МОБУ СОШ №4 «Муринский ЦО №4» ДО №3

**Экологический проект**

**в средней группе№1 «Берёзки»**

**на тему: «Мини огород».**

Воспитатели: Калинина Н.И.,

г. Мурино, 2025 год.

**Актуальность проблемы:**

 Дети группы в недостаточной степени имеют представления о том, что растения и овощи можно выращивать в комнатных условиях, о необходимых условиях роста, их интерес познавательно-исследовательской деятельности недостаточно развит. Поэтому мы поставили перед собой цель: дать детям необходимые знания, что растения живые, их сажают, поливают, выращивают из семян.

 Расширить знания и представления детей о полезны свойствах овощей (лук, фасоль, огурец, томат, перец, редис), их строении и условиях, необходимых для роста.

**Продолжительность**: 3 недели (краткосрочный: с 17.03.2025 по 04.04.2025)

**Тип проекта**: познавательный, исследовательский.

**Участники проекта:** дети средней группы, воспитатели, родители.

**Проектная идея:** Создать в группе детского сада огород для посадки овощей, создать условия для наблюдения за их ростом.

**Цель:**

Формирование у детей интереса к опытнической и исследовательской деятельности по выращиванию овощей, в комнатных условиях, воспитание у детей любви к природе, создание в группе огорода на подоконнике.

 **Задачи:**

**1.** Расширять знания детей о том, как полезны овощи, особенно в зимний период; как создать мини-огород.

**2.** Учить детей ежедневно ухаживать за овощами и луковицами лука в комнатных условиях.

**3.** Формировать представления детей о необходимости света, тепла, влаги, почвы для роста растений, делать вывод. Способствовать формированию навыка посадки луковиц на перо.

**4.** Фиксировать представления детей об изменениях роста луковиц в стакане и в контейнере с почвой, сравнивать, анализировать.

**5.** Развивать коммуникативные навыки.

**6.** Формировать навыки исследовательской деятельности, инициативность.

**7.** Активизировать внимание, память, обогащение словарного запаса, развивать речь.

**8.** Развивать творчество, воображение; формировать интерес к эстетической стороне, удовлетворение потребности детей отражать знания об окружающем мире.

**9.** Воспитывать любовь к труду, желание трудиться.

**Ожидаемые результаты:**

1. Дети научаться сажать и ухаживать за овощами и луком, познакомятся с условиями их содержания.

2. Дети научаться подмечать пользу и красоту зелёных растений.

3. Дети изучат один из способов посадки овощей в комнатных условиях, сформируются знания и представления о строении лука, овощей.

4. Создание дневника наблюдений за овощами на подоконнике.

5. Все участники проекта (дети, родители, воспитатель) получат положительные эмоции от полученных результатов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Образовательные****области** |  | **Задачи** |  |
| **Воспитательные** | **Развивающие** | **Обучающие** |
| **Социально - коммуникативное****развитие** | воспитывать любовь к труду, желание трудиться. | развивать коммуникативные навыки. | учить детей ежедневно ухаживать за луковицами в комнатных условиях; фиксировать представления детей об изменениях роста луковиц в стакане и в контейнере с почвой, сравнивать, анализировать. |
| **Познавательное****развитие** |  | расширять знания детей о том, как полезен лук, особенно в зимний период; как создать мини-огород.  | формировать представления детей о необходимости света, тепла, влаги, почвы для роста луковиц, делать вывод;формировать навыки исследовательской деятельности, инициативность. |
| **Речевое развитие** |  | активизировать внимание, память, обогащение словарного запаса, развивать речь. |  |
| **Художественно-****эстетическое****развитие** |  |  | развивать творчество, воображение; формировать интерес к эстетической стороне, удовлетворение потребности детей отражать знания об окружающем мире. |

**Этапы работы над проектом:**

***1.Подготовительный****:* определение целей и задач проекта, сбор информационного материала, создание условий для организации работы в огороде на подоконнике, составление плана мероприятий по организации детской деятельности.

***2.Основной:*** проводятся запланированные мероприятия для реализации проекта (беседы, опыты, эксперименты, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, творческая деятельность).

***3.Заключительный***: подводятся итоги, подготавливается презентация, инсценировка сценки «Спор овощей».

**1 этап – подготовительный.**

1.Беседа с родителями «Огород на подоконнике». Обсудить цели и задачи проекта. Сформировать интерес у родителей по созданию условий для реализации проекта.

