Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 23 с. Шурскол

Педагогический проект

**«Лучок – наш дружок»**

Группа раннего возраста

(1,6-3года)

**Воспитатель:** Губарева Н. А.

1 квалификационной категории

2023г.

****

**Проектная деятельность «Лучок – наш дружок».**

**1. Введение**

**Актуальность педагогического проекта:**

В раннем возрасте ребенок начинает познавать и открывать для себя все многообразие окружающего его мира, он учится замечать красоту природы и видеть, насколько разнообразны и многочисленны ее обитатели. В этом возрасте ребенок начинает знакомиться с растительным миром, у него формируются первые представления об овощах. Лук один из представителей многообразного мира овощей

**Проблема:**

Не для кого из нас не секрет, что наши малыши болеют чаще, чем дети старшего возраста. Ко всему хорошему и полезному необходимо приучать с самых малых лет. Лук отличный овощ для профилактики от вирусных респираторных инфекций.   
Проект разработан в соответствии с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и объема информации, которая может быть ими воспринята.

**Цель проекта:**

Дать представление об овоще – лук.

**Задачи проекта:**

1. Познакомить с внешним видом овоща и с его характерными особенностями.
2. Обогатить и активизировать словарь по теме.
3. Воспитывать трудолюбие, желание помогать взрослым в уходе за луковицами.
4. Учить заботится о своем здоровье, употребляя зеленый лук в пищу.
5. Знакомить с пословицами, поговорками о луке.
6. Формировать сенсорные эталоны: цвет, величину, форму в процессе продуктивной деятельности (рисование, лепка).
7. Укрепить связи дошкольного учреждения с семьей.

**Тип проекта:** информационно-познавательный, групповой

**Вид проекта:**практико-ориентированный

**Продолжительность проекта:** среднесрочный (с 20.03. 2019 по 14.04.2019)

**Ожидаемый результат:**

* Обогащение знаний детей об овощах (в частности луке).
* Развитие желания употреблять лук во время приемов пищи (обед).
* Развитие навыка работы с пластилином, красками.
* Создание необходимых условий для организации совместной деятельности с родителями.
* Формирование у детей бережного отношения к окружающей природе.
* Появление интереса у родителей к жизни ДОУ.

**Продукт проектной деятельности:**

1. Рисунки детей.
2. Поделки из пластилина
3. Пророщенный лук.
4. Презентация – фотоотчёт.

**Участники:**

Воспитатели, дети 2 младшей группы, родители воспитанников.

**2. Этапы реализации проекта**

**I. Подготовительный этап**

1. Подбор игр, пособий, иллюстративного материала.
2. Составление картотеки стихотворений, потешек, загадок о луке (Приложение № 1).
3. Разработка конспектов организованной образовательной деятельности (Приложение № 2 - 5).
4. Разработка бесед (Приложение № 6).

**II. Основной этап**

***Работа с детьми:***

1. Утренняя гимнастика; (Приложение № 7 )
2. Игры с дидактическим материалом; (Приложение № 8)
3. Пальчиковая гимнастика (Приложение № 9)
4. Общение со взрослыми;
5. Совместные игры со сверстниками под руководством взрослого;
6. Восприятие смысла стихов, потешек;
7. Рассматривание картинок;
8. Продуктивная деятельность (рисование, лепка).

***Работа с родителями:***

1. Ознакомление родителей с целями и задачами проекта – объявление. (Приложение № 10)
2. Консультации по теме; (Приложение № 11)
3. Индивидуальные беседы.

**III. Заключительный этап:**

Подведение итогов проекта (фото – отчет) (Приложение № 12)

**Вывод:**

Работа над проектом имеет большое значение для развития познавательных интересов ребенка.

В этот период произошла интеграция между общими способами решения творческих задач, речевой, художественной и другими видами деятельности.

В ходе реализации проекта установились содержательные связи с родителями воспитанников.

Данный проект не требует значительных финансовых вложений и может быть реализован педагогом любого детского сада на практике.

**Использованная литература:**

1. Вакуленко Ю.А.  Воспитание любви к природе у дошкольников. Издательство «Учитель» 2007г.
2. Дыбина О.В. «Занятия по ознакомлению с окружающим миром в первой младшей группе детского сада» М.: Мозаика-Синтез, 2007 (методическое пособие)
3. Колдина, Д. Н. Лепка и рисование с детьми 2-3 лет. Конспекты занятий/Д. Н. Колдина. – М.,2009.
4. Лыкова И.А. Изобразительная деятельность в детском саду: планирование, конспекты занятий, методические рекомендации. Младшая группа. – М.: «КАРАПУЗ-ДИДАКТИКА», 2006.
5. Методика ознакомления с природой в детском саду / Под ред. П.Г. Саморуковой. - М.: Просвещение,1992. - 207 с.
6. Мурудова Е.И. «Ознакомление дошкольников с окружающим миром» Детство-пресс 2010
7. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников: Учеб. Пособие / С.Н. Николаева. - М.: Академия, 2005. - 224 с..
8. Николаева С.Н. Юный эколог: Программа экологического воспитания дошкольников / С.Н. Николаева - М.: Мозаика-Синтез, 2002. - 128 с.
9. Перельман Я.И. «Занимательные задачи и опыты». – Екатеринбург,1995
10. Янушко, Е. А. Лепка с детьми раннего возраста. 1-3 года. /Е. А. Янушко. – М., 2005.
11. Янушко, Е. А.Развитие речи у детей раннего возраста. 1-3 года. /Е. А. Янушко. – М., 2010.

**Приложение 1**

**Художественное слово, стихи, загадки про лук**

**Стихи про лук**

|  |  |
| --- | --- |
| **стихи про лук** | Ох, уж этот злющий **лук**! С ним узнаешь столько мук! Жжет глаза и жжет язык, Заставит плакать в один миг.  **Е. Жуковская** |
| Баба Таня чистит **лук** Убежал из кухни внук Он хоть мал, но твердо знает Лук за глазки покусает  **Т. Казырина** | http://www.dagorlenok.ru/upload/medialibrary/8c8/8c8d32e1b46c8e2ab97dfa05595a2169.png |
| http://printonic.ru/uploads/images/2016/03/26/img_56f68f69852b1.jpg | У меня есть друг, Он – от семи недуг! Это - вкусный и полезный, Желто - золотистый **лук**!  **И. Ефремов** |
| **Лук** растёт на огороде, Он большой хитрец в природе, В сто одёжек он одет, Ребятишки на обед Не хотят его срывать, Зачем слёзы проливать!?  **Хе Лена** | http://badumka.ru/images/514037_luk-kartinki-dlya-detei.jpg |
| http://fermer.in.ua/userfiles/9f7be579523e4bdc3b17cc5ef9bb2e5e.jpg | Вот на грядке **лук зелёный**, Ярким солнцем освещенный, Стрелы вытянулись в ряд, Как солдатиков отряд. Знают все, что лук полезен, Витаминами богат, Но немного горьковат. В этом лук не виноват. От природы он такой, Очень скромный и простой. Ешьте все зелёный лук, Он здоровью верный друг!  **А. Тесленко** |

