Консультация для родителей по теме

«Походы с родителями за ягодами и грибами».

 Природа – не скатерть-самобранка. Она доверчиво открывает свои кладовые не для безграничного потребления, а для постижения секретов и загадок, познания ее законов и премудростей.

   Утилитарный подход, потребительское отношение к природе – не такая уж редкость. И превращаются наши леса в грибные и ягодные кладбища; потревоженные птицы и звери навсегда покидают свои насиженные места, и скудеют запасы природных кладовых. Мы должны не только подчеркивать экономическое и практическое значение природы, но и акцентировать внимание на ее познавательной и эстетической ценности.

   Ягоды – лакомство для ребят. А вот собирать их не все умеют. Нередко после ухода ребят ягодники имеют жалкий вид: ветки поломаны, смяты, трава вытоптана. А есть и такие дети, которые собирают не по ягодке, а целыми «букетами».

    Конечно, все это происходит не по злому умыслу, а из-за элементарной экологической безграмотности наших детей. Поэтому, собираясь по ягоды, напомните ребятам, что все в лесу – от зеленой ветки и красной бузины до птиц и зверя – связано между собой.

***За ягодами.*** Ягодное лето начинается *земляникой*, которая поспевает в конце июня – начале июля. Ее можно найти на лесных опушках, пригорках, вырубках. Бережное отношение к каждому растению – непременное условие любого ягодного похода. Разъясните ребенку, что плоды надо собирать осторожно, бережно раздвигая ветки, сначала нижних побегов, так как плоды на них более спелые и поэтому легко опадают.

    Землянику знают все. За чудесный аромат душистых плодов она получила свое научное название «*фрагория»*, что означает «*благоухающая*». В плодах земляники имеется витамин **С**, яблочная, лимонная и хинная кислоты, сахар, эфирное масло.

   Земляника является чемпионом среди плодов и ягод по содержанию солей железа и кальция. В народной медицине ее используют как средство от подагры и для лечения других болезней. Земляникой, видимо, любили полакомиться и наши далекие предки. Ее семена были обнаружены при раскопках стоянок человека каменного века. Не следует путать землянику лесную с земляникой садовой, которая отличается от лесных более крупных плодов. Садовую землянику в быту неправильно называют клубникой.

   Целебные свойства ягод земляники известны давно. Лесная земляника очень полезна при упадке сил или общей слабости после болезни. Всего плодотворнее она для детей. Несколько горсточек ягод окажутся весьма кстати для растущего детского организма.

   С помощью земляники избавляются от экземы, веснушек и угре. При экземе к больному месту прикладывают толстый слой растертой спелой земляники, нанесенной на чистую льняную тряпочку. Через три – четыре дня, по мере подсыхания, применяют земляничные примочки, а затем залечивают экзему окончательно земляничными хлопьями. Хорошо очищают

Лицо маски, приготовленные из смеси земляничного сока с яичным белком (на чайную ложку сока берут один белок).

***Черника.*** Созревает через 2 недели после земляники. Черничники произрастают в еловых и сосновых лесах. Черничная поляна красива и весной, и летом. Кустики черники в сосновом лесу невысокие, приземистые. Ягоды на них темно-синие с сизым налетом, некрупные. Имеют специфический аромат, на вкус сладкие. В еловом лесу кустики черники в 2 раза выше, растут на небольших кочках и обильно усеяны крупными ягодами. Они глянцевые, без сизого налета, блестят, как капли чернил. Пахнут лесной сыростью, на вкус кисло-сладкие, водянистые. Наблюдения ученых показали, что от появления всходов черники до образования первых плодов проходит более 10-ти лет. Одни ягодный клон (поросль от одного корня) черники или голубики может плодоносить целое столетие. Поэтому относиться к растениям нужно бережно, стараясь не повредить их при передвижении по лесу и сборе ягод.

   Ягоды черники – это лакомство, и лекарство, и витамины. Они богаты марганцем и железом. Разнообразно пищевое потребление черники: конфеты, компот, варенье, чай, соки, сиропы, кисель, начинка в пироги. Сушеная черника является закрепляющим средством для желудка. В последнее время обнаружено новое свойство листьев черники – помогает при диабете.  В пищевой промышленности используется и как высококачественный краситель.

