, ибо растет весьма медленно



Растет самшит в глухих сырых ущельях, на крутых тенистых склонах, порой буквально вгрызаясь в скалы, поскольку семена самшита отличаются исключительной всхожестью, но обязательно на известняковых почвах. Ранней весной самшит начинает цвести душистыми мелкими цветочками. В это время пчелы активно собирают самшитовый нектар, мед который они затем вырабатывают, обладает алкалоидными свойствами и называется в народе «пьяный мед». Несколько ложек такого меда, и можно посмотреть «мультики» на берегу реки Хоста. Стволы и ветви самшита всегда покрыты мхом, который растет только на самшите. Он оберегает влагу и предохраняет дерево от колебаний температуры. Во время войны, когда Сочи был город-госпиталь, мох сфагнум, как его называли ученые мужи, собирали и использовали вместо ваты для раненых солдат. Было замечено, что раны быстро затягиваются. Сочетание кривых стволов самшита, переплетение лианами и свисающий с них мох и создают неповторимый колорит сказочного леса. Кроме тиса, самшита, в роще много представителей субтропических лесов - лиан, есть также лавровишня, кавказская липа, граб, иглица, ряд интересных травянистых растений - всего свыше 60 видов.

Самшитовый лес - поистине сказочный лес, из какой-то старинной волшебной сказки, где герои - гномы, спящие красавицы да серые волки с храбрыми принцами-царевичами на спине. И в самом деле: бороды сине-зеленого мха свисают с ветвей до самой земли, переплетаются узловатые корни, словно змеи... И в яркие солнечные дни здесь стоит особый зеленоватый полумрак, и вся роща напоминает сказочное подводное царство.

Размножение Самшит – Buxus

Черенками и семенами. Черенки укореняются долго и трудно. Срезают черенки в конце лета, они должны быть полуодревесневшие у основания, быть не длиннее 7см и иметь 2-3 междоузлия. Для укоренения рекомендуется использование фитогормонов (корневин, гетероауксин) и почвенный подогрев в комнатной тепличке.

Влажность воздуха: Хорошо отзывается на периодическое опрыскивание отстоянной водой.

Пересадка: Ежегодно в почву с реакцией pH близкой к нейтральной. Смесь 1 части хвойной земли, 2-х частей листовой земли, 1части песка (вермикулита, перлита). Можно добавить кусочки березовых углей. Хороший дренаж обязателен, емкость для посадки не должна быть слишком просторной, иначе растение затормаживается в росте.

Подкормка: В период с марта по август, через каждые 2 недели. Подойдет удобрение для азалий.

Подрезание: декоративная.



Легенда о самшите

Это было так давно, что даже тысячелетний самшит не помнит...

Турецкое войско приплыло к берегам Кавказа, и так им понравился гористый, полный растительности и живности берег, что решили они завоевать эти земли.

В том месте чуть выше в горах жили племена адыгов. Злобные турки поймали адыгейского пастушка и ну давай вопрошать где да что.

Испугался адыгейский пацан грозного и многочисленного турецкого войска и пообещал за богатый откуп провести захватчиков в самое сердце Адыгеи.

-- О, жадный мальчик! обрадовались турки,

-- Веди!

Много дней и ночей водил турецкое войско хитрый пастух, и привел наконец к берегу бурливой горной речки. Нельзя перейти речку вброд, слишком глубока и быстра, нельзя и мост перекинуть, уж очень широка стремнина. А на том берегу действительно виднелись крепости адыгов.

Указал мальчуган на растущий на берегу самшитовый лес, и сказал, что реку можно переплыть только на очень прочных и крепких лодках.

Три дня турки рубили лес и строили лодки. Лодки вышли очень крепкие и прочные.

Загрузились турецкие воины и поплыли на другой берег. На самой стремнине все турецкие лодки пошли ко дну, ни один воин не выплыл из быстрых вод реки, все утонули.

Посмеялся пастушок и отправился в селение по подвесному мостику, который умные адыги замаскировали в верховье реки.

Вот так самшит спас от покорения адыгейский народ



ОГОРОД

Огород – это искусственно созданный человеком объект. На нашем огороде растут такие овощи как помидоры, тыквы, редис, укроп, петрушка и т.д. Все эти овощи сажает человек, но их нужно не только посадить, но и ухаживать за ними. Дети знакомятся с разными способами размножения – выращивания овощей (рассадой, клубнями, луковицами). Дети узнают условия необходимые для роста и развития овощей.



ПТИЧИЙ ГОРОДОК

(Дети узнают о пользе птиц устанавливают связи растительного и животного мира. Прослеживают пищевую цепочку. Уточняются знания о перелетных и зимующих птицах. Учатся проявлять заботу о птицах.)



Ворон

**Предпочтение отдает городам,
населенным пунктам. Всеядна.**

**Эти сообразительные птицы
прикрасно приспособились к
соседству человека. В последние
годы они, например, научились
систематически проверять
вывешенные зимой за окно
сумки с продуктами. Умеют
поднимать крыши скворечников,
если они не прикручены
проводкой.**



**Окраской - черной,
Повадкой - вороватая,
Крикунья хрипловатая –
Известная персона.**

**Кто она?..
(Ворона)**





ВОРОБЬИ

Буян-мальчишка
В сером армячишке
По дворам шныряет,
Крохи собирает.
(Воробей)

Всем известны эти дерзкие, смелые и умные птички, благополучно живущие даже в шумных, многолюдных городах. Приближение весны мы привыкли отмечать по поведению воробьёв. Стоит поярче засветить и пригреть солнцу, как на крышах и возле оттаявших луж, на деревьях городских бульваров начинают громко чирикать весёлые воробьи. Они радуются солнцу, приходу весны. Сколько задора в их громком чириканье!



СИНИЦЫ



Хорошо заметная, подвижная птица величиной с воробья (масса тела 15-21 г). Голова, горло, подхвостье черные. Щеки и пятно на затылке белые. Грудь и брюшко ярко-желтые с черной продольной полосой и 'галстуком', более широкими у самцов. Хвост и крылья серо-голубые, спина зеленая. У самок 'галстук' доходит только до брюшка. Распространена в лесной зоне России от западных границ до тихоокеанского побережья и на Кавказе. Обитательница лиственных и смешанных лесов, садов и парков. Ведет оседлый и кочующий образ жизни. Питается в основном насекомыми.