**Загадки про лук**

|  |  |
| --- | --- |
| В десять одежек плотно одет,  Часто приходит к на обед,  Но лишь за стол ты его позовешь,  Сам не заметишь как слезы прольешь. (лук) | http://you-books.com/picture.php?transliterautor=K-Kasparavichyus&transliterbook=Glupye-istorii&filename=i_030.png |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=0a862bcf3dbb26e7a5108b5b5a5b1e34&n=33&h=215&w=215 | Наш огород в образцовом порядке,  Как на параде построены грядки.  Словно живая ограда вокруг –  Пики зеленые выставил лук. (лук) |
| Эля, деточка, не плачь,  Это с нашей грядки врач.  Исцелить любой недуг  Может огородный … (лук)  Никого не огорчает,  А всех плакать заставляет. (Лук) | http://obho.ru/uploads/images/k/a/r/kartinki_dlja_foto_3.jpg |
| https://static3.bigstockphoto.com/0/1/4/large2/41059762.jpg | Сидит дед во сто шуб одет,  Кто его раздевает,  Тот слезы проливает. (Лук)   Сарафан не сарафан, платьице не платьице,  А как станешь раздевать, досыта наплачешься. (Лук) |
| Прежде чем его мы съели,  Все наплакаться успели. (Лук)   Заставит плакать всех вокруг,  Хоть он и не драчун, а … (Лук)  Что без боли и без печали доводит до слез? (Лук) | https://diaryofanalevelstudent.files.wordpress.com/2012/11/onion.jpg |
| http://img1.liveinternet.ru/images/attach/c/3/122/331/122331441_60509113.png | Пришел барин с грядки,  Весь в заплатках,  Кто ни взглянет,  Всяк заплачет. (Лук) |
| Скинули с Егорушки  Золотые перышки,  Заставил Егорушка  Плакать и без горюшка. (Лук) | http://narod-lekar.ru/wp-content/uploads/2014/11/luk-narodnye-retsepty.png |
| http://produkty-eda.ru/wp-content/uploads/2016/04/onion.jpg | Золотистый и полезный,  Витаминный, хотя резкий,  Горький вкус имеет он.  Когда чистишь – слезы льешь. (Лук) |
| Пришла Таня в желтом сарафане:  Стали Таню раздевать,  Давай плакать и рыдать. (Лук)   Птица в норе,  Хвост во дворе.  Кто перья выдирает,  Тот слезы утирает. (Лук) | http://clarus-100.ru/wp-content/uploads/2016/06/15624760-r3l8t8d-650-3.jpg |
| https://image.jimcdn.com/app/cms/image/transf/dimension=784x10000:format=jpg/path/s6a58bb779e57c3f6/image/i2196d6fb3d1b9c3e/version/1405501936/image.jpg | Я вырос на грядке, Характер мой гадкий:  Куда ни приду,  Всех до слез доведу. (Лук)   Он никогда и никого не обижал на свете.  Чего же плачут от него взрослые, и дети? (Лук) |

**Пословицы и поговорки о луке**

Лук от семи недугов лечит.

Ешь лук- чаще зубы будут

Лук да баня всѐ правят.

Кто ест лук, тот избавлен от мук.

Лук во щах - и голод прощай

**Сказка «Три брата»**

Мальчик Илюшка был на даче. Он сидел на скамейке и болтал ногой. Вдруг к Илюшке подбежали три мальчика: один – маленький и черненький, другой – побольше, в золотистом костюмчике, а третий – самый большой, румяный и крепкий, в золотистых латах с большим зеленым луком в руках. - Лук Чернушка, лук Севок, лук Репчатый, - по очереди поклонились они Илюшке и сказали:

- Мы все братья, пришли проверить, все ли у тебя в порядке. Ведь мы, луки, - известные защитники, как и наш брат Чеснок.

- А кого вы защищаете? – спросил мальчик.

- Всех: овощи от вредителей, человека от микробов, дом от бед и болезней, - гордо ответили луки.

- Какие вы молодцы, я бы тоже хотел быть таким храбрым защитником.

- Это очень просто: нужно только заботиться о тех, кто рядом с тобой, - объяснил маленький лук Чернушка,

- Я, например, самый маленький, простое луковое семя, но без меня наш средний брат - лук Севок не вырастит. Посадят меня в грядку, я тут же принимаюсь выращивать для него золотистый костюм и зеленые перышки. Чтобы все видели, что мои перышки любому на помощь прийти, готовы, свой самый первый стебелек я изгибаю в виде лука.

- Без меня наш старший брат – Репчатый лук, никогда не вырастит, - сказал лук Севок.

– Как только меня в землю весной сажают, я для медного брата начинаю медные латы изготовлять: выращиваю для него в луковице много-много чешуек и крупные сочные перья. Мои зеленые перья весной первыми спасают человека от авитаминоза! »

- Я, все, что подарили мне мои младшие братья, должен людям отдать и братьям моим за их заботу добром отплатить, - сказал Репчатый лук.

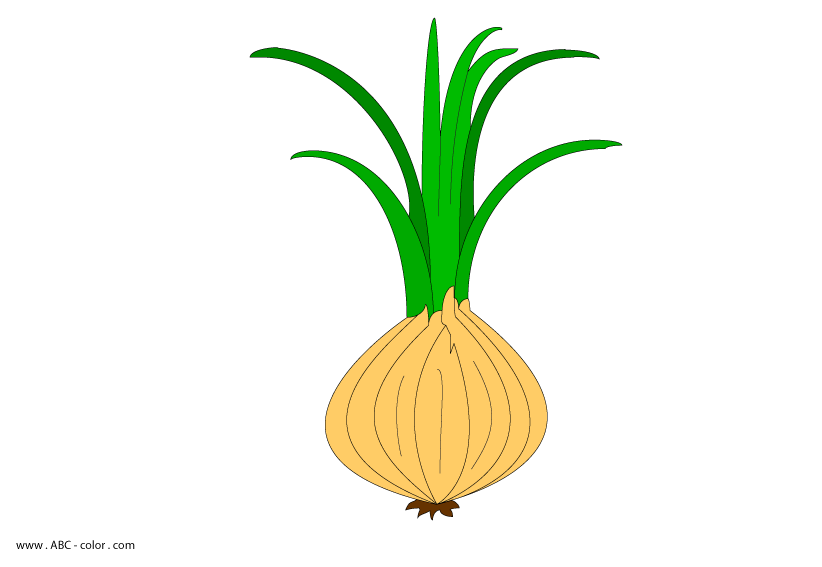
– В каждой чешуйке у меня тысячи летучих воинов-фитонцидов. Только увижу, что микробы вредные на кого-нибудь напасть готовятся, я тут же выпускаю своих воинов. Они всех микробов гонят прочь без оглядки. Ешь, Илюша, меня почаще, и не тронет тебя ни один вредный микроб. »

- А как ты своим братьям добро возвращаешь? – поинтересовался Илюшка.

- Для того, чтобы наш род не прекращался, я выпускаю стрелку и выращиваю на ней белое шаровидное соцветие. Из него-то и вырастают мои младшие братья – семена-чернушки. Но не всегда мне удается в первое лето братцев моих вырастить. Если лето короткое, я не успеваю зацвести. Бывает 2-3 лета проходит, прежде чем я смогу семена вырастить.

- Какие вы все дружные, - с уважением произнес Илюшка.

- Нас трое братьев в роде лука Репчатого, а всего в луковой семье около четырехсот братцев-луков, и все они дружат, засмеялся лук Репчатый».

**Сказка «Зеленый остров».**

У круглой жёлтой луковицы проклюнулся зелёный росток.

Маленький Серёжа увидал это и воскликнул:

- Бабушка, бабушка, посмотри-ка, зелёный лук вылезает!

- Возьми стакан, налей туда воды немножко и поставь луковицу - вот и будет у тебя свой огород, - ответила бабушка.

Серёжа так и сделал. Каждое утро подбегал он к своему огороду и смотрел, что же происходит с луковицей. На третий день в стакане показались белые ниточки-корешки.

- Теперь можно и в землю посадить, - сказала бабушка и принесла из кладовки цветочный горшок.

Зелёные стрелки тянулись всё вверх и вверх. И однажды бабушка сказала:

- Пора с твоего огорода урожай собирать!

И мама, и папа, и бабушка - все ели вкусный салат из зелёного лука и нахваливали Серёжу.

- На дворе зима, а у нас в доме весной пахнет - говорила бабушка.

А Серёжа, разрумянившийся от похвалы, говорил:

- Кушайте, кушайте, я ещё что-нибудь выращу! Может быть, даже арбуз! Надо только, чтобы из семечка росточек выглянул!

