**Познавательная игра "Полезные растения"**

**Составитель: Е.Чебаевская, зав. Покровской СБ им. В.Ф. Козлова**

**МКУК «Лузская БИС»**

ЦЕЛИ ИГРЫ:

Ознакомление со способами сохранения и укрепления своего здоровья с помощью полезных растений; расширение кругозора.

ПОДГОТОВКА ИГРЫ

1. организуют 2 команды игроков, игроки придумывают командам название, девиз.
2. Жюри готовит грамоты для награждения победителей, участников и самых активных болельщиков.

ХОД ИГРЫ

1. Вступительное слово

Ведущий приветствует всех присутствующих, объявляет игрокам и болельщикам тему и цель игры, представляет жюри, знакомит со структурой игры и желает удачи участникам.

Польза, которую приносят растения, очень велика и многообразна. Сегодня мы остановимся на том, какую пользу растения могут принести нашему здоровью. Выполняя различные задания нашей игры, вы узнаете как, умело используя растения, человек может влиять на состояние своего здоровья. Поэтому, девизом сегодняшней игры являются слова: «Твое здоровье – в твоих руках». Победителей, самых активных участников игры и болельщиков ждут призы.

Во время игры постарайтесь быть внимательными, организованными и активными. Желаю вам успеха!

Представление команд

Команды сообщают своё название, произносят девиз.

**1. Конкурс “Деревья-целители”**

Деревья – не просто лес или парк, это целая вселенная, параллельный мир, существующий рядом с нами. Поэт Николай Гумилев называл деревья свободными зелеными народами. Их целительная сила известна людям давно. В древности русские воины перед сражением уходили в дубовую рощу, чтобы набраться сил и укрепить дух. Об этом говорится и в русской пословице: “Держись за дубок, дубок в землю глубок!”. Современные ученые выяснили, что растения содержат фитонциды – вещества, убивающие микробов. В лесу целебно все – и воздух, и вид деревьев (зеленый цвет успокаивает и расслабляет). Деревья получают энергию от солнца. С точки зрения биоэнергетики – науки, о преобразовании энергии в процессах жизнедеятельности организмов – между деревом и человеком идет обмен энергией, информацией. Специалисты советуют, чтобы выбрать подходящее именно вам дерево, поднесите к нему ладонь. Если почувствуете тепло или покалывание в 2-3 шагах от него, значит это ваше дерево, готовое поделиться своей уникальной энергией. Чтобы пополнить запас сил, встаньте к дереву спиной, обнимите его опущенными руками, расслабьтесь, закройте глаза, дышите размеренно. Достаточно двух – трех минут. Не забудьте поблагодарить дерево за помощь! Давно замечено, что разные деревья обладают разными целительными свойствами. Чтобы выяснить, как какое дерево влияет на человека, вам надо выполнить следующие задания.

*Задание:*

А) Собрать пазлы и получите информацию о влиянии деревьев на здоровье человека. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Б) Узнать дерево по описанию. ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**2. Конкурс “Овощи на страже здоровья”**

Овощи – древнейшая пища человека. В нашей стране возделывается 80 видов овощей, а в мире более 600! В их состав входит множество микроэлементов и витаминов, необходимых для сохранения здоровья.

А) по описанию узнать овощ. ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Б) Сейчас вам предстоит выступить в роли экспертов по овощам. Составьте рекомендации по питанию. Какие из овощей вы посоветуете включить в рацион питания людям:

а) с избыточной массой тела. Капуста, огурцы, свёкла, тыква

б) недавно перенесшим простудное заболевание. Морковь, перец, лук, чеснок,

Используйте справочную информацию.

1. **Конкурс “Лечебный десерт”**

**или «фрукты вместо таблеток».**

Фрукты, как и овощи, являются для организма источником витаминов и минеральных солей. Но их употребление может не только сохранить здоровье, но и порой заменить дорогостоящие медицинские препараты. Перед вами фрукты, которые доступны в свободной продаже даже зимой.

Узнай фрукт по описанию. ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**4. Конкурс “Домашний доктор”**

Оказывается, полезные для здоровья вещества есть не только в съедобных пищевых растениях. Обитатели наших подоконников тоже могут быть очень полезными. Например, хлорофитум очищает воздух помещений от табачного дыма!