**Небольшая пестрая птица
Не боится зимой простудиться,
Угощенье наше ей снится.
Прилетает к нам часто ...
(Синица)**





СНЕГИРЬ

Внешний вид. Птица чуть крупнее воробья, очень плотного сложения, голубовато-серая сверху с черными шапочкой, подбородком, крыльями и хвостом, белыми надхвостьем и полосой на крыле. Молодые птицы без черной шапочки. Полоса на крыле чисто-белая; щеки и грудь у самцов красные, у самок и молодых птиц — буровато-серые. Голос — мягкое протяжное “дню” или “фью-фью”; песня трескучая, с флейтовыми и свистовыми звуками. Местообитания. Живет в лесах (избегает только чистые сосняки) с густым подлеском, в садах и парках. Летом снегирь обитает как в густых лесах, так и в редколесьях на краях гарей и вырубок, но держится очень скрытно и редко попадает на глаза. Зато зимой не заметить разноцветную стайку снегирей просто невозможно. Питание. Питается преимущественно семенами, почками и ягодами. Кормясь ягодами, выедает из них семена, а мякоть плодов выбрасывает.

**Алый низ и черный
хвост,
Воробья побольше рост,
Толстый клюв раздался
вширь —
До чего красив ...
(Снегирь)**



КЕДР

(Это дерево дает широкие возможности для наблюдений и сравнений в разное время года, позволяет увидеть зависимость от сезонных явлений, солнечного освещения и тепла. Дети имеют возможность наглядно наблюдать отличия хвойных и лиственных деревьев.)



КЕДР ГИМАЛАЙСКИЙ



Многие из нас ответят, что кедрь растут в Сибирской тайге, что кедровые орешки очень вкусны и что ещё есть такие птицы - кедровки. Да, действительно, орешки эти очень вкусны и птицы такие существуют, но кедрь в Сибири не растут. В России кедром в разговорной речи называют [сосну](#) сибирскую.

А настоящий кедр - это кедр ливанский. Он растёт в горах Турции, Ливане и Сирии. Это дерево упоминается в священной христианской книге - Ветхом завете. За ним снаряжал экспедиции царь Соломон, чтобы из его прочной и ароматной древесины построить храм.

Русские люди, которые осваивали Сибирь, читали Ветхий завет, но никогда не видели кедр. Увидев огромные деревья с "пушистой" хвоей, они решили, что это и есть кедрь.

Ботаники знают 4 вида кедр: ливанский, атласский (растёт в Северной Африке), кипрский (растёт в горах на острове Кипр) и гималайский (в Гималаях, в Северной Индии, в горах Афганистана и Пакистана).

Кедрь - мощные деревья высотой 25- 50 м с раскидистой кроной. Листья - иголки из 3-4 граней. На удлинённых побегах иглы сидят по одной, на укороченных собраны в пучки по 30-40 штук. Шишки крупные, длиной 5-11 см.

Кедрь - одни из самых древних деревьев на Земле. Зёрна пыльцы кедр нашли в породе, образовавшейся около 250 млн. лет назад. Экземпляры ливанских кедров - одни из старейших на Земле - и по возрасту, и по древности вида. Их охраняют, они изображены на гербе Ливана.

Древесина кедр приятного ярко-жёлтого или желтовато-красного тона. Многие деревянные предметы древности, найденные при раскопках на берегах Средиземного моря, сделаны из кедр. Это, например, деревянные части саркофага (гроба) египетского царя Тутанхамона. Гроб прекрасно сохранился в течение 3200 с лишним лет. В Версальском дворце в Париже есть резные ворота из кедр, выросшего на острове Родос в Средиземном море. Кедрь любят тепло и не переносят холодных зим (тем более сибирских). Поэтому они смогли прижиться только в теплом климате на юге Франции, Италии, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии



ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КЕДРА

В медицине используют семена кедра - орехи, а также хвою, ветви, смолу (живицу). Орехи являются съедобными, в их состав входит большое количество масла - 60-70%, которое легко усваивается человеческим организмом. Широко их применяют в медицине для приготовления ряда лекарств. Ещё в орехах содержится 20% белков, 12% крахмала, 4% клетчатки, по 2% пентозанов и разных зол. В орехах немало микроэлементов, витаминов В и Д и т.д. Употребление кедровых орехов значительно повышает иммунитет человека, продлевает его долголетие, восстанавливают мужскую силу, возвращает молодость. Молоко из орехов издавна применялось в народной медицине при туберкулезе, от болезней почек и мочевого пузыря.

От цинги помогает витаминный напиток, приготовленный из молодых верхушек растения, хвои, почек, в состав которых входит аскорбиновая кислота, микроэлементы, масла.

Кедровая смола (живица кедровая), вытекающая из надрезов на стволе, обладает бактерицидными свойствами и широко применяется при лечении фурункулеза, кожных ран и хронических язв. Из неё на химико-фармацевтических заводах ещё готовят камфору для наружного применения.



МУРАВЕЙНИК

**(Дети узнают о пользе муравьев,
устанавливают связи растительного и
животного мира. Прослеживают пищевую
цепочку)**



МУРАВЕЙНИК

Кто не знает рыжего муравья? Эти маленькие трудолюбивые насекомые из мелких веточек, опавших листьев могут создать большой дом, который называется- муравейником. Там где муравейники не разоряют, они достигают высоты 1,5 метра и ширины у основания 2 метра. Муравейник имеет форму конуса для лучшего стока воды и прогреваания ее солнцем. От муравейника идут тропинки муравьев иногда на расстояния до 500 метров. По дороге домой муравьи оставляют следы- метки (запах), но только тогда когда найдут источник пищи. По душистым тропинкам насекомые передвигаются к дому. В муравейнике живут от нескольких сот тысяч до миллиона муравьев. Различают муравьи- самки, они откладывают яйца; есть муравьи- строители, которые строят муравейник; есть муравьи- солдаты, они охраняют муравейник. В муравейнике есть тысячи маленьких «комнаток» с тонкими перегородками, между комнатами узкие проходы, столбики, подпорки, галереи. Все это сделали муравьи- строители. Кроме открытых дорожек при всяком гнезде есть и подземные ходы, которые могут тянуться далеко от гнезда. В природе муравьи имеют большое значение. Они разрыхляют почву, разносят семена и плоды растений, истребляют вредных насекомых. Муравь и как и пчелы являются универсальными целителями разных недугов: цинги, невралгии, ревматизма, кровотечений.