**Сказка о луке**

  
Жил да был угрюмый Лук -  
Плакал днём и ночью.  
- Отчего ты плачешь, друг?  
- Одиноко очень.  
Никому не нравлюсь я.  
Говорят, что горький.  
Каждый, кто сорвёт меня,  
Сразу плачет горько.  
Очень прост я, неказист -  
Стрелки, да и только.  
Зелен острый длинный лист,  
На конце – иголка.  
Все они стоят пучком.  
Посмотрите: в силе я!  
Но у кабачка цветок  
Жёлтенький, как лилия.  
И огурчики в цветах,  
Даже - помидоры.  
Только я один в мечтах…  
Горе Луку, горе!  
Так поплакал наш Лучок.  
Капли слёз упали:  
Появился старичок  
(В сказках его знали).  
Очень стар и невелик,  
Борода - по пояс,  
Пёстрый длинный дождевик,  
Хриплый, низкий голос.  
- Кто горюет? В чём беда?  
Выслушал обиды  
И волшебные слова  
Произнёс: «Кру-кри-ды!»  
И Лучок тотчас расцвёл,  
Точно одуванчик,  
И таким прекрасным стал  
Наш зелёный мальчик!



**Сказка «Про лук»**

В одном далеком-далеком городе жила семья – мама, папа и дочка, которая очень любила капризничать за обедом. Когда мама накрывала на стол, девочка отказывалась кушать суп и второе. А вот десерты она ела за всю семью. Самой заветной мечтой девочки было три раза в день кушать всевозможные торты, пирожные и конфеты. Родители ничего не могли поделать с ней. А больше всего девочка не любила лук. Как только она чувствовала его запах, она демонстративно отказывалась съедать обед.

В конце концов, надоело Луку такое обращение и решил он уйти из этого города. Собрал он свои вещи и пошел искать место, где его оценят по достоинству. Долго он путешествовал по всему миру, и нашел наконец-то такой город, где его приняли очень радушно. Луку очень понравился город, и он остался там жить.

Прошло время, и началась зима. По стране распространилась информация, что из заморских стран наступает эпидемия под страшным названием – ГРИПП. Глава города, в котором жила та самая девочка, сообщил жителям, что для того, чтобы не заболеть, полезно за обедом съедать лук. В нем содержатся полезные вещества, которые помогают бороться с многими болезнями, и называются они — фитонциды. Начали люди переглядываться между собой, ведь они уже давно не встречали лук. Начали разбираться, кто виноват. Тут девочке стало стыдно, и она созналась, что лук из-за нее ушел, обидела она его очень. Горожане сказали девочке: «Нужно извиниться перед ним по радио, он услышит, простит тебя и обязательно вернется». Так девочка и поступила. Услышал ее Лук, жалко ему стало больных горожан и саму девочку. Вернулся он домой и помирился с капризной девочкой. А девочка поняла, как важно дружить с Луком и больше никогда не капризничала и ела на обед все, что ей дают. Ну а гриппом в городе никто так и не заболел, и не заболеет, ведь теперь с ними полезный защитник — Лук.

**Приложение 2**

**Конспект НОД по познавательно – речевому развитию в группе раннего развития**

**«Его величество лук».**

**Задачи:**

*Обучающие:* Расширить знания детей о полезных свойствах репчатого лука; закрепить знания об условиях выращивания растений.

*Развивающие*: Развивать интонационный и грамматический строй речи, зрительное внимание, воображение, слуховое восприятие, голосовой аппарат, навыки общения, мелкую моторику, чувство цвета, формы. Развивать, коммуникативный опыт детей.

*Воспитывающие:* Воспитывать ответственность за порученное дело.

**Словарная работа:** луковица, земля, полить, урожай, перья, витамины, полезный.

**Предварительная работа:** Рассматривание фотографий по теме «Господин лук», чтение стихотворений и загадок о луке, разучивание пальчиковой гимнастики «Лук», дидактическая игра «Сложи картинку».

**Материал:** репчатый лук, стаканчики с землей на каждого ребенка

**Ход занятия:**

***Воспитатель:*** Ребята посмотрите, что я нашла сегодня утром на подоконнике. (Показывает письмо). Давайте посмотрим, что в нем. Да тут письмо, а в нем загадки. Послушайте.

В десять одежек плотно одет,

Часто приходит к нам обед,

Но лишь за стол ты его позовешь,

Сам не заметишь как слезы прольешь. (лук)

Наш огород в образцовом порядке,

Как на параде построены грядки.

Словно живая ограда вокруг –

Пики зеленые выставил лук. (лук)

Эля, деточка, не плачь,

Это с нашей грядки врач.

Исцелить любой недуг

Может огородный … (лук)

***Воспитатель:*** О чем все эти загадки (о луке). Расскажите, что вы знаете о луке и его полезных свойствах (ответы детей).

***Воспитатель:*** Совершенно верно, лук – это очень полезное растение. В нем содержатся летучие вещества – фитонциды, которые убивают микробов, поэтому так важно есть репчатый лук: он помогает, нам справится с простудой и не только. Скажите, а какие нужны условия, для того чтобы растение выросло (ответы детей).

***Воспитатель:*** Я предлагаю вам превратиться в настоящих ученых и посадить лук на нашей грядке на окне детского сада. Прежде чем приступить к работе, подумайте, в каких условиях должен расти лук, что ему необходимо для хорошего и быстрого роста.

***Воспитатель:***

Мы, ребята, малыши

Любим мы трудиться.

Вот посадим лук –

Будем им гордиться.

Посмотрите на луковичку. Где у нее верх, где низ, как мы будем ее сажать? Почему? (ответы детей)

*Дети, вместе с воспитателем сажают луковицы и поливают. Эту процедуру по очереди проделывают все дети.*

Стану я тебя лелеять,

Наш кормилец – огород,

Чтобы всходы зеленели,

Чтобы лук шикарный рос.

***Воспитатель:*** Вот какой красивый огород на окне у нас получился.



**Приложение 3**

**Конспект образовательной деятельности по «Художественно – эстетическому развитию» (лепка) «Наш лучок»**

**Задачи:**   
Развивать у детей элементарные представления о том, что растениям для роста нужна вода и почва;

Познакомить детей с частями растений (зеленые стрелки лука и корни в воде) ;

Обогащать и активизировать словарь детей (лук, корешки, стрелы)

Совершенствовать умение раскатывать колбаски между ладонями и выкладывать их из одной точки, располагая по вертикали;

Побуждать называть зеленый цвет;

Формировать умение отвечать на вопросы.

**Средства:** лук с зелеными перьями, растущий в земле; пластилин желтого и зеленого цвета, доски для лепки, влажные салфетки.

**Ход образовательной деятельности.**

***Воспитатель.*** Сегодня к нам с вами пришел гость. Отгадайте кто?

*Загадывает загадку.*

Многим долго неизвестный,

Стал он каждому дружком.

Всем по сказке интересной,

Мальчик-луковка знаком.

Очень просто и недлинно,

Он зовётся … (Чиполлино).

***Воспитатель.*** Правильно, это Чиполлино.

- Давайте с ним поздороваемся *(Дети здороваются с луковкой.)*

***Воспитатель.*** А теперь давайте посмотрим на лук, который мы посадили в землю. Посмотрите, у него выросли… что? (Ответы детей.)

А где же корешки у лука? (Ответы детей.)

Правильно, корни прячутся в земле, поэтому мы их не видим.

В банку мы воды налили,

Луковку мы посадили.

Наверху – одна еда,

Снизу – длинная борода.

Почему наверху у него еда? (Ответы детей.)

Правильно, его можно есть, и зеленые перья едят и саму луковицу.   
Лук – это овощ, очень полезный. Про него еще говорят: «Лук – от семи недуг».  
Давайте его попробуем?

(Дети пробуют зеленые перья и репчатый лук).

Какой лук на вкус? (Ответы детей.)

Да, ребята, лук горький, поэтому, когда вы его едите, то от вас убегают все микробы. Надо кушать лук, и вы будете здоровы!

***Воспитатель.*** А давайте мы с вами сегодня слепим нашему гостю Чиполлино друзей. Маленькие луковки.

**Практическая часть.**

Воспитатель показывает и объясняет детям, как раскатывать из пластилина «зеленое перышко» и саму луковку. Дети выполняют действия, взрослый помогает, хвалит малышей.

**Рефлексия.**

Кто к нам приходил в гости?

Что у луковки выросло наверху?

А что внизу?

Перья у лука какого цвета?

Какой лук на вкус?

Лук полезный?



