

Паспорт проекта:

Название проекта	Проект «Лук – здоровью друг»
Тип проекта.	Познавательно-исследовательский
Проектная идея	Создать в группе огород на подоконнике.
Цель проекта	Формирование основ исследовательской и трудовой деятельности у дошкольников в процессе посадки лука и наблюдения за его ростом.
Разработчик проекта	Абрамова Елена Владимировна, воспитатель МБДОУ детский сад р.п. Исса
Целевая аудитория проекта	Дети средней группы, воспитатель, родители.
Период реализации	1 февраля- 1 марта 2018 года

Воспитанники:

- выработано умение работать друг с другом, в коллективе.
- сформированы умения и желания доводить дело до конца, стремления сделать его хорошо.
- Воспитание трудолюбия, старательности, аккуратности, бережное отношение к окружающей природе и к труду товарищей
- расширены представления о связи между состоянием роста растения от условий, умений сравнивать лук по форме, величине, цвету.
- Развита речь детей, активизирован словарь;
- Совершенствуется умение видеть окружающую себя красоту природы;
- Сформированы представления о здоровом образе жизни

Родители:

Активные и заинтересованные участники проекта;
Ориентированы на развитие у ребенка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками, через совместную – проектную деятельность.

Педагоги:

Осуществляют инновационную деятельность,
Повышают профессиональный уровень.

Итог (ожидаемый итог)

Описание проекта

Актуальность:

Проблема состоит в том, что дети дошкольного возраста в недостаточной степени имеют представления о растениях, о том, где они растут, о необходимых условиях их роста. Их интерес к познавательно-исследовательской деятельности недостаточно развит. Чтобы удовлетворить детскую любознательность, привить первые навыки активности и самостоятельности мышления, необходимо создать условия для поисково-исследовательской деятельности детей. Ознакомление с ростом и развитием растений можно осуществлять в зимне-весенний период, выращивая в помещении детского сада различные культуры из семян и луковиц, используя для этого огород на окне.

Цель: формирование основ исследовательской и трудовой деятельности у младших дошкольников в процессе посадки лука и наблюдения за его ростом.

Задачи:

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

- развитие трудовой деятельности;
- формирование умения договариваться с помощью воспитателя о распределении коллективной работы, заботиться о своевременном завершении совместного задания;

Образовательная область «Познавательное развитие»

- расширение представлений об условиях, необходимые для жизни растений (воздух, вода, питание);

Образовательная область «Речевое развитие»

- развивать речь детей, активизировать словарь (корень, луковица, посадить, углубление, условия, стрелка);

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:

- Совершенствование умений видеть окружающую себя красоту природы и отражение увиденного и прочитанного.

Образовательная область «Физическое развитие»:

- Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, художественно – эстетическое развитие.

I. Этапы реализации проекта:

1. Аналитический:

Выявление знаний детей о луке, анкетирование родителей

2. Этап подготовительный, теоретический:

Подбор иллюстраций, художественной литературы, изготовление дидактических игр, атрибутов к подвижным играм, составление плана работы. Привлечение родителей к организации и реализации проекта (подготовка земли, луковиц для посадки).

3. Этап практический:

Разные виды деятельности по теме (Лепка, аппликация, рисование, конструирование)

Беседы с использованием краеведческого материала, чтение художественной литературы, отгадывание загадок, заучивание стихотворений, пословиц, физкультминуток, организация разных видов игр, просмотр мультфильмов. Посадка лука разных сортов, уход за ним.

4. Этап заключительный:

Сбор урожая, дегустация лука.

Конкурс поделок «Весёлая луковка»

II План реализации проекта

1. Аналитический этап

Мероприятия с детьми	Мероприятия с родителями
Викторина для детей «Лук – лучок»	Анкета для родителей «Что вы знаете о луке?»

