

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Красивская средняя общеобразовательная школа"
Филиал "Кулевчинский"

Внеурочное занятие по программе "Школа Докторов Здоровья"

в 4 классе на тему:

**"Фитотерапия как один из способов укрепления и оздоровления
организма"**



*Штрак Наталья Александровна,
учитель начальных классов*

с.Кулевча 2016 г.

Цель: пропаганда здорового образа жизни, пробуждение у учащихся интереса к использованию фитотерапии.

Задачи:

- Вовлечь учащихся в активную практическую деятельность по укреплению и сохранению собственного здоровья: физического и духовного.
- Показать значение фитотерапии для укрепления здоровья человека.
- Создавать объективную основу для воспитания потребности в здоровом образе жизни.

Межпредметные связи:

- мир вокруг нас
- экология
- физическая культура
- изобразительное искусство

Оборудование:

- ТСО
- Зеркало
- Магнитная доска,
- Компьютер с мультимедийным проектором, презентация “Фитолечение”.

Продолжительность: 40 минут

Ход занятия:

1. Вступление

Сегодня у нас необычный урок – урок здоровья.

Быть здоровыми хотят
взрослые и дети.

Как здоровье сохранить?

Кто может ответить?

Вести урок здоровья мне помогает, как всегда, Доктор Айболит.

2. Сообщение темы и целей урока.

Говорю о том, что сегодня на уроке мы познакомимся с самым большим чудом света. В шкатулке, которую проношу и позволяю заглянуть каждому ребёнку, находится зеркало. Дети удивляются.

Объясняю им, что самое большое чудо света – это они сами. Почему?

Рассуждаем о том, что каждый человек уникален и ценен, что необходимо заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих нас людей. Что здоровье – это главная ценность человека.

3. Вступительное слово учителя:

Человек, не будучи здоровым, не сможет дать результаты, на которые его запрограммировала природа, давшая ему жизнь: такой человек не сможет плодотворно творить, жить, работать, наконец, дать здоровое потомство.

-Детям задаётся вопрос о том, *что же необходимо человеку для того, чтобы быть здоровым?* (дети высказывают свои мысли)

4. Обобщение знаний учащихся о здоровом образе жизни людей:

-Что необходимо человеку для сохранения здоровья? (здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек).

-*Какие правила здорового образа жизни мы знаем:*

- 1.Правильное питание
- 2.Правильное дыхание
- 3.Отказ от вредных привычек.
4. Предупреждение заболеваний.
- 5.Физическая нагрузка.
6. Закаливание.
- 7.Правильный отдых.

Ребята рассуждают о факторах, укрепляющих здоровье: закаливание, верное питание, личная гигиена, занятие спортом, отказ от вредных привычек.

5. Введение в новую тему.

От чего зависит здоровье человека? Многие ученые сошлись во мнении, что 25% здоровья зависит от наследственных факторов, 20%-от состояния экологии окружающей среды, 10%- от деятельности системы здравоохранения и 50-55%- от самого человека, от образа жизни, который он ведет.

На Руси испокон веков народ лечили знахари, ведуны и волхвы, причем процесс лечения сопровождался определенными магическими процедурами.

Чаще всего использовали:

- полынь,
- крапиву,
- хрен,
- можжевельник,
- березу,
- подорожник,
- чабрец,
- свежую капусту,
- горчицу,
- мед.

На протяжении многих столетий именно растения являлись главными лекарственными средствами. Приказом Ивана Грозного была открыта «Аптекарская изба», основная задача которой заключалась в сборе лекарственных растений, при этом травы собирались не только на территории Руси, но и завозились из Греции, Индии и Персии. Все лекарственные травы реализовывались в специальных лавках, где все желающие могли получить совет относительно лечения того или иного заболевания.

Великая Отечественная война приравнивала сбор лекарственных трав к делу оборонного значения. В период военных действий использовались такие препараты:

- антисептики (лук, чеснок, препараты из календулы, масло из зверобоя, пихтовый бальзам),
- перевязочные материалы (торфяной мох, отличающийся гигроскопичностью и отличными бактерицидными свойствами; обезжиренный тополиный пух, заблаговременно заготавливаемый населением),
- настойка из лимонника китайского (восстанавливала силы раненых и повышала остроту зрения),
- ольха, корень кровохлебки, бадана (боролись с желудочными болезнями).