ГРЕЦКИЙ

ОРЕХ

(Это дерево дает много возможностей для наблюдений и сравнений в разное время года, позволяет увидеть зависимость от сезонных явлений, солнечного освещения и тепла. Дети наблюдают за птицами живущими в кроне дерева)



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



Грецкий орех – описание

Грецкий орех – это в первую очередь крепкое дерево, с раскидистой густой кроной и очень развитой и мощной корневой системой, диаметр которой превосходит размер кроны в пять раз. Плоды - овальной формы, размером с абрикос. Съедобное ядро грецкого ореха заключено в твердую скорлупу, которая в свою очередь, находится в мягкой зеленой кожуре. Если ее счищать руками, пытаюсь извлечь орех, кожа окрасится в темно коричневый цвет, который не смывается несколько дней. Поэтому лучше дождаться момента полного созревания плода, когда зеленая кожура лопнет сама и орех упадет на землю.

Родиной грецкого ореха считают Среднюю и Малую Азию, откуда он распространился по миру, в том числе попал и в Россию. На Руси его называли и волошским, и царским, и красным деревом, но прижилось название «грецкий», т.к. именно греческие купцы в свое время поставляли в Россию заморский орех.

Постепенно грецкий орех расселился по всему Крыму. Скоро урожаи грецких орехов стали настолько обильны, велики, что их стали развозить и продавать по всей России.



Грецкий орех - полезные свойства

Чтобы продукт одновременно был и вкусен и полезен - такое встречается не так уж и часто. Грецкий орех – именно тот случай. Он приятен на вкус и очень полезен - содержит антиоксиданты, аминокислоты, железо, кобальт, йод, цинк, фосфор, витамины группы В, С, РР, Е. Особенно его необходимо употреблять людям, занятым умственным, тяжелым физическим трудом, а также проживающим в местах с повышенным радиоактивным фоном. Чтобы удовлетворить потребность организма в полезных элементах, ежедневно достаточно съесть по четыре-пять орехов.

Грецкие орехи необходимо употреблять для укрепления иммунитета, а также профилактики малокровия, заболеваний сердца, сосудов, атеросклероза. Они помогают увеличить потенцию, особенно если принимать их вместе с изюмом, черносливом и курагой. Для лечения щитовидной железы, мастопатии, фибромы, доброкачественных опухолей, сахарного диабета употребляют настойку из перегородок ореха.

Как бы ни был лечебен и полезен грецкий орех, некоторым людям его следует употреблять с осторожностью или вовсе исключить из питания. В первую очередь это касается аллергиков, страдающим псориазом, нейродермитами, т.к. орех – довольно сильный аллерген. Не рекомендуется употреблять грецкие орехи детям до трех лет, беременным, при энтерите, колите, язве. К недостаткам относят и довольно высокую калорийность продукта, которая выше шоколада, поэтому людям с ожирением и избыточным весом необходимо их употреблять ограниченно. Во избежание неприятных моментов, таких, как тяжесть в желудке, аллергические высыпания, спазм сосудов, головная боль, не рекомендуется употреблять более 8-10 орехов в день.



ЗАГАДКИ:

*Круглый, зрелый, загорелый,
Попался на зубок,
Расколотся все не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз – и треснул бок.*

*Чок-чок-чок-чок!
Рос на ветке сундучок.
Сундучок не простой,
Сундучок костяной.*

*Прижались тесно
К брату брат,
В зеленых гнездышках сидят,
Гнездышки искусные,
А братишки вкусные.*



КИПАРИС

(Это дерево дает широкие возможности для наблюдений и сравнений в разное время года, позволяет увидеть зависимость от сезонных явлений, солнечного освещения и тепла. Дети имеют возможность наглядно наблюдать отличия хвойных и лиственных деревьев.)



КИПАРИС



Латинское название: Cupressus.

Категории: декоративные деревья и кустарники, контейнерные растения, хвойные растения.

Семейство: кипарисовые (Cupressaceae).

Родина

Зона умеренного климата Северного полушария — Средиземноморье, Северная Америка, юг Китая.

Форма: вечнозеленые деревья и кустарники.

Описание

Кипарис — вечнозеленое дерево, реже кустарник. Высота до 25 м.

Кипарис — дерево, растущее очень медленно. Средних размеров достигает в возрасте 80-100 лет. Крона пирамидальная или раскидистая, изредка все ветви находятся в одной горизонтальной плоскости. Ветви разветвленные многократно. Хвоя вечнозеленая, чешуевидная, перекрестно-парная. Шишки кипариса деревянистые, округлые с многочисленными щитовидными чешуями. Семена кипариса плоские, многочисленные. Достигают зрелости на второй год.

В современной классификации выделяется от 12 до 25 видов кипариса, в декоративном садоводстве используется менее 10 видов.



Размножение

Кипарис размножается семенами и черенкованием.

Выращивание кипариса из семян — достаточно простая процедура: зрелые семена кипариса имеют большой процент всхода, в первый год жизни дерево используется как домашний кипарис и украшает помещение, затем кипарис в горшке в летний период можно выставлять на улицу в качестве контейнерного растения, а уже повзрослевшее окрепшее деревце использовать как уличный кипарис. Кипарис из семян можно вырастить самостоятельно даже неопытному садоводу.

Кипарис — дерево, которое можно размножать и черенкованием. При этом важно выбрать черенок “с пяточкой”, чтобы он укоренился. Размножение кипариса черенкованием требует некоторой практики. Кроме того, купить кипарис можно в различных питомниках (как молодые саженцы кипариса, так и **крупномеры).**

Греки называли кипарис «зеленым бездельником» за то, что он плодов не приносит. Да в наши дни находятся неразумные люди, которые не любят кипарис за это. А кипарис плоды приносит. Правда, для человека эти плоды несъедобные. Но ведь не только человеку на земле есть надо. Семена кипариса вылушивают из плодов-шишечек дятлы, синицы, малиновки, воробьи и многие другие птицы.