   ***Голубика*.** Соседствует с черникой в глухих, чаще всего заболоченных местах. Иногда ее путают с черникой. Но если присмотреться повнимательнее, то увидим, что кустарнички голубики в 1,5 раза выше, а плоды продолговатые по форме. Кроме того, цвет мякоти даже у самой спелой ягоды светло-зеленые, сок почти бесцветен. По незнанию люди иногда «обижают» голубику, называя ее «дурникой» или «пьяникой». Говорят, что от нее начинает болеть голова и человек пьянеет. А виноват багульник, постоянный спутник голубики. Этот низкорослый кустарник с узкими темно-зелеными листьями во время цветения издает сильный, пряный, вызывающий головокружение запах.

***Малина*.** Созревает через две декады после земляники, где-то в середине июля. Она произрастает на опушках сырых тенистых лесов, на вырубках, гарях, лесных полях и проселках, по берегам рек.

   Это многолетний кустарник с двулетними побегами, т. е. подземные органы малины – корневища и корни – многолетние, а надземные побеги живут только 2 года. Осенью, после созревания плодов, двулетние побеги отмирают. Каждый год от корневища отрастают новые побеги, также живущие 2 года, - и заросли малинника увеличиваются.

   Малина – прекрасный медонос. Ее мелкие невзрачные цветки почти целиком заполнены нектаром, и пчеле приходится немало потрудиться, чтобы собрать его полностью. Плоды малины целебны. Они богаты витаминами, сахарами, полезными кислотами. Чай из сухих плодов малины – хорошее жаропонижающее и потогонное средство. Целебные свойства плодов сушеной малины были известны еще древним грекам и римлянам. Они сажали этот кустарник воле своих домов.

  ***Клюква –***одно из самых характерных растений верхового болота, где основной фон растительности представлен сфагновыми мхами, которые образуют мягкий, пушистый ковер самых неожиданных оттенков. Растет сфагнум верхушкой стебля, а нижние части побегов постоянно отмирают, пополняя кладовую торфа. Поэтому на верховном болоте образуется мощный торфяный слой, и растения живут в условиях скудного минерального питания.

   Длинные тонкие стебли клюквы лежат на поверхности мха, почти не возвышаясь над ним. Это сравнительно мелкое растение, но тем не менее не травянистое. Стебель клюквы внутри одревесневает, сверху покрыт защитной пробкой тканью, как у настоящих больших кустарников. Мелкие овальные листья клюквы зимуют под снегом зелеными.

   Цветение растений в июне, когда окончательно прогреваются болота. В это время яркие розовые цветки клюквы украшают поверхность мохового ковра. Созревает она в конце сентября, в пору журавлиного отлета. Ягода осеннего сбора хранится и богата витаминами. Однако можно ее собирать и весной. Собранные по осени ягоды заливают кипяченой водой и хранят в течение десяти месяцев.

   Блюд из клюквы множество: кисель, варенье, муссы, соки, морс и т. п. Особенно приятен клюквенный сок. Клюкву разминают, складывают в мешочек, помещают в кастрюлю с водой, добавляют сахар из расчета 200 г на литр сока. Кастрюлю ставят на огонь и доводят до кипения, после чего сок разливают в бутылки. Когда он остынет, бутылки закупоривают.

   Надо помнить, что клюква нужна не только людям. Ее ягодами питаются рябчики, тетерева, куропатки. На клюквенных болотах подкрепляют силы весной перелетные гуси, журавли и цапли, откармливаются отощавшие за зиму медведи. Забегают сюда полакомиться зайцы, куницы и белки. Причем, для животных болотная ягода не только пища, но и лекарство.

    Целительная сила клюквы известна давно. Кружка клюквенного сока унимает жар при болезни, устраняет утомляемость, укрепляет сон. Частое употребление дедовского напитка повышает сопротивляемость организма ко многим болезням. А тем, кому прописана *бессолевая диета, клюква заменит соль.*В этой ягоде накапливается и такой ценнейший микроэлемент, как железо.

   ***За грибами.***Первым в русской литературе поэтически описал сбор грибов С.Т. Аксаков, который назвал его «тихой охотой».