Траволечение на протяжении тысячелетий спасало жизни, помогало справиться с всевозможными заболеваниями, что нашло отражение в современной медицине всех народов и наций.

Издавна использовались растения для лечения и в Индии. Их фармакопея насчитывает до 800 названий растительных медикаментов. Уже в те времена многие врачи всех народностей уделяли большое внимание диетическому питанию, фруктам, овощам, различным отварам, сокам, напиткам. Целебные растения использовались, как теперь можно это утверждать, всеми народами мира независимо от времени и места их обитания.

Фитотерапия и в русской народной медицине издавна была основным методом лечения, ибо растительный мир предлагал человеку обширный и доступный ассортимент лечебных средств, которые он мог использовать для избавления от многих внутренних и наружных заболеваний.

Однако, необходимо помнить о том, что только обоснованное назначение для лечения лекарственных растений и разумное их применение может быть эффективным. В этом случае уместно выражение «Не навреди!».

Фитотерапия - метод оздоровления с использованием лекарственных трав и препаратов из них, соков фруктов и овощей. Соки – это продукты питания, как бы специально созданные природой для людей, страдающих конкретными болезнями. Они представляют собой природные лекарственные средства и способствуют укреплению здоровья, придают нам бодрость и энергичность, повышают нашу жизнеспособность. В силу естественного происхождения растительных продуктов их сильные лечебные свойства не вызывают побочных эффектов. Современные медицинские исследования подтверждают их уникальную способность лечить и предупреждать большое число болезней. Растительные плоды содержат огромное количество целебных для растущего организма школьника веществ. Природа предлагает нам эти вещества в готовом виде.

Многовековой опыт показывает, что лекарственные травы, соки фруктов и овощей оказывают существенный положительный эффект на профилактику и лечение многих заболеваний и могут успешно использоваться в общеобразовательных учреждениях.

Среди лечебных растений чай занимает одно из самых почетных мест. Ребята, а что мы знаем о чае.

Чай – это один из тех немногих напитков, которые прочно вошли в нашу жизнь. Мы пьем чай по утрам, чтобы взбодриться и по вечерам, чтобы расслабиться. Мы греемся чашкой горячего чая в зимнюю стужу и утоляем жажду ледяным чаем в знойное лето. Этот божественный напиток уже давно является частью человеческой жизни, и нет ничего удивительного в том, что о нем в своих произведениях упоминали даже самые знаменитые поэты:

Чай – это богатейшая аптека, чайный лист содержит стимулирующее вещество, полезные для желудка кислоты, эфирные масла, которые создают неповторимый аромат. В свежих листьях чая витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне, а в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном. Благодаря стольким витаминам, чай оказывает на организм благотворное влияние. Повышает умственную активность, устраняет усталость, улучшает пищеварение.

Учитель: Однажды, 5 тысяч лет назад, китайский император, отдыхая в лесу, приказал согреть воду для питья. Неожиданно поднялся ветер, и в чашку попало несколько чайных листьев. Император выпил напиток и почувствовал себя бодрее. Так зародился обычай пить цветочный и травяной чай – фиточай.

(видеофрагмент о чае)

1-й ученик: Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений. Это одно из древнейших лечебных средств. Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом. Из разных видов чаев составляют фитокомпозиции.

2-й ученик: Фитокомпозиция - это компоненты, из которых приготовлен фиточай. Полезны фиточаи, приготовленные из двух компонентов (например, мяты и ромашки, листьев черной смородины и мяты, листьев земляники и малины), но самые ароматные и вкусные — это фиточаи, состоящие из 4—5 и более компонентов.

Учитель: В отличие от других форм чаёв, фиточай не содержит кофеина. Фиточаи имеют приятный вкус и пьются с наслаждением. Ваш фиточай может состоять из одного основного ингредиента или это может быть смесь растительных ингредиентов, направленных на достижение конкретной цели, таких как - противостояние простудным заболеваниям, релаксация и снятие стресса и многих других.