**Приложение 4**

# Конспект ООД образовательной области «Художественно – эстетическое развитие» (рисование).

# Тема: «Наш веселый лучок»

**Задачи**:

1. Закрепить представление о внешнем виде луковицы.

2. Формировать умение передавать в рисунке строение предмета, состоящего из нескольких частей (перья лука) рисовать ворсом всей кисти; закреплять знание зеленого цвета, чисто промывать кисть после рисования.

3. Воспитывать самостоятельность, творчество; приобщать к изобразительному искусству.

**Материал**: кисти, баночки с водой, салфетки, альбомный лист с нарисованными лукавицами, гуашь зеленого цвета, лук, игрушка Чиполино.

**Ход мероприятия:**

***Игра «Росток».***

Дети садятся на ковер, представим, что мы с вами маленькие семечки – сидим в земле и ждем, когда придет весна.

Стало тепло, и пошел дождик, *(воспитатель стучит пальцами по спинам детей).*

Из семечек появились росточки *(дети вытягивают вверх руки).*

Росточки росли, набирались сил и стали большими и красивыми *(дети встают в полный рост).*

Росточки греются на солнышке, подставив ему свои листики – ладошки.

*(Раздается стук в дверь, «входит» Чиполино, здоровается с детьми)*

***Воспитатель:*** Ребята это сказочный лук зовут его Чиполино.

*(Чиполино шепчет воспитателю на ухо)*

***Воспитатель:*** Чиполино хочет узнать, есть ли в нашей группе у него друзья?

(Ответы детей)

***Воспитатель:*** Чиполино, вот посмотри, какие луковички есть у нас в огороде, и послушай рассказ про путешествие одной из них.

*(Дети подходят к столу, где находится посаженный лук)*

*Воспитатель с детьми рассматривают лук, рассказывают, что у лука есть на головке зеленые волосы – перышки, на что они похожи.*

***Воспитатель:*** Жила была вот такая луковка (показывает луковицу не пророщенную). Она любила путешествовать. Вот однажды хозяйка посадила ее в землю, через некоторое время сверху появились зеленые листики - перышки, которые радовались солнышку. У меня тоже есть нарисованная луковица, у нее сейчас вырастут зеленые *перышки (показ воспитателя приемов рисования)* Чиполино, понравилась тебе веселая луковичка? Ребята, давайте нарисуем друзей нашему Чиполино.

*(Воспитатель объясняет, как расположить листы, что перышки нужно рисовать зеленой гуашью, всем ворсом кисти.)*

По окончании работы воспитатель спрашивает: Чиполино, понравились ли тебе друзья?

Воспитатель от имени Чиполино: «Я теперь веселый мальчик Чиполино. Я теперь счастливый мальчик-луковка. У меня теперь столько друзей… Очень этому рад. Спасибо вам».

***Воспитатель:*** Ребята, давайте вместе с Чиполино сделаем выставку наших рисунков!

**Приложение 5**

**Конспект ООД по познавательно – речевому развитию**

**«Его величество лук»** (итоговое)

**Задачи:**

*Обучающие:* Закреплять знания детей о луке. Обогащать представления детей наглядными образами. Закрепить знания об условиях выращивания растений. Расширить знания детей о полезных свойствах репчатого лука. Создавать эмоционально – положительный микроклимат общения детей в группе.

*Развивающие:* Развивать интонационный и грамматический строй речи, зрительное внимание, воображение, слуховое восприятие, любознательность, навыки общения, игровые умения, двигательную активность детей, желание детей играть вместе с воспитателем

*Воспитывающие:* Воспитывать ответственность за порученное дело. Воспитывать доброжелательные отношения детей друг к другу и взрослым, доверительное отношение к детскому саду.

**Предварительная работа:** Рассматривание фотографий по теме «Господин лук», чтение стихотворений и загадок о луке, наблюдение за ростом лука на окне, пальчиковая гимнастика «Лук», дидактическая игра «Сложи картинку».

**Словарная работа:** луковица, выращивали, поливали, рыхлили, урожай, перья, витамины, полезный.

**Ход занятия:**

***Воспитатель:*** Ребята я хочу сегодня поговорить с вами об одном очень полезном овоще. А что это за овощи вы сейчас узнаете сами. У вас на столах лежат конверты, возьмите их. Из частей соберите картинку. (В конвертах находится изображение луковицы, разрезанное на 4 части). Воспитатель: Что у вас получилось? Дети: луковица. Воспитатель: Молодцы, а давайте вспомним с вами, чем полезен лук. (Дети перечисляют полезные свойства лука, воспитатель помогает им наводящими вопросами). - Молодцы вы все знаете о полезных свойствах лука.

***Пальчиковая гимнастика «Лук»***

- А давайте вспомним, как мы с вами его выращивали.

***Воспитатель:*** Что нам надо, для того, чтоб вырастить лук?

***Дети:*** Земля и луковицы

***Воспитатель:*** Правильно. А что мы делали сначала, прежде чем посадить луковичку?

***Дети:*** Мы рассмотрели луковичку. Нашли где у нее верхушка, а где донышко.

***Воспитатель:*** А зачем нам надо было определить: где у нее верхушка, а где донышко?

***Дети:*** Потому что луковку сажают верхушкой вверх, а донышком вниз.

***Воспитатель:*** А почему луковичку нужно сажать именно так?

***Дети:*** Если мы посадим луковичку наоборот, она не вырастет.

***Воспитатель:*** А что еще нужно делать, чтобы лук хорошо рос.

***Дети:*** Нужно прорыхлить землю.

***Воспитатель:*** Молодцы, а для чего это нужно делать?

*Дети:* Чтобы дышали корни и земля, была рыхлая. Чтобы вода быстрее попадала к корням.

***Воспитатель:*** Молодцы вы все хорошо запомнили.

– Ой, посмотрите, а что это за корзинка стоит на окне. Наверно нам ее Карлсон оставил. В ней и письмо лежит.

(В корзинке лежат луковицы двух цветов и двух размеров) Воспитатель читает письмо: «Дорогие ребята, я за вами наблюдал, и мне очень понравилось, как вы бережно относились к луку, который сами посадили, как вы его выращивали. Я посылаю вам луковички и предлагаю с ними поиграть. Разберите их по цвету и размеру. Ваш друг Карлсон».

***Воспитатель:*** Ну что ребята поиграем. Мальчики будут собирать в свою корзинку маленькие луковички, а девочки – большие луковицы.

(После того как луковицы будут размеру).

***Воспитатель:*** Ребята как мы разобрали с вами луковицы?

Дети: По размеру, на большие и маленькие.

**Приложение 6**

**Беседы о луке**

**Беседа о луке**

Я совсем не собирался

Доводить детей до слез!

Я хорошим быть старался,

День за днем послушно рос,

Соблюдал диету строго,

Дождевую воду пил.

И за время роста много

Витаминов накопил!

Был уверен что ребятам

Пригожусь наверняка,

А теперь услышал вдруг:

— Фу! Опять в тарелке лук!

Вот на грядке лук зеленый,

Ярким солнцем освещенный,

Стрелы вытянулись в ряд,

Как солдатиков отряд.

Знают все, что лук полезен,

Витаминами богат,

Но немного горьковат.

В этом лук не виноват,

От природы он такой,

Очень скромный и простой.

Ешьте все зеленый лук,

Он здоровью верный друг!

Подвижная игра: разбросать по полу лук, кто больше соберет.

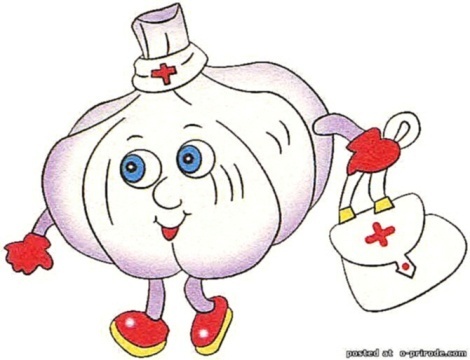
**Беседа о луке.**

Рассмотреть лук (форма, величина, цвет). Лук — овощ.

Виды лука (репчатый, зеленый). Какие еще овощи знаете?