2. Подготовительный этап

педагог	родители
Составление плана, определение целей и задач проектной деятельности.	Подготовка почвы, луковиц различных сортов для посадки
Подбор материала для реализации проекта	

3. Практический этап проекта

Период.	мероприятия	
	Мероприятия с детьми	Мероприятия с родителями
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - НОД: «Посадка лука». - Беседа и обсуждение «Что можно вырастить на окошке?» - Пальчиковая гимнастика «Что растёт на грядке», «Мы капусту рубим – рубим» - Чтение стихотворений Е. Борисова, А. Тесленко, Л. Генералова. - Рассматривание иллюстраций, картин с изображением овощей, муляжей овощей (сравнить их по цвету, форме, размеру, вкусу); - Раскрашивание по трафарету овощей, фруктов. - д/и «Узнай на вкус», Сюжетно – ролевые игры: «Овощной магазин», 	Консультация родителям: «Зеленый лук от семи недуг».
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -Беседа «Чем полезен лук». « Из истории лука» - Разучивание «Песенки Лука», музыка Н. Лукониной, слова Л. Чадовой; - Загадывание загадок о луке, чтение стихов, пословиц и поговорок - д/и «Доскажи словечко» - Хороводная игра «В огород мы пойдём», Игра «Ботаническое лото»; - Рисование: «Зарисовки роста лука». - Наблюдение за ростом лука, полив, рыхление почвы. 	<p>Домашнее задание – с детьми вырастить зеленый лук у себя дома на подоконнике, составить рассказ о том, как ухаживали за луком в домашних условиях.</p> <p>Оформление выставки рисунков и поделок детей.</p>
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -Составление рассказов на тему: «В какие блюда мама добавляет лук», - Разучивание шотландской песенки в обработке И.Токмаковой «Купите лук». - Д/И «Узнай по описанию», -Просмотр мультфильма 	«Поделись маминым рецептом» (работа совместная с родителями)

	<p>«Приключения Чиполлино».</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра – ситуация «Чиполлино и его друзья» - Коллективная работа «Чиполлино и его друзья» - Хороводные игры «Репка и мышка», «В огород мы пойдём» - Наблюдение за ростом лука, полив, рыхление почвы. - Рисование: «Зарисовки роста лука». 	
4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> - Придумывание своих загадок – описаний о луке - Лепка: «Весёлая луковка» - Разучивание песенки «Жёлтое солнышко, жёлтый лучок» - Чтение сказки – притчи о пользе лука «Три брата луковки» - Д/И «Чудесный мешочек», «Что растёт на грядке» - Наблюдение за ростом лука, полив, рыхление почвы. - Рисование: «Зарисовки роста лука». 	Конкурс поделок «Весёлая луковка»

План опытно- экспериментальной деятельности

	<i>Работа с детьми</i>	<i>Работа с родителями</i>
Средняя группа		
1 неделя	<p>Цель: вызвать интерес у детей к этой огородной культуре, желание наблюдать за изменениями в луковице в зависимости от условий;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посадка лука в подготовленные контейнеры, в стаканчики с водой и без воды. 2. Зарисовка луковицы по трафарету 	<p>Посадка лука в контейнеры дома</p> <p>-рисование с детьми сюжетов, изготовление поделок по тематике проекта;</p>
2 неделя	<p>Цель: учить детей замечать изменения, которые произошли с луковицами за неделю.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рассматривание растущего лука. 2. Фиксирование и зарисовка изменений у 	<p>составление рассказа о том, как ухаживали за луком в домашних</p>

	луковиц в дневнике наблюдений	условиях.
3 неделя	<p><i>Цель: учить детей замечать изменения в росте луковиц (зелени, корней), связывать их с условиями роста и развития растения.</i></p> <p>1. Рассматривание лука в контейнерах. Фиксирование и зарисовка изменений у луковиц в дневнике наблюдений.</p> <p>2. Рассматривание лука в стаканчиках с водой и без воды – отметить изменения.</p> <p>3. Закрывать один контейнер с растением колпаком из плотного картона. Второй контейнер оставить без изменений.</p>	<p>– подборка рецептов для конкурса «Поделись маминым рецептом»</p>
4 неделя	<p><i>Цель: учить детей замечать изменения в росте луковиц (зелени, корней), связывать их с условиями роста и развития растения</i></p> <p>1. Осмотр лука в контейнерах. Фиксирование и зарисовка изменений у луковиц в дневнике наблюдений .</p> <p>2. Снять колпак с контейнера с луком. Рассмотреть изменения, произошедшие с растениями в контейнерах, зарисовать результат. Сделать вывод о роли света в жизни растений</p> <p><i>(Вывод: без света листья растения становятся светлее.)</i></p> <p><i>Можно предложить детям оставить контейнер с растением со светлыми листьями на свету и через несколько дней отметить изменения и зарисовать результат.</i></p>	

4. Этап заключительный:

Сбор урожая, дегустация лука.