3-й ученик: Во-первых, важно отметить, что существует огромное количество фиточаёв, имеющих на рынке - каждый из которых предназначен для оказания конкретного терапевтического или лекарственного эффекта. Однако, существуют самые распространённые полезные свойства и эффекты фиточаев. В основном, фиточаи используют:

- для оказания успокаивающего действия
- для нормализации работы органов сердца
- для желудка и нормализации пищеварения
- для укрепления иммунной системы
- для очищения организма
- для нормализации состояния нервной системы
- для против простудных заболеваний
- для стимулирования работы внутренних органов
- для устранения проблем бессонницы

Учитель: Какие Вы знаете самые распространённые компоненты, входящие в состав фиточаев?

Учащиеся: *высказывают разные версии, перечисляют лекарственные растения и т.д.*

1-й ученик: кроме общеизвестных трав, которые заваривали наши прабабушки, в чай идут самые разнообразные компоненты, обладающие уникальными свойствами:

Перец душистый - помогает успокоить симптомы простуды;

Ромашка - известна своими успокаивающими и противовоспалительными свойствами;

Хризантема - уменьшает температуру тела в результате повышенной температуры при простуде. Также, помогает при повреждениях печени и нейтрализует токсины;

Корица - успокаивает и помогает поддерживать здоровое кровообращение и пищеварение;

Женьшень - придаёт энергию и помогает организму оставаться здоровым;

Корень имбиря - отлично подходит для улучшения кровообращения и является одним из лучших для улучшения пищеварения, тошноте, артрите;

Боярышник - укрепляет сердце и увеличивает приток крови;

Лимонник - повышения антиоксидантной защиты;

Петрушка - мочегонное и помогает при нормализации почечных функций;

Мята перечная - подходит для снятия стресса. Она также помогает при проблемах с желудком и пищеварением, освежает дыхание;

Шиповник - является природным источником витамина С и биофлавоноидов. Рекомендуются при заболеваниях печени, почек, крови, а также является хорошим средством от усталости, простуды и кашля;

Зверобой - обладает антидепрессантным, успокаивающим, спазмолитическим, желчегонным, противомикробным, противовирусным действием.

6. Практическая работа.

Учитель: А сейчас мы проверим, сможете ли Вы различить вкусы фиточаев и определить, из каких трав они были заварены?

Учащиеся: пробуют представленные образцы чаев и пытаются определить вкус трав, из которых они заварены. Победители получают призы в виде памяток о видах чаев и способах их заваривания.

Учитель: Приготовить фиточай очень просто, но требует знание некоторых тонкостей. Когда вы завариваете фиточай, используйте чистую холодную воду. Не пользуйтесь алюминиевой посудой, так как это может повлиять на вкус. Используйте посуду из стекла, чугуна или нержавеющей стали, где это возможно.

После того как вода закипит, добавьте 1 чайную ложку фиточая на стакан воды или следуйте рекомендациям на упаковке фиточая. Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут. При наличии в составе фиточая трав с сильно выраженными фитонцидными свойствами, аромат может получиться слишком сильным и вкус получится более "лекарственным" чем приятным. Если вы захотите улучшить вкус чая, добавьте мёд и лимонный сок.

Учитель: А сейчас я предлагаю нам приготовить фиточай для наших гостей.

7.Итог урока:

Делаем вывод, что здоровье-это главная ценность человека. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье и как его сохранить. Кажется, что ты здоров и всегда будешь таким, и не стоит беспокоиться. Между тем, здоровье – **одна из главных ценностей организма**, источник радости всё сдаёт и сдаёт свои позиции, реагируя на неправильный образ жизни. Каждый человек *обязан заботиться о своём здоровье с юных лет*, обладать знаниями в области гигиены, медицинской помощи, духовного благополучия, **а самое главное - не вредить своему организму!!!**

Литература и источники информации

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: Вако.2004.296с.
2. Коростелев Н.В.Воспитание здорового школьника.М.,1986.
3. Сахаров Б.М. Фитотерапия. Лечение соками.-М.:Профит Стайл,2008.-256с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.:АРКТИ, 2005.
5. <http://www.fitochai.ru/>