Сравнение лука с другими овощами по цвету форме и величине.

Где растет лук? Рисование лука.

**Игра «Доктор»**

*Воспитатель с детьми проигрывает ситуации, в которой дети доктора, а куклы – больные пациенты.*

Болит ухо – вату пропитать соком лука и вставить в ухо.

Растяжение – натертый лук смешать с сахаром и приложить к больному месту, перебинтовать.

Аллергия — есть побольше лука.

Насморк — закапать сок лука в нос.

Каждый день во время обеда предлагать детям есть зеленый лук.

**Приложение 7**

**Комплекс утренней гимнастики «Спор овощей» (1 – 2 неделя)**

I. *Ходьба и бег за направляющим по кругу*

Что такое огород? Овощей хоровод.

Перцы сладкие, помидоры гладкие.

С клубникой грядки, грабли и лопатки.

Ещё для порядка сторож Ванятка –

Пугало сердитое, соломою набитое.

II. *Игровая гимнастика.* **«Спор овощей»**

Ой, ребята, а что это доносится с наших грядок. О чём могут спорить наши овощи? (ответы детей).

Инструктор: — А спорят наши овощи о том, кто же из них

И вкуснее, и нужней,

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:

**Горох:**

Выскочил горошек – ну и хвастунишка!

Я такой хорошенький, зелёненький мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу!

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на коле­ни, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

**Свёкла** (важно)

От обиды покраснев свёкла проворчала:  
Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала  
Свёклу надо для борща, и для винегрета  
Кушай сам и угощай — лучше свёклы нету.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.

**Капуста.**

Ты уж, свёкла, помолчи. Из капусты варят щи  
А какие вкусные пирожки капустные!  
Зайчики – плутишки, любят кочерыжки  
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повто­рить 2 раза.

**Огурец (задорно):**

Очень будете довольны съев огурчик малосольный,  
А уж свежий огуречик всем понравится, конечно!

**Комплекс утренней гимнастики «Спор овощей» (3 - 4 неделя)**

I. *Ходьба и бег за направляющим по кругу*

Что такое огород? Овощей хоровод.

Перцы сладкие, помидоры гладкие.

С клубникой грядки, грабли и лопатки.

Ещё для порядка сторож Ванятка –

Пугало сердитое, соломою набитое.

II. *Игровая гимнастика.* **«Спор овощей»**

Ой, ребята, а что это доносится с наших грядок. О чём могут спорить наши овощи? (ответы детей).

Инструктор: — А спорят наши овощи о том, кто же из них

И вкуснее, и нужней,

Кто при всех болезнях

Будет всех полезней?

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыха­ние произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

**Редиска (скромно):**

Я румяная редиска, поклонюсь вам низко –низко  
А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться паль­цами рук носков (по возможности), выпрямиться. Вер­нуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

**Морковь (кокетлива):**

Про меня рассказ не длинный, кто не знает витамины?  
Пей всегда морковный сок, и грызи морковку-  
Будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончи­ками пальцев постучать по носочкам, встать, выпрямить­ся. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

Тут надулся **помидор**, и промолвил строго…  
Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный, уж, конечно, сок томатный.  
Витаминов много в нём, мы его охотно пьём.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

**Лук.**

Я – приправа в каждом блюде, и всегда полезен людям  
Угадали? Я – ваш друг. Я – простой зелёный лук!

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубо­кий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3 раза.

**Картофель (скромно):**

Я, картофель, очень скромен. Слова не сказал, я.  
Но картофель очень нужен, и большим и малым!

Спор давно кончать пора!  
Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо 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.

III. Подвижная игра **«Огуречик»**

На игровой площадке обозначаются дом мышки и дом детей. Дети идут к дому мышки, проговаривая слова: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик, Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. После этих слов дети убегают, мышка их догоняет. Пойманные дети выходят из игры.



**Приложение 8**

**Дидактические игры**

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

***Задачи:*** совершенствовать умение на ощупь определять фрукт или овощ по его форме, правильно называть его цвет, развивать внимание, память, устную речь

***Атрибуты****:* мешочек, муляжи овощей и фруктов.

***Ход игры:*** воспитатель показывает мешочек и говорит:

Я - чудесный мешочек,

Всем ребятам я — дружочек.

Очень хочется мне знать,

Как вы любите играть.

Дети складывают в мешочек муляжи овощей и фруктов. Далее по очереди берут из мешочка предмет, на ощупь определяют, что это, называют его, а потом достают.

После этого дети собираются в группы «Овощи», «Фрукты».

**Дидактическая игра «Целое и часть»**

***Задачи:*** формировать умение подбирать пары картинок с изображением целого овоща и его части, развивать устную речь, внимание, память.

***Атрибуты:*** картинки целых овощей и их частей.

***Ход игры:*** играют 2 ребёнка. У одного - картинки с изображением целого овоща, у другого - картинки с изображением его части. Один играющий выкладывает свою картинку, называет, что на неё изображено, а другой должен подобрать соответствующую.

***Примечание:*** игра может быть индивидуальной.

**Дидактическая игра «Две корзинки»**

***Задачи:*** совершенствовать умение различать овощи и фрукты, учить использовать в речи обобщающие слова, развивать устную речь, память, внимание.

***Атрибуты:*** две корзинки, предметные картинки овощей и фруктов.

***Ход игры:*** дети по очереди берут картинку, называют, что на ней изображено, определяют, к какой группе относится и кладут в соответствующую корзинку.

***Примечание:*** игра может быть индивидуальной.

**Дидактическая игра «Прищепки»**

***Цель:***

**Дидактическая игра «Круглый, овальный, треугольный»**

***Цель:*** уточнить представление детей об основных геометрических фигурах, активизировать словарь существительных.

***Ход игры****:*

На картинки посмотри,Какой по форме овощ, ты скажи.

(Круглый помидор, овальный огурец, треугольная морковь и т.д.)



**Дидактическая игра «Четвертый лишний»**

***Цель:*** учить детей выделять в предметах их существенные признаки и делать на этой основе необходимые обобщения, активизировать предметный словарь.

***Ход игры****:*

На картинку посмотри,Предмет лишний назовиИ свой выбор объясни.

Помидор, огурец, яблоко, морковь.

Помидор, перец, редиска, огурец.

Огурец, помидор, кабачок, баклажан.

**Дидактическая игра «Вершки-корешки»**

***Цель:*** уточнить представление детей об овощах, их месте произрастания, где растут, на земле или в земле.

***Ход игры:***  
Дети садятся полукругом. Перед ними картинки с изображением овощей и две корзины. На первой стрелочка вверх, на второй – вниз.  
- Разложите овощи в корзины по их съедобной части. Если съедобен вершок – то в первую корзину, если съедобен корешок – то во вторую корзину.  
- Все овощи разложены. Молодцы!  
- Расскажите, что собрали в корзины, и объясните, почему.

**Дидактическая игра «Что растет на огороде»**

***Дидактическая задача.*** Учить различать овощи по вкусу и по внешнему виду.

***Игровая задача.*** Угадать, какие овощи ежик положил в суп.

***Игровое правило.*** Доставать овощи и определять их по вкусу, рассмотрев их внешний вид и на ощупь.

***Ход игры***

Воспитатель приносит в группу ежика и говорит: «Ежик вырастил на своем огороде урожай овощей. Ежик хороший повар. Он решил сварить суп. Порезал овощи, сложил в кастрюлю, а потом ему позвонили по телефону, и он отвлекся. Когда ежик вернулся, то не смог вспомнить, какие овощи он резал на дощечке. Помогите ежику узнать овощи для супа».

Воспитатель дает детям попробовать порезанные овощи:

Морковь капусту, лук.

Овощи можно сложить в глубокую чашку, чтобы дети брали овощ, не видя его, на ощупь и определяли на вкус.

