

Приглашаем на чашку чая!

**ПРОЕКТ
ФИЛИАЛЬНЫМ**

**«ЧАЙ- ЧАЙ,
ВЫРУЧАЙ!»**



**Подготовила воспитатель группы «Незабудка»
Михайлова С.В.**

Цель: изучение лекарственных трав, с помощью которых можно заваривать ароматный и полезный чай.

Задачи:

- узнать, как можно использовать душистые **лекарственные растения**;
- какую пользу организму человека приносит чай из ароматных **лекарственных растений** (*мята, мелисса*);
- способствовать развитию навыков **исследовательской деятельности**;
- способствовать развитию наблюдательности, любознательности;
- воспитывать коммуникативные навыки, самостоятельность, бережное отношение к объектам природы.

Актуальность.

Экологическое воспитание – одно из основных направлений в системе образования, это способ воздействия на чувства детей, их сознание, взгляды и представления. Дошкольники испытывают потребность в общении с природой. Они учатся любить ее, наблюдать, сопереживать, понимать, что наша Земля не может существовать без растений, так как они не только помогают нам дышать, но и лечат от разных болезней. Мы должны беречь и сохранять их, уметь правильно пользоваться их лечебными свойствами. Главное, чтобы дошкольник понял, что человек и природа взаимосвязаны, поэтому забота о природе, есть забота о человеке, его будущем.



Гипотеза: если дети узнают, что чай из лекарственных трав не только вкусный, но и полезный, будут бережнее относиться к ним и помогать выращивать мамам в огороде.

Ожидаемые результаты:

- дети получают элементарные представления о пользе чая из лекарственных растений:
- вызвать желание и умение заботиться о растениях.

Лекарственный чай не только приятен на вкус, но и полезен для здоровья. Он помогает при простуде, укрепляет иммунитет.

Чай из лекарственных трав можно пить не только летом, но и зимой. А для этого растение надо засушить, а потом положить в стеклянную баночку или бумажный мешочек.

При сборе лекарственных растений нужно помнить о том, что:



- Нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- Нельзя собирать лекарственные растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днём, когда сухо и ясно.
- Нельзя пробовать растения на вкус.
- Нельзя рвать много растений.
- собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- После сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.



Зеленый чай
при замедленном
метаболизме

Чай
с мелиссой
при стрессе



Чай с ромашкой
при бессонных
ночах



Чай
с имбирем
при тошноте



Чай
с бузиной
при простуде

Чай
с мятой
при вздутии



Необычные рецепты русского чая

Чай из шиповника с медом

Ингредиенты:

- 20 г плодов шиповника,
- 15 г меда,
- 5 г лимонного сока,
- 200 мл воды.

Приготовление:

Сушеные плоды шиповника измельчи, залей кипятком, вари 10 минут в эмалированной посуде при закрытой крышке, затем дай ему настояться 10 минут. Отвар процеди. Добавь мед, лимонный сок.

Ромашковый чай с мятой

Ингредиенты:

- 1 ч.л. черного чая
- 1 ч.л. цветов ромашки
- 1 ч.л. мяты
- 1,5 стакана воды

Приготовление:

Ромашку, чай и мяту залейте кипятком и настаивай 10 минут под крышкой.

Настой процедите. При подаче можете положить в чай мед.



Что пили на Руси до появления чая?



- До появления китайского чая на Руси наши предки пили Иван-чай. Копорский чай, упоминаемый в старорусских летописях с XII века. С древности наши предки владели технологией изготовления вкусного, ароматного и целебного чая из кипрея узколистного.

В конце XIX века его популярность оказалась, так велика, что стала подрывать финансовое могущество Ост - Индийской чайной компании, торговавшей индийским чаем! Компания раздула скандал, якобы русские перетирают чай белой глиной, а она, мол, вредна для здоровья. После революции 1917 года, закуп чая в России прекратился полностью, Копорье разорилось.

Появление чая на Руси.

До того как чай появился на Руси употребляли травяные отвары.



Разновидности чая.



Зелёный чай



Фиолетовый чай



Красный чай



Синий чай



Розовый чай



Чёрный чай

Пословицы о чае

- Чай не пьешь — откуда силу возьмешь?
- Пей чай, не вдавайся в печаль.
- Чай пить — не дрова рубить.
- В городе чай – гостям угощение, в деревне – себе наслаждение.
- Коль чаем угощают, значит уважают.
- За чаем не скучаем — по семь чаю выпиваем.



Чай пьешь – до ста лет проживешь.