Мудрые люди заметили, что масло из плодов и хвои кипариса можно приготовить лечебное масло и настой. Возле кипарисов даже воздух чище. Запаха кипарисовой древесины боятся жуки-древоточцы и моль, потому в старину именно в ларцах из кипариса хранились самые ценные книги. И не только ларцы делали из кипарисовой древесины, но и иконы, статуэтки. Даже корабли. Сейчас из нее делают мебель. Возьмите в руки спилы древесины из кипариса. Понюхайте аромат этой древесины.

Красота и стройность кипариса привлекают внимание художников. Они часто рисуют их. Найдите кипарисы на этих репродукциях с картин Ивана Константиновича Айвазовского. (Дети выполняют задание).

У многих народов кипарис считается деревом грусти, печали. Из-за чего кипарисы часто сажали на кладбищах. В Крыму тоже есть такая традиция. А вот почему кипарис – дерево грусти, рассказывает легенда.



Послушайте легенду «Тополь, гранат и кипарис».

« На морском побережье жили рыбак с женой. Это были трудолюбивые и очень добрые люди, готовые приютить путников, поделиться последним куском с бедными.

Что и говорить, окрестные жители глубоко уважали рыбака и его жену. Добрая слава шла о них в Крыму. А рядом с доброй шла слава худая – о детях этих честных людей, о трех дочерях родных.

Старшую дочь звали Тополиной. На вид она была безобразной, маленького роста, неуклюжая. А по характеру – злая-презлая. Чтобы досадить соседям, она подслушивала чужие тайны, а потом разглашала их по всему побережью. День и ночь проклинала своих родителей за свое уродство, за крошечный рост.

Вторая дочь, Граната, помешалась на розовом цвете. Она упрекала отца и мать за то, что не красавица и что у нее не розовые щечки. Вот если бы она была как роза, все прохожие останавливались бы и смотрели на нее с восхищением.

Младшая, Кипариса, была красива и обладала веселым нравом. Но под влиянием старших сестер тоже насмежалась над отцом и матерью. Мол, родили ее на свет божий не днем, а ночью, оттого она такая резвая и смешливая.

Тяжело было родителям слушать упреки детей своих. Но что поделаешь? Любовь родительская слепая и беспомощная. Старики молча сносили проделки дочерей, терпели от них насмешки. И, чтобы избежать неприятностей, часто уходили в горы. Там они жили по нескольку дней.



Однажды, когда они были дома, в хижину ворвались все три дочери. Разозленные каким-то уличным происшествием, они набросились с кулаками на отца и мать

-- О, небо, -- взмолились родители. – Есть ли силы, которые смогли бы защитить нас от наших детей!

Не успели они произнести эти слова, как раздался голос:

-- Тополина! Ты клянешь своих родителей за то, ты невысокого роста. Так стань же высочайшим деревом, которое всегда будет без цветов и плодов. Ни одна птица, кроме ворона не будет вить на тебе гнезда...

-- Граната! Твое желание тоже сбудется. Ты станешь деревом с розовыми цветами, и все будут останавливаться и восхищаться ими. Но никто не наклонится, чтобы понюхать эти красивые цветы, потому что они не будут иметь запаха...

-- Кипариса! Тебя постигнет участь твоих сестер. Ты жаловалась на свой веселый нрав – ты станешь растением красивым и печальным...

Перепуганные девушки бросились из хижины. За ними выбежали родители. Но своих детей они уже не увидели: во дворе стояли три дотоле неизвестных дерева. Одно взметнуло ввысь свои ветви, словно хотело стать еще выше, другое было усыпано розовыми цветами, а третье застыло в грустном молчании.

И называли люди эти деревья именами трех дочерей – тополь, гранат и кипарис».



ИВУШКА

(Это дерево дает широкие возможности для наблюдений и сравнений в разное время года, позволяет увидеть зависимость от сезонных явлений, солнечного освещения и тепла. Дети наблюдают за птицами живущими в кроне дерева)



ИВУШКА ПЛАКУЧАЯ

Не требуя особого внимания к себе, ива сполна отвечает на проявленную заботу – пышной кроной, изящным изгибом плакучих ветвей и легкой серебряной дымкой листьев.



Ива (лат. *Salix*), деревья и кустарники семейства ивовых. Народное название: ветла, верба, шелюга, ракита, лоза, лозняк, тал, тальник

Очень распространённые и весьма известные в средней части России растения. Большинство видов ив любят влажность и селятся в сырых местах, в сухих же местах (на склонах, песках и т. п.) и на болотах растут сравнительно немногие виды. Встречается ива и в лесах, как подмесь к другим деревьям.

Ивы появилась на земле довольно рано, отпечатки её попадаются уже в меловой формации, а в четвертичную эпоху жили даже теперешние виды (*Salix cinerea*, *Salix alba*, *Salix viminalis*).

Насчитывают не менее 170 видов ив, распространенных, главным образом, в прохладных областях Северного полушария, где ива заходит за полярный круг. Несколько видов произрастают в тропиках. В Северной Америке более 65 видов, из которых только 25 достигают размеров дерева.

Большинство ив — небольшие деревья 10—15 м или кустарники, однако есть ивы высотой 30—40 м и диаметром более 0,5 м.

В холодных странах ивы растут далеко на север, ⁷таковы весьма низкорослые карлики-ивы *Salix retusa*, *Salix reticulata*, *Salix herbacea*, *Salix polaris*. В горах произрастают низкорослые ивы *Salix herbacea* и другие, которые доходят до самой снежной границы. Полярные и высокогорные ивы — низкорослые стелющиеся кустарнички — до нескольких сантиметров в высоту - Ива полярная (*Salix polaris*), Ива травянистая (*Salix herbacea*) и другие.

Часто встречаются их межвидовые гибриды. Различные виды ивы, как уже отмечалось, называются: ветла, верба, шелюга, ракита (крупные деревья и кустарники, главным образом в западных областях Европейской части России); лоза, лозняк (кустарниковые виды); тал, тальник (большой частью кустарниковые виды, в восточных областях Европейской части, в Сибири и Средней Азии).