Оформление выставки поделок и рисунков «Веселая луковка»

III. Ход реализации проекта

Дети наблюдают за ростом лука, проводят опыты. Результаты наблюдений фиксируются в рисунках. В процессе реализации проекта дети знакомятся с художественной литературой об овощах: поговорки, стихи, сказки, загадки. Рассматривают иллюстрации, картины на тему «Овощи». Проводятся занятия, дидактические игры, беседы по теме.

Дошкольники учатся сравнивать, анализировать, делать выводы. Дети приобретают новый опыт поисково-исследовательской деятельности. В процессе работы над проектом дошкольники рассматривают рост лука, отмечают его роль как лекарственного сырья; изучают чудодейственное влияние на здоровье человека.

IV. Ожидаемые результаты реализации проекта

Воспитанники:

- выработано умение работать друг с другом, в коллективе.
- сформированы умения и желания доводить дело до конца, стремления сделать его хорошо.
- Воспитание трудолюбия, старательности, аккуратности, бережное отношение к окружающей природе и к труду товарищей
- расширены представления о связи между состоянием роста растения от условий, умений сравнивать лук по форме, величине, цвету.
- Развита речь детей, активизирован словарь;
- Совершенствуется умение видеть окружающую себя красоту природы;
- Сформированы представления о здоровом образе жизни

Родители:

Активные и заинтересованные участники проекта;
Ориентированы на развитие у ребенка потребности к познанию, общению со взрослыми и сверстниками, через совместную – проектную деятельность.

Педагоги:

Осуществляют инновационную деятельность,
Повышают профессиональный уровень.

Приложение 1

Загадки о луке

Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.

Не умеет он смеяться,
И не любит раздеваться.
Кто кафтан с него снимает,
Часто слёзы проливает.

Очень горький - но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг -
Потому что это -

Кто на свете всех полезней,
Кто спасёт от всех болезней,
Кто обидит нас без рук? –
Маленький, коварный...

Никого не огорчает,
А всех плакать заставляет.

Пришел барин с грядки,
Весь в заплатках,
Кто ни взглянет,
Всяк заплачет.

Сидит дед во сто шуб одет,
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.

Под землей не велик
В шубе золотой старик
Пришла Таня в желтом сарафане:
Стали Таню раздевать,
Давай плакать и рыдать.

Не умеет он смеяться,
И не любит раздеваться.
Кто кафтан с него снимает,
Часто слёзы проливает.

Сидит Игнатка на грядке,
Кафтан Игнатки в заплатках.
Кто Игнатку тронет,
Тот слезу обронит.

Пословицы про лук

- Лук добр и к бою и во щак.
- Лук, что царь, стрелы, что посланнички.
- Лук да баня все правят.
- Луком торговать, луковым плетнем и подпоясываться.
- Лук семь недугов лечит.
- Оба луки, оба туги.
- Надсаженный конь, надломленный лук, да замиренный друг.
- Изломанного лука двое боятся (и враг и хозяин).
- Тугой лук — коромыслице, калены стрелы — веретеньица.
- Тугой лук, — то сердечный друг.
- Будто с лука спрянул.
- Кто ест лук, того бог избавит вечных мук.
- Облупил, как луковку.
- Миряне — родом дворяне: луковки во щак нет, а пуговка светленькая.

- Прожилина туга, и лук крепок.
- Кому до чего, а стрелку до лука.
- Людской Семен, как лук зелен; а наш Семен в грязи завален.
- Рожа — клюковка, глаза — луковки.
- Вот тебе луковка попова, облуплена, готова: знай почитай, а умру, поминай (говорит отец, наделяя сына).
- Если испечь луковицу прежде, чем лук собран с огорода, то весь лук высохнет.
- Из лука — не мы, из пищали — не мы, а попить, поплясать — против нас не сыскать.
- Лук от семи недуг.
- Наешься луку, ступай в баню, натришься хреном да запей квасом.
- Голо, голо, а луковка во щи есть.
- Хрен да редька, лук да капуста — лихого не попустят.

Стихи про лук

Разговорам вы не верьте,
 В пище очень ценен лук,
 Луком лечим мы недуг.
 И не враг он нам, а друг.
 Со мной общаться вам бывает сложно.
 Без слёз очистить даже невозможно
 Но я полезен очень — вот так штука:
 Нет от простуды средства лучше лука.
 На Букву «Л» тут зреет Лук,
 Он для здоровья лучший друг.
 Хоть Лук порой до слёз доводит,
 Но со стола у нас не сходит.
 В салат порежем мы лучок,
 Иди, сорви скорей пучок.