2. Подбор наглядно-дидактических пособий, демонстрационного материала, природного материала, художественной литературы, приобретение необходимого оборудования. Создать условия реализации проекта «Огород на подоконнике».

**2 этап – основной.**

1. Рассматривание книг, иллюстраций о растениях. Вызвать интерес к растениям, желание заботиться о них.
2. Практическая деятельность:
* НОД «Посадка лука». Расширять представление детей об условиях, необходимых для роста и развития лука (почва, влага, тепло и свет). Дать элементарные понятия о природных витаминах. Формировать трудовые умения и навыки. (Приложение 1)
* Опыт – наблюдение за ростом лука в земле и в воде. Учить детей замечать изменения, которые происходят у прорастающих овощей и луковиц, делать зарисовки их с натуры по этапам роста в дневнике наблюдений.
* Беседы: «Почему от лука плачут», «Условия, необходимые для роста растений». (Приложение 2)
* НОД по художественно – эстетическому развитию (рисование) «Витамины для здоровья». (Приложение 3)
* НОД по художественно – эстетическому развитию (аппликация) «Лук» (Приложение 4)
* Дидактические игры: «Где растет?», «Что лишнее?», «Волшебный мешочек»,
«От какого овоща эта часть», «Узнай на ощупь».
* Подвижные игры: «Собери овощи в суп», «Бабушкины помощники».
* Сюжетно –ролевые игры: «Овощной магазин», «В гостях у бабушки».
* Разучивание с детьми загадок, пословиц, поговорок, стихов об овощах (Приложение 5).
* Чтение художественной литературы: Дж.Родари «Приключение Чиполлино», С. Михалков «Хозяйка однажды с базара пришла», Л. Серова   «На грядке». И. Ревю «Вырос лук», «Вершки и корешки», «Репка», «Спор овощей».
* Речевое развитие: «Составление рассказов по карточкам-схемам «Об овощных культурах», пересказ сказки «Три брата луковки».
* Социально-коммуникативное развитие: развитие дружбы, умение работать друг с другом, в коллективе, воспитывать трудолюбие, старательности, аккуратности, бережного отношение к окружающей природе и к труду товарищей.

**3 этап – заключительный.**

1. Обработка и оформление материалов проекта в виде альбома.

2. Анализ результативности.

 По реализации проекта «Огород на подоконнике» были получены следующие результаты:

- дети получили знания о том, что растения живые, их поливали, сажали, выращивали;

- в группе был создан огород на окне;

- вели дневник наблюдений за ростом растений;

- дети стали более уважительно относиться к труду;

- все участники проекта (дети, воспитатель, родители) получили положительные эмоции от полученных результатов.

3.Инсценировка сценки «Спор овощей». (Приложение 6)

***Работа с родителями:***

1.Беседа с родителями «Огород на окне»

2.Помощь родителей в приобретении инвентаря, посевного материала для огорода на окне.3.Предложить родителям посадить вместе с ребенком свой «огород» для закреплений знаний о растениях (овощах).

**Итог проектной деятельности.**

 Дети узнали, что все растения живые и что для их роста и развития необходимы определенные условия. В процессе реализации проекта дети на опыте убедились, какие условия необходимы для роста и развития растений. По мере своих сил и возможностей они участвовали в уходе за посадками, наблюдали, как растет лук, посаженный ими собственноручно. На протяжении всего проекта у детей формировалась ответственность и значимость своего труда, зеленые перышки лука дети употребляли во время обеда. Во время реализации проекта был расширен кругозор и мыслительная деятельность детей. Благодаря нашему проекту «Огород на подоконнике» дети научились уважать и свой, и чужой труд, беречь растения, ухаживать за ними. Узнали, что такое забота и ответственность.

***Приложение 1.***

**НОД «Посадка овощей, лука».**

**Цели и задачи:** познакомить со свойствами лука, научить детей сажать луковицы в землю; воспитывать интерес к окружающему миру, правильное отношение к здоровью; дать детям понятие «витамины», который содержится в зелёных овощах; продолжать формировать представление о том, что растение живое и для роста ему нужна вода, свет, тепло, что во время развития оно меняется (появляются корни и листья); лук можно выращивать в разных условиях.