Благодаря способности давать придаточные корни ивы легко размножаются черенками и даже кольями (за исключением *Salix caprea* — бредины, или ивы козьей). Семена теряют всхожесть в течение нескольких дней; лишь у ивы пятитычинковой (*Salix pentandra*) семена сохраняют всхожесть до следующей весны.

С давних времен известны человеку исцеляющие, лечебные свойства ивы. Настоями и отварами из ивы лечили раны, болезни.

У рек и в низинах
Они всегда растут,
Их прутья на корзины
И коробки идут.

Кора ивы и прутья используют для плетения корзин, мебели. Еще из корней ивы делали краску.

Когда-то давно в школах и воинских частях детей и солдат за непослушание били. Били ивовыми прутьями. Учителя для детей и офицеры для солдат запасались ивовыми ветками, их называли «розги». Провинившихся били розгами и приговаривали: «Верба бела, бьет за дело» или «Не я бью, верба наказывает». Вы ведь помните, что верба – другое название ивы.

Более двух тысяч лет назад входил в священный город Иерусалим Иисус... Народ радостно приветствовал его, стеля под ноги срезанные пальмовые ветви.

Но пальмы растут не во всех странах, поэтому многие люди не могут встречать этот день с пальмовыми ветвями в руках. В России, Украине их заменяют ветками вербы. На воскресной Литургии их святят и бережно несут домой для того чтобы... отхлестать ими своих детей. Но не больно, а чтобы были дети здоровыми и послушными.



«Ива»

Возле речки, у обрыва
Плачет ива, плачет ива.
Может, ей кого-то жалко?
Может, ей на солнце жарко?
Может, ветер шаловливый
За косичку дёрнул иву?
Может, ива хочет пить?
Может, нам пойти спросить?



«Разговор старой Ивы с Дождём»

- Восемь - у дороги,
Девять - на лугу...
- Что ты, Дождь, считаешь?
Может, помогу?
- Две - под старой елью,
Возле стога - шесть...
- Что ты, Дождь, считаешь,
Да не можешь счесть?
- тороплюсь ромашки
Все пересчитать,
Десять - на опушке,
Под осиной - пять...
Ну как просчитаюсь,
Долго ль до беды!
Вдруг на всех не хватит
У меня воды!

(И.Токмакова)



ЗЕЛЕНАЯ

АПТЕКА

(Наблюдение и занятия проводятся в течение года, что дает возможность проследить сезонные изменения. Дети знакомятся с названиями травянистых растений, с лекарственными свойствами трав, устанавливают связи и взаимозависимости растений и неживой природы, уточняются знания об условиях роста и развития растений).



ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ



Подорожник большой — многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых (Plantaginaceae). Встречается по всей территории страны. Растет около дорог и домов, на пустырях и лугах. С лечебной целью применяют листья, семена и сок подорожника. Листья содержат гликозиды, горькие и дубильные вещества, ферменты, лимонную кислоту, витамин К, алкалоиды и фитонциды. В семенах содержится до 44% слизи, жирное масло, оланоловая кислота и сапонины.

Путник часто ранит ноги —

Вот и лекарь у дороги.

Его мнут сапогом,

Ему все нипочем.

Кому из нас не приходилось натирать или ранить ногу, но, когда это случается в лесу, это особенно досадно — и боль, и испорченное настроение, да и до аптеки далеко.

Но ведь в лесу, в поле, даже на пыльной дороге в большом количестве растут лекарства, их только нужно знать и уметь ими пользоваться.

Название подорожник говорит о его месте обитания — на дороге. Яйцевидные упругие листья подорожника расположены розеткой, из середины которой поднимаются один-два стебелька с колосками беловато-лиловых пушистых цветков или усыпанные мелкими шариками семян.



Описание.

Мелкое многолетнее травянистое растение с розеткой прикорневых длинночерешковых листьев. Листья цельные, широкоовальные, голые, с 5—9 главными выступающими жилками, расположенными дугообразно. Длинный сочный цветонос несет соцветие — густой колос из невзрачных буроватых цветков. Плод — двух-гнездная коробочка, содержащая по 8—12 семян. Сорняк; имеется и в культуре. Цветет с июня по сентябрь.

Географическое распространение. Почти по всей России.

Используемые органы: листья.

Подорожник — старинное лекарственное растение. Его применяют в научной и народной медицине. Он обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, кровоочистительным и отхаркивающим действием и усиливает секреторную функцию (деятельность) желудка.

С самых давних времен люди не только употребляли растения в пищу, но и делали из них одежду, орудия труда и защиты. А еще растения помогали человеку избавиться от болезней. Раньше знания о лечебных свойствах растений хранили женщины и старейшины. В наше время ученые изучают растения для того, чтобы сделать из них лекарства от многих болезней.

Вы знаете как называются растения, с помощью которых можно лечиться? (Ответы детей). Лекарственные растения.

Есть в травах и цветах целительная сила

Для всех, умеющих их тайны разгадать.

(Р. Рождественский)



Подорожник — лекарственное растение. Еще в стародавние времена подорожник называли "Матерью всех трав" за его умение лечить раны и болезни. С помощью подорожника можно остановить кровотечение, он умеет заживлять раны, лечить разные заболевания. Если вы натерли мозоль – приложите чистый лист подорожника, и вам легче будет идти. А все потому, что в листьях есть витамин К. Подорожник – друг путешественников.

Старинное предание говорит о том, что лекарственные свойства подорожника были открыты... змеями.

Однажды две змеи грелись на солнце посреди дороги. Неожиданно показалась мчавшаяся повозка. Одна змея зазевалась, и колесо переехало через нее. Отправилась вторая змея на поиски целебной травы. Люди, ехавшие в повозке увидели, что скоро она возвратилась с листом подорожника. Это и навело людей на мысль использовать растение в лекарственных целях.

Подорожник является кормовым растением для многих бабочек. Семена подорожника любят мелкие птицы.



Загадки о подорожнике:

Лег пластом у дороги, разметал руки-ноги.