Знакомство с лекарственными растениями



Завариваем лекарственный чай



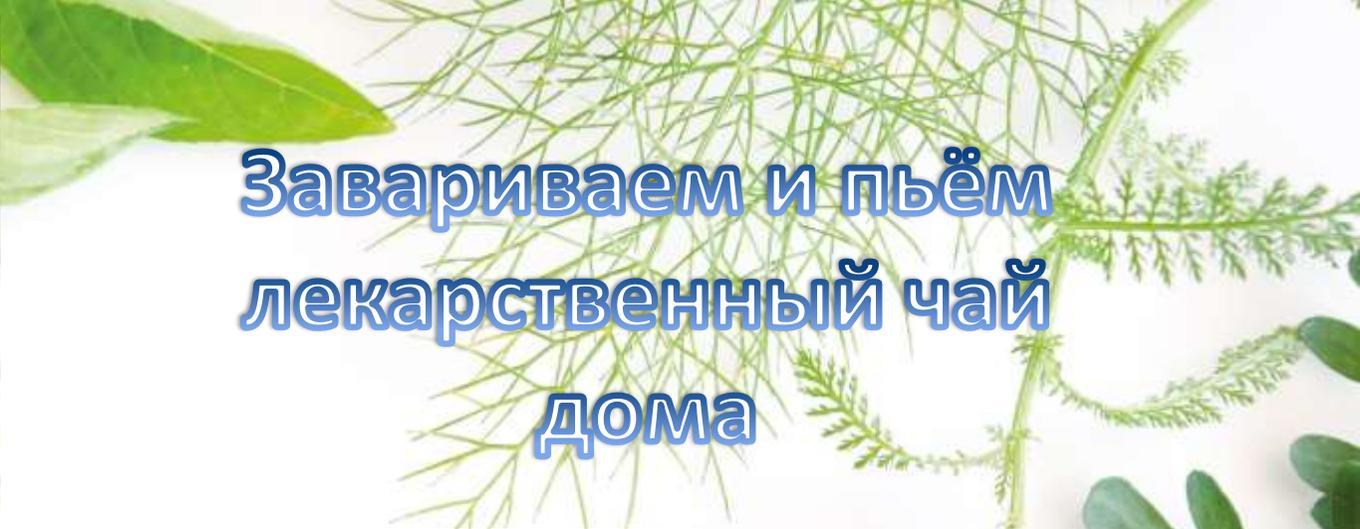
Чай-чай-выручай



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Все травы – лекари - душица,
И зверобой, и медуница,
И земляника, и черника,
И брусника с голубикой.
Чистотел, полынь, калина,
Лён, календула, крапива.
Все целебные растения
Знаем без исключения
Нужно только не лениться,
Нужно только научиться
Находить в лесу растения,
Что пригодны для лечения!



Завариваем и пьём лекарственный чай дома



- **Мята** – пахучее лекарственное травянистое растение с простыми стеблями и ярко-зелёными листьями, напоминающими листья крапивы. Мята с детства знакома каждому. В народе эта трава известна под названиями «перекоп» и «драголюб».





◦ **Мята** – пахучее лекарственное травянистое растение с простыми стеблями и ярко-зелёными листьями, напоминающими листья крапивы. Мята с детства знакома каждому. В народе эта трава известна под названиями «перекоп» и «драголюб».



Отвар крапивы и мята хорошие средства от аллергии



Если что-то заболит,
Даже зверь не устоит.
С какой же травкой
пить настой?
С чудо-травкой...



Зверобо

Зверобой считают травой от 99 болезней.

Зверобой обладает сильным бактерицидным действием, используется как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее средство.





Если что-то заболит,
Даже зверь не устоит.
С какой же травкой
пить настой?
С чудо-травкой...



Зверобо

Зверобой считают травой
от 99 болезней.

Зверобой обладает
сильным бактерицидным
действием, используется
как вяжущее,
кровоостанавливающее,
противовоспалительное,
ранозаживляющее
средство.



Применение травы зверобоя: народные рецепты

Отвар

Отвар травы зверобоя: большая ложка без верха (4,9 гр) заливается стаканом кипятка и проваривается на медленном огне в течение 10 минут или же на водяной бане (что предпочтительнее) в течение 25 минут, после чего жидкость следует остудить естественным путем. Отвар перед употреблением обязательно процедить через марлю, сложенную в несколько слоев. Принимать по половине стакана перед едой 2 раза в день.

Употребление отвара целесообразно при постоянных мигренях, болях в желудке разной интенсивности, цистите, хронических заболеваниях печени, сальника и желчного пузыря, ревматизме, подагре.

Компрессы из отвара зверобоя помогают при заболеваниях молочных желез (мастопатии).



Вывод



- Познакомились с лекарственными растениями, правилами сбора, их применения в качестве лекарств.
- Научились различать самые обычные цветущие травы: тысячелистник, чистотел, одуванчик, цикорий и другие.
- Поняли, что надо ценить и беречь красоту природы.
- Необходимо соблюдать правила поведения в природе.
- Охранять-оберегать лекарственные и редкие растения, учить этому других.



Приятного чаепития!