**Предварительная работа**: наблюдение за луком, поставленным в банку с водой и в банку без воды.

**Материалы и оборудование:** семена, луковицы по количеству детей, ящики с землей, леечки.

**Ход образовательной деятельности.**

Педагог:

Вот и наступила весна, солнечная, радостная, теплая. Но весна – трудное время года для нашего организма, который становится слабым из-за нехватки витаминов. И тут к нам приходит на помощь «золотистый и полезный, витаминный, хоть и резкий, горький на вкус…» (показывает луковицы). Что это, ребята? (Лук)

В луке, ребята, содержатся витамины группы С. Эти витамины защищают организм от различных болезней, особенно от простуды и гриппа.

(Показывает луковицы) Это луковица. Скажите, какого она цвета? Какой формы? Потрогайте лук пальцем: лук твердый или мягкий? Вот сейчас я разрежу луковицу (разрезает). Понюхайте, чем пахнет лук? А почему вы плачете? Кто вас расстроил? Да это же лук щиплет глаза и заставляет всех плакать. Кто хочет попробовать лук на вкус? Лук нужно кушать в салате или с другим блюдом, потому что он горький. Но он очень полезный.

У луковицы есть верх (показывает), вот отсюда растут зеленые перья лука. А вот у лука донце – из донца растут корешки. Лук нужно сажать донцем вниз.

Педагог подводит детей к ящичкам с землей.

Посмотрите, как я буду сажать лук. Я сажаю донцем вниз. С некоторым усилием, чтобы луковица закрепилась в земле, а чтобы луковица дышала и грелась на солнце, лук надо сажать на некотором расстоянии друг от друга. А сейчас я возьму лейку и обильно полью свою грядку. А теперь вы посадите свои грядки. (Дети работают)

А теперь поставим наши ящички с землей на окошко. А мы с вами покажем как будет расти наш лук.

Речь с движением «Расти, расти лук!»

Я сажаю в ящик лук. Дети приседают, обхватив руками колени.

Лук – наш самый лучший друг!

Посажу вниз донцем, Дети медленно поднимаются на

Чтоб тянулся к солнцу. носки, тянут руки вверх.

Я водицы не жалею –

Лью из лейки, лью из лейки Дети бегают на носочках,

Чтоб рос лучок зеленый встряхивают кистями рук,

Витамином напоенный. Изображая полив лука.

Педагог: Вот мы с вами потрудились на славу! Теперь будем ухаживать за нашим луком. А когда он вырастет – подадим его к нашему столу.

**Приложение 2.**

***История лука и его использование человеком***

Лук репчатый - самая распространенная овощная культура семейства луковых.  Он занимает лидирующее место по площади выращивания среди других луковых культур.

Это растение считается древнейшим на земле. Происходит он из горных районов Средней Азии. Выдающийся ученый-генетик, ботаник

Н. И. Вавилов считал, что развитие культурных форм лука началось в Афганистане, Индии и прилегающих к ним странах.

О том, что лук является древнейшим растением на земле, свидетельствуют найденные изображения этого растения, относящиеся к 3200-2700 гг. до н. э.

Первые упоминания лука как культуры относятся к 4000 г. до н. э. Упоминание об этом растении можно найти в Ветхом Завете и Коране. Упоминания о луке были найдены и в клинописных изображениях древних шумеров, и в древнеегипетских папирусах. Остатки луковиц были найдены археологами в египетских пирамидах, а на саркофагах и стенах зданий обнаружили разнообразные его изображения. На пирамиде Хеопса есть запись с указанием на то, что при строительстве рабы съели лука, редиса и чеснока на сумму около 1600 таланов. А это значит, что в долине Нила в Древнем Египте выращивали лук на больших площадях и для египтян он был уже обычным овощем. Египтяне наделяли его магическими чертами, считали символом Вселенной, знаком бессмертия. Его носили на груди в надежде, что лук поможет спастись от болезней и дурного глаза.

Лук был популярен в Древней Греции, в Римской империи и в странах Ближнего Востока. Найденные документы позволяют судить, что в древности**лук** не только употреблялся в пищу и применялся как лекарственное растение, но и использовался при религиозных ритуалах, для мумификации, при захоронении, а также в магических целях.

Римским полководцем Ксенофонтов лук был введен в ежедневный рацион солдат, так как считалось, что он способен восстанавливать силу и энергию воинов. Римляне ценили лук и как магическое средство, прогоняющее злых духов и души умерших.

Но, были и такие места, например, Пелузиум, где к луку относились совсем по-другому. Из сочинений Плутарха, явствует, что***лук считали даже опасным для человека растением,*** что его неприятный запах способен привлечь злых духов.