Тонкий стебель у дорожки,
На конце его – сережки,
На земле лежат листки –
Маленькие лопушки.

Нам он – как хороший друг
Лечит раны ног и рук.
Его бьют сапогами, его мнут колесом,
Ему все нипочем.

У дороги вырос лекарь,
Вдоль тропинки луговой;
Он для нас с тобой аптекарь.
Догадайся, кто такой?

Стихотворение:

Есть множество цветов
Красивых, осторожных.

Но мне приятней всех
Обычный подорожник.

Ему, быть может,
И трудней расти,
И все же он с людьми
Находится в пути!

(С. Баруздин)



Сказка «Отчего лук стал горьким»

В старину сладкий Лук и горький Арбуз жили по-соседству. Тогда лук был таких размеров, как Арбуз сейчас. Арбуз же такой величины, как Лук в наши дни. Поскольку Лук рос большим и сладким, его поливали. Ему не приходилось заботиться о себе. Беззаботный Лук полнел и тяжелел. Одно плохо: скучно было ему.

Однажды за оградой Лук услышал шорох. Он знал, что ему ничего не грозит, но от нечего делать начал прислушиваться. Шорох перерос в частое дыхание. Хотел было Лук посмотреть, кто там объявился, да было ему лень. В конце концов не выдержал, повернулся грузным телом. За оградой, из кочек, обливаясь потом, на свет пробивался хилый Подорожник. Лук был хорошо напоен водою, поэтому сколько не пытался, не смел промолчать.

- Послушай, голопуз, - обратился он к Арбузу, - ты слышишь, Подорожник снова пыхтит.

- Нелегко бедняге, - отозвался тощий Арбуз.

- Какой бедняга? Просто нахал, - возмутился Лук, - не успели его вышвырнуть с грядки, как он уцепился за кочки.

- Нелегко ему, - вздохнул Арбуз.

- Заладил: нелегко, нелегко, - рассердился Лук.

Он пожалел, что заговорил с Арбузом. Отвернулся, замолк. Но сытого всегда донимает скука, и Лук даже снизошёл до беседы:

- Как ты сумел пробиться из твёрдых кочек, Подорожник?

- Я довольствуюсь малым и много тружусь, - еле слышно прошептал



Подорожник, поскольку до плеч был ещё в земле.

- Тебя вырезают здесь, а ты прорастаешь там. Вырвут с корнем, а ты пробиваешься рядом. Откуда у тебя столько силы духа, что не погибаешь в бесконечных гонениях?
- Сила духа крепнет от борьбы, - ответил Подорожник чуть громче, освобождая грудь от стиснувших глыб.
- От борьбы, говоришь? А чем ты силён?
- Врагами силён! – ответил Подорожник звонко.

Лук не переносил высоких тонов – сытость больше нуждается в созерцательном покое. Поэтому он поморщился и с усмешкой спросил:

- Скажи, Подорожник, что тяжелее всего на свете: умирать от жажды на солнцепёке, быть раздавленным Копытом, вырванным с корнем, или быть порубленным неумолимым Железом?
- Самое трудное – не обидеть другого.

Лук с удивлением приподнялся и ахнул: Подорожник уже выращивал детей. Испугался Лук: «Вырастут его дети – выпьют всю влагу, которой люди поливают меня. Тогда самому придётся доставать воду из твёрдой, жадной, мрачной глубины. Нет, нет – только не это!» - ужаснулся Лук и закричал:

- Же-ле-зо! Сюда!!!



Напрасно пытался Арбуз остановить его. Лук кричал всё сильнее. Явилось Железо и начало кромсать бунтаря. Кромсать за то, что живёт... да ещё и на своей земле.

- О Лук! – закричал погибающий. – Праздность и лень породили в тебе зависть и довели тебя до предательства! Если есть на свете справедливость, пусть сделает тебя таким горьким, как моя судьба! Арбуз же за доброту – полным, как мои надежды! И сладким, как сон.

Острым было свирепое Железо. Острым, но слепым. Чувствовало оно, что уничтожило Подорожник, но не видело, что сеет его детей, омытых вместо влаги слезами и соком самого Подорожника.

Рядом с могилой Подорожника вскоре на свет начали пробиваться его дети. В разрыхлённой и влажной земле им было легче, и они росли быстрее. Увидел их Лук – горечь обожгла его и начала сушить. От бессильной ярости сам себя он грыз, уменьшаясь на глазах.

Увидел и Арбуз детей Подорожника – сладость радости разлилась в его душе. А когда внуки пробились на свет, то увидели Лук уже таким, какой он сейчас. И Арбуз увидели другим – какой он в наши дни...



«Подорожник и одуванчик»

Ранней весной на лесной солнечной поляне, окольцованной березовым хороводом, подрастал желтый Одуванчик. Он был красивый и веселый, но ужасный задавака и хвастун. С утра до вечера любовался собой, перебирал лепесточками, играл ими в лучах солнца и гордо озирался вокруг.

— Посмотрите, какие у меня лепестки, какой прекрасный яркий цвет! — говорил он зеленым, еще совсем маленьким травинкам, которые слушали его, открыв рот. — Меня отовсюду видно. Я почти что маленькое солнышко. А взгляните на себя, что вы такое: маленькие, зеленые и все одинаковые. И говорить с вами неинтересно. Он отворачивался от них и начинал мурлыкать себе под нос песенки.

Но особенно доставалось от него Подорожнику. Одуванчику очень не нравилось, что цветок Подорожника такой же высокий, как и он сам.

— Наш Подорожник словно аршин проглотил... Экий вымахал, — говорил он всем. — А цветок у него не пойми какой, палка и есть палка. Не то что у меня. От меня свет идет, как от солнышка. Я всеми любимый.

И он начинал покачивать своим красивым цветочком.

«Что это ко мне Одуванчик пристаёт? — недоумевал Подорожник. — Какой Господь дал цветочек, такой и есть. И слава Богу». Он был безобидный и добрый. Все прощал Одуванчику, не спорил с ним, не ссорился и даже совсем не обижался. Рос себе и рос тихонько.



Между тем шло время, весна полновластной хозяйкой вступила в свои права, и лес постепенно менялся. Произошли перемены и с нашими знакомыми.