Приложение 2

Сказка-притча «ЛУКОВАЯ СЕМЬЯ»

(КНИГА "СКАЗОЧНЫЙ СПРАВОЧНИК ЗДОРОВЬЯ" (ТОМ 2))

В воскресный день пошла хозяйка на базар за луком, да никак не могла выбрать, какой же лук ей лучше купить. В конце концов, она купила на пробу все луки, которые продавались в тот день на базаре. Так попали в одну корзинку братья луки из разных луковых семей. Вечером, когда все ушли с кухни, луки разговорились.

— Не расскажите ли, братцы, что-нибудь интересное о себе, — подал голос Репчатый лук с зелеными перьями на макушке. — Скучно лежать молча.

— Да, действительно, жизнь у тебя скучная и вкус горький, — откликнулся Лук-слизун, гордо расправив свои светлые и темно-зеленые длинные листья. Вот мой вкус гораздо более приятный. Когда распускаются мои белые и фиолетовые шары-соцветия, огород превращается в прекрасный сад. Из всех луков я самый красивый и самый урожайный. Ты, Репчатый, — тихоня: по пять лет растешь и всего одну луковицу выращиваешь; а один мой двухлетний куст дает до тридцати луковиц. Дети меня просто обожают. У одной девочки я даже вылечил малокровие.

— Вот расхвастался, — откликнулся Шнитт-лук. — Как будто ты один красив и целебен. У меня листья тоже очень нежные, а ярко-красные и фиолетовые соцветия до того хороши, что глаз не оторвать.

— Все-таки мы, луки, не цветами должны гордиться, а луковицами, — вступил в разговор Многоярусный лук. — Ты, Лук-слизун, хоть и выращиваешь много луковиц, да они у тебя не настоящие, а ложные, как, впрочем, и у Шнитт-лука. Ваши так называемые луковицы — просто небольшие утолщения в нижней части пера. Я же на своем цветочном стебле выращиваю настоящую прикорневую луковицу и множество маленьких деток-луковичек. Представляете, как удобно: не надо ждать, когда семена прорастут — сразу готовые луковички. Они у меня идут на размножение, а прикорневые луковицы едят.

— Братцы, главное в нас не только то, как выглядят наши цветы и луковицы, — примирительно сказал Лук-порей, взмахнув веером своих длинных листьев, — главное, что все мы служим людям нашими витаминами.

Особенно мы богаты витамином С, как вы все знаете. Я, например, научился даже в зимний период его не расходовать, а, наоборот, накапливать. Мои молодые листья и стебли в свежем, вареном, сушеном и консервированном виде необыкновенно вкусны и питательны, и укрепляют человеку голос.

Долго братцы-луки своими достоинствами друг перед другом хвастались, пока не устали. Один Репчатый лук все время молчал, будто язык проглотил.

— А ты что молчишь? — обратились к нему братья.

— Да что говорить: обо мне и так все известно, — скромно произнес Репчатый лук. — Вы на огородах — редкие гости, а меня в каждом огороде полным-полно. Не смотря на мой горький характер, люди давно взяли меня к себе на службу, и я помогаю им всем, чем могу.

В эту минуту в кухню вошли хозяйка и ее дочка.

— Ой, как больно, — плакала девочка. — Зачем эта злющая оса ужалила меня? Посмотри, мама, у меня рука опухает.

— Подожди, не плачь, — сказала хозяйка, доставая из корзины репчатый лук. Она разрешила луковицу пополам и велела дочке:

— Скорее натри больное место половинкой луковицы. Старайся, чтобы на укус попало как можно больше лукового сока.

Девочка натерла луком больное место, и боль прошла, а от опухоли и следа не осталось.

— Видишь, как быстро помог тебе репчатый лук, — сказала мама. — Всегда

с ним дружи. Когда у нас с твоим папой свадьба была, нам сплели огромный золотистый венок из репчатого лука, на счастье.

— Разве счастье от лука зависит? — засмеялась девочка.