В Индии, где**лук** выращивают с глубокой древности, и где было хорошо известно его благотворное действие на организм, в пищу его совсем не употребляли из-за плохого запаха, а пользовались только как лекарством.

Из Древнего Рима репчатый лук и другие культурные виды этого растения постепенно распространились в Испанию, Португалию, Германию и другие страны европейского континента, где до сих пор играют большую роль в повседневном меню населения. Во Франции, например, большой популярностью и любовью пользуются разнообразные луковые супы.

На Руси о луке узнали примерно в XII - XIII веке. И уже тогда были известны не только его пищевые, но и лечебные свойства.  В старинных русских лечебниках-травниках можно найти рекомендации развешивать в комнатах связки луковиц: и зараза не проникнет, да и воздух в покоях очистится. А во время скотского падежа нужно было нанизать на нитку как можно больше луковиц и чесночных головок и повязать ее на шею коровам, лошадям и другим домашним животным, чтобы не заразились. В 1805 году разразилась большая эпидемия брюшного тифа, наши предки, кушавшие много сырого лука, на удивление миру не заболевали тифом и чумой.

* 1. ***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](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA_%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BF%25D1%2587%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%258B%25D0%25B9)
* [Лук-батун](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA-%25D0%25B1%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%2583%25D0%25BD)
* [Лук-шалот](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA-%25D1%2588%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BE%25D1%2582)
* [Лук-порей](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA-%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B9)
* [Лук скорода](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA_%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B0), или [Шнитт-лук](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A8%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%2582%25D1%2582-%25D0%25BB%25D1%2583%25D0%25BA)
* [Чеснок](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A7%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25BA)

Декоративные луки:

* [Лук голландский](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B4%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9)
* [Лук исполинский](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA_%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9)
* [Лук каратавский](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA_%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25B2%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9)
* [Лук Маклеана](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA_%25D0%259C%25D0%25B0%25D0%25BA%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B0)
* [Лук горолюбивый](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258E%25D0%25B1%25D0%25B8%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25B9)
* [Лук Шуберта](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA_%25D0%25A8%25D1%2583%25D0%25B1%25D0%25B5%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0)

Репчатый лук**-**это [многолетнее](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F) [травянистое](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A2%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B0) растение, широко распространённая овощная культура. [Луковица](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D1%2583%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%2586%25D0%25B0) до 15 см в диаметре, плёнчатая. Наружные чешуи сухие, жёлтые, реже фиолетовые или белые; внутренние — мясистые, белые, зеленоватые или фиолетовые, расположены на укороченном [стебле](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C), называемом донцем. Листья трубчатые, сизо-зелёные. Цветочная стрелка до 1,5 м высотой, оканчивается многоцветковым зонтиковым [соцветием](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BE%25D1%2586%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B5). [Цветки](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A6%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25BA) на длинных [цветоножках](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A6%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B6%25D0%25BA%25D0%25B0).  [Плод](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B4) — [коробочка](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25BA%25D0%25B0), содержащий до шести [семян](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25B5%25D0%25BC%25D1%258F). Семена чёрные, трёхгранные, морщинистые, мелкие. Цветёт в июне—июле. Плоды созревают в августе.

* 1. ***Полезные свойства лука***

С давних времён были известны целебные свойства лука. «Лук от семи недуг» - в этой поговорке отразился вековой народный опыт. Полезные свойства лука были описаны еще  Авиценной и Гиппократом. Древние врачи применяли лук как лечебное средство и считали, что нет такого заболевания, при котором приготовленный соответствующим образом лук не принес бы больному облегчения.

Какими же [полезными и целебными свойствами обладает лук](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.inqui.ru%2F2014%2F02%2Fluk-poleznue-svoistva.html)? Современной науке удалось раскрыть тайну этого замечательного овоща.

Хотя **лук** практически не содержит белков и жиров, он богат минеральными солями калия, кальция, магния и фосфора. В этом овоще содержится столько же железа, сколько в моркови. В луковице присутствует глюкоза, фруктоза, сахароза и мальтоза. Содержание сахара в некоторых сортах лука больше, чем в арбузах. Есть в нем и лимонная и яблочная кислоты, и каротин (провитамин А), и витамины В, РР (никотиновая кислота), и даже до 60 мг витамина С

Лук усиливает аппетит.

Острый вкус лука определяется высоким содержанием в нем горьких веществ — глюкозидов и эфирных масел. Из растертого свежего репчатого **лука** выделяются особые летучие вещества — фитонциды, убивающие инфузории, многие виды болезнетворных микробов и даже лягушек. Эти вещества уничтожают дифтерийную палочку, под их влиянием в течение 5 минут погибает туберкулезная палочка Коха. Кусочка лука достаточно, чтобы убить всех микробов в полости рта.