*Задание:* Разгадайте ребусы и узнайте, какие еще комнатные растения обладают лечебными свойствами. Расскажите всем, о том, что вам удалось узнать.

*Ответы:*

№ 1 – каланхое, № 2 – сансевьера, № 3 – золотой ус, № 4 – алое.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**5. Конкурс “Зеленая аптека”**

Мы выращиваем множество растений, а дикорастущих – еще больше.  И очень многие из них – лекарственные. Да вы наверняка и сами их знаете! Вот сейчас мы и проверим, хорошо ли вы знаете своих ближайших соседей.

*Задание:* Перед вами лекарственные растения, отметьте, как их используют в народной медицине.  ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**6. Информационный блок “Лесное меню”.**

Ученые подсчитали, что в растительном царстве овощными, съедобными свойствами обладают около 1200 растений. Зная такие растения, человек никогда не останется голодным. Более того, дикорастущие травы часто содержат такие вещества, которые никогда не попадают на наш стол с традиционными продуктами.

*Задание:*Слушайте и смотрите внимательно, затем вам предстоит ответить на вопросы.

Одуванчик.  Это самый известный съедобный цветок. В его листьях много кальция, железа, марганца, фосфора и витаминов В2и С. Небольшой секрет: его листья надо собирать весной, пока одуванчики еще не зацвели, а горечь удаляется при вымачивании в холодной воде в течение 20 – 25 минут. Из листьев готовят салаты, например такой, листья одуванчика, чеснок, тертая морковь и майонез. Возможно сочетание с листьями крапивы. А из соцветий делают варенье – “одуванчиковый мед”, который повышает иммунитет и напоминает зимой о лете.

Кипрей, иван-чай.  Растет на вырубках, насыпях и склонах. Все части растения употребляют в пищу. Листья и цветки – весной и летом, а корни – осенью.Заваривают чай из листьев и бутонов. Варят зеленые щи, делают салаты из листьев и соцветий, которые содержат много витамина C. Корни растения употребляют в сыром и вареном виде вместо спаржи и капусты. Из высушенных корней делают муку, из которой готовят каши, пекут хлеб, блины, лепешки. Из поджаренных корней получают заменитель кофе. Кипрей имеет и лекарственное значение: чай – болеутоляющее средство, помогает от бессонницы, головной боли.

Крапива.  По питательности крапива близка зеленому гороху, молодой фасоли и капусте. Витамина C в ней в два раза больше чем в черной смородине, а витамина A больше, чем в моркови и облепихе. В пищу употребляют молодые листья, собранные до цветения. Из молодых листьев варят очень вкусные зеленые щи, и даже засаливают и заквашивают на зиму!

Пастушья сумка. И кормилица, и врачевательница. Весной её листочки появляются одними из первых. За лето успевает вырасти четыре поколения, поэтому всегда можно найти её молодые листочки. Из листьев готовят: салаты, щи, борщи, начинку для пирожков. Семена используют как специи, вместо горчицы и перца.

**7. Информационный блок “Аромотерапия”**

Аромотерапия – один из видов физиотерапии, который в лечебных целях использует эфирные масла растений. Эфирные масла – это летучие пахучие вещества, извлекаемые из некоторых видов растений, при комнатной температуре обычно представляют собой жидкости с характерным для каждой из них запахом ... Поэтому аромотерапию часто называют лечением запахами. Эфирные масла могут содержаться в самых разных частях и органах растений: в цветках, листьях, корнях, плодах и семенах. Как действуют эфирные масла? Носовые нервы соединяют полость носа с лимбической системой мозга, которая оказывает заметное влияние на выполнение организмомряда функций, в том числе она отвечает за наше самочувствие и поведение. Также доказано, что эфирные масла часто обладают антисептическими свойствами, защищая организм от внутренних и внешних инфекций. Практически все эфирные масла имеют бактерицидное действие, а некоторые их виды также уничтожают вирусы (эвкалиптовое масло) и грибки (масла из мяты перечной и чабреца).

Эфирное масло апельсинаблагоприятно действует на нервную систему детей, повышает концентрацию внимания, помогает при простуде. Эфирное масло мяты стимулирует при умственных переутомлениях, смягчает состояние напряжения, освежает и бодрит. Эфирное масло лимона помогает при усталости, при простудных заболеваниях, усиливает жизненный интерес, побуждает к творчеству.