    К середине июля теплеет, а тут и грозы с дождями подоспеют – значит, будет грибной урожай.

    В просторечии грибном называют только часть грибного организма – его плодовое тело. Основная же часть каждого гриба – *грибница,*или *мицелий.*Она представляет собой длинные тонкие ветвящиеся нити (гифы), неправильно называемые корнем. Грибница – очень сложный организм, занимающий площадь около 1 м и проникающий в почву на глубину до 5 см. Грифы обвивают корешки соседних деревьев, от которых гриб получает углеводы, а сам снабжает их минеральными веществами и водой. При нарушении этого сложного и тонкого механизма обмена дерево будет болеть, а грибница погибнет. Будьте заботливыми хозяевами в лесу – берегите грибницу, живую подземную нить-невидимку.

    Хороший грибник не тронет гриб-малютку – оставит его для других, зато не подвергнет риску нежную грибницу. Наиболее безвредный способ сбора грибов заключается в том, чтобы пальцем подтолкнуть, подковырнуть основание ножки снизу – и она легко оторвется. Можно срезать гриб ножом или отломить шляпку.

    Грибы не любят слишком густой или слишком разреженный лес. Их любимое место у опушек, просек, дорог.

    Труднее всего отыскать белый *гриб-боровик.* Он любит зрелый лес, которому не меньше 50-ти лет. Есть у белых приметные спутники: черника, вереск, майник, грушанки, красные мухоморы, коричневый конус муравейника.

***Подберезовики***растут в разреженных светлых березняках, а *подосиновики -*

в крупных осинниках. Больше всего *маслят*встречается в лишайниковом бору и бору-зеленомошнике.

***Рыжики,*** *грузди*растут чаще всего в молодом негустом ельнике, где почва покрыта редким мхом и травами. Здесь же можно встретить и белые грибы.

    Велика роль грибов в создании почвенного покрова леса и круговороте веществ в природе. Вместе с микроорганизмами они разлагают и минерализуют остатки растений и животных, возвращая углекислоту воздуху, а минеральные вещества – почве.

   Нужны грибы и животным. Ими кормятся белки, лоси, медведи, олени; их склевывают глухари, тетерева, куропатки, сойки. Знатоки утверждают, что грибы для них не только лакомство, но и лекарство.

   Сушить грибы можно , нанизав шляпки на тонкие ветки куста (так делают в лесу и белки) или на нитку (крупные внизу, мелкие вверху) и подвесив на раму открытого окна с солнечной стороны. Самый же идеальный способ сушки грибов – провяливание на солнце, а затем сушка в духовке, на плите; главное – не пересушить их до крошения.

   Из ядовитых растений наиболее опасными является *волчьи ягоды, волчье лыко, вороний глаз, вех ядовитый (цикута), белена.*

   Среди грибов ядовиты *мухомор, бледная поганка, ложный опенок, ложные лисички*и др.

   При отравлении ядовитыми растениями и грибами появляется общая слабость, головокружение, тошнота и рвота, боли в животе. Следует немедленно промыть желудок (для этого выпивают 5 – 6 стаканов теплой подсоленной воды, а затем вводят в рот два пальца, и надавив на корень языка, добиваются удаления воды из желудка).

   При укусах (пчелами, осами, шмелями) из ранки удаляют жало, затем на нее кладут примочку из нашатырного спирта с водой.

   Итак, любовь к природе, сознательное, бережное и заинтересованное отношение к ней каждого человека должны воспитываться с раннего детства в семье и дошкольных учреждениях.

   Природа не только храм здоровья и эстетического наслаждения. Природа – могучий древний источник познания и воспитания человечества. От Аристотеля и Авиценны до наших дней естествоиспытатели не перестают удивляться богатству и разнообразию мира природы.

   Мы обязаны научить детей любить и уважать природу, защищать ее, но прежде мы сами должны научиться любить ее.

Использованная литература: Егоренков Л.И. Экологическое воспитание дошкольников и младших школьников. Пособие для родителей, педагогов и воспитателей детских дошкольных учреждений, учителей начальных классов. М.: АРКТИ, 2001. – 128 с. (*Развитие и воспитание дошкольника)*