Сегодня фитонциды этого овоща используются при лечении и предупреждении гриппа. Интересно, что работники теплиц, где выращивается зеленый лук, не заболевают гриппом даже в период эпидемии. Фитонциды лука вдыхают при ангинах и нагноительных процессах в легких, применяя для ингаляции свежеприготовленную кашицу из луковицы.

Наибольшей целебной силой обладает основание луковицы — донце и прилегающая к нему область, поэтому при чистке лука щадите эту часть.

Установлено, что постоянное употребление лука способствует уменьшению содержания холестерина в крови. Также имеются данные о сахаропонижающих свойствах этого овоща, поэтому больным сахарным диабетом рекомендуется употреблять суп из печеного лука.

Лук, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке, смягчает кашель. Кашица из свежего лука, приложенная к ожогам, снимает боль, уменьшает раздражение кожи и препятствует образованию пузырей.

Из народной медицины известно, что втирание в кожу головы луковой кашицы или сока лука укрепляет волосы и способствует их быстрому отрастанию.

Известно, что лук прекрасное средство против цинги. Путешественники, особенно уходившие в северные края на долгие сроки, всегда запасались луком.

Лук зеленый, в основном, выращивается из разных сортов репчатого. В перьях зеленого лука содержится больше [витаминов](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.polezno.com%2Ftaxonomy%2Fterm%2F372%2Fall), чем в самой луковице. Зеленый лук - прекрасное средство для восполнения запаса витаминов, особенно в период весеннего [авитаминоза](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.polezno.com%2Fmaterial%2F164). Так 100 граммов зеленого лука содержат дневную норму [витамина С](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.polezno.com%2Fmaterial%2F208) для взрослого человека. В состав ростков зеленого лука входят также каротин и витамины группы В. Сочные зеленые ростки полны такими веществами, как фитонциды. Они способны защитить организм человека от вирусных заболеваний. Так что если вы будете добавлять в блюда свежие зеленые луковые перья, то не только поднимете аппетит и поспособствуете лучшему усвоению пищи, а и защитите себя от ОРЗ и даже гриппа.

Среди полезных веществ, которые содержатся в луке зеленом, присутствует хлорофилл. Этот элемент способствует улучшению процесса кроветворения. А цинк, который тоже есть в луке зеленом, поможет вам укрепить. Есть в зеленом луке элементы, которые укрепляют сердечную мышцу. Благодаря постоянному употреблению лука можно укрепить и стенки сосудов.

Луковая шелуха тоже заслуживает внимания. В ее отваре содержится калий, кальций, железо, магний, цинк и еще масса нужных микроэлементов. Такой отвар очень полезен при аллергических реакциях. Отвар луковой шелухи, которую мы обычно выбрасываем с мусором, укрепляет волосы, уничтожает перхоть.

Лук широко используется в современной медицине. Из лука репчатого получены препараты «[Аллилчеп](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fw%2Findex.php%3Ftitle%3D%25D0%2590%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BB%25D1%2587%25D0%25B5%25D0%25BF%26action%3Dedit%26redlink%3D1)» и «[Аллилглицер](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fw%2Findex.php%3Ftitle%3D%25D0%2590%25D0%25BB%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B3%25D0%25BB%25D0%25B8%25D1%2586%25D0%25B5%25D1%2580%26action%3Dedit%26redlink%3D1)».

Но, надо отметить, что ***лук имеет все же ряд противопоказаний по употреблению людьми с болезнями почек и желудочно-кишечного тракта***. Поэтому злоупотреблять им не стоит, так как лекарства должно быть в меру.

**Приложение 3.**

**НОД по художественно – эстетическому развитию**

(рисование)

**«Витамины для здоровья».**

**Цель:** Учить рисовать лук. Закрепить навыки рисования круглой формы, прямых линий. Закрепить умения закрашивать предмет, знакомым способом, не выходя за пределы контура. Развивать интерес к рисованию.

**Материалы:** Кукла Чипполино, картинки с изображением овощей, гуашь, кисти, бумага.

Ход НОД:

Вос-ль: -Сегодня, ребята, я приглашаю вас на выставку картинок. Посмотрите, какие они все яркие, красивые и очень разные. Что изображено на этих картинках? (овощи) Но что-то у них есть общего (они очень полезны для здоровья). (стук в дверь, пришел Чипполино)

Чип-но: -

Здравствуйте, ребята.