**Дидактическая игра** **«Овощной магазин»**

***Дидактическая задача.*** Расширять представления о форме и величине; развивать навыки сравнения предметов.

***Игровая задача.*** Быть хорошими продавцами, правильно отобрать овощи для покупателей.

***Игровое правило.*** Не ошибаться при сортировке товара, не сердить директора ежика.

***Ход игры***

Воспитатель приглашает детей в новый овощной магазин. На прилавке много товара: свекла, картошка, морковь, помидоры. Предлагает детям поработать в магазине продавцами. Директор магазина ежик приглашает продавцов и дает им задание: разложить товар по корзинам так, чтобы покупатели могли быстро его купить: отобрать в корзины овощи круглой формы. Если дети ошибаются, ежик сердито фыркает.

***Вариант игры.*** Можно предложить детям развозить овощи с Овощной базы на машинах по детским садам, магазинам (отбирать овощи только красного цвета; упаковывать овощи большей и меньшей величины).

****

**Приложение 9**

**Пальчиковая гимнастика**

**Капуста**

Мы капусту рубим-рубим, (движение прямыми ладонями вверх-вниз)

Мы капусту солим-солим (поочередное поглаживание подушечек пальцев)

Мы капустку трем-трем, (потирать кулачок о кулачок)

Мы капусту жмем-жмем. (сжимать и разжимать кулачки)

Попробовали… Пересолили…

**Овощи**

  
Самомассаж фаланг пальцев мячиками-ежиками. На каждый ударный слог — разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений — от подушечки к основанию пальца.

Левая рука:

Вырос у нас чесночок, (дети разминают указательный)

Перец, томат, кабачок, (дети разминают средний)

Тыква, капуста, картошка, (дети разминают безымянный)

Лук и немного горошка. (дети разминают мизинец)

Правая рука:

Овощи мы собирали. (дети разминают мизинец)

Ими друзей угощали, (дети разминают безымянный)

Квасили, ели, солили, (дети разминают средний)

С дачи домой увозили. (дети разминают указательный)

Прощай же на год,

Наш друг-огород.

**Репка**

Тянут, тянут бабка с дедкой (разгибают большие пальцы)

Из земли большую репку. (разгибают указательные)

К ним пришла тут внучка, (разгибают средние)

Подбежала Жучка, (разгибают безымянные)

Кошка тоже потянула. (разгибают мизинцы)

Берут репку.

Хоть держалась крепко —

Вытянута репка! (поднимают руки вместе)

**Хозяйка однажды с базара пришла**

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла: («шагают» пальчиками по столу.)

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свеклу. (на каждое название загибают пальчик)

ОХ! (хлопок в ладоши)

Вот овощи спор завели на столе –

Кто лучше, вкусней и нужней на земле. (удары по столу кулачками и ладонями)

Картошка, капуста, морковка,

Горох, петрушка и свекла. (на каждое название загибают пальчик)

ОХ! (хлопок в ладоши)

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала (стучат ребром ладони по столу)

Картошку, капусту, морковку,

Горох, петрушку и свеклу. (на каждое название загибают пальчик)

ОХ! (хлопок в ладоши)

Накрытые крышкой, в душном горшке  
Кипели, кипели в крутом кипятке (стучат ребром ладони по столу)  
Картошка, капуста, морковка,  
Горох, петрушка и свекла. (на каждое название загибают пальчик)  
ОХ! (хлопок в ладоши)  
И суп овощной оказался неплох.

**Чищу овощи для щей**

Чищу овощи для щей *(вертикальные движения руками, словно отряхиваем от земли)*

Сколько нужно овощей?*(пожимают плечами)*

Три картошки, *(загибаем три пальца на левой руке)*

Две морковки, *(загибаем еще два пальца)*

Луку полторы головки, *(загибаем пальцы на правой руке)*

Да петрушки корешок, *(еще один палец на правой руке)*

Да капустный кочешок *(загибаем палец)*

Потеснись-ка ты, капуста*, ("раздвигаем" в сторону капусту)*

От тебя в кастрюле густо!

Раз! *(выставляем большие пальцы рук)*

Два! *(указательные - другие в кулаке)*

Три! *(выставляем средние пальцы рук)*

Огонь зажжен*, (хлопаем)*

Кочерыжка, кочерыжка,*(показать большой палец)*

Выйди вон!*(спрятать руку с «кочерыжкой» за спину)*

** «Лук»**.

Зеленеет лук в воде, (*показать пальчиками «мисочку»)*

Пузырьки на бороде, (*показать пузырьки)*

Пузыречки, пузырьки-

Шалуны, озорники!

Каждый этот пузыречек *(пощипать свой подбородок)*

Очень бороду щекочет.

Если так щекотать,

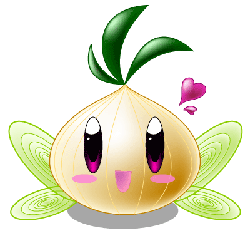
Всяк захочет хохотать! *(изобразить смех)*

Лук трясет бородой, *(покачать головой)*

Навостряет стрелки:

Скоро буду молодой *(показать «мисочку»)*

Лежать на тарелке.



**Массаж глаз «Раздеваем лук»**.

Сняли тоненький сюртук,

Сняли рыжую рубашку, *(потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть)*

Сняли желтую рубашку,

А стянув еще рубашку,

Все заплакали вокруг. (*Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края глаз к внешнему.)*

Вот как мы вчера на кухне раздевали сладкий лук. *(Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала в одну сторону, потом в другую.)*

**Физкультминутки**

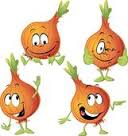
****

Есть у нас огород, там зеленый лук растет.

Вот такой вышины, вот такой ширины.

Ты, лучок, сюда спеши

И немного попляши.



**«Лучок – здоровячек».**

Посадили в землю (*Дети присаживаются на корточки*)

Маленький лучок,

Чтобы рос он крепким, *(Сжимают в локтях руки и кулачки)*

Наш здоровячок.

Чтоб к солнышку тянул он *(Встают и тянут руки вверх)*

Стрелочки свои.

Чтоб детки не болели *(Прыгают на месте)*

И прыгать все могли.

В огород пойдем, *дети идут по кругу, взявшись за руки*

Урожай соберем,

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем собирать.

Мы морковки натаскаем *«таскают»*

И картошки накопаем *«копают»*

Срежем мы кочан капусты *«срезают»*

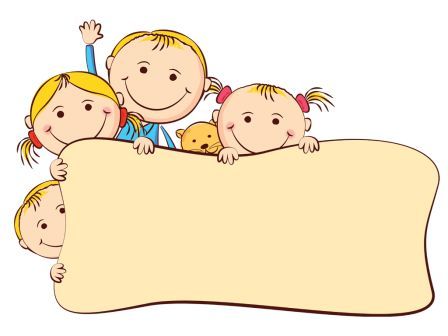
Круглый, сочный, очень вкусный *показывают круг руками* (три раза)

Щавеля нарвем немножко *«рвут»*

И вернемся по дорожке. *Идут по кругу, взявшись за руки.*



**Приложение 10**

****

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**Мы с вашими детьми работаем над проектом**

**«Лучок – наш дружок»**

**Просим Вас принять активное участие.**

**Ваши малыши и**

**воспитатели**

**Приложение 11**

**Консультации для родителей**

**«Полезные свойства репчатого и зеленого лука»**

Лук "окультурен" человеком около 4000 лет назад. Считается, что репчатый лук люди начали выращивать в Средней Азии. Исцеляющие свойства репчатого лука были известны людям еще в древности. В луке содержатся витамины А, В и С, эфирные масла, а также кальций, железо, магний, фтор, серу (именно из-за нее у лука такой резкий запах) и фитонциды.

Сок репчатого лука является сильным природным антибиотиком, оберегающим человека от простудных и инфекционных  заболеваний. Лук активизирует обмен веществ, способствует очищению крови и стимулирует пищеварительные процессы. Его используют при гипертонии, общей слабости, для увеличения потенции, как противоглистное средство, а также при гастрите, геморрое и диабете. Сок лука применяется при ревматизме, бессоннице, неврастении.

Кашица из свежего лука используется для лечения гриппа, дерматита, при выпадении волос, выведении мозолей и бородавок, а также против укусов комаров.

Используют репчатый лук и в косметике: маски из него хорошо очищают кожу и делают ее мягче.