— Счастье, может, и не от лука зависит, но древние обычаи не зря придуманы, — задумчиво сказала мама. — Помню дедушка рассказывал нам о страшной чуме, которая пол города убила. Однако в те дома, где лук был ежедневным гостем, чума не посмела заглянуть. А бабушка рассказывала, как она свою любимую корову от страшной эпидемии спасла. Повесила ей на шею луковый венок, и буренка ее осталась жива, когда другие коровы падали одна за другой. Наши предки не глупее нас были, не зря они детям на грудь луковки вешали, как талисман от всех бед и болезней. Если ты, доченька, каждый день будешь съедать хотя бы по луковке, никакие болезни тебе не страшны.

— Как хорошо, что у нас есть такой защитник, — ласково сказала девочка и вышла вместе с мамой из кухни.

— Вот, оказывается, какой удивительный наш братец, Репчатый лук, — уважительно сказал Лук-порей. — Долго растет, да много пользы приносит. — Тише едешь, дальше будешь, — тихо прошептал Лук-слизун, и все луки почтительно склонили зеленые листья в сторону своего Репчатого собрат

Приложение 3

Из истории лука

Лук, одно из самых популярных и очень древних овощных растений.

Его выращивают 5 тысячелетий. Возделывание этой культуры началось в древнем Китае, затем перешло в Индию и Египет.

Азия, горы Афганистана, Ирана – родина лука. Ведь слой земли в горах неглубок, поэтому корешки у него короткие, слабые. Зато их много. Тоненькие, как струнки они проникнут в любую щелку между камней, где найдётся земля.

В России лук получил широкое распространение ещё в VIII веке. Даже в самой бедной семье суп не варили без луковицы. Она была не только приправой, но и защитницей. Это была здоровая и полезная пища.

«Лук от семи недуг»

Лук репчатый — пряное культурное растение, относящееся к семейству лилейных. Самая распространенная пряность, употребляемая многими народами ежедневно. Родиной репчатого лука считают Юго-Западную Азию.

Химический состав. Лечебные свойства. Репчатый лук издает характерный запах, обусловленный присутствием в нем эфирных масел, включающих серу. Фитонциды лука убивают микробов, стрептококки, дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки. Кроме того, в луке имеются протеин, сахароза, мальтоза, фруктоза, полисахарид, белки, зола, жиры. Он богат

витаминами С, А, D, В1, В2, В6, Е, РР; содержит кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо. Из репчатого лука готовят спиртовую вытяжку для стимуляции сердечной деятельности, улучшение секреторной деятельности желез пищеварительного тракта. Лук успокаивающе действует на нервную систему. При весеннем авитаминозе очень полезен зеленый лук, способный удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С. Луковицы содержат йод, органические (лимонную, яблочную) кислоты. Фитонциды, содержащиеся в них, убивают микрофлору полости рта, благоприятно влияют на работу почек. Лук приносит пользу здоровью.

Лук и его разновидности

Это род растений двулетних и многолетних, насчитывает чуть менее 1000 видов. Луки условно можно разделить на съедобные и декоративные, хотя некоторые из них попадут в обе категории.

Из съедобных луков наиболее известны следующие виды:

Лук репчатый

Лук – батун

Лук – шалот

Лук – порей

Лук – скорода, или Шнитт-лук

Лук душистый

Лук многоярусный

Лук – слизун

Чеснок

Памятники и музеи луку

Сорт лука «Бессоновский» прославил Пензенскую область. Сорт был выведен крестьянами Пензенской губернии еще в XIX веке, и с тех пор он распространился по всем регионам России. Во времена СССР посадки этого сорта лука занимали огромные площади, и он даже уходил на экспорт. А вот в 90-е годы XX века популярность бессоновского лука пошла на убыль. И сейчас многие фермеры предпочитают ему сорта из Германии и Голландии. В 2013 году в с. Бессоновка Пензенской области открыт музей овоща. В музее много фотографий людей, которые приложили все усилия, что бы наша область стала известна как «Луковое царство».

28 августа 2009 г. на Успение Пресвятой Богородицы в селе Мячково Коломенского района Московской области был открыт памятник луку. На постаменте надпись: «Счастье наше луковое».

Старинное село Мячково известно ещё с XV века. Но славу свою за пределами родной земли оно завоевало в XIX веке, когда местный житель Иван Секарев, вернувшись с полей боёв, привёз домой болгарский лук. Несколько луковиц он посадил у себя в огороде. Вкус и пользу овоща мячковцы оценили и начали выращивать его у себя на усадьбах. Вскоре не осталось ни одного двора, где бы ни возделывали этот красивый, ароматный,

сладкий лук - его так и называют «мячковский». Сборы от его продажи всегда были основой местного бюджета.