Вос-ль: Здравствуй, Чипполино. А почему ты такой грустный?

Чип-но: - Я прошел по всему детскому садику, посмотрел, как ребята рисуют. И очень расстроился, когда не нашел ни одного рисунка про меня. Наверное, я такой не хороший и не полезный, раз меня еще никто не нарисовал.

Вос-ль: - Ну, что ты такое говоришь? Ребята, скажите, лук полезен для здоровья? (да)

Мы сейчас нарисуем твойпортрет. Хочешь? Устраивайся удобнее.

- Посмотрите, как я буду рисовать. Репка у лука круглой формы, коричневого цвета. Я набираю коричневую краску и рисую в нижней части листа круг, закрашиваю его. Еще есть у лука вот такая шейка. Рисую. И тоже ее закрашиваю. Теперь хорошо кисть промываю. Перья у лука зеленые. Я набираю зеленую краску и рисую перья — вот так -сверху вниз, до шейки. Вот и готово. А теперь ребята сами будут рисовать.

Самостоятельная работа детей.

Вос-ль: - Посмотри, Чипполино, сколько портретов твоих получилось.

**Приложение 4.**

Конспект непосредственно-образовательной деятельности

по художественно – эстетическому развитию (аппликация)

 ***«Лук на грядке»***

***Программное содержание:***

1. Учить детей вырезать и наклеивать изображения аккуратно, соответственно сюжету.
2. Учить сравнивать 4-5 предметов по величине и цвету.
3. Закреплять умение различать овощи и фрукты, понимать пользу для организма от их употребления, закреплять навыки гигиены.
4. Учить работать дружно и слаженно.

***Предварительная работа:*** посадка лука для зелени на обед. Наблюдение за тем, как растет лук, полив и уход за «грядкой».

 Беседа о пользе витаминов для здоровья.

***Материалы, инструменты:*** Длинная основа-грядка для коллективной работы из бумаги, луковица. Краски гуашевые, кисточки, карандаши, контуры луковицы для раскрашивания, ножницы, полоски фетра зеленого цвета, клей.

***Ход занятия:***

Создание позитивного настроения для работы***.***

1. Отгадывание загадок:

Два брата-акробата

Кроят заплаты,

Ножки – уголками,

Ручки – крендельками.

 (ножницы)

У меня есть тучка.

А тучка-то с ручкой!

Длинный носик наклоняет,

Сад и грядки поливает.

 (лейка).

Семь одежек и все без застежек.

Кто его раздевает, тот слезы проливает. (лук).

1. На листах дети рисуют луковицы, раскрашивают их и вырезают.
2. На длинном листе ватмана обозначена грядка. Дети красками рисуют землю на грядке, сажают (приклеивают) луковицы и зеленые перышки из фетра.
3. Над грядкой с помощью ладошек рисуют солнышко. Для чего нам солнце?
4. Вот и готова грядка!

Трудовое поручение: дежурные собирают краски, кисточки, клей, раскладывают на места.

Воспитатель: «Давайте повесим нашу грядку в уголок природы».

Дети рассматривают работу и отвечают на вопросы воспитателя:

Для чего мы сажаем лук?

Какая польза нам от витаминов?

Без чего не растут растения в природе?

Подвижная игра «Соберу в свою корзинку…

**Приложение 5.**

***Загадки про лук***

В десять одежек плотно одет,

Часто приходит к нам на обед.

Но лишь за стол ты его позовешь,

Сам не заметишь, как слёзы прольешь.

Он никогда и никого не обижал на свете.

Чего же плачут от него взрослые и дети?

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда не приду,

Всех до слез доведу.

Птица в норе, хвост во дворе.

Кто перья выдирает, тот слезы проливает.

Золотистый и полезный,

Витаминный - хотя резкий,

Горький вкус имеет он.

Когда чистишь - слезы льёшь.

Пришел барин с грядки -

Весь в заплатках.

Кто не взглянет –

Всяк заплачет.

Прежде чем его мы съели,

Все наплакаться успели.

Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а …

Никого не огорчает,

А всех плакать заставляет.

Сидит дед - во сто шуб одет,

Кто его раздевает, тот слезы проливает.

Скинули с Егорушки золотые перышки,

Заставил Егорушка плакать без горюшка.

Пришла Таня в желтом сарафане-

Стали Таню раздевать,

Давай плакать и рыдать.