Подорожник еще больше вырос, его листья очень красиво застилали землю по краям тропинки. И Одуванчик стал неузнаваем. Он чувствовал, что делается легче и воздушнее, а из желтого превращается в белый. «Что это? — думал он. — Наверное, чудеса. Я, кажется, избран Богом. Что же будет дальше?» Одуванчик ушел внутрь себя, в свои новые ощущения и переживания, совсем перестал видеть кого-либо и общаться с окружающим миром. Однажды на их поляну пришли девочки. Он ходили в лес посмотреть, не появилась ли земляника, пели песенки и любовались природой. Вдруг одна девочка порезала палец и испугалась, потому что в лесу нет йода и бинта и нечем закрыть рану.

— Да вот же подорожник! — воскликнула ее подружка. — Он такой полезный: и кровь остановит, и рану перевязывает. Давай его сорвем. Они оторвали листочек, Девочка быстро приложила его к порезанному пальцу, и подружки ушли домой.

Зеленые обитатели поляны стали живо обсуждать это происшествие. Подорожнику было и больно, потому что оторвали дорогой сердцу листочек, и вместе с тем радостно — ведь он помог в беде маленькой девочке.



Только Одуванчик ничего не видел: он весь ушел в себя. Его желтый венчик к этому времени стал совсем белым, пушистым и очень легким. «Я скоро сделаюсь невесомым. Оторвусь от земли и полечу ввысь, к Богу. Буду светить всем... Что мне эта невзрачная земля, эти глупые зеленые травинки?.. Нет, я создан для Неба», — мечтал он. Конечно, он никуда не улетел. Напротив, проснувшись однажды утром, Одуванчик со стыдом и ужасом увидел, что его прекрасные, пушистые лепесточки улетели сами по себе, а он остался на земле совершенно лысый и ему нечем прикрыть свою наготу. «Погиб! Какой позор! Теперь меня засмеют, ведь сам я раньше потешался над другими», — подумал Одуванчик с отчаянием и быстро спрятался в траву, чтобы его никто не увидел.

На поляне никто не заметил исчезновения Одуванчика. Распускались голубые незабудки. Нежные фиалки готовились своим появлением порадовать поляну. Пряная медуница старательно прихорашивалась перед выходом в свет. Лес преображался, расцветал, звенел на все птичьи голоса. Жизнь шла своим чередом.

С.Рыбакова



КРАПИВА ДВУДОМНАЯ



Не огонь, а жжется. Не лен, а прядется.

Все знают эту жгучую траву. Как только пригреет весеннее солнце, она первая поднимает над землей свои темно-зеленые листочки. Следует знать, что у нас есть три вида крапивы: жгучая, коноплевая и двудомная. Последнюю заготавливают как лекарство.

Крапива двудомная — многолетнее травянистое растение семейства крапивных (Urticaceae). Встречается повсеместно как сорняк. Лекарственным сырьем являются листья, корни, семена крапивы. Крапива двудомная нашла широкое применение в народной и научной медицине.

Листья крапивы имеют сложное химическое строение: это клад белка, важнейших витаминов и микроэлементов, необходимых для правильной регуляции обмена веществ у человека.

Описание. Многолетнее травянистое растение высотой 60—100 и даже 150 см, с длинным ползучим корневищем, дающим подземные побеги и усаженным в узлах тонкими корнями.

Стебли прямостоячие, тупочетырехгранные, бороздчатые, неветвистые, покрыты, как и растение, длинными жесткими, жгучими и короткими простыми волосками. Листья супротивные, черешковые, яйцевидно-продолговатые, при основании сердцевидные, крупнозубчатые. Цветки мелкие, с простым четырехраздельным околоцветником, собраны в ветвистые, колосовидные повисающие соцветия. Плод — яйцевидный желтовато-серый орешек. Цветет с середины июня до осени.

Предпочитает крапива жирные и влажные почвы. Волоски ее, пропитанные кремнеземом, легко обламываются, делая на коже царапину, в которую попадает сок волоска, в основном состоящий из муравьиной кислоты. На острове Ява и в Индии есть такие виды крапивы, ожог которых так же опасен, как укус змеи.

Но, несмотря на лютую жгучесть, крапива привлекает людей с незапамятных времен. Уже в первом веке нашей эры ее зачислили в арсенал целебных средств. Богатый набор солей, витаминов выдвигает крапиву в ряд перспективных лекарственных растений. В ней в 5 раз больше витамина С, чем в лимоне, и в 10 раз больше, чем в яблоках. Каротина в 5 раз больше, чем в моркови. Кроме того, в ней есть витамины К, В₂, много железа, меди, марганца.



Географическое распространение. Почти по всей Европейской части России, в Западной Сибири. Как заносное встречается в Восточной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Используемые органы: листья, собранные во время цветения растения, а также корни.

Загадки о крапиве

Злая, как волчица,
Жжется, как горчица!
Что это за диво?
Это же ...
(Крапива)

Не шмель, не пчела, а жалит.
(Крапива)

Мне зелёный кипяток
Ноги голые обжёт.
(Крапива)

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

Только тронь
Отдернешь ладонь:
Обжигает трава
Как огонь.
(Крапива)



Зелёная Красавица
Тронешь, обжигается.
(Крапива.)

Силачей зовёт бороться,
Но боятся Силачи!
Ох, объятья горячи.
(Крапива.)

Зелёный Огонь
Рукою не тронь.
Рукою не тронь!
Обжигает ладонь.
(Крапива.)

Расту в оврагах, на лугу
Если тронешь - обожгу.
Горда, неприхотлива
Зелёная ... (Крапива.)

Пословицы и поговорки о крапиве

Жжется, как крапива, а колется, как еж.
Жгуча крапива родится, да во щах уварится.
Крапива и молода, а уже кусается.
Кто раньше встает, тот грибки соберет, а сонливый да ленивый идут после за крапивой.
С иным водиться - что в крапиву садиться.
Старая крапива сильнее жжёт.
Хороша слобода, да крапивой поросла.
Не всякая мачеха — крапива, не всякая падчерица — маков цвет.
Чужими руками легче крапиву рвать.