**8. “Знатоки”**

Предлагаю вам проверить свои знания, ответить на вопросы и заработать дополнительные баллы.

1. У какого дерева самая мощная энергетика? (Дуб)
2. Что такое фитонциды? (Вещества растений, убивающие микробов)
3. Какой фрукт защищает стенки желудка от острой пищи? (Банан)
4. За что киви называют “витаминной бомбой”? (Содержит витамина C больше, чем в других фруктах)
5. С какого из этих растений пчелы собирают красный мед? (Гречиха)
6. Какая часть растения валерианы идет на приготовление успокаивающего лекарства? (Корни)
7. Из этой родственницы редьки и капусты, которую мы используем только как приправу, парижский врач Риголло в середине XIX века изготовил лечебное средство. Как оно называется? (Горчичники)
8. Растение, которое является неотъемлемой частью валидола.

А) Эвкалипт

***Б) Мята***

В) Анис

Г) Ландыш

1. О каком растении в народе говорят: «Оно одно семерых врачей заменит». Это растение используют в качестве кровоостанавливающего средства, как ранозаживляющее. Оно эффективно при лечении [авитаминозов](http://pandia.ru/text/category/avitaminoz/), [атеросклерозов](http://pandia.ru/text/category/ateroskleroz/), малокровия. Считают, что оно способно снижать содержание сахара в крови. Очень полезно похлестать себя веничком при приступах радикулита, заболеваниях суставов. Назовите это растение. (Крапива)
2. Какой кустарничек, с одного края нарастая, с другого отмирая – живёт 100 лет? Ягоды этого растения можно хранить очень долго в свежем виде или их просто замачивают водой. Имеют целебную силу и ягоды, и листья кустарничка. Они обладают бактерицидным действием, т. е. способны уничтожать микробы. Растение понижает кровяное давление, им лечат болезни печени, почек. Ягоды полезны при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при язве желудка ([Брусника](http://pandia.ru/text/category/brusnika/))
3. Ещё древнегреческий врач Гиппократ указывал на лекарственные свойства плодов этого кустарника. В 16 – 17 веках плоды данного растения заготавливали для военного [ведомства](http://pandia.ru/text/category/vedomstvo/). В то время лучших средств для лечения раненых воинов не было. Назовите этот кустарник. (Шиповник)
4. Ягоды этого растения обладают кроветворной способностью, стимулируют пищеварение, лечат болезни почек, органов дыхания. Сок или растёртые плоды широко применяют наружно для лечения лишаёв, экземы, ими сводят [веснушки](http://pandia.ru/text/category/vesnushka/) и пигментные пятна. Листья, цветки и плоды уничтожают [болезнетворные](http://pandia.ru/text/category/boleznennostmz/) микроорганизмы. Назовите эту ягоду. (Земляника)
5. Целебные свойства этого растения человек открыл не первым. Орлы натаскивают свежие побеги этого растения к себе в гнёзда, чтобы вывести блох и клещей, а сорокопуты даже вьют гнёзда целиком из его стеблей. Косули совершают большие кочёвки, чтобы отведать этой горькой травки и избавиться от гельминтов (паразитов), без неё они, в конце концов, гибнут. Назовите это растение. (Полынь)
6. Каждый, кто ходил по тенистому ельнику, видел ковёр из нежно – зелёных тройчатых листочков. Эти листочки и цветочки съедобны, чуть кисловаты на вкус и содержат массу [витаминов](http://pandia.ru/text/category/vitamin/), особенно весной. Недаром в народе это растение прозвали «заячьей капустой». О каком растении идёт речь? (Кислица обыкновенная).

**9. Заключительное слово ведущего**

Наша игра подходит к концу, уже завершены конкурсные испытания, жюри сейчас подводит итоги. Через несколько минут мы узнаем, кто же стал сегодня победителем игры.

Но самое главное, сегодня мы еще раз убедились, что человек и природа едины, что нельзя терять эту хрупкую связь, и что растения могут нам в этом помочь. Вы познакомились с различными способами сохранения и укрепления здоровья с помощью полезных растений. Благодарю участников и болельщиков за интересную игру, и хочу всем пожелать: “Будьте здоровы!”