Сарафан не сарафан,

Платьице не платьице,

А как станешь раздевать,

Досыта наплачешься.

Что без боли и печали приводит в слёзы.?
Все меня любят, а как раздевают, слёзы проливают.
Сидит Федосья, распустивши волосья.
Сидит барыня, раскрасневшись, кто поглядит - тот скривится.
Сидит бабка на грядке, кто зацепит, тот зарыдает.
Вот вам новая задача: не орех и не пуля, а когда крошат, всякий плачет.
Сидит, шурша, в семи шубах.

# *Пословицы про лук*

* Лук добр и к бою, и во щах.
* 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 щах нет, а пуговка светленькая.
* Пожилина туга, и лук крепок.
* Кому до чего, а стрелку до лука.
* Людской Семен, как лук зелен; а наш Семен в грязи завален.
* Если испечь луковицу прежде, чем лук собран с огорода, то весь лук высохнет.
* Лук от семи недуг.
* Наешься луку, ступай в баню, натрись хреном да запей квасом.
* Голо, голо, а луковка во щи есть.
* Хрен да редька, лук да капуста — лихого не попустят.
* Лук с чесноком родные братья.
* Ешь лук — чаще зубы будут.
* Лук с морковкой хоть и с одной грядки, да неодинаково сладки.
* Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

### ***Стихи о луке***

### *Луковое счастье*

С луком дружат все спортсмены,
Любят взрослые и дети.
Даже те, кто на диете
Потребляют непременно
Наш зеленый овощ лук.

Ведь во всех супах, борщах,
Вторых блюдах, овощах,
Привкус он дает особый
Ты не веришь нам? Попробуй!

Порожденье горьких мук,
Это что? Конечно лук!
От микробов защищает,
Хоть и за язык щипает
Наш зеленый Айболит,
Когда горлышко болит.

### *Стихи про лук*

Перья отрастив зеленые
И в земле головку спрятав,
От всех бедствий защищенный
Так растет наш лук, ребята.
Режем мы его в салаты
И в зажарки для супов.
Лук всегда помочь готов
Сделать пищу нам вкуснее,
Привлекательней сумеет.
Мы растим его, храним,
Ведь наш лук не заменим
Он помощник нам везде –
И в лекарстве, и в еде.

### *Стих о луке*

Лук – наш овощ очень жгучий,
Зря его не трогать лучше.
Ну а если тронешь, ручки
Надо тщательно помыть
И всю горечь лука смыть.
Так сказать на всякий случай,
Чтобы в глазки не пекло
И до слез не довело.
Потому что лук сердитый
И немножко ядовитый.
Но он вовсе не опасен
И не вреден людям, к счастью.
Он так лечит наши глазки,
Носик, если он заложен,
Доктор лук ему поможет.

**Приложение 6.**

***Сценка «Спор овощей».***
**Овощи**(хором): Кто из нас, из овощей, и вкусней, и нужней?
Кто при всех болезнях будет всем полезней?
**Хозяйка:**Выскочил горошек — ну и хвастунишка!
**Горошек** (весело):
Я такой хороший зелененький мальчишка!
Если только захочу, всех горошком угощу.
**Хозяйка:**От обиды покраснев, свекла проворчала:
Свекла (важно):
Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала:
Свеклу надо для борща,

для винегрета.
Кушай сам и угощай —
Лучше свеклы нет!
Капуста (перебивая):
Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи!
А какие вкусные
Пирожки капустные!
Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки.
Угощу ребяток
Кочерыжкой сладкой.
Огурец (задорно):
Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный!
А уж свежий огурчик
Всем понравится, конечно!
На зубах хрустит, хрустит…
Я могу вас угостить!
Редиска: (скромно):
Я — румяная редиска.
Поклонюсь вам низко-низко.
А хвалить себя зачем?
Я и так известна всем!
Морковь (кокетливо):
Про меня рассказ не длинный.
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок и грызи морковку —
Будешь ты тогда, дружок, крепким,
сильным, ловким!
**Хозяйка:**Тут надулся помидор и промолвил строго:
Помидор: Не болтай, морковка, вздор.
Помолчи немного!
Самый вкусный и приятный,
Уж, конечно, сок томатный!
**Хозяйка:** Витаминов много в нем.
Мы его охотно пьем!
У окна поставьте ящик,
Поливайте только чаще,
И тогда, как верный друг,
К вам придет зеленый…
**Дети:** Лук.
**Лук:** Я — приправа в каждом блюде.
И всегда полезен людям.
Угадали? Я ваш друг.
Я — простой зеленый лук.
**Картошка:** Я, картошка, так скромна,
Слова не сказала.
Но картошка всем нужна:
И большим, и малым.
Высыпает несколько клубней картошки.