В перьях зеленого лука содержится больше витаминов, чем в самой луковице. Зеленый лук - прекрасное средство для восполнения запаса витаминов, особенно в период весеннего авитаминоза. Так 100 граммов зеленого лука содержат дневную норму витамина С для взрослого человека. В состав ростков зеленого лука входят также каротин и витамины группы В. Луковое перо кроме того содержит хлорофилл, что полезно для процесса кроветворения.

Еще одним важным полезным свойством лука является его положительное действие на функцию нашей сердечно - сосудистой системы. Зеленый лук рекомендуется всем тем, кто страдает от малокровия и слабости сердечной мышцы, кому необходимо укрепить стенки сосудов и нормализовать кровяное давление.

Свежая зелень лука прекрасно возбуждает аппетит, придавая привлекательность любому блюду.

Лук используется в кулинарии, и ценится как средство ото всех болезней. Ещё одно его неоспоримое достоинство, что это первый овощ, который появляется уже весной. В магазинах он доступен в течение всего года, что позволяет украшать им стол и поправлять своё здоровье. Чаще всего его употребляют в свежем виде и добавляют в самые разные блюда. Можно также и делать заготовки на зиму.

Полезные свойства репчатого лука не исчезают при тепловой обработке. Жаренный, вареный или печеный он сохраняет все свои витамины, а так же вкус и аромат. Из него приготавливают настои и снадобья. Множество рецептов народной медицины не обходятся без него. Например: красные сорта лука помогают отчистить организм от холестерина. И его рекомендуют больным с онкологическими заболеваниями.

Считается, что употребление зеленого лука или репчатого лука в больших количествах может иметь раздражающий эффект на слизистые оболочки, в частности – на слизистую желудка. Вместе с тем, использование зеленого лука в небольших дозах весьма полезно для пищеварения и нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Зеленый лук способствует уничтожению вредных бактерий и инфекции, способствует пищеварению, стимулирует выделение желудочного сока и возбуждает аппетит. Однако, извлечь пользу зеленого лука для желудка могут лишь только все те, кто не страдает от серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, повышенная чувствительность, и так далее. Поэтому таким пациентам лучше категорически воздержаться от любого использования этого продукта.

Таким образом, о пользе зеленого и репчатого лука известно достаточно много, но всегда следует помнить, что применять этот натуральный продукт следует с большой долей осторожности, поскольку у него имеются ярко выраженные раздражающие эффекты. Перед началом любого типа лечения с использованием зеленого лука. Обязательно проконсультируйтесь со специалистом.



**Консультации для родителей**

**«Все о луке»**

**Принято считать, что лук - это обычный овощ. На самом деле есть целое "луковое семейство", где можно встретить множество "родственников": это и лук-батун, и лук-слизун, и лук-порей, и шнитт-лук, и лук душистый. В период респираторных заболеваний это многочисленное луковое семейство нам очень пригодится!**

Хотя и существует множество всевозможных видов этого уникального "лекаря", но используем мы в основном малую их часть: репчатый - в суп, да зеленый - в салат. Но даже если так, уже хорошо - ведь этот доблестный овощ содержит огромное количество **полезных веществ**. Например, сахаров в нем больше, чем в яблоках и грушах. Даже в жгучем луке содержится ***до 14% сахаров***.

Вообще, лук очень богат на разные полезные составляющие. Так, до недавнего времени самым ценным в нем считались **фитонциды**, благодаря которым он и сам не болеет, и нам не дает. Поэтому лук советовали есть исключительно в сыром виде, чтобы все драгоценные фитонциды сберечь. С другой стороны, давно обнаружилось, что лук богат **железом**: и репка, и особенно зеленое перо. Получить этот важный элемент можно как из сырого, так и из жареного, печеного и тушеного лука, особенно если использовать его как гарнир к печенке. Печень с луком - это просто "супер железная" еда.

*А сегодня на первое место среди луковых сокровищ выходит* ***кверцетин*** *- мощный противораковый элемент. Если с дефицитом железа мы еще как-то умеем справляться, то рак остается бичом человечества. Поэтому ученые возлагают большие надежды на профилактику.*

**Еще лук богат калием, благотворно влияющим на сердечно - сосудистую систему человека. Помимо вышесказанного, лук содержит множество других минералов и витаминов. В частности и в луковицах, и в листьях много аскорбиновой кислоты, есть витамины группы В и РР, а также каротин, эфирное масло и 2 процента белка.** В общем, у вас есть много причин ежедневно употреблять этот чудо-овощ. Кстати, ученые считают оптимальным употребление каждым человеком 7-10 кг лука ежегодно. Правда, существует у этого овоща такая особенность - он источает после употребления неприятный запах. Но от этой беды есть надежное средство: пожевать в конце еды поджаренные ядра грецких орехов или корочку подгоревшего хлеба.

**Лук широко применяется в медицине**

*Ранее он вообще считался божественным растением. Древние медики утверждали, что лук вследствие своей горечи укрепляет желудок, возбуждает аппетит. А смесь лукового сока с медом помогает от ангины. Пить такой раствор надо по 1 ч. л. 3-4 раза в день. А можно употреблять просто свежеотжатый сок - он тоже очень эффективен при ангине.*

Кстати, этот уникальный овощ помогает не только справиться с некоторыми недугами, но и прекрасно очищает воду. Если в нее бросить кусочки лука, вода избавится от неприятного запаха.

**Но, несмотря на множество полезных свойств лука, людям, страдающим заболеваниями почек, печени и сердца, его следует использовать осторожно. Правильно делают те, кто употребляет лук-порей.** Этот вид тоже рекомендуется при многих болезнях. Витаминов и каротина в нем больше, чем в репчатом луке. Порей обладает замечательным свойством - при хранении количество витамина С в нем значительно увеличивается (с 35 до 85 мг). Во всех остальных овощах и фруктах содержание этого витамина, наоборот, снижается, так что порей, в самом деле, уникален. Его можно есть сырым, но чаще его пассируют в оливковом или сливочном масле. При этом не теряет своего красивого цвета - точнее, сочетания цветов: белого, желтого, темно-зеленого.

А вот в зеленых листьях лука - батуна содержится в 2 раза больше витамина С, чем в привычном зеленом луке, выращенном из репки. Длинные, сочные и нежные листья лука-слизуна по вкусу превосходят все остальные виды зеленого лука. К тому же, в них очень много витамина С и железа.

**Конечно, этим списком не исчерпывается луковое многообразие. А если вы употребляете разные его виды, особенно в холодное время года, вам будут не страшны никакие болезни.**

**Чем хорош лук?**  **О пользе лукового семейства**

*К луку люди относятся как к серьезному и уважаемому продукту, ведь используют его не только как приправу к еде, но и в качестве народного средства от многих болезней. С древнейших времен лук да чеснок на Руси (и у многих других народов) считался наилучшим средством от «прилипчивых болезней и моровых поветрий» (от болезней, передающихся «по ветру»).*

**Лук необходим весной, когда организму не хватает витаминов и особенно нужна поддержка. Чтобы получать достаточное количество полезных веществ, оздоравливающих организм, необходимо использовать разные сорта лука, потому что каждый ценен по своему.**

Лук относится к роду пряно-ароматических травянистых растений. 228 видов лука являются овощными культурами, которые употребляют в пищу.

Самый известный и всеми любимый – это **лук репчатый**, который бывает белым, желтым, желто-коричневым, розовым, красным и фиолетовым (самый сладкий из всех сортов репчатого лука). Название «репчатый» происходит от внешнего сходства подземной части растения с репой. Существ**у**ют и другие народные названия репчатого лука – арбажейка, бульбянка, цыбуля, сибуля.