Увековечили овощ в камне в виде Чипполино, героя одноименной знаменитой сказки Джанни Родари.

Необычный памятник поставлен в честь победы над цингой в 1856 году в Москве. Любопытные имеют редкую возможность побывать у лука внутри и посмотреть что там и как.

В румынском селе Перичени установлен монумент луку высотой в 6 метров. По заявлению властей села, таким образом, местные жители решили увековечить овощ, который очень много значит в их жизни.

Есть памятник луку в Венгрии.

Применение в кулинарии.

В настоящее время лук репчатый является одной из важнейших овощных культур. Луковицы и листья используются как приправа в консервной промышленности, к салатам, винегретам, грибам, овощным и мясным блюдам, а также как пряно-витаминная закуска и вкусовая добавка к супам, соусам, подливкам, фаршам.

Чаще всего лук употребляется в сыром виде или поджаренным на сале или растительном масле до золотистого цвета. Сырой лук отлично дополняет колбасные и мясные изделия, творог, сыры, хлеб с салом.

Применение в медицине.

В медицине известен со времён Гиппократата. Лечебные свойства лука признавали все народы. Римляне считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, поэтому он входил в военный рацион. В Египте луку воздавали почести как божеству. При Гиппократе лук прописывали больным ревматизмом, подагрой, а также от ожирения.

Луковый сок полезен при загрязнённых ранах, смазывать глаза выжатым соком лука с мёдом полезно от бельма...

Луковый сок помогает от ангины. Съедобный лук вследствие своей горечи укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит».

Время появления лука на Руси точно не установлено, но известно, что уже с давних пор он являлся одним из главных пищевых продуктов и считался универсальным средством, предохраняющим и излечивающим болезни.

Приложение 4

Анкета для родителей «Что вы знаете о луке?»

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на перечисленные вопросы. Это поможет правильно организовать воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.

1. Лук относится:

А) к фруктам

Б) к овощам

2. Где выращивают лук?

А) В саду

Б) На огороде

В) Другой вариант ответа _____

3. Какие виды лука вы знаете?

4. Как часто вы используете лук в своем обиходе?

А) Каждый день

Б) Очень редко

В) Не использую

5. Какие целебные свойства лука Вы знаете?

А) Помогает от кашля

Б) Защищает от бактерий

В) Другой вариант _____

СПАСИБО!

Приложение 5

Зеленый лук от семи недугов (консультация для родителей)

Свежий зеленый лук по праву называют "зеленым поливитамином".

К тому же медики настойчиво уверяют, что его необходимо есть каждый день. А еще с древности зеленый лук считается афродизиактом, поэтому, чем больше блюд из лука вы научитесь готовить, тем более крепким и счастливым будет ваш семейный союз. Зеленый лук укрепляет иммунитет.

Молодые зеленые перышки богаты витамином С (в одном пучке - целая суточная доза), каротином, в них есть витамины группы В, а еще К, Е, Р и Н.

Да и минеральный состав лучка просто на зависть- в нем обычные для зелени калий и магний, есть железо, фосфор, сера, фтор, хлор, алюминий, марганец, медь, цинк и даже такие редкие элементы, как кобальт, молибден и хром, необходимые для работы системы кроветворения.

А помните тот самый резкий луковый запах, который ни с чем не спутаешь?

Так вот, растению его придают серосодержащие соединения.

Ну, а фитонциды, во множестве входящие в состав растения, обладают и противомикробной, и противовирусной активностью, вот почему есть лук и чеснок так настойчиво рекомендуют во время эпидемий.

Между тем, если горшочки с зелеными стрелками есть у вас дома, защита от инфекции обеспечена - известно, что в хозяйствах, где выращивают зеленый лук на продажу, рабочие не болеют гриппом даже во время массовых заболеваний.

От каких болезней лечит

Свежий зеленый лук способствует поддержанию иммунитета, снижает уровень холестерина и сахара в крови, незаменим при авитаминозе и малокровии, упадке сил, бессоннице, мастопатии и простатите, сердечнососудистых заболеваниях.

Полезные рецепты

При авитаминозе, плохом аппетите поможет салат. Очистите от кожуры огурцы и порежьте тонкими ломтиками, измельчите пару вареных яиц, мелко порежьте лук, соломкой нарежьте салат. Все перемешайте, посолите, заправьте лимонным соком и растительным маслом.

