

**Язовская Ирина Валентиновна**  
**Воспитатель**  
**п.Рощино, Челябинская область**

## Проект Огород на окне «Зеленая аптека -2024»

**Краткосрочный**-3 недели.

**Участники проекта** –дети, воспитатель, родители.

**Ожидаемый результат**-дети (да и некоторые родители) узнали о полезных свойствах комнатных растений; растений с грядки.

-родители и дети изготовили альбом «Зелёная аптека»;

-все получили массу положительных эмоций от совместной работы.

**Цель:** расширять представления детей о растительном мире, учить отличать и называть по внешнему виду овощные культуры, дать представления о комнатных растениях, имеющих лечебные свойства); принять совместное участие в посадке семян овощей и комнатных растений. Рассказывать о пользе овощей для организма человека, о пользе комнатных растений; расширять знания детей о простейших связях в природе – чтобы растения хорошо росли и развивались, им необходимы солнце, вода, рыхление.

Наш **огород на окне** в этом году решили назвать «**Зеленая аптека**». Может ли человек обойтись без мяса, рыбы, хлеба и молочных продуктов? Может. А вот без овощей правильное питание невозможно. Все овощи содержат витамины, клетчатку, минеральные вещества, пектин, органические кислоты.

Мы посадили листовой салат – полезный овощ. Он содержит много твердой клетчатки, которая долго усваивается организмом.

Картофель – в нем много калия, необходимого для нормальной работы сердца и проведения нервных импульсов. Он настолько популярен в нашей стране, что его называют «*вторым хлебом*».

Корень петрушки также содержит много полезных веществ и минералов, он стимулирует работу такого важного органа, как щитовидная железа.

Витамин А. Морковь - всего 36 грамм моркови в день – и вы обеспечены дневной нормой витамина А, этот витамин присутствует в перце, картофеле, помидорах. Употребляя в пищу овощи, содержащие витамин А, вы улучшите зрение; кости, зубы, волосы и ногти станут лучше, витамин улучшает клетки организма, профилактика рака, крепкая иммунная система.

Свекла содержит углеводы. Клетчатку, калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, витамины В1, С, В5, В6, РР, фолиевую кислоту, провитамин а. В свекле имеется гамма-аминомасляная кислота, играющая важную роль в обмене веществ головного мозга.

Витамин С. Свежий горошек, капуста, помидор, яблоки, лук и другие.

Витамин Е. Капуста, зелёный горох, салат, петрушка.

Витамин К. Содержится в репе, капусте, **зеленых листьях салата**, картофеле, томатах.

В1 – картофель, ростки пшеницы, горох.

Пользы овощей никто не оспаривает, но раз мы назвали наш **огород «Зеленая аптека»**, то мы должны сказать о пользе всего **зеленого**, что растет вокруг нас.

Польза **алоэ** известна всем. Во многих домах его выращивают и используют в лечебных целях. Использование в косметологии Растение входит в состав множества косметических препаратов. Но женщины широко применяют его, делая и натуральные маски, сок и прочее. Растение отлично увлажняет и восстанавливает кожу, очищает ее, способно проникать глубоко внутрь и стимулировать регенерацию, снимать зуд и

раздражение. Исходя из этого, польза алоэ для лица является неоценимой. После длительного пребывания на солнце косметологи настоятельно рекомендуют увлажнять кожу средствами с добавлением алоэ.

**Герань.** Его присутствие способствует восстановлению положительной домашней энергетики, что будет влиять и на состояние домочадцев. Цветок помогает нормализовать артериальное давление, для этого достаточно приложить листочек к запястью. Растение стимулирует кровоток и нормализует сердечный ритм. Герань можно использовать для лечения ОРЗ и простуды. Оказывает антисептическое, бактерицидное и противовирусное действие. То есть растение обеззараживает воздух и охраняет ваших домочадцев от многих заболеваний. Цветок помогает при остеохондрозе и радикулите, его можно использовать при бессоннице и мигренях, хронической усталости и зубной боли, лечении расстройства желудка и гнойных ран, боли в ушах. Это растение выделяет биологически активные вещества, убивающие стрептококки и стафилококки. Стоит только дотронуться до листиков этого растения – и вокруг сразу же разливается удивительный аромат. Целебные испарения листьев герани успокаивают, что очень важно при стрессах, неврозах, бессоннице. Вот почему этот цветок рекомендуется держать в спальне.