Сказка о крапиве

Всем известная русская народная сказка о Василисе-Прекрасной и Иване-царевиче при вековых пересказах из уст в уста была подвержена незначительному сокращению – видимо, очередной рассказчик посчитал некоторые моменты в сказке не весьма значительными. Но именно эти «выпавшие» моменты детально рассказывали слушателю о целебных свойствах обыкновенной крапивы. А дело было так...

Когда Иван-царевич отправился на поиски своей возлюбленной Василисы-Прекрасной, он, как помнится, долго шел через лес и вышел на поляну, где стояла избушка Бабы-яги.

Вокруг избы росла невиданная до той поры человеком высокая чудо-трава. И когда Иван решил пробраться сквозь нее к домику, трава уколола его своими «злыми» иголками. Поэтому юноша посчитал растение своим врагом и срубил его под корень.

Баба-Яга, с незапамятных времен страдающая радикулитом, встретила Ивана весьма негостеприимно, за что и поплатилась после: добрый молодец, вместо того чтобы садиться на лопату, просто выбежал на поляну, собрал в руки охапку крапивы и по-русски отпорол злую старуху.

После этой «русской припарки» Баба-Яга навсегда забыла, что такое радикулит, и стала впоследствии другом и союзником Ивана-царевича. Вот такая вот крапива-лебедя!



ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ



Лат. – *Taraxacum officinalis*, укр. – [Кульбаба лікарська](#), англ. – [Dandelion](#)

Описание одуванчика

Одуванчик - многолетнее травянистое растение семейства астровых высотой до 60 см. Корень вертикальный, толстый, мясистый, с придаточными почками. Стебель одуванчика укороченный. Перистолопастные, голые или рассеянно-волосистые листья собраны в прикорневую розетку. Цветет одуванчик в апреле—июне, иногда повторно осенью. Цветки желтые, многочисленные, собраны в соцветие-корзинку. Плод одуванчика — серо-бурая семянка, несущая хохолок-летучку из белых мягких волосков. Созревает одуванчик в мае—июне. Все растение содержит млечный сок. Уже в античные времена одуванчик высоко ценился как лечебное растение. Он очень подробно описывается в травниках средневековья. В XII - XIV вв. одуванчик вошел в травники как "мочегонная" трава

Одуванчик в народной медицине

Одуванчик использовали для лечения многих болезней. Его издавна считали «жизненным эликсиром». Препараты одуванчика улучшают пищеварение, желчеотделение, уменьшают содержание холестерина в крови, оказывают успокаивающее действие при желтухе, бессоннице и других заболеваниях.



Сок одуванчика

Древние врачи рекомендовали сок одуванчика против веснушек и пигментных пятен на коже.

Во Франции одуванчик культивируется как огородная культура (с более крупными и нежными листьями). Сок молодых листьев одуванчика рекомендуется употреблять в пищу весной для улучшения состава крови. Молодые листья растения заливают холодной соленой водой на 30 мин для устранения горечи, а затем используют в салатах вместе с другими овощами.

В Болгарии свежими листьями и соком одуванчика лечат атеросклероз, анемию, гиповитаминоз аскорбиновой кислоты, заболевания кожи, печени, желчного пузыря, пищевого канала. Корень одуванчика входит в состав травяных сборов.

Соком одуванчика Авиценна лечил водянку, болезни печени, сводил бельма с глаз. Во Франции листья и корень применяют для уменьшения холестерина в крови. В Болгарии свежие листья и сок из них используют для лечения атеросклероза и малокровия, С-авитаминоза, желтухи, геморроя, катаров желудка и кишечника. В Германии корень одуванчика считается хорошим средством при почечнокаменной болезни и других заболеваниях почек и мочевого пузыря, ревматизме, подагре, как общеукрепляющее и тонизирующее после тяжелых инфекционных заболеваний.



«Одуванчики»

С одуванчиками вместе
Дружно мы встаем
И по лугу золотому
К озеру идем.
Незаметно, как проходит
Летний длинный день.
Опускается на землю
Голубая тень.
Одуванчики поспешно
Гасят огоньки.
– Спать пора! –
В саду сигналият
Крошки-светляки.
Мы заводим наш будильник
И ложимся спать,
С одуванчиками вместе
Завтра нам вставать.
(В. Товарков).

Загадки:

Белым шариком пушистым
Я красуюсь в поле чистом.
Дунул легкий ветерок –
И остался стебелек.

Держит девочка в руке
Облачко на стебельке.
Стоит дунуть на него –
И не будет ничего.

Есть один такой цветок,
Не вплетишь его в венок.
На него подуи слегка,
Был цветок –
И нет цветка.

Рос шар бел, дохнул ветер – улетел.

На зеленой хрупкой ножке
Вырос шарик у дорожки.
Ветерочек прошуршал
И развеял этот шар.



«Золотой луг»

У нас с братом, когда созревают одуванчики, была с ними постоянная забава. Бывало, идем куда-нибудь на свой промысел - он впереди, я в пяту. “Сережа!” - позову я его деловито. Он оглянется, а я фукну ему одуванчиком прямо в лицо. За это он начинает меня подкарауливать и тоже, как зазеваешься, фукнет. И так мы эти неинтересные цветы срывали только для забавы. Но раз мне удалось сделать открытие. Мы жили в деревне, перед окном у нас был луг, весь золотой от множества цветущих одуванчиков. Это было очень красиво. Все говорили: “Очень красиво! Луг - золотой”. Однажды я рано встал удить рыбу и заметил, что луг был не золотой, а зеленый. Когда же я возвращался около полудня домой, луг был опять весь золотой. Я стал наблюдать. К вечеру луг опять позеленел. Тогда я пошел, отыскал, одуванчик, и оказалось, что он сжал свои лепестки, как все равно если бы у вас пальцы со стороны ладони были желтые и, сжав в кулак, мы ~~з~~акрыли бы желтое. Утром, когда солнце взошло, я видел, как одуванчики раскрывают свои ладони, и от этого луг становился опять золотым. С тех пор одуванчик стал для нас одним из самых интересных цветов, потому что спать одуванчики ложились вместе с нами, детьми, и вместе с нами вставали.

(Михаил Пришвин)



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