При малокровии и во время беременности рекомендуется бутерброд. Кусочки черного хлеба смажьте тонким слоем сливочного масла, сверху красной икрой и посыпьте зеленым луком.

При простудных заболеваниях ешьте супчик. Мелко порежьте лук и чеснок и положите в кипящую воду (3 стакана), затем размешайте муку (1,5 ст.л.) в холодной воде и влейте в суп. Проварите 2-3 минуты, заправьте маслом и мелко порезанными яйцами.

При снижении иммунитета готовьте омлет. Взбейте яйца с молоком, добавьте зеленый лук, посолите и снова взбейте. Вылейте на разогретую сковородку, смазанную маслом. Жарьте под крышкой.

Подготовила Е.А.Абрамова

Приложение 6

«Занятие для средней группы «Посадка лука»»

Тема НОД «Посадка лука»

Цели: учить детей ставить перед собой цель, подготавливать инструменты, рабочее место и убирать за собой; закреплять знания детей о строении луковицы, об условиях, необходимых для роста растения; развивать речь детей, активизировать словарь: «корень, луковица, посадить, углубления, условия, перышки»; воспитывать желание добиваться результата, участвовать в общем деле.

Предварительная работа: рассматривание луковицы; рассказ воспитателя о лечебных свойствах лука.

Материал: луковицы, ящик с землей, стаканчики, лопатки, лейки, палочки длиной 25 см.

Ход занятия

Вводная беседа:

Воспитатель загадывает загадку: «Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает». (Лук)

Воспитатель: А почему говорят: «Лук - от семи недуг»?

(Ответы детей.)

Воспитатель: Да, лук помогает лечить людей.

— А как вы думаете, что необходимо сделать, чтобы получить зеленый лук? *(Показ перышек лука, Ответы детей)*

Воспитатель: Чтобы получить такие перышки надо лук проращивать.

Воспитатель: Что необходимо для роста растения? *(Ответы детей.)*

Правильно, нужны: вода, свет, тепло.

Физминутка

В огороде поутру погляди на грядку *(наклоны вперед – назад)*

Лук зеленый на ветру делает зарядку. *(потягивание вверх)*

На зарядку встали в ряд репа и редиска, *(ходьба на месте)*

Там листочки вверх глядят, *(поднять руки вверх, помахать)*

Здесь – пригнулись низко. *(присесть)*

Посадка лука

Воспитатель: Вы хотите, чтобы у нас в группе вырос зеленый лук? *(Ответы детей)*

Давайте его посадим?

— Что необходимо, чтобы посадить растение? *(Ответы детей.)* Да, нужна почва, вода и контейнер. Давайте все это принесем. *(Дети приносят стаканчики, лопатки, воспитатель таз с водой)*

— А чтобы не запачкаться самим и не запачкать столы, что нужно сделать? *(ответы детей)*

Правильно, застелить столы, надеть фартуки.

(Дети надевают фартуки, воспитатель накрывает столы клеенкой.)

Воспитатель: Как вы думаете, что нужно сделать в самом начале?

(Ответы детей).

Воспитатель: Да, насыпать почву в стаканчики. Сколько земли насыпать?

(Воспитатель демонстрирует, дети насыпают землю в стаканчики.)

— Как правильно посадить луковицу, какой частью надо сажать в землю? Донцем, где корешки.

Воспитатель: Ребята сделайте углубление в земле. Теперь посадите луковичку так, чтобы ее верхняя часть выступила из земли. Подумайте, что еще необходимо сделать *(ответы детей)* Правильно нужно полить лук.

Теперь подумайте, какие условия необходимы для роста луковиц? *(ответы детей)* Действительно - свет, тепло и вода. Сейчас поставим лук на окно, что он быстрее пророс.

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам зарисовать посаженные луковицы. А когда лук прорастет, мы зарисуем его уже с пророщенными перышками.

Список используемой литературы

1. Зенина Т.Н. «Конспекты занятий по ознакомлению дошкольников с природными объектами». Учебное пособие М.: Педагогическое общество России, 2008
2. Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации Масленникова О.М., Филиппенко А.А. Экологические проекты в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2011
3. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников. Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001
4. Рыжова Н.А. «Экологическое образование в детском саду». – М.: Изд. Дом «Карпуз», 2001