**Фиалки домашние.** Помогают цветы справиться и с сильными эмоциями, неважно какими, хорошими, или плохими. Ведь, чрезмерная радость, как и печаль — это настоящий стресс для организма. Растения уравнивают бушующую внутреннюю энергию и человек становится намного спокойнее, уравновешеннее. Лечебное использование фиалки уходит своими корнями еще к самой глубокой древности.

Упоминания о целебных свойствах дикой фиалки есть в трудах Гиппократ, Плиния старшего, Авиценны и многих других врачей того времени.

Фиалки обладают такими свойствами, как:

Противовоспалительные, антисептические, отхаркивающие, мочегонные, желчегонные, ранозаживляющие, успокаивающие, противомикробные, потогонные, антибактериальные, противовоздушные.

Цветки и стебли фиалки помогают разжижать мокроту, смягчают горло, способствуют быстрому выздоровлению при бронхите, коклюше, ОРВИ, пневмонии. Траву используют в качестве вспомогательного лечения тяжелых случаев заболевания, или как основного вида — при слабой простуде.

Такое многообразие лечебных свойств позволяет применять ее как в официальной, так и в народной медицине.

**Крапива.** Крапива входит в состав многих народных рецептов для лечения целого ряда различных заболеваний. Она завоевала популярность благодаря наличию полезных соединений, которые благотворно влияют на организм. В сочных стеблях и листьях за время роста накапливается значительное количество необходимых для организма микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ. Крапива двудомная широко используется не только в фитотерапии, но также и в косметологии, фармакологии. С ней готовят первые блюда, ее листья заливают крутым кипятком для приготовления приятного освежающего чая. Лечение травами человечество применяет еще со времен античности, и крапива двудомная занимает одно из ведущих мест в фитотерапии, не теряя своей популярности на протяжении столетий. В этом растении содержится набор микроэлементов, которые положительно влияют на многие системы нашего организма. Витамин К, имеющийся в листьях, обладает противовоспалительными свойствами и оказывает существенное влияние на свертываемость крови. Помимо этого, в крапиве есть кальций, флавоноиды, муравьиная кислота, дубильные вещества и много других химических элементов. Крапива способна быстро и эффективно выводить из организма вредные токсины, а при курсовом

применении – очищать кожу. В этом растении, как и в моркови, содержится большое количество бета-каротина, благотворно влияющего на органы зрения и защищающего клетки организма в целом от свободных радикалов

**Каланхоэ** перистое в народе любовно называют «*дерево жизни*» или «*домашний доктор*». В народной медицине каланхоэ применяют в основном ранозаживляющие и антисептические свойства растения. Такое воздействие на организм составляет комплексное присутствие в соке витаминов С и Р;

минеральных солей металлов;

органических кислот и флавоноидов;

ферментов и полисахаридов, дубильных веществ.

Присутствующие в соке дубильные вещества укрепляют стенки сосудов, витамины помогают прохождению окислительных процессов, а рутин способствует восстановлению кровеносной системы. Популярность каланхоэ сравнима с другим лечебным растением – алоэ. Главным достоинством сока является способность удалять мёртвые ткани и способствовать регенерации новых клеток. Применять листики можно для остановки кровотечения при порезах. Выдержанные в темноте листочки накапливают большее количество биологически активных составляющих. Сок помогает при насморке.

Использование кашицы из листьев целебного растения в домашних условиях поможет при проблемах: увядающей кожи, капиллярной сеточки и расширенных пор, тёмных кругов, морщин, веснушек и пигментных пятен, как очистительная маска.

Некоторые упомянутые культуры мы высадили на **окне**, не забыли и про комнатные растения. Теперь мы будем их не только выращивать для красоты, но и помнить о их пользе с точки зрения медицины.