**Лук издает свой неповторимый горьковатый аромат благодаря наличию в нем эфирных масел. Богат лук и фитонцидами (целебными летучими веществами), которые убивают большое количество микробов, в том числе стрептококки, дизентерийную, дифтерийную и туберкулезную палочки. Хорошо пожевать лучок, чтобы уничтожить** **неблагоприятную микрофлору в полости рта. Фитонциды лука за несколько минут погубят вредные бактерии и в дальнейшем не позволят им размножаться.**

**При авитаминозе лук очень полезен, он способен удовлетворить потребность человеческого организма в витамине С, к тому же этот витамин способствует повышению иммунитета. Зеленые листья лука богаты каротином. Каротин защищает слизистые дыхательных путей от воспаления и заботится о благополучии нашей кожи. Для лечения и профилактики простуды и гриппа хорошо нюхать нарезанные дольки репчатого лука несколько раз в день.**

У **лука-порея** отсутствует резкий запах и вкус, что, однако, совсем не влияет на его целебные свойства. Лук богат кальцием, фосфором, железом, натрием и магнием, это делает лук-порей очень питательным и полезным продуктом. Этот лук обладает способностью очищать кровь, поэтому полезно применять его для профилактики атеросклероза.

**Лук-шалот**, еще один полезный лучок из большого семейства, имеет и другие названия – сорокозубка, кущёвка, шарлотка, многодольный. Состоит он из нескольких мелких луковиц, соединенных в одну. Шалот сочнее, мягче и ароматнее лука репчатого. Для него характерен своеобразный специфический, душистый аромат. Лук-шалот используется в медицине как противовоспалительное средство. Ученые обнаружили в шалоте большое содержание флавонолов, которые препятствуют возникновению рака, его полезно употреблять в пищу для профилактики этого тяжелого заболевания.

**Лук-батун**, или дудчатый, песчаный, зимний, китайский лук, татарка, непахучий чеснок имеет своеобразные дудчатые листья. Лук-батун обладает всеми свойствами репчатого лука. А витамина С в нем даже больше, чем в луке репчатом. Батун славится хорошими дезинфицирующими свойствами.

**Лук можно есть сырым, вареным, тушеным, жареным, маринованным. Этот овощ всегда доступен, его даже можно выращивать дома на окошке, такой он неприхотливый. Не будем забывать о рекомендациях наших бабушек, которые советовали употреблять лучок каждый день для аппетита и на здоровье.**

***«Кто ест лук, того Бог избавит от мук»,*** – так говорили наши предки.

**Консультации для родителей**

**«Лечение луком.** **Народные рецепты.»**

***Лук при растяжении связок****: Очистить головку лука, мелко нарезать, добавить немного сахарного песка, хорошо размешать. Прикрыть толстым слоем этой смеси тряпку, наложить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки.*

Кашица из запеченного лука способствует созреванию **абсцессов, фурункулов** и отхождению от них гноя. Теплую кашицу наложить на абсцесс (фурункул) и прибинтовать. Повязку менять 2 раза в день.

*Полезные свойства репчатого лука применяют для* ***лечения насморка****: на терке натереть 2 ст. ложки хозяйственного мыла, 2 ст. ложки репчатого лука, добавить по 2 ст. ложки спирта и молока. Все тщательно перемешать, переложить в маленькую кастрюльку, которую поставить в большую с кипящей водой. Пропарить 30 мин и охладить. Ватные фитили, смоченные полученным содержимым, ввести в нос. Прогреть нос синей лампой или вареным яйцом.*

Лук применяется, **когда «заложит» ухо**, при затвердении серы в ушах: а) сок лука — 4 части, водка — 1 часть. Хорошо смешать. Капать в ухо по 2 капли 2 раза в день, б) лук нафаршировать тминным семенем, испечь его, отжать сок. Капать сок по 2—3 капли в каждое ухо 2 раза в день.

*Для очищения* ***нарывов и фурункулов****: 2 части печеного лука н 1 часть натертого хозяйственного мыла растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место несколько раз в сутки. Очищает, помогает быстрому созреванию.*

Использование лука для **лечения кашля**: очищенную репчатую луковицу вымыть и натереть на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи. Завязать теплым платком. Утром натощак принимать по 1 ст. ложке этой смеси.

*Полезные свойства репчатого лука используются для* ***укрепления и роста волос****: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней репейника. Втереть в кожу головы. Покрыть голову полотенцем для согревания на 2 часа, после этого вымыть. По возможности, повторять еженедельно.*

Рецепты с луком **при простуде, кашле, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей** (при болезнях желудка с повышенной кислотностью, сердца и печени не принимать) свежий сок лука пополам с медом принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

*Разрезать пополам луковицу, привязать на* ***место укуса насекомого****. Свежий сок или натертая кашица лука в виде компресса — прекрасное средство при ушибах, особенно колена. 1 головку репчатого лука разрезать пополам, на каждую половинку капнуть по 1 капле дегтя, а затем половинки лука накладывать на больное место.*

При **гипертонии** едят 1—2 шт. свежих луковиц в день. При геморрое и гастрите принимать свежий сок лука по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

*Лук* ***при кашле, бронхитах, коклюше****: 500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды смешать, варить 3 часа на слабом огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 4—6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте.*

На **бородавки** наносить кашицу тертого лука 1 раз в день.

*При* ***зубной боли у ребенка*** *разрезать луковицу пополам, разрезанной стороной приложить на левую руку, на локтевой сгиб, если зуб болит слева. Луковицу закрепить бинтом на руке. Через 10—15 мин боль проходит, луковицу можно убирать.*

Свежую кашицу из лука наложить на свежие **ожоги** в виде аппликаций. Кашица свежего тертого лука употребляется наружно при ревматизме.

*Для исчезновения* ***веснушек*** *ежедневно протирать лицо свежей луковицей.*

Целебные свойства лука для уничтожения **перхоти, укрепления волос, восстановления цвета,** чтобы сделать волосы эластичными и мягкими, взять небольшую головку лука, очистить ее, натереть на терке, кашицу завернуть в марлю, сложенную несколько раз. Втирать и кожу головы. Через несколько часов промыть и сполоснуть голову. Процедуру проводить через день в течение 3—4 недель.

*При* ***гриппе*** *свежим соком лука смазать слизистую оболочку носа и вдыхать его пары через нос в течение 2—3 мин 3—4 раза к день. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тертым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10—15 мин 3—4 раза в день. Свежий сок употреблять при ангинах по 1 ч. ложке 3—4 раза в день. При кашле: сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока вода не станет вдвое меньше. Давать отвар ребенку 3 раза в день по 1 ч. ложке. При кашле: 2 луковицы среднего размера очистить, мелко порезать, отварить в 1 стакане молока, настоять 4 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые полчаса.*

При **бронхите у детей**: 1 головку красного лука очистить от кожуры и измельчить, добавить в массу 1 ч. ложку сахара. Каждый день ребенок должен съедать одну измельченную головку лука до выздоровления.

*При* ***воспалении верхних дыхательных путей****: сок лука смешать пополам с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. При кашле: 500 г очищенного и мелко порезанного лука, 50 г меда, 400 г сахарного песка варить в 1 л воды на слабом огне 3 часа. Затем жидкость остудить и налить в закупоренную бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 4—5 раз в день.*

Вот, к примеру, если вы возьмете кусочки ваты, смоченные луковым соком, и заложите их в ноздри на 10-15 минут (делать эту процедуру желательно 3-4 раза в день), то излечитесь от **гриппозного насморка**.

Если вы хотите избавиться от **болезни ушей**, то следующий рецепт придется вам как нельзя кстати. Правда, для этого вам надо будет испечь в золе маленькую луковичку, завернуть ее вместе с небольшим количеством свежего несоленого масла в тонкую тряпочку и положить в ухо на одну минуту. Причем пакетик должен быть настолько горяч, насколько вы можете выдержать.

*Если у вас* ***болит голова****, попробуйте понюхать кусочек сырого лука вместо того, чтобы глотать таблетки, многим помогает. Лук используется в народной медицине и в косметических целях – для очищения лица от пятен. Для избавления от веснушек хорошо ежедневно протирать лицо свежей луковицей, разрезанной пополам.*

Наши бабушки советуют приложить кусочек лука к **порезу или ожогу**– и рана быстро заживет. Если вас укусила оса или пчела, вам тоже придет на помощь лук. После удаления жала насекомого нужно приложить кашицу из лука к месту укуса – боль и отек пройдут намного быстрее.

**Приложение 12**

**Фото - отчет**