**Хозяйка:**А давайте поиграем в игру «Собери картошку ложкой».  Вот вам по корзинке и ложке. Тот, кто ложкой соберет больше картошки, тот и победил. Ну что, готовы? Тогда на старт, внимание, марш…
**Хозяйка:**Спор давно кончать пора, спорить бесполезно!
Горошек, капуста, редиска убегают, садятся. Остальные овощи в испуге приседают на ступеньки сцены.
Кто-то, кажется, стучится.
Входит Айболит.
**Хозяйка:** Это доктор Айболит!
**Айболит:** Ну, конечно, это я.
Что вы спорите, друзья?
Лук: Кто из нас, из овощей,
Всех вкусней и всех нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всем полезней?
**Айболит:** Чтоб здоровым, сильным быть,
Нужно овощи любить
Все без исключенья!
В этом нет сомненья.
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь,
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее.
Где больные?**Хозяйка:**Что вы, что вы, дети у нас здоровы!
**Айболит** (смущенно): Значит, я попал в беду, адрес перепутал. (вынимает записку из кармана, пытается ее прочесть)
И очки я не найду. (очки на лбу)
Одну минуту! Где записка? Мы прочтем.
**Хозяйка:**Правильно, конечно: Наша улица наш дом.
Мы давно вас в гости ждем, рады вам сердечно!
**Айболит:** Как я рад, что все здоровы.
А загадки отгадать готовы?
**Помидор:** Как на нашей грядке
Выросли загадки –
Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
Осенью краснеют.
(Помидор).

(После каждой загадки кланяется соответствующий овощ)
**Морковь:** Расту на грядке я –
Длинная, красная, хвостатая.
(Морковь)
**Свекла:** Бордовые, пузатые, как бочки,
Сидят в земле поодиночке.
(Свекла)
**Лук:**Сарафан на сарафан,
Платьице на платьице.
А как станешь раздевать,
Досыта наплачешься.
(Лук)
**Картошка:**Неказиста, шишковата,
А придет на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!»
(картошка)
**Огурец:** Наши поросятки выросли на грядке,
К солнышку бочком, хвостики крючком.
(огурцы).

**Консультация для родителей «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, Вб, 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.

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 Гиппократа. 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.

Лук является хорошим витаминным средством, особенно рекомендуемым в зимне-весенний период, но используемым круглый год. Значительное количество минеральных солей в луке при его использовании в пищу способствует нормализации водно-солевого обмена в организме, а своеобразный запах и острый вкус возбуждают аппетит.

Лук широко используется в современной медицине. Из лука репчатого получены препараты, оказывающие противомикробное действие. Лук возбуждает моторику кишечника, используется как при поносах, так и колитах с наклонностью к запорам, при атонии кишечника, атеросклерозе и склеротической форме гипертонии.

Лук является популярным косметическим средством во многих странах мира. Соком лука рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, гнездовой плешивости, для укрепления корней волос. При этом волосы становятся шелковистыми, мягкими и блестящими, а кожа не шелушится, не образуется перхоть.

В средние века приписывали луковице чудесное свойство: предохранять воинов от стрел и ударов мечей и алебард. Рыцари, закованные в стальные латы, носили на груди талисман - обыкновенную луковицу. Поэтому один вид лука так и назвали «Лук победный».

Разные виды дикого лука растут у нас на полях и в лесах. Но культурный лук происходит из Западной Азии. Возделывание лука началось в древние времена в Китае, а затем в Индии и Египте. В армиях древней Греции и Рима добавляли в пищу солдатам большое количество лука, полагая, что лук возбуждает силу, энергию и храбрость.

В средние века врачи утверждали, что даже запах лука предохраняет от заболевания. Российские ученые установили, что от летучих веществ, выделяемых луком, гибнут гнилостные и болезнетворные бактерии, простейшие животные- амеба и инфузории- и даже лягушки и крысы. Достаточно в течение трех минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии. Сочные чешуйки луковицы содержат 6% сахара. Поджаренный лук, когда жгучие вещества улетучатся, становится сладким и румяным. При поджаривании эту румяность придает луку, содержащийся в нем сахар.

Широко используйте лук в питании детей!